



DEMOKRATIE ALS GELEBTE ERFAHRUNG IM SCHULISCHEN ALLTAG

Ein Praxisbegleitbuch für
ästhetisches und körperbasiertes
Lernen in der Sekundarstufe

Führende Autor*innen

Karine Oganisjana

Philip A. Woods

Rolands Ozols

Herausgeber*innen

Suzanne Culshaw

Claire Dickerson

Pauliina Jääskeläinen

Pilvikki Lantela

Philippa Mulbery

Cláudia Neves

Mitwirkende Forscher*innen

Joanne Barber

Suzanne Culshaw

Uldis Dūmiņš

Konstantins Kozlovskis

Natalja Lāce

Karine Oganisjana

Rolands Ozols

Marie Toseland

Philip A. Woods

Finanzierung

Dieses Projekt wurde durch das Forschungs- und Innovationsprogramm „Horizon Europe“ der Europäischen Union im Rahmen der Fördervereinbarung Nr. 101094052 und durch UK Research and Innovation (UKRI) – Referenznummer: 10063654 – gefördert.

Haftungsausschluss

Die Finanzierung erfolgte durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen stammen jedoch ausschließlich von den Autor*innen und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder deren Auftrag wider.

Weder die Europäische Union noch die Förderbehörden können für diese verantwortlich gemacht werden.

Titel und Lizenz

Demokratie als gelebte Erfahrung im schulischen Alltag. Ein Praxisbegleitbuch für ästhetisches und körperbasiertes Lernen in der Sekundarstufe. © 2026 AECED-Konsortium: (Universität Lapland – Finnland, Universität Hertfordshire – Großbritannien, Universität Marburg – Deutschland, Universidade Aberta – Portugal, Technische Universität Riga – Lettland, Universität Zagreb – Kroatien.

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) lizenziert. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Barrierefreiheit und Verwendung mit Vorlesetools

Dieses Dokument ist für die Verwendung von Vorlesetools und assistierenden Technologien ausgelegt. Der Text hat eine klare und nummerierte Struktur und ist in einer logischen Lesereihenfolge angeordnet, um das Vorlesen zu erleichtern. Wenn Bilder und Diagramme eine Bedeutung haben, sind alternativ Texte enthalten.

Für eine leichtere Navigation ist auf Anfrage auch eine barrierefreie Word Version erhältlich.

Alle Diagramme und Tabellen in diesem Dokument sind mit einem kurzen erläuternden Text versehen, um die Barrierefreiheit für Leser zu gewährleisten, die Bildschirmlesegeräte oder Vorlesetools verwenden.

Dieser Bericht kann wie folgt zitiert werden:

AECED-Konsortium (2026). Demokratie als gelebte Erfahrung im schulischen Alltag. Ein Praxisbegleitbuch für ästhetisches und körperbasiertes Lernen in der Sekundarstufe. DOI: 10.5281/zenodo.19236707

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Eine Trilogie demokratischer Werte: ihre Wahrnehmung, ihre Gestaltung und ihre Förderung

Demokratische Werte wahrnehmen

Demokratische Werte gestalten

Demokratische Werte fördern

3. Demokratische Prinzipien durch AKLD mit Leben füllen

Die Demokratischen Prinzipien: Drei Zugänge zum Erkunden demokratischer Werte und Prinzipien

4. Demokratische Sensibilität als gelebte Erfahrung

5. Responsive Pädagogik in der Praxis

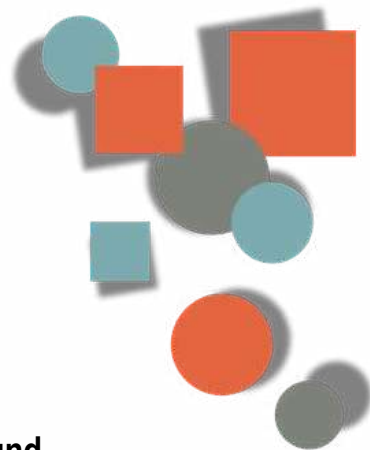
Werkzeugkasten für responsive Pädagogik in der Schule

Selbsttraining responsive Pädagogik für Lehrkräfte

6. Den akzeptierenden Blick verstehen und anwenden

Vorbereitende Aktivität für den akzeptierenden Blick: Zuschreibungen und Klischees überschreiten

Training für das Akzeptieren des Selbst und der Anderen





I. Einleitung

Dieses Praxisbegleitbuch bietet praktische und anschauliche Zugänge, Methoden und Erklärungen zur Demokratiebildung und Bildung für Demokratisierung in der Schule. Im Praxisbegleitbuch zielen wir darauf ab, die im Leitfaden für die Sekundarstufe erklärten Schlüsselkonzepte ästhetischen und körperbasierten Lernens für Demokratie (AKLD) in die praktische Umsetzung zu bringen.

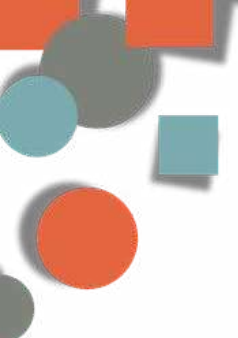
Das Praxisbegleitbuch umfasst fünf Teile:

1. Eine Trilogie demokratischer Werte: ihre Wahrnehmung, ihre Gestaltung und ihre Förderung
2. Demokratische Prinzipien durch AKLD mit Leben füllen
3. Demokratische Sensibilität als gelebte Erfahrung
4. Responsive Pädagogik in der Praxis
5. Den akzeptierenden Blick in der Praxis verstehen und umsetzen

Jeder Teil ist mit dem entsprechenden Abschnitt im Leitfaden verknüpft. Dieser Text stellt die konzeptionellen Grundlagen des Ansatzes vor und macht ihn für die Sekundarstufe fruchtbar. Sie finden den Leitfaden „Demokratie als gelebte Erfahrung im schulischen Alltag: Ein Leitfaden für ästhetisches und körperbasiertes Lernen in der Sekundarstufe“ auf der Website aced.org. Das Praxisbegleitbuch baut auf diesen Grundlagen auf. Die hier vorgestellten Übungen und Anleitungen wurden in Zusammenarbeit mit der Praxis entwickelt. Alle Materialien basieren auf:

- Erprobungen mit Lehrkräften, Schüler*innen und Schulleiter*innen an Sekundarschulen in Lettland und Großbritannien,
- den Übungen nachgelagerten Reflexionsgesprächen mit Lehrenden und weiteren Bildungs- und Kultur-Expert*innen, Psycholog*innen etc.,
- dem Austausch und der Erprobung kreativer AKLD-Ideen in Workshops auf internationalen Konferenzen,

- der Zusammenarbeit mit AECED-Kolleg*innen aus Finnland, Deutschland, Kroatien und Portugal,
- der Anpassung der bereits vor AECED entwickelten und erprobten englischsprachigen „Catalyst Cards“ zu demokratischen Prinzipien.



Das Praxisbegleitbuch ist aus einer Praxisperspektive heraus geschrieben. Es zeigt auf, wie Lehrer*innen die hier vorgestellten Ideen und Ansätze in ihrer Arbeit sowohl mit sich selbst als auch mit ihren Schüler*innen zur Anwendung bringen können. In dem Praxisbegleitbuch geht es uns darum, die Bandbreite und das ganze Potenzial ästhetischen und körperbasierten Lernens für Demokratie (AKLD) vorzustellen. Hierfür nutzen wir verschiedene Kontexte (Unterricht, Projektarbeit, Diskussionen, Gruppenarbeit und Klassengespräche), Räume (Klassenzimmer, Cafeteria und Bibliothek), gemeinsame Informationsbereiche (Pinnwände, Ausstellungen und Klassenzimmerwände) ebenso wie außerschulische Partner*innen und Kontexte (Sportgruppen, Vereine und Schülerräte). Dadurch wollen wir Praktiker*innen dazu anregen, multimodale AKLD-Methoden wie Theater und Sketche, Collagen, reflektierendes Schreiben und Fotoskizzen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen (körperbasiertes Mapping), Tableaus (Pantomime, oder körpersprachliche Standbilder) ebenso wie Geschichten erzählen (Storytelling) auszuprobieren.

Die Teile folgen der Logik einer schrittweisen Vertiefung. Hier einige Beispiele:

- Der Abschnitt „Eine Trilogie demokratischer Werte: Ihre Wahrnehmung, ihre Gestaltung und ihre Förderung“ beginnt mit der Einladung an Sie, dass Sie selbst als Praktiker*in alles ausprobieren und beobachten, wie sinnliche und körperbasierte Erfahrungen - neben dem reflektierenden Denken - das Verständnis vertiefen können. Wir möchten Sie einladen, demokratische Werte durch Ihre Sinne – durch das, was sie hören, sehen, berühren, riechen und schmecken - tiefer zu erforschen.
- Der nächste Teil geht noch einen Schritt weiter und lädt Sie ein, abstrakte demokratische Werte in greifbare Kompositionen aus Alltagsgegenständen zu übersetzen. Indem Sie solche Arrangements kreieren und deuten, vertieft sich zugleich das Verständnis, die demokratische Haltung und intensiviert sich die Qualität der Beziehungen. Abschließend werden spezifische AKLD-basierte Mikro-Praktiken zur Förderung demokratischer Werte in verschiedenen Sekundarschulkontexten vorgestellt.

Im Praxisbegleitbuch unterstützen die Abschnitte Sie als Praktiker*in darin, die Kernelemente, Stärken und Potenziale jedes Konzepts oder jeder genauer zu verstehen: Warum sie wichtig ist, wie sie in die Praxis umgesetzt werden kann und welche Lern- und Bildungserfahrungen sie für die Teilnehmer*innen ermöglicht. Wir beschreiben die Aktivitäten mit klaren Zielsetzungen und praktischen Handlungsschritten, so dass Sie als Pädagog*in oder Lehrer*in sie sicher in verschiedenen Klassen, Gruppen und Schulräumen anwenden können.

2. Eine Trilogie demokratischer Werte: Ihre Wahrnehmung, ihre Gestaltung und ihre Förderung



Dieser Teil stellt die praktische Umsetzung der im Leitfaden vorgestellten „Demokratischen Werte in der Sekundarstufe“ dar. Ästhetisches und körperbasiertes Lernen für Demokratie (AKLD) verfolgt hier zwei Ziele:

1. Wir wollen die Teilnehmenden einladen, die sinnlichen Wahrnehmungsebenen als komplementäre Erkenntnis- und Wissensquellen zu begreifen. In unserem Fall wollen wir unsere Sinne und die verkörperten Resonanzen nutzen, um demokratische Werte besser wahrzunehmen, zu spüren und unser Verständnis dafür zu vertiefen.
2. Wir wollen die Teilnehmenden dabei unterstützen, demokratische Werte durch körperorientierte und ästhetische Alltagspraktiken zu fördern. Durch Bewegung oder sinnliche Aufmerksamkeit, kreativen Ausdruck und Reflexion kultivieren wir demokratische Alltagspraktiken in unterschiedlichen Kontexten.

Auch wenn der Schwerpunkt unseres Praxishandbuchs auf der Sekundarstufe liegt, können alle Teile unserer Trilogie als Praxismaterial auch in anderen Kontexten und Settings eingesetzt werden. Wir können diese Inhalte und Ansätze in einem breiten Spektrum institutioneller Kontexte fruchtbar machen, denn überall geht es um die Stärkung demokratisierender Zugänge.

Die hier vorgeschlagenen Impulse eignen sich gleichermaßen für die Hochschulbildung (mit Studierenden) als auch für den Bereich der Erwachsenen-, Berufs- und Organisationsbildung (z.B. mit Lehrer*innen, Jugendbetreuer*innen, Ausbilder*innen, Mitarbeiter*innen des öffentlichen Dienstes, NGO-Praktiker*innen und Teams am Arbeitsplatz).

Demokratische Werte wahrnehmen

Ziel dieses Abschnitts: Es geht um die Auseinandersetzung mit den drei wichtigen demokratischen Werten der Freiheit, der Gleichheit und Gerechtigkeit und der Responsivität. Erkenntnisse, die wir durch logisches Denken gewinnen, gilt es mit verkörpertem Lernen über und mit den Sinnen erfahrbar zu machen. Dieses sinnliche Erfahrungslernen nutzt das Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken, um unser Verständnis demokratischer Werte – ebenso wie das Verständnis der Teilnehmenden in unseren Lehr- und Lernsettings - zu vertiefen.

Teilnehmende: Schüler*innen der Sekundarstufe, Lehrer*innen oder gemischte Gruppen aus Schüler*innen und Lehrer*innen.

Dauer der Aktivität: 45–60 Minuten, je nach Anzahl der Teilnehmenden.

Materialien: Karten zu demokratischen Werten (siehe Seite 8).

Raum: Ein Klassenraum mit Computer, Beamer und Internetzugang.



Phase 1: Erkunden demokratischer Werte
Erkunden demokratischer Werte Wir laden die Teilnehmenden ein, ihr Verständnis demokratischer Werte zu erschließen und zu vertiefen – kognitiv, emotional und körperbasiert –, indem sie die drei Wertkarten verwenden, die sich auf das Kapitel 3 „Demokratische Werte in der Sekundarstufe“ des Leitfadens beziehen.

Gleichheit und Gerechtigkeit

Gleichheit bedeutet, dass jeder Mensch wichtig ist und Respekt verdient.
Gerechtigkeit bedeutet, dass nicht jede*r das Gleiche braucht. Darum passen wir Unterstützung, Zeit und Optionen so an, dass jede*r Schüler*in auf eine für sie geeignete Weise teilnehmen kann.

Responsivität

Responsivität bedeutet zu spüren, was andere Menschen beschäftigt und was in ihnen vorgeht. Mit dieser Fähigkeit spüren Sie ihre Stimmung, Körpersprache und Bedürfnisse und gehen in Resonanz mit Ihrem eigenen Handeln. Es bedeutet auch, die eigenen Reaktionen (Stress, Irritation, Unbehagen) wahrzunehmen und innezuhalten, um achtsam damit umgehen und quasi darauf „antworten“ zu können. Dies unterstützt Dialog, Teamarbeit, den Umgang mit Meinungsverschiedenheiten und die Wiederherstellung von Beziehungen.

