

# SEL 5+6

Trainingsprogramm zum  
sozial-emotionalen Lernen  
für Klasse 5 + 6



## Autoren

**Dr. Michael Bleicher**

Regierungspräsidium Tübingen  
Abteilung Schule und Bildung

**Dr. Andreas Rapp**

Ministerium für Kultus, Jugend  
und Sport Baden-Württemberg



**stark.stärker.WIR.**  
PRÄVENTIONSKONZEPT AN SCHULEN



**Baden-Württemberg**  
REGIERUNGSPRÄSIDIUM TÜBINGEN

## Impressum

© Dr. Michael Bleicher & Dr. Andreas Rapp: SEL 5 + 6

### Autoren

Dr. Michael Bleicher  
Regierungspräsidium Tübingen  
Referat 77 - Qualitätssicherung und -entwicklung,  
Schulpsychologische Dienste  
Keplerstraße 2, 72074 Tübingen  
Tel. 07071/200-2051; Email: [michael.bleicher@rpt.bwl.de](mailto:michael.bleicher@rpt.bwl.de)

Dr. Andreas Rapp  
Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg  
Referat 56 - Prävention, Schulpsychologische Dienste, Leitstelle betriebsärztlicher  
Dienst  
Schloßstraße 44, 70176 Stuttgart  
Tel. 0711/279-4118; Email: [andreas.rapp@km.kv.bwl.de](mailto:andreas.rapp@km.kv.bwl.de)

**Bilder:** www.digitalstock.de  
Stephanie Hofschläger / pixelio.de (Titelbild)  
Dr. Michael Bleicher  
Dr. Andreas Rapp

**Gestaltung:** Mit freundlicher Unterstützung durch  
KEV-BW  
Martin Schatz, Regierungspräsidium Tübingen  
Elke Beck, Regierungspräsidium Tübingen

## Inhaltsverzeichnis

		<b>Seite</b>
Vorwort		V
Ziele und Rahmenbedingungen des Trainingsprogramms SEL 5+6		VII
Evaluation des Trainingsprogramms SEL 5+6		VIII
<b>Einheit 1</b>	<b>Überblick über Einheit 1: Selbstwahrnehmung</b>	<b>E1 - Seite 1</b>
<b>1. Stunde</b>	1. Einführung in das gesamte Training	E1 - Seite 2
	2. Klassengespräch: Weshalb Konzentration?	E1 - Seite 4
	3. Übungen zur Konzentration	E1 - Seite 5
	4. Ruhe und Ruheerinnerungen	E1 - Seite 10
<b>2. Stunde</b>	1. Gründe für Erlernen einer Entspannungstechnik	E1 - Seite 12
	2. Bildimpuls: Anspannung und Entspannung	E1 - Seite 13
	3. Selbstwahrnehmung von Muskelspannung	E1 - Seite 15
	4. Rücknahme nach Entspannungsübungen	E1 - Seite 17
	5. Körperreise	E1 - Seite 18
	6. Da habe ich mich entspannt gefühlt	E1 - Seite 19
<b>Einheit 2</b>	<b>Überblick über Einheit 2: Progressive Muskelentspannung</b>	<b>E2 - Seite 1</b>
<b>3. Stunde</b>	1. Übung zur Selbstwahrnehmung	E2 - Seite 2
	2. Entspannungshaltungen	E2 - Seite 4
	3. Übung: Entspannungshaltung einnehmen	E2 - Seite 8
<b>4. Stunde</b>	1. Einführung in die Progressive Muskelentspannung	E2 - Seite 9
	2. Übung: Progressive Muskelentspannung	E2 - Seite 12
	2. Hausaufgabe: Progressive Muskelentspannung	E2 - Seite 13
<b>Einheit 3</b>	<b>Überblick über Einheit 3: Sechs Grundemotionen und Formen des Emotionsausdrucks</b>	<b>E3 - Seite 1</b>
<b>5. Stunde</b>	1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung	E3 - Seite 2
	2. Gefühle am Gesichtsausdruck erkennen – 6 Grundemotionen	E3 - Seite 3
	3. Wechselseitiges Vorspielen der 6 Grundemotionen über Mimik	E3 - Seite 11
	4. Gefühlsrätsel mit Comics und Sprechblasen	E3 - Seite 13
<b>6. Stunde</b>	1. Der Ton macht die Musik	E3 - Seite 16
	2. Situationen lösen unterschiedliche Gefühle aus	E3 - Seite 18
	3. Sammlung: Was bewirkt gute Gefühle?	E3 - Seite 20
	4. „Warme Dusche“: Positives Feedback an Mitschüler geben	E3 - Seite 22