Freiheit

Freiheit bedeutet, dass jede Person in der Schule sie selbst sein kann. Dies bedeutet, sich über Ideen austauschen zu können, Fragen stellen zu können und Entscheidungen treffen zu können. Es bedeutet auch, dass wir gemeinsam vereinbarte und gesetzte Grenzen respektieren, so dass sich alle sicher und einbezogen fühlen können.

Die Teilnehmenden arbeiten paarweise mit den Karten zu demokratischen Werten (siehe Seite 8). Die Teilnehmenden lesen und besprechen jede Karte und beantworten dabei drei Leitfragen:

- Was bedeutet dieser Wert für dich?
- Kannst Du ein Beispiel aus dem Alltag für diesen Wert erzählen, wie Du ihn in der Schule, zu Hause oder im Freundeskreis erlebt hast?
- Was könnte passieren, wenn dieser Wert in einer Gemeinschaft abhanden käme und dann fehlen würde?

Diese Diskussion hilft den Schüler*innen, die Werte in der Praxis zu verstehen, zu fühlen und wahrzunehmen – und sie mit ihren eigenen Erfahrungen in Verbindung zu bringen.

Phase 2: Demokratische Werte über die Sinne erleben

In dieser Phase geht es darum, dass die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit erweitern. Dabei sollen sie sowohl ihre Sinne als auch ihr Bewusstsein einsetzen. Sie konzentrieren sich auf alles, was sie hören, sehen, berühren, riechen und schmecken. Dabei merken sie, wie das, was sie gerade tun, ihre Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen beeinflusst.

Wir empfehlen, die anderen Sinne mit geschlossenen Augen zu erkunden. So kann man sich beispielsweise besser auf das Hören und Riechen konzentrieren. Dies hilft den Teilnehmenden, sich auf ihre körperlichen Resonanzen und „Antworten“ zu konzentrieren. Es erlaubt, die Assoziationen wahrzunehmen, die jede Empfindung in uns auslöst, wenn wir an demokratische Werte oder deren Fehlen denken. Dieser kontrastierende Zugang vorhandener oder abhandenkommender Werte kann so das Einnehmen einer kritischen Perspektive stärken.

Nach jeder verkörperten Sinneswahrnehmung und -reflexion können die Teilnehmenden mitteilen, welchen demokratischen Wert ihnen die Erfahrung in Erinnerung gerufen hat - und weshalb.

Die Teilnehmenden sind oft überrascht, wie unterschiedlich derselbe Klang über die Gruppe hinweg wahrgenommen wird. Es erstaunt sie auch, wie die Verbindung von Empfindungen mit demokratischen Werten ihr Verständnis für deren Bedeutung vertieft.

Phase 3: Empfehlungen für Übungen basierend auf Sinneserfahrungen

- Hören: Kurze Klanglandschaften – Musik aus verschiedenen Genres und Instrumenten (z. B. Il Silenzio) sowie Naturgeräusche (z. B. Dschungel, Meer, Regen) und alltägliche von Menschen verursachte Geräusche (z. B. Marschieren, Sprechen, Lachen).
- Sehen: Videoaufnahmen von Gruppenaktivitäten (z. B. die Abschiedsfeier für die Paralympischen Spiele 2020 in Tokio unter der Regie von Sadeck Waff).
- Tasten und Berühren: Materialien mit unterschiedlichen Texturen (z. B. Seide, Klettverschlüsse, Schwamm).
- Riechen: Sorgfältig ausgewählte Düfte, unter Berücksichtigung von Allergien und Empfindlichkeiten (z. B. Kaffee, Rose, Brot).
- Geschmack: Sorgfältig ausgewählte Lebensmittel, die von allen Teilnehmern allgemein akzeptiert werden (unter Berücksichtigung von Ernährungsbedürfnissen, soweit möglich). Wie demokratische Werte durch Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken wahrgenommen wurden, können Sie im AECED-Blogbeitrag „Sensing Democracy through a Multi-Scape Journey“ nachlesen. (<https://aeced.org/blog/sensing-democracy-through-a-multi-scape-journey/>).



Abschließende Gruppenreflexion

- ◆ Welche Impulse konnte Euch dieser Zugang zu demokratischen Werten geben? Inwiefern hat der Zugang über Eure Sinne und das Achten auf Eure Sinne dazu beigetragen, diese Werte anders oder tiefer zu verstehen? Inwiefern?
Was hast Du aus den unterschiedlichen Reaktionen der anderen
- ◆ Teilnehmer*innen über dich selbst oder über andere gelernt?
Wo und in welchen Kontexten könntet Ihr noch körperbezogene Zugänge nutzen, wo könntet Ihr darüber hinaus den Zugang über
- ◆ euren Körper fruchtbar machen, um euer Lernen und eure Entscheidungsfindung zu unterstützen?

Demokratische Werte gestalten



In diesem Abschnitt erfahren wir, wie wir demokratische Werte durch kreative Zusammenarbeit ausdrücken und gemeinsam verkörpern lernen. Dafür nutzen die Teilnehmenden Collagen (ggf. kombiniert mit Bewegung und/oder Ton) und raten gemeinsam, welche Bedeutung sich hinter diesen Collagen verbirgt. Wir erfahren Demokratie als etwas, das wir ständig gemeinsam hervorbringen und an dem wir ständig teilhaben.

Teilnehmende: Schüler*innen der Sekundarstufe, Lehrer*innen oder gemischte Schüler*innen- und Lehrer*innengruppen.

Dauer der Aktivität: 45–60 Minuten, je nach Anzahl der Teilnehmenden.

Materialien: Eine gemischte Auswahl an Materialien: Papier/Karton und Ausschnitte, Kleber, Klebeband und Schere, Stifte/Marker, Ton, Stoffreste und Garn/Bänder, Knöpfe/Perlen.

Raum: Ein Klassenzimmer mit Computer, Beamer, Internetzugang und ausreichend Platz für Partner*innenarbeit und kurze Präsentationen. In dieser Übung geht es darum, demokratische Werte zu modellieren.

Phase 1: Collagen und Kompositionen demokratischer Werte kreieren

Zunächst entscheiden die Teilnehmenden gemeinsam mit ihren Partner*innen, welchen demokratischen Wert sie in ihrer Collage oder Komposition zum Ausdruck bringen möchten. Sie imaginieren den demokratischen Wert, tauschen sich über ihr Verständnis dieses Wertes aus und erstellen dann eine Collage oder ein Modell zu diesem Wert. Um hier gemeinsam die Essenz des Wertes zu erschließen, bedarf es des wechselseitigen Zuhörens, der Perspektivenübernahme und der Offenheit für die Ideen der anderen Person. Dazu gehört auch das Macht teilen und das Teilen von Privilegien und Führung. Diese können auch einmal abgegeben und getauscht werden. Durch den Rollenwechsel erfahren die Teilnehmenden Demokratie als Lernprozess.

Die Paare sollten möglichst leise arbeiten, damit die anderen nicht im Voraus wissen, welcher demokratische Wert dargestellt werden soll.

Phase 2: Präsentation der Collagen und Kompositionen

Immer paarweise präsentieren die Teilnehmenden ihre Ergebnisse der Gruppe. Die anderen Teilnehmenden haben nun die Aufgabe zu erraten, welcher demokratische Wert visualisiert wurde. Wenn sie ihre Vermutung äußern, erläutern sie, wie sie zu dieser Annahme gekommen sind. Danach löst das jeweilige Tandem das Rätsel auf und erklärt, welchen Wert sie ausdrücken wollten, warum sie sich dafür entschieden haben und wie welche Aspekte wichtig für die Darstellung und Ausgestaltung waren. Diese Phase ist nicht nur spannend, sondern fördert auch einen konstruktiven Dialog und respektvolle Kommunikation. Es kann unangenehm sein, wenn eine Vermutung aus der Gruppe völlig von dem abweicht, was eigentlich dargestellt werden sollte. Wie also kommunizieren, ohne andere zu beleidigen oder sie ggf. gar von der Beteiligung abzuschrecken?

Hier können demokratische Werte in der Praxis gelebt werden. Jede*r kann seine*ihre Meinung sagen, sich beteiligen und eine aufmerksame und respektvolle Reaktion erwarten (siehe die demokratischen Wertekarten auf Seite 8).

Phase 3: Reflexion zu zweit

Die Partner*innen wechseln sich ab. Zu jeder Frage spricht zunächst die erste Person, dann fasst die Partner*in kurz zusammen, was sie gehört hat (danach tauschen sie die Rollen).

Reflexion als Paar

- ◆ Haben wir beide das Gefühl, dass wir denselben Wert zum Ausdruck gebracht haben?
- ◆ Wie haben wir zusammengearbeitet? Was hat uns beim Zuhören, beim Macht teilen und beim gemeinsamen Entwerfen geholfen?
- ◆ Was haben wir aus den Interpretationen anderer gelernt, insbesondere wenn sie von unserem Verständnis abweichen?

Optionaler Abschluss mit der gesamten Gruppe: Jedes Paar teilt einen Satz mit: „Etwas, das uns bedeutsam geworden ist, was wir erfahren oder gelernt haben, war ...“

Demokratische Werte fördern



Ziel dieser Übung: Wir wollen demokratische Werte im täglichen Lernen fördern. Dies soll durch kleine, wiederholbare AKLD-Mikro-Praktiken ermöglicht werden, die auf ästhetische und körperbasierte Zugänge zur Beteiligung setzen. Diese Übungen machen die Werte der Freiheit, der Gleichheit und Gerechtigkeit und der Responsivität in unterschiedlichen schulischen Kontexten spürbar und erfahrbar.

Teilnehmende: Schüler*innen der Sekundarstufe, Lehrer*innen oder gemischte Schüler*innen- und Lehrer*innengruppen

Dauer der Aktivität: Flexibel; Mikro-Praktiken können flexibel als kurze Routinen eingesetzt werden oder lassen sich auch zu längeren Sequenzen kombinieren. Sie eignen sich für die unterschiedlichsten Lernkontexte (Unterricht, Projektarbeit, Bibliothek, Cafeteria, außerschulische Aktivitäten oder Besprechungen).

Materialien: Es kommt darauf an, welche AKLD-Modalität sie wählen und in welchem Setting sie arbeiten. Sie können einfache Collagen-/Bastelmaterialien (Papier/Karton, Ausschnitte, Kleber/Klebeband, Scheren, Stifte/Marker, Ton, Stoffreste, Garn/Bänder, Knöpfe/Perlen) verwenden. Gegebenenfalls können auch einfache Hilfsmittel für die Arbeit mit Klängen, Bewegung oder Schrift verwendet werden (Bspw.: ein Telefon/Lautsprecher für Audio, Notizbücher oder Freiflächen).

Raum: Es eignet sich grundsätzlich alle Klassen- oder Lernräume (einschließlich Flure, Außenbereiche oder außerschulische Einrichtungen) mit ausreichend Platz für Einzel-, Partner*innen- und Kleingruppenarbeit.

Freiheit fördern: Mikropraktik

AKLD-Methode: Reflexives Schreiben

Kontext: Aus Angst vor Verurteilung oder "falschen" Antworten halten sich manche Schüler*innen bei Diskussionen oder Projektarbeiten oft zurück, während einige wenige Stimmen dominieren.

Warum diese Methode: Reflexives Schreiben schafft einen geschützten Raum für Selbstreflexion, reduziert sozialen Druck und unterstützt einen authentischen und verantwortungsvollen Selbstaussdruck.

Durchführung: Die Schüler*innen werden eingeladen, eine kurze Antwort auf die Frage zu schreiben: „Was denke ich wirklich darüber — und warum?“. Dazu vervollständigen sie kurz die Satzanfänge: Ich denke ... / Ich fühle ... (körperlich/emotional) / Ich brauche ... (um mich in dieser Gruppe verantwortungsvoll ausdrücken zu können).

Jede*r Schüler*in entscheidet dann, wie er*sie den Beitrag gestalten will: mit einem*r Partner*in teilen, mit der Gruppe teilen, für sich behalten oder ggf. anonym teilen.

Was die Teilnehmenden lernen können: klarere persönliche Standpunkte, ausgewogenere Beteiligung und Übung, sich verantwortungsbewusst auszudrücken.

Zum Schluss sollen die Schüler*innen den Satz vervollständigen: "Eine Möglichkeit, wie ich Lernen verantwortungsvoll und frei praktizieren kann ist ..."

Gerechtigkeit und Gleichheit stärken: Mikropraktik

AKLD-Methode: Fotos (oder Fotoskizzen - Fotos dienen der schnellen Dokumentation eines Raumes oder einer Situation, der Beobachtung von Mustern und der Unterstützung von Diskussion und Entwicklung).

Kontext: In der Cafeteria (oder in der Bibliothek) zeigen sich Inklusion und Exklusion oft in kleinen, alltäglichen Situationen - wer einen Platz zum Sitzen bekommt, wer angesprochen wird, wessen Geräusche oder Lärm toleriert werden, wer sich wohl fühlt, Raum einzunehmen oder wer sich still zurückzieht. Diese Muster wirken sich auf das Zugehörigkeitsgefühl der Schüler*innen aus und beeinflussen auch ihre Bereitschaft, sich in anderen Räumen und Bereichen einzubringen und zu engagieren. Um dies adressierbar zu machen, kann die Frage der Mitwirkung und Mitgestaltung als Foto-Challenge für soziale Innovation gestaltet werden: Paare suchen nach Merkmalen des Raumes, die Gleichheit eröffnen, ermöglichen oder einschränken. Sie schlagen kleine, realisierbare Änderungen vor, um Gleichheit z.B. in der Cafeteria oder der Bibliothek zu verbessern. Die Klasse wählt einen Vorschlag aus, den sie im Anschluss erprobt und auswertet.

Warum diese Methode: Die Fotografie hilft den Schüler*innen, (Un-)Gerechtigkeit in ihrer Umgebung wahrzunehmen, ohne sich dabei auf einzelne Personen zu fokussieren. Es handelt sich also um eine niedrighschwellige Methode, die keinen Druck auf Einzelne ausübt, sondern strukturelle Barrieren aufdeckt und aufzeigt, was (anderen) die Teilhabe erleichtert oder erschwert. Der Blick richtet sich auf die inkludierenden oder exkludierenden Qualitäten von Räumen, ihrer Möblierung oder auch von Gegenständen, Darstellungen sowie Routinen. So wird strukturelle (Un-)Gerechtigkeit durch die Augen der gesamten Gruppe sichtbar - und damit auch übergreifend diskutierbar.

Wie hier vorgegangen werden kann:

- Zu Beginn wird eine kurze gemeinsame Absprache getroffen: Es werden keine Gesichter fotografiert, die identifizierbar wären. Der Fokus liegt auf Räumen, Objekten, Schildern und Blickwinkeln.
- Die Schüler*innen werden gebeten, in Zweiergruppen jeweils zwei Bilder (oder Skizzen) einzureichen. Ein Bild soll Zugehörigkeit oder Zugang ausdrücken, das andere eine Barriere darstellen. Sie sind eingeladen, anstelle der Barriere eine kleine Änderung vorzuschlagen. Diese Veränderung soll geeignet sein, an diesem Ort Gerechtigkeit und Gleichheit zu stärken und zu fördern.
- Die Bilder werden durch kurze Beschreibungen ergänzt, wobei von Satzanfängen ausgegangen wird:
„Mir fällt auf, dass ...“
„Das fühlt sich inklusiv / exklusiv an, weil ...“
„Eine kleine Veränderung könnte sein ...“
(Schuldzuweisungen und die Nennung von Namen sollten vermieden werden)
- Die Vorschläge werden in einer kurzen Klassendiskussion besprochen, dann stimmt die Klasse anhand einfacher Kriterien ab: machbar / fair / verbessert den Zugang für mehr Schüler*innen / geringe Kosten.
- Die ausgewählte Idee wird zunächst eine Woche lang getestet und anschließend evaluiert. Wenn diese kleine Innovationsidee überzeugt, werden im nächsten Schritt weitere relevante Personen einbezogen, die für die weitere Umsetzung wichtig sein können: Dies können z.B. die Schülervertretung, das Bibliothekspersonal, die Schulhofaufsicht, die Klassenleitung oder die Schulleitung sein.

Was die Teilnehmenden für sich mitnehmen können: Die Übung schärft das Bewusstsein der Teilnehmenden dafür, wie alltägliche Bedingungen Gerechtigkeit und Gleichheit prägen. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden eine gemeinsame Sprache und diskutieren Inklusion auf eine Weise, die niemandem Schuld zuweist. So erarbeiten die Teilnehmenden praktische Ideen für kleine und realistische Verbesserungen von gemeinsamen schulischen Räumen.

Zum Abschluss vervollständigen die Schüler*innen den Satz: „Eine kleine Veränderung, die diesen Raum gerechter machen würde, ist...“



Responsivität fördern: Mikropraktiken

AKLD-Methode: Achtsamkeits-/Sinnesübung (verkörperertes Mapping)

Kontext: Gemeinsame Informationsflächen (Anschlagtafeln, Ausstellungen, Wegweiser, Wände in Klassenzimmern) sind oft so gestaltet, dass sie für Erwachsene bequem oder optisch ansprechend sind.

Dies kann jedoch dazu führen, dass einige Schüler*innen (mit unterschiedlicher Größe, Mobilität oder Sehbedürfnissen) ausgeschlossen werden, der Zugang erschwert wird und es zu Missverständnissen kommt.

Begründung dieser Methode: Diese Übung legt den Focus auf achtsame, sensorische und unmittelbare Körperwahrnehmung. Die Schüler*innen nehmen ihre eigene Augenhöhe als direkte Erfahrungsgrundlage wahr. Es ist eine Art körperbasiertes Mapping, bei dem alle Schüler*innen einen magnetischen Punkt auf einer gemeinsamen vertikalen Metalleiste neben der Pinnwand auf ihrer Augenhöhe anbringen. Daraus wird deutlich, wie die Schüler*innen mit der Pinnwand interagieren. Anschließend reagiert das pädagogische Personal auf diesen Eindruck. Es passt die gemeinsame Pinnwand an, zum Beispiel, indem es ein oder zwei Lesebereiche auf unterschiedlichen Höhen anbringt. Auch Aushänge können gedoppelt werden auf verschiedenen Sichthöhen. So können die Schüler*innen Responsivität ganz konkret erleben: Unterschiede innerhalb der Gruppe werden erkannt und die Praxis entsprechend angepasst. Es wird nicht erwartet, dass sich alle einem einheitlichen Standard anpassen.

Wie Sie dabei vorgehen können:

- Zu Beginn wird kurz gemeinsam vereinbart, worum es gehen soll: Ziel ist, dass alle Zugang haben sollen, niemand wird hervorgehoben und die körperlichen Erfahrungen der Schüler*innen gelten dafür als wichtige Grundlage.
- Schüler*innen aus unterschiedlichen Jahrgangsstufen platzieren jeweils einen kleinen Magnetpunkt (oder Aufkleber) auf einer vertikalen Leiste neben der Pinnwand – und markieren damit ihre eigene Augenhöhe.
- Lehrkräfte und Schüler*innen betrachten anschließend gemeinsam das entstehende Muster und identifizieren den Haupt-„Lesebereich“ (sowie

gegebenenfalls einen zweiten, höheren oder niedrigeren Bereich, wenn sich dort eine deutliche Häufung zeigt).

- Ab diesem Zeitpunkt wird jede Information in zwei Exemplaren angebracht - eines in jedem Lesebereich - damit der Inhalt für alle zugänglich bleibt, auch für jüngere Schüler*innen oder Schüler*innen, die einen Rollstuhl benutzen. Bei Bedarf können die Schüler*innen die Aushänge innerhalb der Bereiche verschieben, um die Lesbarkeit weiter zu verbessern.

Was die Teilnehmenden für sich erschließen können:

Eine Erfahrung, die zeigt, dass Responsivität Aufmerksamkeit und Anpassung bedeutet, in diesem Fall konkret einen besseren Zugang zu Informationen. Unnötige Ausgrenzungen, Unachtsamkeiten, Fehler und Missverständnisse können so vermieden werden. Für die Schüler*innen kann so das Gefühl entstehen und gestärkt werden, wahrgenommen und angesprochen zu werden.

Der demokratische Wert der Responsivität wird hier besonders deutlich. So können wir zur Kontrastierung die Beobachtung eines Falles teilen, in dem alle Informationen auf die Lesehöhe der Lehrer*innen ausgerichtet waren. Diese Anschlagtafel ist auf eine einheitliche Standardhöhe gebracht, die Schüler*innen sind hier allerdings strukturell exkludiert. So befinden sich die ordentlich laminierten und mit der Aufschrift "Bitte nicht verschieben" versehenen Aushänge insbesondere weit weg von der Lesehöhe der jüngeren Schüler*innen. Das Infoboard sieht zwar sehr ordentlich aus, aber es gibt dort keine Beiträge von Schüler*innen - der Zugang ist ungleich. Dementsprechend lesen die Schüler*innen diese Nachrichten auch nicht. Dies führt zu einem mangelnden Informationsfluss und letztlich zu erheblichen Missverständnissen.

Die Teilnehmenden reflektieren die Erfahrung, indem sie den Satz vervollständigen: „Ein Ort in unserer Schule, an dem eine kleine Anpassung den Zugang responsiver machen könnte ist ...“

So bewegen sich demokratische Werte innerhalb des Dreischritts vom Erleben (Wahrnehmen) über das gemeinsame Anpassen und Teilen (Gestalten) hin zum gelebten Handeln als etablierte Praxis im Alltag (Fördern).

3. Demokratische Prinzipien durch AKLD mit Leben füllen



Dieser Abschnitt zeigt, wie demokratische Prinzipien durch ästhetische und körperbasierte Lernmethoden im Schulalltag einer weiterführenden Schule umgesetzt werden können. Er ergänzt Kapitel 4, „Demokratische Prinzipien in der Sekundarstufe“ im Leitfaden zu ästhetischem und körperbasiertem Lernen für Demokratie. Diese Inhalte werden hier im Praxisbegleitbuch mit praktischen, umsetzbaren Ansätzen erläutert. Sie können diese Methoden beispielsweise als Lehrkraft nutzen. Hier geht es um das Macht Teilen, den transformativen Dialog, das ganzheitliche Lernen und die achtsame Beziehungsgestaltung. Alle diese Anliegen einer Bildung für Demokratisierung können in einer Vielzahl von Kontexten in konkrete methodische Ansätze umgesetzt werden.

Dieser Teil ist in zwei Abschnitte gegliedert:

- Im ersten Teil geht es um die einzelnen demokratischen Prinzipien.
- Im zweiten Abschnitt dieses Praxisbegleitbuchs stellen wir drei Ansätze zur Erforschung demokratischer Prinzipien vor, die Sie gerne ausprobieren können: Zeichnen, die Gestaltung von Collagen und Übungen mit den „Catalyst Cards“, die die demokratischen Prinzipien abbilden.

Die demokratischen Prinzipien

„Macht Teilen“ praktisch umsetzen

AKLD-Methode: Klang/Rhythmus (gemeinsamer Takt mit wechselnder Führung)

Kontext: In außerschulischen Gruppen (Sportmannschaften, Vereinen, Proben) können Beteiligung und Einfluss ungleich verteilt sein: Einige wenige Schüler*innen legen das Tempo und die Richtung vor, während andere sich anpassen, zurückziehen oder übersehen werden.

Warum diese Methode: Ein gemeinsamer Rhythmus macht Gleichberechtigung greifbar und körperlich spürbar. Wenn die Führung rotiert und alle mitmachen, ändert sich die Machtverteilung in der Gruppe. Jede Person führt und jede Person wird auch einmal folgen. Auf diese Weise lernt die Gruppe, sich so aufeinander einzustimmen, dass alle mit einbezogen werden.



Wie Sie dabei vorgehen:

- Zu Beginn kann eine kurze Vereinbarung über die Verteilung von Macht und Führung getroffen werden. Zum Beispiel: „Jede*r ist einmal an der Reihe, die Führung zu übernehmen. Wir folgen jeder Person mit Respekt; wir lassen Raum für unterschiedliche Tempi und Stile; wenn wir aus dem Takt geraten, fangen wir neu an und versuchen es noch einmal“.
- Die Schüler*innen sitzen oder stehen im Kreis. Eine Person beginnt mit einem einfachen Rhythmus (Klatschen/Stampfen).
- Die Führung wechselt: Jede*r Schüler*in bringt eine kleine Veränderung ein (zum Beispiel in Bezug auf Tempo, Muster oder Pause). Die Gruppe folgt dieser kleinen Veränderung.
- Wenn wir zum Beispiel eine erhobene Hand als neutrales Signal zum Neustart nutzen, kann das "Pause und Neustart" bedeuten. Wenn die Gruppe das macht, hält sie an, atmet durch und macht dann da weiter, wo sie zuletzt aufgehört hat. Der Neustart ist sinnvoll, wenn die Gruppe lacht, wenn jemand beim Sprechen unterbrochen wird, wenn jemand zurückbleibt oder aus dem Rhythmus gerät.
- Eine optionale Rolle (zum Beispiel ein*e „Beteiligungsbeauftragte*r“) kann Muster für die Reflexion notieren (ohne Namen zu nennen oder Schuld zuzuweisen). Zum Beispiel: „Mir ist aufgefallen, dass wir einige Runden schnell gefolgt sind, aber nach dem Neustart haben wir das Tempo verlangsamt und alle mehr einbezogen.“

Was die Teilnehmenden gewinnen: Es geht um das gemeinsame aktive Erleben von Einflussnahme. Die Sensibilität dafür, wessen Führung in der Regel gefolgt wird, wird erhöht. Darüber hinaus werden praktische Gewohnheiten entwickelt und trainiert, wenn es um die gerechte Verteilung von Führungsaufgaben geht (Reihenfolge, Nachfolge und Neuregelung nach Konflikten).

In einem letzten Schritt bitten Sie die Schüler*innen, den Satz zu vervollständigen: „Eine Möglichkeit, wie wir Macht in dieser Gruppe gerechter teilen können, ist ...“



Ganzheitliches Lernen in die Praxis umsetzen

AKLD-Methode: Tableau (die Schüler*innen erstellen ein Standbild, um ein Konzept auszudrücken, ohne dabei zu sprechen).

Kontext (Herausforderung): Im Unterricht oder bei Projektarbeiten kann das Lernen zu verbal und "antwortorientiert" werden. Manche Schüler*innen haben möglicherweise Schwierigkeiten, ihre Gedanken in Worte zu fassen. Oft bleiben dabei körperbasierte und kreative Wege der Sinnbildung und Verständigung ungenutzt.

Warum diese Methode: Ein Tableau unterstützt ganzheitliches Lernen, indem es Körper, Emotionen, Vorstellungskraft und Kognition mit einbezieht. Es ermöglicht den Schüler*innen, durch körperlichen Ausdruck Deutungen zu erschließen, bevor sie Ideen in Worte fassen und schafft Raum für vielfältige Interpretationen.

Wie dabei vorgegangen wird:

- Sie wählen einen Unterrichtsschwerpunkt (Konzept / Thema / Problem / Text) und bieten eine Perspektive an. Es geht vor allem um die Hauptgedanken, die Spannung, die Ursache und die Wirkung oder um zwei Perspektiven.
- In Zweiergruppen erstellen die Schüler*innen mit ihren Körpern (stehend oder sitzend) ein Tableau, um dieses Thema darzustellen.
- Jedes Tandem zeigt dem anderen Paar kurz sein Tableau. Das Paar, das dies kurz anschaut, antwortet nur mit "Ich nehme wahr ..." - Aussagen.
- Das Paar, das das Tableau erstellt hat, fügt einen Satz hinzu (gesprochen oder geschrieben): "Wir wollten zeigen ..."

Was die Teilnehmenden so für sich erschließen können: Ein umfassenderes, multimodales Verständnis der Lerninhalte; mehr Selbstvertrauen, um das Verstehen und Verstandene über Worte hinaus ausdrücken zu können; und Übung, körperliche Erfahrungen, Vorstellungskraft und Reflexion miteinander zu verbinden.