		<b>Seite</b>
<b>Einheit 4</b>	<b>Überblick über Einheit 4: Emotionen Wut und Ärger</b>	<b>E4 - Seite 1</b>
<b>7. Stunde</b>	1. Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung	E4 - Seite 2
	2. Wiederholung der 6 Grundemotionen	E4 - Seite 3
	3. Wo und wie im Körper manifestieren sich Wut und Ärger?	E4 - Seite 4
	4. Situationen, die Ärger auslösen	E4 - Seite 6
	5. Erinnerungen an eigene Erfahrungen mit Ärger und Wut	E4 - Seite 8
<b>8. Stunde</b>	1. Übung Gefühlskontrolle: „Den anderen zum Lachen bringen“	E4 - Seite 12
	2. Vier Schritte im Umgang mit Ärger und Wut	E4 - Seite 13
	3. Rollenspiel „Szene-Stopp-Reaktion“	E4 - Seite 15
	4. Vorsatzbildung für Umgang mit Wut und Ärger	E4 - Seite 18
<b>Einheit 5</b>	<b>Überblick über Einheit 5: Meine Klasse</b>	<b>E5 - Seite 1</b>
<b>9. Stunde</b>	1. Entspannungsübung - Progressive Muskelentspannung	E5 - Seite 2
	2. Meine Klasse: Was gefällt mir gut? Was gefällt mir nicht?	E5 - Seite 3
	3. Was sind gute und schlechte Beziehungen?	E5 - Seite 5
<b>10. Stunde</b>	1. Freunde, Einzelne und Gruppen	E5 - Seite 7
	2. Ich zeichne meine Klasse	E5 - Seite 10
	3. Anderen etwas Gutes tun (Heinzelmännchen-Aufgabe)	E5 - Seite 14
<b>Einheit 6</b>	<b>Überblick über Einheit 6: Schritte zur Wunschklasse</b>	<b>E6 - Seite 1</b>
<b>11. Stunde</b>	1. Übung zur Progressiven Muskelentspannung	E6 - Seite 2
	2. Drei Wünsche für die Klassengemeinschaft	E6 - Seite 3
	3. Ich zeichne meine Wunschklasse	E6 - Seite 5
<b>12. Stunde</b>	1. Was kann <u>ich</u> tun für meine Wunschklasse? Drei Ideen!	E6 - Seite 8
	2. Was wollen <u>wir</u> gemeinsam tun? Drei Ideen, vier Schritte!	E6 - Seite 10
	3. Wie geht es weiter?	E6 - Seite 12

## Vorwort

*„Ich gehe davon aus, dass der größte Teil des menschlichen Verhaltens gelernt ist. Das gilt auch für soziales Verhalten.“*

*Jochen Korte*

Der antike Philosoph Platon hat den Menschen als Zoon Politikon bezeichnet, ein auf Gemeinschaft angelegtes, soziales Wesen. Wichtig zu wissen ist, dass der Mensch nicht als Zoon Politikon auf die Welt kommt, sondern als egoistisches Wesen. Um zu einem gemeinschaftsfähigen Erwachsenen zu werden, bedarf der Mensch des sozialen Lernens. Darunter versteht man die Aneignung sozialer Einstellungen und Werthaltungen sowie das kooperative und konstruktive Verhalten in der Gemeinschaft.