Zum Abschluss vervollständigen die Schüler*innen den Satz: „Was ich besser verstanden habe, weil wir mit unseren Körpern wahrgenommen haben ...“



Transformativen Dialog in Praxis bringen

AKLD-Methode: Bewegung/Schauspiel (kurzer Dialog-Sketch + Wiederholung)

Kontext: Während der Gruppenarbeit oder Klassendiskussion kommt es zu einer echten Meinungsverschiedenheit oder zu einem Missverständnis: Es wird laut, jemand wird unterbrochen, einige Schüler*innen ziehen sich zurück oder die Gruppe diskutiert und wiederholt immer wieder dieselben Punkte. Die Lehrkraft unterbricht die Arbeit und nutzt den Moment, um mit der ganzen Klasse zu üben und den Dialog in Richtung von Verständigung zu lenken.

Warum diese Methode: Ein kurzer Sketch verwandelt eine reale Interaktion in eine kurze, gemeinsame Szene, die die Klasse dann untersuchen kann. Das Wiederholen desselben Moments hilft den Schüler*innen, kleine Veränderungen in der Sprache und der Kommunikation (Tonfall, Tempo, Körperhaltung, Abstand) zu üben, die die Interaktion in Richtung Zuhören, Neugier und Wiederherstellung des Verständnisses lenken. So können Sie eine festgefahrene Auseinandersetzung in einen konstruktiveren Austausch verwandeln.

Wie Sie dabei vorgehen können:

- Sie unterbrechen die Arbeit und sagen, was das Ziel ist: „Lasst uns einen kurzen Moment innehalten, um zu üben, wie man ein festgefahrenes Gespräch voranbringen kann“. Der Fokus liegt auf dem, was in der Interaktion passiert, nicht auf der Schuldzuweisung an Einzelne.
- Sie beschreiben kurz und neutral, was geschieht (z. B. „Einige von euch werden unterbrochen“, „Ihr wiederholt dieselben Punkte“, „Einige Stimmen werden lauter“) und formulieren es als einfaches, anonymisiertes Szenario für die Skizze (z. B. „Eine Schüler*in fühlt sich nicht gehört, ein anderer fühlt sich kritisiert“), ohne Namen zu nennen oder persönliche Details zu wiederholen.
- Als Nächstes bitten Sie drei Freiwillige (oder Sie wählen ein selbstbewusstes Trio aus): Zwei Schüler*innen spielen die Szene nach, und ein*e Schüler*in fungiert als Beobachter*in. Die beobachtende Person verwendet die Karte für die Beobachtung der Sprache und die Karte für Körperhaltung und Tonfall.

Karte für die Beobachtung der Sprache
Achten Sie auf:

- Unterbrechungen oder Überschneidungen
- Wiederholungen
- „immer / nie“-Formulierungen
- Beschuldigungen („Du hast mich dazu gebracht, ...“)
- Neugierde weckende Äußerungen („Kannst Du mehr dazu sagen...?“)
- Paraphrasieren („Du meinst also...“)
- Aussagen mit Wirkung („Als X passierte, fühlte ich mich...“)
- Neustart-Sätze („Lass mich das noch einmal versuchen...“)

Karte mit Hinweisen zu Körperhaltung und Tonfall
Hinweis:

- Stimme (Lautstärke, Geschwindigkeit, Tonfall)
- Tempo (hetzen vs. pausieren)
- Körperhaltung (offen / geschlossen, nach vorne / hinten gelehnt)
- Gesten (Zeigen, Stille, Unruhe – heftiges Bewegen der Hände und Füße)
- Mimik (Anspannung/Entspannung)
- Augenkontakt (vermeiden / starren)
- Abstand und Positionierung (sich abwenden, näher treten, Raum lassen)
- Anzeichen von Stress oder Abschottung (Schweigen, Erstarrung, Unbehagen)

- Die zwei Schauspieler *innen spielen eine kurze „festgefahrene“ Version des Dialogs.
- Die Person, die beobachtet, teilt ein paar wertfreie Beobachtungen mit. Sie fängt mit "Mir ist aufgefallen, dass ..." an und greift dabei auf die Karten (Sprache und Körper / Tonfall) zurück.
- Die Lehrkraft bittet dann zwei oder drei weitere Schüler*innen aus der restlichen Klasse, auch einmal zu beobachten und zu notieren, was sie wahrgenommen haben.
- Diese Beobachtungen sind weiterhin möglichst beschreibend, ohne Schuldzuweisungen oder Nennung von Namen).
- Die Szene wiederholt sich. Die Schauspieler wenden diesmal ein oder zwei Strategien für die Veränderung der Dynamik an. Beispielsweise:
 - a. Vor einer Antwort kurz innehalten (einen bewussten Atemzug nehmen oder bis drei zählen)
 - b. Paraphrasieren („Du meinst also ...“)
 - c. Eine ehrliche Frage stellen („Kannst Du mehr darüber sagen, was Dir hier wichtig ist?“)
 - d. Die Auswirkungen benennen, ohne Vorwürfe zu machen („Als ich unterbrochen wurde, habe ich den Faden verloren.“)
 - e. Verwenden Sie einem Satz für den Neustart („Ich versuch das noch einmal klarer / respektvoller zu sagen ...“)

Neben diesen sprachlichen Strategien verändern die Teilnehmenden auch körperlich etwas: Sie verändern ihre Haltung (z. B. Haltung lockern, Arme nicht verschränken, Stimme senken, langsames Tempo, sich auf die andere Person ausrichten, Raum geben).

Die Person, die das beobachtet (und dann die Klasse), sagt, was sich verändert hat und was dazu beigetragen hat, den Dialog voranzubringen.

Was die Teilnehmenden sich erschließen können: Die Schüler*innen üben konkret, den Dialog zu verändern: Sie tauschen unterschiedliche Ansichten aus und erforschen sie mit gegenseitigem Respekt, hören sich verschiedene Standpunkte an und üben konstruktive Kritik ohne Schuldzuweisungen. Sie lernen, wie kleine Veränderungen in ihrem sprachlichen und körperlichen Ausdruck Raum für unterschiedliche Meinungen schaffen, gegenseitiges Verständnis aufbauen und Punkte identifizieren, in denen sie übereinstimmen. Insgesamt kann sich die Gruppe so zu gemeinsamen nächsten Schritten in der Aufgabe bewegen.

Bevor Sie die Klasse auffordern, zur ursprünglichen Aufgabe zurückzukehren - also eine vereinbarte Strategie in einer realen Diskussion oder Gruppenarbeit zu erproben - bitten Sie alle, darüber nachzudenken, was sie aus dem Rollenspiel gelernt haben. Die Schüler*innen beantworten die Frage: „Was hat den Dialog vorangebracht und was können wir versuchen, wenn wir das nächste Mal nicht weiterkommen?“.

Achtsame Beziehungsgestaltung in die Praxis bringen

AKLD-Methode: Geschichten erzählen (Mikrogeschichten und aufmerksames Zuhören)

Kontext: In vielen Klassen ist der soziale Zusammenhalt ungleich verteilt: Manche Schüler*innen fühlen sich einbezogen und wahrgenommen, während andere sich vorsichtig beteiligen oder übersehen fühlen. Das Wohlbefinden in der Gruppe hängt davon ab, ob man etablierte Praktiken und Rituale der Inklusion hat und wie die Gruppe auf Individualität reagiert.

Warum diese Methode: Eine Kultur des achtsamen Miteinanders wächst durch die geteilte Erfahrung, gehört, anerkannt und einbezogen zu werden. Dies wird besonders deutlich, wenn wir über Situationen der Ausgrenzung und Exklusion nachdenken. Das "Geschichten erzählen" ist eine gute Methode, um diese Erfahrungen wahrnehmbar zu machen, ohne dass es zu Anschuldigungen kommt: Die Schüler*innen können reale, schulweite oder fiktive Situationen beschreiben, während die Gruppe respektvolles Zuhören übt und sich auf Handlungen und Bedingungen konzentriert, anstatt Einzelpersonen zu beschuldigen. Dabei geht es nicht um die Geschichte selbst, sondern um die Beziehungspraxis, die sich daraus ergibt: um die Stärkung von Verbundenheit und Engagement, um Wertschätzung und die Wahrnehmung kleiner Veränderungen, die das Zugehörigkeitsgefühl stärken.



Wie Sie dabei vorgehen:

Als erstes setzen Sie den Rahmen für eine gemeinsame Vereinbarung: Das Mitteilen geschieht immer nur freiwillig und es werden keine Namen genannt. Der Fokus liegt auf den Handlungen und Bedingungen und dem, was an diesen verbessert werden kann, nicht auf der Beurteilung von einzelnen Personen. Es geht darum, sich stets respektvoll wechselseitig zuzuhören.

Die Schüler*innen wählen einen Impuls oder ein Kriterium wie z.B. die Distanzoptionen aus:

- a. Real (keine Namen): „Ein Moment, in dem ich mich in einer Gruppe integriert oder ausgeschlossen gefühlt habe ...“
- b. Schulweit: „Etwas, das es den Menschen leichter – oder schwerer macht, sich in der Schule zugehörig zu fühlen, ist ...“
- c. Fiktiv: „Eine Kurzgeschichte über eine Schüler*in, die sich ausgeschlossen fühlt und welche Veränderungen hier helfen, sich zugehörig zu fühlen ...“

Die Schüler*innen erstellen eine Kurzgeschichte nach folgendem Schema:

- a. Was ist passiert? (ein konkreter Moment),
- b. Wie hat es sich angefühlt? (Emotion oder körperliches Empfinden),
- c. Was hat dazu beigetragen? (die Handlung / Geste / das Wort),
- d. Was könnte helfen? (eine kleine, realistische Veränderung – ein Wort, eine Handlung oder eine Klassenroutine, die die Integration beim nächsten Mal wahrscheinlicher machen würde).

Die Geschichten werden in Zweiergruppen erzählt (nicht vor der ganzen Klasse). Die Anwesenden hören aufmerksam zu. Sie nutzen einen der folgenden Satzanfänge:

- a. „Was ich als wichtig empfunden habe, war ...“,
 - b. „Mir ist aufgefallen, dass ...“.
- (keine Ratschläge, keine Bewertung)

Jedes Paar schreibt eine praktische Aktion oder Maßnahme zur Förderung der Zugehörigkeit (auf Wunsch anonym) auf und hängt sie an eine gemeinsame Pinnwand.

Mit Unterstützung der Lehrkraft gruppieren die Schüler*innen die vorgeschlagenen Maßnahmen nach Themen und wählen zwei oder drei integrative „Know-how“-Strategien aus, die sie in den kommenden Unterrichtsstunden und Gruppenarbeiten anwenden und üben möchten.

Was die Teilnehmenden sich erschließen können: Das Potenzial dieser Übung ist die gelebte Erfahrung relationaler Beziehungsgestaltung in der Praxis: Die Schüler*innen erleben, wie es ist, wenn man ihnen respektvoll und vorurteilsfrei zuhört und werden sensibler dafür, wie sich Inklusion und Exklusion auf die Teilhabe auswirken. Sie üben, schwierige Momente sicher und strukturiert zu benennen und zuzuhören, ohne zu urteilen oder "korrigierend" einzugreifen. Zusammen identifizieren sie zwei oder drei konkrete Maßnahmen, die zur Inklusion beitragen, also dazu, dass sich mehr Menschen einbezogen und in der Lage fühlen, sich zu beteiligen.

Im letzten Schritt vervollständigt die Klasse (und hält fest): „Zwei oder drei Möglichkeiten, wie wir das Beziehungswohlbefinden in unserer Klasse stärken werden, sind ...“



Demokratische Werte und Prinzipien erschließen: Drei Zugänge zum Erkunden demokratischer Werte und Prinzipien

Zeichnen

Gemeinsames Zeichnen kann helfen, sich deutend mit den Prinzipien und Werten der Demokratie auseinanderzusetzen. Diese Aktivität kann den Schüler*innen dabei helfen, ihre eigenen Beziehungen und Erfahrungen zu erkunden und auch die der anderen besser verstehen zu lernen.

Das kann bedeuten, die sozialen, historischen, politischen oder charakterlichen Elemente einer Geschichte besser zu verstehen - und vieles mehr. Die folgenden Begriffe können in verschiedenen thematischen Bezügen und auch unterschiedlichen Schulfächern eingebracht werden.

Freiheit - Gleichheit und Gerechtigkeit -
Responsivität - Macht Teilen - Transformativer Dialog -
Ganzheitliches Lernen - Beziehungen achtsam gestalten



Zeit: 45–60 Minuten

Materialien: Papier, Stifte, Buntstifte, Wachsmalstifte, Pastellkreiden.

Fragen zur Anregung: Zu jedem demokratischen Wert und Prinzip kann eine Frage zur Anregung gestellt werden, z. B.:

- Was bedeutet [*Wert oder Prinzip einfügen*] für Dich?
- Wann hast Du [*Wert oder Prinzip einfügen*] erlebt?
- Wie fühlt sich [*Wert oder Prinzip einfügen*] in der Schule oder in Freundschaften an?
- Wie könnte [*Wert oder Prinzip einfügen*] anders sein und wie kannst Du zu einer Veränderung beitragen? Wie würde sich das anfühlen und aussehen?

Eine spezifischere Frage könnte lauten:

Wann oder wo hattest Du das Gefühl, dass Du in der Schule oder in Freundschaften eine Entscheidung treffen konntest?

Wann hast Du das letzte Mal das Gefühl gehabt, dass Deine Meinung wirklich gehört wurde? Wie hat sich das angefühlt und wie hat es sich gezeigt?

Aktivität: Diese Zeichen- / Kritzelei-Übung ist für Schüler*innen gedacht, die zu zweit oder in kleinen Gruppen mit maximal vier Personen pro Gruppe arbeiten.

- Die Gruppen entscheiden selbst, welchen Wert oder welches Prinzip sie untersuchen möchten. Sie entscheiden auch, wer zeichnen soll und ob sie sich abwechseln oder nur eine Person diese Rolle übernimmt.
- Während die Schüler*innen ihre Gedanken diskutieren, können diejenigen, die nicht zeichnen, Ideen einbringen. Dabei können bestimmte Farben, Formen, Symbole, Linien und Bilder in den Sinn kommen. Das Bild wird dann zu einem Dialog, der gemeinsam gestaltet wird.
- Es ist wichtig, die Schüler*innen daran zu erinnern, dass es hier nicht um technische Perfektion geht, sondern um den gemeinsamen Prozess des Zusammenarbeitens und Erschließens. Die Zeichnung kann ordentlich, strukturiert oder abstrakt und „chaotisch“ sein! Die Idee ist, dass sie sich nicht um das Ergebnis der Zeichnung kümmern, sondern um den Prozess, Ideen auf unterschiedliche Weise auszudrücken.

Die Schüler*innen können je nach Länge der Unterrichtsstunde und Tiefe der Erkundung auf eine oder mehrere Fragen antworten.

Nehmen Sie sich Zeit für Reflektionsgespräche. Bei diesen tauschen sich die Schüler*innen in Gruppen aus. Dies kann natürlich auch eine Diskussion in der gesamten Gruppe sein. Mögliche Fragen könnten sein:

- Welchen Begriff hat die jeweilige Gruppe ausgesucht und warum?
- Wie hat sie reagiert und ihre Ideen zum Ausdruck gebracht?
- Was hat sie über demokratische Werte und Prinzipien gelernt?
- Was hat sie über ihre eigene demokratische Handlungsfähigkeit gelernt und wie diese verändert werden könnte?

Collagen erstellen

Eine weitere Möglichkeit, sich mit den Prinzipien und Werten der Demokratie auseinanderzusetzen, ist das Erstellen einer Collage. Hier finden Sie ein paar Ideen, wie die Aktivität durchgeführt werden könnte.



Zeit: 45–60 Minuten

Materialien: Sie brauchen große Papierbögen und eine Menge Material verschiedener Farben und Texturen. Das können Bastelmaterialien, Schreibwaren wie Büroklammern, Papier, Stifte, Haftnotizen, Aufkleber, Knöpfe, Bänder, Bastelmaterialien, Artefakte und Naturmaterialien sein, jedoch wird kein Klebstoff benötigt.

Collagen können einzeln oder gemeinsam in kleinen Gruppen erstellt werden.

Die Schüler*innen sollen Anordnungen von Materialien erstellen, die ihnen dabei helfen, Dinge zu verstehen und zu lernen. Sie können diese Anordnungen dann anpassen und verändern. Daher sollte kein Klebstoff verwendet werden.

Mit Collagen kann man wunderbar Ideen zu demokratischen Werten und Prinzipien erkunden, aber auch Inhalte, die Schüler*innen in einem Kurs oder Fach lernen. Die Aktivität ist wirklich vielseitig, weil man einfach ein Wort als Stichwort nehmen kann, zum Beispiel Gleichstellung, Gesundheit, soziale Medien und so weiter. Die Übung basiert auf einem responsiven Ansatz. Dieser kann dabei unterstützen, Wissen zu generieren, zu überarbeiten und zu vertiefen. Er kann auch dabei helfen, demokratische Prinzipien im Klassenzimmer umzusetzen.

Vorbereitung und Einführung: 5–10 Minuten

Dazu sagen Sie den Schüler*innen das Stichwort und geben ihnen die Materialien. Sie können entscheiden oder gemeinsam mit den Schüler*innen klären, ob die Schüler*innen autonom oder in Kleingruppen - maximal vier Personen - arbeiten wollen.

Lassen Sie die Schüler*innen die Collage organisieren und bearbeiten. Sagen Sie ihnen auch, dass es hier mehr um den Prozess als um das künstlerische Ergebnis geht.

Geben Sie ihnen 20 Minuten Zeit, um die Collage zu erstellen.

Nach dem Collagenprozess sollten 5 bis 10 Minuten Zeit eingeplant werden, um sich mit der Klasse auszutauschen, zu reflektieren und zu diskutieren.

Um die Schüler*innen bei der selbständigen Deutung und Interpretation zu unterstützen, sollten Sie möglichst offene Fragen formulieren. Hier sind einige Fragen, die Sie möglicherweise stellen könnten.

Beispiele für Leitfragen:

- Warum habt Ihr eine bestimmte Farbe, bestimmte Gegenstände oder bestimmte Materialien für diese Collage ausgewählt?
- Wie habt Ihr diese angeordnet und warum?
- Was bedeutet das für Euch?
- In welcher Verbindung stehen Formen, Farben usw. zu Euren Ideen?
- Wie steht die Collage zu dem, was Ihr schon wisst?
- Was war neu für Euch?
- Wie habt Ihr in den Gruppen Entscheidungen getroffen?
- Wart Ihr Euch alle einig oder eher nicht?
- Wie seid Ihr mit Meinungsverschiedenheiten umgegangen?
- Hatten alle die gleiche Rolle in der Gruppe?

Nach der Reflexion können Sie die Schüler*innen fragen, ob sie aufgrund ihrer Überlegungen oder der Erkenntnisse aus der Diskussion etwas an ihren Collagen ändern möchten. Geben Sie ihnen 10 Minuten Zeit dafür und anschließend Zeit für weitere Überlegungen.

Catalyst Cards

Die im Folgenden beschriebene Übung lädt dazu ein, die im Leitfaden erläuterten demokratischen Prinzipien in der Praxis weiter zu erforschen. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem Macht Teilen und dem Erlernen gemeinsamer Entscheidungsfindung in der täglichen Bildungspraxis. Die Karten, Aktivitäten und die begleitende Broschüre wurden in einem vorgelagerten Projekt erarbeitet und im AECED-Projekt weiterentwickelt und eingesetzt. Die „Catalyst Cards“ befassen sich mit den vier demokratischen Prinzipien, die auch als Dimensionen der Demokratie bezeichnet werden. Sie kontrastieren die klassischen hierarchischen Prinzipien, Entscheidungsmuster und Rollen. Jede Karte konzentriert sich auf ein Merkmal eines Prinzips: So hebt Karte 23 beispielsweise das Macht Teilen hervor („Jede*r hat die Möglichkeit, bei Entscheidungen mitzureden“).



Zeit: 60–120 Minuten

Materialien: Broschüre „Catalyst Cards“ Papier, Stifte, Bleistifte.
<https://aeced.org/wp-content/uploads/2026/02/Collaboration-catalyst-3-All-cards-with-scissors.pdf>

Hier finden Sie einen Vorschlag für die Gestaltung dieser Übung:

1. Die Gruppe überlegt, wie Macht und Führung in der Gruppe am besten verteilt werden können, also wie Entscheidungen, Rollen und Verantwortlichkeiten in Lernsituationen verteilt werden können. Dazu kann die Broschüre verwendet werden, die zu den „Catalyst Cards“ gehört.

2. Eine "Diamond Nine activity" (S. 19 der Broschüre): Die Teilnehmenden setzen sich in Gruppen oder Paaren zusammen. Mit Hilfe der „Catalyst Cards“ können sie gemeinsam einen Satz erforschen, sortieren und ordnen. Dann verteilen und ordnen sie die Karten auf einem Tisch und stehen auf und bewegen sich nach Belieben. Alle Teilnehmenden wählen die neun „Catalyst Cards“ aus, die für sie die wichtigsten Praktiken darstellen, um das Macht Teilen unter Lehrenden und Schüler*innen zu verbessern. Die Teilnehmenden ordnen ihre ausgewählten Karten im Diamond-Nine-Diagramm von der wichtigsten bis zur unwichtigsten Praxis. Die wichtigste Karte kommt also ganz nach oben und die unwichtigste ganz nach unten. Anschließend zeigen die Teilnehmenden ihre Diagramme den anderen und diskutieren, warum sie sich für diese Auswahl und Rangfolge entschieden haben und wie sie zu dieser Entscheidung gekommen sind.

3. Eine Aktivität zum Thema „Wo stehen wir jetzt?“ (S. 21 der Broschüre): Die Teilnehmenden sortieren gemeinsam mit den anderen Gruppenmitgliedern die ausgewählten Karten und verteilen sie auf dem Tisch. So können sie die Karten noch einmal betrachten und vergleichen.

Dann werden die Karten in drei Stapel aufgeteilt:

- Der Stapel "Beibehalten" (die Karten, die die aktuelle Politik und Praxis in ihrer Abteilung, Schule oder ihrem Bezirk darstellen und die beibehalten werden sollen.)
- Der Stapel „Ändern“ (Karten die, die aktuelle Politik und Praxis in ihrer Abteilung, Schule oder Ihrem Bezirk darstellen und die geändert werden müssen.)
- Der Stapel „Fördern“ (Karten, die die aktuelle Politik und Praxis in ihrem Bezirk, ihrer Schule oder ihrer Region darstellen, die es zu fördern gilt.)
- Der Stapel "Aufbewahren" (Karten mit den Richtlinien und Praktiken, die in ihrer Abteilung, ihrer Schule, ihrem Schulbezirk angestrebt werden und die entwickelt und ausgebaut werden müssen.)

4. Im letzten Teil des Workshops geht jede Gruppe von der Reflexion zur Handlung über. Zu diesem Zweck entwickelt sie einen gemeinsamen Plan zur Förderung von mehr Zusammenarbeit und Macht Teilen in ihrem Umfeld. Das kann ihr Klassenzimmer, ihre Lerngruppe, ein anderer Lernraum oder die Schule sein. Die Teilnehmenden entwerfen mit Hilfe von den Catalyst Cards einen Plan für wünschenswerte Veränderungen, der darstellt, was sie erhalten, verändern und fördern wollen.

5. Anschließend überlegen die Teilnehmenden, welche der vier demokratischen Prinzipien in dieser Übung am besten zum Ausdruck kommen und wo sie am dringendsten unterstützt und weiterentwickelt werden sollten.

4. Demokratische Sensibilität als gelebte Erfahrung



Dieser Abschnitt geht einher mit dem Abschnitt 5 "Demokratisches Bewusstsein in der Sekundarstufe" im Leitfaden, der die konzeptionellen Grundlagen für eine Bildung für Demokratisierung in der Sekundarstufe vorstellt. Er bietet praktische, umsetzbare Zugänge und erklärt, wie ein demokratisches Bewusstsein in der Schule gefördert werden kann. Es reicht nicht, dass die Schüler*innen nur wissen, was demokratisches Bewusstsein ist oder seine Schlüsselemente beschreiben können. Vielmehr geht es, wie bereits dargestellt, darum, ein Gespür für Demokratie zu entwickeln, achtsam miteinander umzugehen, demokratische Beziehungen zu fördern und auf die eigenen Sinneswahrnehmungen und Gefühle zu achten. Damit die Schüler*innen auch wirklich verstehen, was es heißt, demokratisch zu handeln und mit anderen umzugehen, muss ein Bewusstsein für ein demokratisches Miteinander auch seitens der Lehrkräfte vorgelebt werden. Und zwar nicht nur kognitiv, sondern vor allem auch emotional und körperlich. Daher wird in diesem Abschnitt ein Weg aufgezeigt, wie demokratisches Bewusstsein in der Schule gefördert werden kann.

AKLD-Methoden: Bewegung/Schauspiel kombiniert mit Achtsamkeits- und Sinnesübungen.

Kontext: Gerade im Jugendalter und insbesondere in der Pubertät sind Unterschiede und Gruppenzugehörigkeiten ein besonders wichtiges Thema. Es kommt vor, dass Schüler*innen Gleichaltrige, die "nicht so sind wie wir" (z.B. Menschen mit Behinderungen, gesundheitlichen Problemen, einer anderen Geschlechtsidentität oder einem anderen sozialen Status) ablehnen, stereotypisieren oder sich von ihnen distanzieren. Diese Aktivität bietet einen sicheren und körperbasierten Einstieg. Hier kann gelernt werden, wie schnell Vorurteile entstehen und wie sie sich durch Erfahrungen verändern können.

Warum diese Methoden: (Bewegung / Theater und Achtsamkeits-/ Sinnesübung).

Demokratisches Bewusstsein ist wie ein "Gefühl für Demokratie". Es geht darum, zu spüren, was in uns und zwischen uns als Menschen vorgeht. Was wir spüren, können wir wertschätzen, weil es uns hilft, unsere Reaktions- und Resonanzmuster zu demokratischeren Beziehungen zu entwickeln.

Die Aktivität nutzt zwei pädagogische Methoden der AKLD. Schüler*innen können durch echte Erfahrungen die erforderliche Sensibilität ausbilden.

Wir setzen Bewegung und Theaterarbeit ein, um den Schüler*innen eine kurze, konkrete Erfahrung zu vermitteln. Von dieser ausgehend, können sie spüren, was eine abstrakte Idee bedeutet. Anstatt allgemein über Unterschiede und Inklusion zu diskutieren, nehmen die Schüler*innen an dieser kurzen, verkörperten Übung teil, in der sie Anstrengung, Abhängigkeit, Frustration und Verletzlichkeit erfahren. Diese Erfahrung zeigt sehr schnell, wie leicht wir dazu neigen, über andere zu urteilen, ohne sie wirklich zu kennen. Diese oberflächlichen Eindrücke können dazu führen, dass anderen nicht der gebührende Respekt entgegengebracht wird und sie nicht als gleichwertige Mitglieder einer Gruppe akzeptiert werden.

Achtsamkeits- und Sinnesübungen sind besonders wichtig, um die Wahrnehmung zu schulen. Sie stellt eine der wichtigsten Fähigkeiten für ein demokratisches Bewusstsein dar. Die Schüler*innen werden angeleitet, während der Übung auf ihre Emotionen, körperlichen Reaktionen und die Atmosphäre im Raum zu achten. So merken sie, wie Reaktionen wie nervöses Lachen, Unbehagen, Ehrfurcht oder Schweigen Beziehungen und Teilhabe beeinflussen. Wenn die Schüler*innen so lernen, achtsam zu sein, können sie auf Unterschiede sensibel reagieren und auf demokratischere Weise mit anderen in Kontakt treten.

Wie Sie dabei vorgehen:

1. Als Lehrkraft machen Sie der Gruppe den Vorschlag, dass es sich um eine sehr ungewöhnliche Aufgabe handelt. Ihr Ton sollte dabei ruhig und neugierig sein:

"Heute möchte ich Euch vorschlagen, etwas Neues auszuprobieren. Seid Ihr dazu bereit? Bitte versucht für einen Moment, einige alltägliche Handlungen ohne Arme auszuführen. Das ist kein Scherz und auch kein Wettbewerb, sondern ein Experiment, um eure Aufmerksamkeit zu schärfen."

Es wird eine kurze Vereinbarung getroffen: Die Schüler*innen können das Ganze jederzeit abbrechen. Es wird niemand verspottet. Wer nicht mitmachen möchte, kann eine beobachtende Rolle einnehmen.

2. Sie fordern die Schüler*innen dazu auf, ihre Arme eng an den Körper zu halten (oder leicht hinter den Rücken zu legen, ohne sie zu verschränken). Am besten wird diese Vorbereitung kurz und einfach gehalten, damit es nicht zu anstrengend wird. So wird also eine körperliche Einschränkung mit der die Schüler*innen dann in den nächsten Schritten arbeiten werden, vorgestellt.

3. Die Schüler*innen versuchen zwei oder drei alltägliche Handlungen ohne ihre Hände zu benutzen, zum Beispiel:

- a. ihren Namen schreiben
- b. einen Reißverschluss oder eine Tasche öffnen
- c. einen Stift herausnehmen
- d. einen heruntergefallenen Gegenstand aufheben
- e. einen Pullover / eine Kapuzenjacke anziehen (optional)

Als Lehrer*in sorgen Sie dafür, dass die Atmosphäre ruhig und entspannt ist. So können die Schüler*innen wirklich spüren, was passiert, anstatt nur für andere zu performen.

4. Auch Sie als Lehrkraft lassen die Emotionen zu und nehmen wahr, was gerade passiert (nervöses Lachen, Frustration, Verlegenheit) und geben diesen Gefühlen und diesem Verhalten Raum: "Wenn Ihr lacht, ist das in Ordnung – das tun wir oft, wenn uns etwas unangenehm ist. Nehmt es einfach wahr."

5. Sie unterbrechen die Aktion und laden zu einer kurzen inneren Bestandsaufnahme ein: Bevor irgendetwas erklärt wird, unterbrechen Sie die Aktion einfach mit einem Satz wie "Haltet inne, wo Ihr gerade seid und lasst es unvollendet. Macht noch nicht weiter – nehmt einfach wahr, was Ihr fühlt."

Die Schüler*innen machen eine kurze innere Bestandsaufnahme:

a. Emotionen: Frustration / Verlegenheit / Irritation / Angst / Scham / Entmutigung ?

b. Körper: angehaltener Atem; verspannte Schultern / Nacken / Kiefer; Engegefühl in Brust oder Hals; warmes / gerötetes Gesicht; unruhige Energie; Magenverkrampfung; erhöhte Herzfrequenz

Die Schüler*innen können ihre Beobachtungen entweder zu zweit oder anonym (z. B. auf Zetteln) austauschen, so dass sie sich im Prozess sicher fühlen können.

6. Als nächstes könnten Sie etwas Überraschendes sagen, wie: „Die meisten von uns denken: ‚Das ist so schwer.‘ Behaltet dieses Gefühl im Hinterkopf. Jetzt möchte ich, dass Ihr jemanden kennenlernt.“ Wenn möglich, können sie das Licht dimmen. Dann bitten Sie um ruhige Aufmerksamkeit: „Beobachtet genau – nicht nur, was sie tut, sondern auch, wie es sich auf eure Annahmen auswirkt.“

7. Jetzt wird ein Videoausschnitt von Vitória Bueno abgespielt. Sie ist eine brasilianische Ballerina ohne Arme, die tanzt und alltägliche Aufgaben erledigt. [2]

[2] Hier können Sie sich das YouTube-Video mit Vitória Bueno anschauen (<https://www.youtube.com/watch?v=KXpPGko4Yzk>).

Dies ist eine emotionale „Wende“: Die Schüler*innen wechseln oft von Anspannung und Frustration zu Ehrfurcht, Bewunderung, Demut und manchmal Unbehagen gegenüber ihren eigenen Annahmen. Als Lehrkraft ist es wichtig, dass Sie das Gesehene und Erlebte noch nicht interpretieren oder kommentieren. Lassen Sie stattdessen erst einmal die Stille wirken.

1. Wenn das Video zu Ende ist, warten Sie einige Sekunden ab. Dann können Sie folgenden Hinweis geben: „Beobachtet, was sich in Euch verändert hat.“ Die Schüler*innen nennen bei dieser Übung häufig folgende Gefühle wie: Überraschung / Bewunderung / Scham / Respekt / Neugier / Ungläubigkeit etc. (auch hier reicht ein Wort). Im Anschluss kann man die Schüler*innen zu einer einfachen Schlussfolgerung auffordern: „Gebt dem heutigen Impuls einen Namen, der das ausdrückt, was Ihr wirklich verstanden habt.“ Die Schüler*innen schlagen oftmals kurze Titel vor (z. B. „Würde“, „Stärke“, „Zugang“, „Annahmen“, „Zugehörigkeit“, „Willenskraft“). Sie als Lehrkraft akzeptieren diese, ohne sie zu bewerten.

2. Nach dem Video hält die Lehrkraft die Stille. Sie sagt erst einmal eine Minute lang nichts. So können die Schüler*innen ihre Gefühle und Beobachtungen verarbeiten und ihre eigenen Erfahrungen zu diesem konkreten Beispiel des Lebens Vitória Buenos verarbeiten. Anschließend schreibt jede Schüler*in anonym (auf einem Zettel) eine Antwort auf zwei Fragen:

- a. "Was hat sich in mir verändert, nachdem ich die Aufgabe mit meinem Körper erlebt und danach Vitória gesehen habe?"
- b. "Wird sich meine Einstellung zu Menschen, die von der gesellschaftlichen Norm abweichen, ändern? Wenn ja, wie und warum?"

Die Schüler*innen legen ihre Notizen in eine Schachtel.

3. Die Lehrkraft liest eine Auswahl der Notizen vor, ohne sie zu interpretieren. Die Klasse identifiziert dann wiederkehrende Themen, indem sie die Frage beantwortet: "Welche Muster hören wir in unseren Reflexionen?"

Die Lehrkraft notiert Schlüsselbegriffe aus den Ausführungen der Schüler*innen und bittet sie, auszudrücken, wie sich ihre Art, andere Menschen wahrzunehmen und auf sie zu reagieren, im Alltag verändern könnte.

Was sich die Teilnehmenden erschließen:

- Die Schüler*innen erleben anhand ihres eigenen Körpers, wie sich Einschränkungen anfühlen können. Und sie lernen, wie leicht es ist, falsche Schlüsse darüber zu ziehen, was jemand kann oder nicht kann.
- Sie können erkennen, wie oft solche Schlussfolgerungen (in der Schule und darüber hinaus) dazu führen, dass Menschen sich von denen, die sie als "anders" wahrnehmen, distanzieren, sie unterschätzen oder ausgrenzen. Dazu gehören beispielsweise Menschen mit Behinderungen, gesundheitlichen Problemen, einem niedrigeren sozialen oder finanziellen Status oder anderen Formen sozialer Differenz und sozialer Ungleichheit.
- Durch die Beobachtung von Vitorias Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten werden die Schüler*innen angeregt, ihre Annahmen zu reflektieren und Unterschiede nicht als "minderwertig" zu betrachten, sondern als Teil des menschlichen Lebens – durchaus oft mit Benachteiligungen, aber eben auch mit Potenzialen, Fähigkeiten und Beiträgen, die die gemeinsame Arbeit und die Gesellschaft bereichern.
- Die Teilnehmenden trainieren ihre Fähigkeit zur praktischen Umsetzung demokratischen Bewusstseins. Sie lernen, ihre eigenen Reaktionen wahrzunehmen und die Stimmung im Raum zu lesen. Dadurch entwickeln sie die Bereitschaft, mit mehr Respekt und Inklusion zu reagieren, anstatt zu urteilen oder auszuweichen.

Um vom Denken zum Handeln zu kommen, können Sie die Schüler*innen darum bitten, ein kleines Inklusionsprojekt in der Schule oder in der lokalen Gemeinschaft zu entwickeln. In kleinen Gruppen suchen sie nach einem Hindernis, das jemandem die Teilnahme an einem lokalen Ort (z. B. der Schule, einem Jugendclub, einem Sportbereich oder einer Online-Schulplattform) erschwert. Dann schlagen sie eine kleine, realistische Verbesserung vor und entscheiden, wie sie ermitteln können, ob diese hilft.

Dabei können sie sich an folgenden Leitfragen orientieren:

- An welchen Punkten oder Orten ist die Teilhabe für manche Menschen schwieriger, als es den Anschein hat?
- Welches Hindernis ist dafür verantwortlich (Raum, Routinen, Kommunikation, Einstellungen)?
- Welche kleine Veränderung könnte das Hindernis verringern?
- Wer sollte einbezogen oder konsultiert werden?
- Wie können wir feststellen, ob diese Veränderung wirksam ist?



5. Responsive Pädagogik in der Praxis

Dieser Abschnitt enthält anschauliches Erklärmaterial, das Lehrer*innen hilft, ein responsives pädagogisches Umfeld aufzubauen. In einem solchen Kontext können die Schüler*innen idealerweise ein demokratisches Bewusstsein in ihrem Lernalltag erleben. Hierbei ist es sehr wichtig, wie man die Atmosphäre im Raum wahrnimmt, wie man die Beziehungen und den Kontext begreift und wie man darauf reagiert. Das hilft dabei, die Teilnahme sicher, inklusiv und für Andere bedeutsam zu gestalten. So kann Demokratie gelebt, statt immer nur diskutiert werden. Dieser Teil bezieht sich auf Kapitel 6 des Leitfadens, „Responsive Pädagogik in der Sekundarstufe“.



Werkzeugkasten für responsive Pädagogik in der Schule



Zur weiteren Verdeutlichung nutzen wir die Aktion „Unsere Schule zu einem Ort ohne Mobbing machen“ als Anschauungsbeispiel.

Ihr Anliegen als Lehrkraft ist hier, den Lernraum sicher und sinnvoll zu gestalten. Dazu beobachten Sie, welche Dynamik sich in der Gruppe entwickelt. An diese Atmosphären und ihre Veränderungen können Sie sich in Echtzeit anpassen und für eine immer respektvolle, gleichberechtigte Teilnahme sorgen.

Kontext: Mobbing ist ein häufiges Thema in der Sekundarstufe, nicht nur für die Opfer, sondern auch für die Zuschauenden und die Mobber*innen selbst. Wenn es in diesem Zusammenhang um sozialen Status, Zugehörigkeit, Angst und Scham geht, können Diskussionen schnell emotional aufgeladen werden. Schüler*innen können nervös lachen, sich zurückziehen, defensiv werden oder etwas persönlich nehmen. Diese Übung hilft Schüler*innen, Mobbing zu erkennen, zu verstehen und zu erkunden, wie sehr es Menschen verletzt und schwächt. Sie lernen, wie eine Gemeinschaft darauf reagieren kann, ohne dass reale Zwischenfälle oder einzelne Personen dafür benannt und thematisiert werden müssen. In Gruppen übernehmen die Schüler*innen Rollen (mobbende Schüler*in, Opfer, Zuschauer*in) mit der Option verringerter Zurschaustellung. Im Unterricht werden die Reaktionen Erwachsener diskutiert und nicht vorgespielt; Bei größeren Schulprojekten kann auch weiteres Lehrpersonal einbezogen werden (z.B. Klassenlehrer*innen, Unterstützungskräfte, Betreuungskräfte, Tutor*innen, Berater*innen oder das Schülerbetreuungsteam). Die Schüler*innen müssen hier nicht Erwachsenenrollen übernehmen. In diesem Rahmen wird Mobbing als Beziehungs- und Systemdynamik und nicht als Fehlverhalten eines „bösen“ Individuums betrachtet.

Verwendete AKLD-Methoden:

Schauspiel-Sketch (mit Rollenoptionen): Diese Methode untersucht Mobbing als gelebte Interaktion (Tonfall, Macht, Ausgrenzung, Intervention) und lässt die Schüler*innen sicherere Reaktionen einüben.

Collage: Sie unterstützt die nonverbale Sinnsuche und verringert den Druck, persönliche Erfahrungen mitzuteilen; sie hilft, das Wesentliche (Schaden, Würde, Zugehörigkeit, Wiedergutmachung) in den Blick zu nehmen.

Responsive Pädagogik: Was Lehrer*innen vor, während und nach dem Unterricht tun

Die folgenden Anleitungen sind als Maßnahmen für Lehrer*innen beschrieben, die AKLD unterstützen können. Dabei ist es entscheidend, diese Übung so umzusetzen, dass sie nicht in eine Aufführung, eine Bloßstellung oder eine moralisierende Übung ausartet.

Vor der Aktivität

Es ist wichtig, für Sicherheit, Klarheit und Wahlmöglichkeiten zu sorgen, bevor die Emotionen hochkochen.

Die Arbeit gegen Mobbing erfordert klare Grenzen, damit die Schüler*innen sich ernsthaft engagieren können, ohne Angst haben zu müssen, selbst zum Ziel zu werden, bloßgestellt zu werden oder persönliche Erfahrungen preisgeben zu müssen.

1. Die Lehrkraft sollte erst einmal erklären, warum diese Übung durchgeführt wird und wozu das eigentlich dient. So können die Schüler*innen verstehen, dass der Schwerpunkt auf dem gemeinsamen Lernen und der gegenseitigen Verantwortungsübernahme liegt. Es geht nicht darum, Klatsch und Tratsch auszutauschen, sich gegenseitig zu beschuldigen, zu beleidigen oder etwas zuzugeben. Es sollte klar sein, dass die Klasse Mobbing als Phänomen untersucht und hier ein Interventionsprogramm entwickelt wird, ohne dabei konkrete Personen oder Vorfälle zu benennen.
2. Die Lehrkraft sollte kurz verdeutlichen, wie die Zusammenarbeit gestaltet werden soll. Eine kurze Vereinbarung schützt die Würde und sorgt für eine demokratische, respektvolle Atmosphäre, in der man Anderen und sich selbst mit einem akzeptierenden Blick begegnet. Es sollten folgende Regeln gelten:

- Wir nennen keine echten Personen oder besprechen, "wer was getan hat".
- Wir sollten Verhaltensweisen und Muster in den Blick nehmen, nicht einzelne Personen.
- Wir verhalten uns in keiner Weise albern oder verspottend.
- Jede*r von uns entscheidet selbst, was er*sie mitteilen möchte. Jede*r darf sich zu jederzeit aus einer Rolle zurückziehen.

3. Für das Rollenspiel sollten den Schüler*innen Teilnahmemöglichkeiten in verschiedenen Rollen mit unterschiedlichen Expositionsgraden angeboten werden. Bieten Sie eine Vielzahl von Rollen an, von Beobachter*innen und Erzähler*innen bis hin zu aktiveren Rollen wie Darsteller*innen. Damit stellen Sie sicher, dass wirklich alle teilnehmen können. Solche Wahlmöglichkeiten verringern Ängste und fördern die Inklusion, insbesondere für Schüler*innen, die sich unsicher fühlen.

- Bieten Sie auch Rollen wie Beobachter*innen, Regisseur*innen oder Erzähler*innen an, zusätzlich zu den Schauspielrollen.
- Ermutigen Sie dazu, Szenarien fiktionalisiert oder verallgemeinert darzustellen („eine Situation wie ...“).
- Bieten Sie schriftliche oder visuelle Alternativen zum Sprechen an.

4. Die Lehrer*innen sollten ein neutrales Unterbrechungssignal einplanen, damit sie bei Bedarf eine Pause einlegen und sich neu gruppieren können. Eine Unterbrechung ist manchmal der beste Weg, um eine Eskalation der Situation abzuwenden. Zudem zeigen Sie Ihren Schüler*innen ganz eindeutig, dass ihr Wohlbefinden und ihre Sicherheit Ihnen wichtiger ist als die Umsetzung einer Methode. Eine einfache Möglichkeit ist das Heben der Hand: Wenn die Lehrkraft eine Hand hebt, halten alle inne, atmen tief durch und die Aktivität wird ruhig und fair fortgesetzt.

5. Wenn Schüler*innen persönlich vom Thema Mobbing betroffen sind, sollten Lehrer*innen ihnen Hinweise geben können, wie sie damit umgehen können und welche Hilfsangebote es gibt. Es ist auch wichtig, zu erklären, wo die Schüler*innen im Anschluss über ihre Probleme sprechen können (z. B. mit einem vertrauenswürdigen Erwachsenen in der Schule) und sie daran zu erinnern, dass sie immer aussteigen können oder eine weniger exponierte Rolle wählen können.

6. Falls möglich können auch kurze Videos oder Filmausschnitte als gemeinsamer Bezugspunkt verwendet werden. Dann hängt die Diskussion nicht von persönlichen Geschichten und Erlebnissen ab. Zu diesem sollte Sie den Schüler*innen vorab eine kurze Inhaltsangabe zur Verfügung stellen und eine Alternative zum Videoformat anbieten (z. B. eine kurze schriftliche Zusammenfassung oder eine Beschreibung der wichtigsten Szenen) für Schüler*innen, die es vorziehen, sich die Videos lieber nicht zu Hause anzusehen.

Während der Übung

Es geht darum, zu beobachten, was sich entwickelt und dann Anpassungen vorzunehmen, um sicherzustellen, dass das Lernen sicher und sinnvoll bleibt. Hier zeigt sich die responsive Pädagogik am deutlichsten: Die Lehrkraft beobachtet die Situation und passt das Tempo, die Struktur und das Niveau dementsprechend an.

- Die Lehrkraft muss aufmerksam auf Anzeichen im Raum und in der Beteiligung der Schüler*innen achten. Diese Anzeichen können auf eine zunehmende Verletzlichkeit, Ausgrenzung oder emotionale Überforderung einzelner Schüler*innen hindeuten.
 - Es gibt verschiedene Anzeichen, die auf Probleme hinweisen können. Das können Signale sein wie nervöses Lachen, Schweigen, Rückzug, Dominanz, ein eskalierender Ton, Verwirrung, sichtbares Unbehagen oder ein*e Schüler*in, die*der zunehmend im Mittelpunkt steht.
 - Die Lehrkraft sollte den Grad der Exposition sorgfältig abstimmen, um eine sichere Teilnahme zu gewährleisten und den Druck, persönliche Erfahrungen zu teilen, zu verringern.
 - Beginnen Sie mit Partner*innen- oder Kleingruppenarbeit. Nutzen Sie den Austausch mit der gesamten Klasse nur punktuell.
 - Bieten Sie anonyme Anmerkungs- und Fragemöglichkeiten an, wenn Ehrlichkeit erforderlich ist, ohne dass persönliche Angaben gemacht werden müssen.

- Die Lehrkraft sollte bei der Theaterarbeit darauf achten, dass ethische Grundsätze von allen beachtet werden und die Schüler*innen nicht gedemütigt werden. Theater kann das gegenseitige Verständnis vertiefen, aber nur, wenn es Stereotype, Spott und persönliche Angriffe vermeidet.

- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, Verhaltensweisen und Dynamiken darzustellen, nicht echte Klassenkamerad*innen oder reale Ereignisse.
- Wenn die Schüler*innen anfangen zu lachen oder es "aus Spaß" nachspielen, können Sie die Szene und den Zweck erneut verdeutlichen. Sie könnten zum Beispiel wiederholen: "Wir bleiben respektvoll – Mobbing ist kein Witz."

Wichtig ist, dass die Schüler*innen dazu ermutigt werden, in den Szenen auch Handlungsmöglichkeiten Außenstehender und mögliche Wege zur Unterstützung durch Erwachsene darzustellen. Es soll nicht nur die Interaktion zwischen Mobber*innen und Opfern im Mittelpunkt stehen. Wichtig ist hier auch, dass sie sich nicht wie bestimmte Lehrer*innen verhalten.

- Die Lehrkraft sollte sich bei dieser Übung darauf konzentrieren, dass die Handlungen der Schüler*innen realistisch sind. Die Gruppe soll Mobbing nicht nur beobachten, sondern auch üben, wie man gemeinsam dagegen angeht und sich gleichzeitig dabei sicher fühlen kann.
 - Fragen Sie: „Was könnten Außenstehende jetzt tun?“
 - Oder: „Wie könnte jemand sicher Hilfe von Erwachsenen bekommen und wie sollte diese Hilfe am besten aussehen?“

Wählen Sie eine realistische Änderung aus und spielen Sie die Szene mit einem „besseren Ende“ nach, das immer noch glaubwürdig wirkt.

- Die Lehrkraft sollte das Unterbrechungssignal (Innehalten – Durchatmen – Neustart) verwenden, wenn jemand unterbrochen, ausgelacht, herausgegriffen oder ausgeschlossen wird und dadurch die Teilnahme oder Würde des Einzelnen gefährdet ist.
 - So können wir gemeinsam Verantwortung für den Lernraum übernehmen und eskalierende Situationen vermeiden.

Nach der Aktivität

Hier geht es darum, das Lernen mit gemeinsamem Handeln zu verbinden, ohne dabei zu moralisieren oder Schuld zuzuweisen. Die Schüler*innen sollten ein klareres Verständnis und praktische Strategien erlernen, ohne sich schämen zu müssen, mit Anschuldigungen konfrontiert zu werden oder emotional überfordert zu sein.

1. Die Lehrkraft sollte das Ganze auf den Ebenen von Inhalt und Prozess nachbesprechen. Dadurch wird Lernen sowohl kognitiv als auch relational.
 - Prozess: Was haben wir aus dieser Übung in Bezug auf Atmosphäre, Beteiligung und Sicherheit gelernt?

2. Als Lehrkraft können Sie nun die Schüler*innen dabei unterstützen, eine Anti-Mobbing-Strategie zu erstellen, die auf den Erkenntnissen und Übungen der Klasse basiert. Ein solches praktisches Ergebnis fördert Eigeninitiative und geteilte Verantwortung.

- Machen Sie dazu eine Ideensammlung zu Themen wie Prävention, Aufklärung, Handlungsmöglichkeiten von Außenstehenden, Hilfe von Erwachsenen, Unterstützung von Opfern und geteilter Verantwortung.
- Helfen Sie den Schüler*innen, einige realistische Maßnahmen auszuwählen, die sie ausprobieren wollen.

3. Die Lehrkraft sollte die Schüler*innen am Ende noch daran erinnern, dass sie sich auch nach dem Unterricht respektvoll verhalten sollen. Das Risiko, dass es nach der Bearbeitung dieses emotionalen Themas zu Problemen kommt, wird dadurch kleiner.

- Erinnern Sie die Schüler*innen kurz daran, an wen sie sich wenden können, wenn sich das Thema für sie persönlich schwierig anfühlt.
- Wiederholen Sie gemeinsame Regeln: Wir nennen keine Namen, reden nicht schlecht übereinander und verhalten uns auch außerhalb des Klassenzimmers respektvoll.

4. Die Lehrkraft sollte sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um zu reflektieren, was beim nächsten Mal besser laufen könnte. So können Sie im Laufe der Zeit die eigene responsive pädagogische Praxis fördern und erweitern.

- Wer kann sich leicht einbringen und wer benötigt Möglichkeiten mit geringeren Beteiligungshürden?
- Wann hat sich die Stimmung verändert und was hat dazu beigetragen, die Situation zu stabilisieren?
- Was werde ich beim nächsten Mal ändern (Tempo, Struktur, Rollen, Anweisungen, Neustart)?

Selbsttraining: Responsive Pädagogik für Lehrkräfte

Lehrer*innen erleben im Klassenzimmer ständig Situationen, die sich mit den üblichen Methoden nicht bewältigen lassen. Es kommen Emotionen zum Vorschein, Beteiligungsmöglichkeiten sind ungleich verteilt, es bestehen Unsicherheiten und das Umfeld bestimmt, wer sich in der Lage sieht, das Wort zu ergreifen.

Die responsive Pädagogik geht auf diese Realität ein. Sie sieht Unterricht als eine Form der Zusammenarbeit. Diese basiert auf gegenseitiger Verantwortung, Achtsamkeit und der Fähigkeit, sich auf den Moment einzulassen. Sie hilft den Schüler*innen, Demokratie nicht nur als ein Thema, sondern als gelebten Prozess zu begreifen. Schüler*innen können so unterstützt werden, die Perspektiven ihrer Mitmenschen einzunehmen und eine Bereitschaft zur Mitgestaltung entwickeln. Die PowerPoint-Präsentation "Teacher Self Training for Responsive Pedagogy" bietet 10 "If-Then"-Sets, die Lehrer*innen dabei unterstützen, diese Haltung umzusetzen.

Jede Folie beginnt mit einem IF-Kontext und drei THEN-Antwortoptionen.

Die Lehrkräfte werden gebeten, sich zunächst zu entscheiden und dann auf „Feedback anzeigen“ zu klicken: Geeignete Optionen sind mit einem grünen Punkt gekennzeichnet, weniger geeignete Optionen mit einem orangen Punkt und einer kurzen Erläuterung, die zum Nachdenken anregt. Die Präsentation finden Sie hier.

https://aeced.org/wp-content/uploads/2026/02/responsive_pedagogy_KO-19.01.2026.pptx



**Teacher Self-Training
for
Responsive Pedagogy**

6. Den akzeptierenden Blick verstehen und anwenden

Wir haben drei Aktivitäten als Vorbereitung für die Schüler*innen entwickelt, damit sie verstehen, was ein akzeptierender Blick ist, warum er wichtig ist und wie er funktioniert. Damit die Schüler*innen lernen, eine Situation anzuerkennen, anstatt sie zu bewerten, müssen sie erst verstehen, dass das Urteil in uns sehr schnell entsteht und dass Etiketten, Labels und (Vor-)Urteile sehr oft falsch sind. Die Schüler*innen lernen in drei miteinander verbundenen Aktivitäten, zwischen ersten Eindrücken und beschreibenden Beobachtungen zu unterscheiden. Sie lernen auch, mit der Beurteilung zu warten, bis mehr Kontext erkennbar wird. Wenn Sie selbst als Lehrkraft tätig sind, möchten wir Sie ermutigen, die Aktivitäten zunächst einmal selbst auszuprobieren, bevor sie sie den Schüler*innen zur Erprobung anbieten. Auf diese Weise fördern Sie Ihren eigenen achtsamen Blick und eine Unterrichtskultur, die Schüler*innen nicht auf Klischees und Labels reduziert. Auch für Sie selbst mag es ein Entwicklungsprojekt sein, die Kommunikation immer offen und respektvoll zu halten.

„Snack Attack“ von Eduardo Verastegui. Sehen Sie sich „Snack Attack“ an, indem Sie hier https://www.youtube.com/watch?si=_EHHCahVqvHI__bi&v=38y_1EWIE9I&feature=youtu.be



Vorbereitende Aktivität für den akzeptierenden Blick: Zuschreibungen und Klischees überschreiten

Übung 1: Geführte Beobachtung in drei Phasen

Phase 1 soll die Schüler*innen dazu einladen, erste Eindrücke zu gewinnen. Schau dir den Film "Snack Attack" vom Anfang bis zu dem Moment an, in dem der junge Mann mit dem Essen der Kekse beginnt. In dieser Phase wird nicht diskutiert. Die Schüler*innen bleiben kurz still und notieren dann für sich selbst ihren ersten Eindruck. Dabei verwenden sie einen der folgenden Einstiegssätze:

- „Mein erster Eindruck ist ...“
- „Im Moment denke ich ...“
- „Das Label oder Vorurteil, das mir in den Sinn kommt, ist ...“

Diese kurze Beschreibung des ersten Eindrucks ist ein wirksames Mittel, um schnelle (Vor-)Urteile sichtbar zu machen und gleichzeitig zu begrenzen. So wird verhindert, dass sie sich in der Gruppe verbreiten.

Phase 2 soll die Schüler*innen dazu einladen den Film noch einmal anschauen und nur das beschreiben, was sie sehen können. Also Handlungen, Worte, Tonfall, Zeitpunkt, Körperhaltung und Abstand. Sie sollen dabei nichts beurteilen oder erklären. Die Schüler*innen beobachten erneut bis zu dem Zeitpunkt, an dem sich die Frau im Zug hinsetzt. Danach arbeiten sie zu zweit oder in kleinen Gruppen. Sie tauschen nur Details aus, die man sehen kann. Dabei arbeiten sie mit Satzanfängen wie:

- „Ich bemerke ...“
- „Ich sehe ...“
- „Ich beobachte ...“

Es gibt eine Regel: Man soll nicht sagen "Er*Sie ist ..." und auch keine Vermutungen über die Absichten der Personen anstellen. Wenn eine solche Bezeichnung auftaucht, formulieren die Schüler*innen sie zu einer Beobachtung um. Statt zu sagen "Er ist unhöflich ..." oder zu erraten, warum er das tut, sollen die Schüler*innen beschreiben, was sie sehen: "Er greift wieder nach den Keksen, ohne etwas zu sagen."

Dadurch wird geschult, genau hinzuschauen und das Beobachtete von den eigenen Vorstellungen zu trennen.

Phase 3 lädt die Schüler*innen dazu ein, einen dritten Blick auf Anerkennung und Neuinterpretation zu werfen. Anerkennung bedeutet, zu erkennen, was in einer Szene passiert. Neuinterpretation bedeutet, den ersten Eindruck angesichts neuer Informationen zu revidieren.

Anschließend arbeiten die Schüler*innen 5 bis 8 Minuten lang als ganze Gruppe, um zu reflektieren und zu revidieren.

Sie verwenden dabei Einstiegsfragen wie:

- „Jetzt verstehe ich, dass ...“
- „Zuerst dachte ich ..., aber jetzt sehe ich ...“
- „Das entscheidende Detail, das meine Sichtweise verändert hat, war ...“

Zum Abschluss der Aktivität sagen die Schüler*innen, was sie gelernt haben. Sie merken, dass der erste Eindruck täuschen kann. Menschen zu schnell zu beurteilen kann Beziehungen schaden. Deshalb ist es gut, innezuhalten, aufmerksam zu sein und unsere Meinung zu überdenken, sobald sich etwas ändert.



Übung 2: Von den Schüler*innen geleitete dreiphasige Beobachtung (The Present)

Die Klasse schaut sich gemeinsam "The Present" von der Filmakademie Baden-Württemberg an. Danach arbeiten die Schüler*innen in Zweiergruppen daran, die drei Phasen zu identifizieren. Die drei Phasen sind: Erster Eindruck, beschreibende Wahrnehmung, Anerkennung und Neuinterpretation. Ziel ist es, den Schüler*innen zu helfen, den akzeptierenden Blick selbst zu erkennen, anstatt sich auf die Anleitung der Lehrer*in zu verlassen. Wenn die Schüler*innen diese Phasen selbst benennen können, haben sie ihr Verständnis vertieft und eine stärkere Grundlage für den akzeptierenden Blick. Das ermöglicht ihnen, auch außerhalb des Unterrichts respektvoll und demokratisch miteinander umzugehen.



The Present, Sehen Sie sich „The Present ” an, indem Sie hier klicken.
<https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc>

Übung 3: Kleines kreatives Projekt zum akzeptierenden Blick

Die Schüler*innen erstellen einen Kurzfilm oder eine Reihe von Zeichnungen, die die drei Phasen in Aktion zeigen: erster Eindruck, beschreibende Wahrnehmung, Anerkennung und Neuinterpretation. Die Schüler*innen können den Mechanismus besser verstehen, wenn sie die Geschichte erstellen. Sie sehen dann nämlich, wie schnell wir labeln und wie wir solche schnell in uns aufkeimenden (Vor-)Urteile verändern können, wenn mehr Kontext hinzukommt. Diese Kompetenzen unterstützen respektvolle und demokratische Beziehungen in der Schule und darüber hinaus.

Damit die Aktivität sicher ist, stellen sich die Schüler*innen fiktive oder gemischte Situationen vor, z. B. "eine Situation wie ...". Es geht nicht um reale Mitschüler*innen oder identifizierbare Ereignisse. Die Lehrer*in führt diese Aktivität als gemeinsames Lernpotenzial ein, hier sollte es natürlich niemals zu Szenen kommen, die als Unterhaltung dienen oder gar Personen bloßstellen.

Training für das Akzeptieren des Selbst und der Anderen



Die vorbereitenden Übungen sollen verdeutlichen, dass erste Eindrücke häufig täuschen können und dass Etikettierungen die Kommunikation blockieren können. Dieser Abschnitt baut auf diesem Verständnis auf und wendet das folgende Schema in realen Interaktionen an:

1. Innehalten - um voreilige Urteile zu vermeiden.
2. Wahrnehmen - indem man beschreibt, was gerade passiert.
3. Anerkennende Reaktion - indem man erst wertschätzt, bevor man bewertet.

Die folgenden praktischen Aktivitäten helfen Lehrer*innen und Schüler*innen, diese Haltung in Diskussionen, Peer-Feedback, Gruppenarbeit und AKLD-Aufgaben einzuüben, damit Anerkennung und wechselseitige Akzeptanz zu einer gemeinsam kultivierten Praxis des Klassenlebens und darüber hinaus werden.

Wir bieten Schlüsseltrainingssets für den akzeptierenden Blick für fünf Kanäle der Akzeptanz an:

- a. Lehrer*innen → Selbst (Selbstakzeptanz)
- b. Schüler*innen → Selbst (Selbstakzeptanz)
- c. Lehrer*innen → Schüler*innen
- d. Schüler*innen ↔ Schüler*innen
- e. Schüler*innen → Lehrer*innen

a. Lehrer*innen → Selbst (Selbstakzeptanz)

Wenn Lehrer*innen sich selbst akzeptieren, können sie besser mit Dringlichkeit, Irritation, Scham, Unsicherheit oder dem Impuls umgehen, etwas zu kontrollieren oder zu korrigieren.

Phase 1: Innehalten. Die Lehrkraft hält inne, bevor sie handelt: einmal langsam ausatmen, Schultern und Kiefer entspannen, Tempo verlangsamen.

Phase 2: Beobachten. Die Lehrkraft beschreibt seinen Zustand ohne Selbstbewertung:

- „Ich bemerke, dass ich schneller werde.“
- „Ich bemerke eine Anspannung in meinem Körper.“
- „Ich bemerke den Impuls, etwas kontrollieren oder korrigieren zu wollen.“
- „Ich bemerke, dass ich mich defensiv fühle.“

Phase 3: Mit Anerkennung reagieren (gegenüber sich selbst). Die Lehrkraft erkennt an, was vorhanden ist, und wählt einen kleinen nächsten Schritt:

"Das ist ein angespannter und unsicherer Moment, trotzdem kann ich gelassen reagieren."

Dann wählt die Lehrkraft eine kleine Maßnahme aus, zum Beispiel langsamer werden, eine klärende Frage stellen, zu Partnerarbeit oder einer Schreibaufgabe übergehen, Beobachtung als gültige Option zulassen oder Unsicherheit ruhig benennen.

Es wäre auch möglich, nach der Übung optional eine Reflexion für eine Minute zu integrieren:

- „Was war mein erstes inneres Urteil?“ / „Was ist mir stattdessen aufgefallen?“ /
- „Welche kleine Maßnahme hat geholfen?“

b. Schüler*in → Selbst (Selbstakzeptanz)

Selbstakzeptanz hilft, wenn eine Schüler*in Scham, Angst vor dem Urteil Anderer, Frustration, Defensivität empfindet oder sich zurückziehen möchte.

Phase 1: Innehalten. Der*Die Schüler*in atmen einmal tief durch und hält inne, bevor er*sie reagiert (sich verschließen, argumentieren, aufgeben).

Phase 2: Beobachten. Der*Die Schüler*in benennt, was gerade passiert, ohne sich selbst zu bewerten:

- • „Im Moment fühle ich mich ...“
- • „Ich merke, dass ich mich verstecken / streiten / aufgeben möchte.“
- „Mein Körper fühlt sich ...“

Phase 3: Mit Anerkennung (gegenüber sich selbst) reagieren. Der*Die Schüler*in nimmt den Moment wahr und macht einen kleinen Schritt:

„Das ist schwer, aber ich kann einen kleinen Schritt machen.“

Wählen Sie eine Option: zuerst beobachten, eine Zeile schreiben, eine Frage stellen, sich zu zweit austauschen, um Klärung bitten.

Optional können Sie nach der Übung auch eine Reflexion einplanen:
„Eine Sache, die ich heute geschafft habe, war ...“

c. Lehrer*innen → Schüler*innen

Die Akzeptanz der Schüler*innen durch die Lehrkraft hilft, wenn das Verhalten einer Schüler*in schnelle Urteile hervorruft, wenn die Beteiligung ungleichmäßig wird oder wenn die Idee einer Schüler*in noch in der Entstehung begriffen ist, und Zeit braucht, um sich zu entwickeln.

Phase 1: Innehalten. Die Lehrkraft hält inne, bevor sie Urteile fällt („faul“, „unhöflich“, „gibt sich keine Mühe“) und behält einen ruhigen Tonfall und ein ruhiges Tempo bei.

Phase 2: Beobachten. Die Lehrkraft beschreibt, was beobachtbar ist (nicht, wer oder wie der*die Schüler*ist „ist“):

- „Ich bemerke, dass Du still geworden bist.“
- „Ich bemerke, dass Du dich gerade nicht beteiligst.“
- „Ich bemerke, dass die Stimmung im Raum angespannt ist.“

Phase 3: Mit Anerkennung reagieren (vor der Bewertung).

Die Lehrkraft erkennt die Situation an und bietet einen sicheren nächsten Schritt an:

Anerkennung: „Das scheint im Moment schwierig zu sein.“

Einladung: „Lasst uns das zuerst zu zweit versuchen.“, „Lasst uns einen Moment schreiben, bevor wir sprechen.“, „Lasst uns 20 Sekunden Zeit nehmen.“, „Ihr könnt beobachten.“ oder „Das gemeinsame Mitteilen ist optional.“

Es könnte auch eine optionale Reflexion nach der Übung geben: „Welche Etikettierung / welches Label hätte ich fast verwendet?“ / „Was habe ich stattdessen beschrieben?“ / „Hat meine Antwort Beteiligungsmöglichkeiten gestärkt?“

d. Schüler*innen ↔ Schüler*innen

(Übung mit Gleichaltrigen)

Die Akzeptanz der Schüler*innen gegenüber den Lehrer*innen hilft bei Gruppenarbeiten, Diskussionen, Meinungsverschiedenheiten und insbesondere beim Austausch und Feedback zu AKLD, denn hier könnten Schüler*innen sich auch im Klassenkontext exponiert fühlen.

Phase 1: Innehalten. Die Schüler*innen halten inne, bevor sie mit Spott, voreiligen Urteilen oder Unterbrechungen reagieren.

Phase 2: Beobachten. Die Schüler*innen beginnen mit einer Beschreibung, nicht mit einer Bewertung:

- „Ich bemerke ...“ / „Ich sehe ...“ / „Ich beobachte ...“
- Wenn eine Bewertung auftaucht, formulieren die Schüler*innen sie als Beobachtung um.

Phase 3: Mit Anerkennung reagieren (vor der Bewertung).

Die Schüler*innen erkennen den Beitrag an und reagieren respektvoll:

- „Ich höre/sehe, was Du zeigst ...“
- Für AKLD-Feedback: „Ich habe bemerkt ...“ / „Das hat mich zum Nachdenken gebracht ...“ (vor Beurteilung oder Ratschlag).
- Wenn ein Missverständnis aufgetreten ist: „Zuerst dachte ich ..., aber jetzt sehe ich ...“

Es könnte auch eine optionale Reflexion nach der Übung geben: „Ein Weg, wie wir heute den Raum respektvoll gehalten haben, war ..“

e. Schüler*innen → Lehrer*innen

Die Akzeptanz der Lehrer*in hilft, wenn Schüler*innen anderer Meinung sind, sie sich missverstanden fühlen, Spannungen empfinden oder Klarheit brauchen – ohne dass es zu einer Eskalation oder persönlichem Rückzug kommt.

Phase 1: Innehalten. Die Schüler*innen halten inne, bevor sie mit Sarkasmus, Augenrollen, Abschotten oder feindseligen Kommentaren reagieren.

Phase 2: Beobachten. Die Schüler*innen beschreiben ihre Erfahrungen, anstatt die Lehrer*in zu bewerten:

- „Ich habe bemerkt, dass ich verwirrt war, als ...“.
- „Ich habe bemerkt, dass mir das Tempo zu schnell war.“
- „Ich habe bemerkt, dass ich keine Lust mehr hatte, zu sprechen.“

Phase 3: Mit Anerkennung reagieren (vor der Bewertung).

Die Schüler*innen erkennen zunächst an, was die Lehrer*in erreichen möchte, und äußern dann klar ihre Bedürfnisse:

- „Ich verstehe, dass Sie möchten, dass wir ..., und ich habe Schwierigkeiten mit ...“
- „Vielleicht habe ich das falsch verstanden ... Können Sie das bitte, klarstellen ...?“
- „Könnten wir es mit mehr Zeit, einem kurzen ersten Schreibrschritt oder in Zweiergruppen arbeiten?“

Es könnte auch eine optionale Reflexion nach der Übung geben: „Ein Satz, der die Kommunikation offen gehalten hat, war ...“

Dieser Abschnitt verdeutlicht den akzeptierenden Blick als praktische Gewohnheit im Alltag: Innehalten, Wahrnehmen, mit Anerkennung reagieren. Die filmbasierte Vorbereitung und alltäglichen Routinen in wichtigen Beziehungen (zu sich selbst und anderen) sind dabei entscheidend: Lehrer*innen und Schüler*innen lernen, vorschnelle Urteile zu verzögern, Etikettierungen abzubauen und sicherere, demokratischere Formen des Zusammenlebens in der Schule und darüber hinaus zu fördern.