Findet systematisches soziales Lernen statt, kommt es unweigerlich zu Fehlentwicklungen, die sich als soziale Verhaltensstörungen manifestieren. Und zwar insbesondere in Form von Aggression und Gewalt.

Erste Voraussetzung für ein positives Sozialverhalten ist eine positive soziale Grundeinstellung und Wertorientierung. Diese erwerben Kinder normalerweise in der Familie. Aufgrund zunehmender familienstruktureller und familienerzieherischer Defizite ist dieser primäre Prozess des sozialen Lernens immer häufiger beeinträchtigt. Das heißt, dass Schule immer weniger davon ausgehen kann, dass die Kinder von zu Hause ein fertiges positives Sozialverhalten mitbringen. Um Gewalt und Aggression zu verhindern und soziale Kompetenzen zu fördern, muss die schulische Sozialerziehung intensiviert werden.

Wer in der Schule soziale Kompetenzen fördern möchte, muss mehr tun, als nur Regeln zu vermitteln und bei deren Verletzung mit Sanktionen zu reagieren. Erstens muss man positive Beziehungen zu den Schülerinnen und Schülern aufbauen, um eine grundsätzliche Bereitschaft zur Wertverinnerlichung zu schaffen. Zweitens müssen die Lehrpersonen selbst ein positives Sozialverhalten vorleben. Und drittens müssen durch gezielte Übungsarbeit sozial-emotionale Kompetenzen trainiert werden.

Das Training des Sozialverhaltens ist dann wirksam, wenn es möglichst früh erfolgt. Es sollte vom ersten Grundschuljahr an beginnen und in der

Eingangsphase der weiterführenden Schule eine besondere Akzentuierung erfahren. Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist in den Klassen 5 und 6 besonderer Wert zu legen auf die Schärfung der sozialen Wahrnehmung, auf die Gefühlsregulation in sozialen Situationen und auf die Förderung der Gruppenentwicklung in der Schulklasse. Bleiben diese Fördermaßnahmen aus, sind Sozialverhaltensstörungen in den Klassen 7-9 vorprogrammiert.

Das von Dr. Michael Bleicher und Dr. Andreas Rapp entwickelte Trainingsverfahren berücksichtigt die drei oben genannten Förderziele in besonderem Maße. Darüber hinaus zeichnet es sich dadurch aus, dass es von Lehrerinnen und Lehrern im Unterricht selbstständig und mit eigenen Bordmitteln umgesetzt werden kann.

Ich wünsche der Trainingsarbeit ein gutes Gelingen und hoffe, dass es an möglichst vielen Schulen eingesetzt wird. Denn die Schule ist die einzige gesellschaftliche Institution, in der alle Kinder erreicht und auf ihrem sozialen Entwicklungsweg gezielt gefördert und begleitet werden können.

*Dr. Gustav Keller, Regierungspräsidium Tübingen  
Psychologiedirektor*

## **Ziele und Rahmenbedingungen des Trainingsprogramms SEL 5+6**

Mit dem Trainingsprogramm SEL 5+6 werden folgende Ziele verfolgt:

- Training der Selbst- und der Fremdwahrnehmung
- Einübung von Entspannungstechniken
- Wahrnehmung von Emotionen
- Umgang mit Wut und Ärger
- Visualisierung und Reflexion der Ist- und Wunsch-Klasse
- Verbesserung der Klassen-Atmosphäre

Das Programm umfasst sechs Einheiten von jeweils 2-3 Schulstunden Dauer. Das gesamte Programm ist durchführbar in 12 bis 18 Schulstunden. Es besteht auch die Möglichkeit, nur einzelne Bausteine des Programms durchzuführen.

Ein besonderes Ziel des Trainingsprogramms ist, dass Lehrkräfte sich schnell mit dem Ablauf der Unterrichtsstunden vertraut machen können sollen. Dieses Ziel wurde u.a. dadurch versucht zu erreichen, dass Instruktionen, die Lehrkräfte an die Schüler richten, vorgegeben sind. Das Trainingsprogramm sollte möglichst praxisnah und wenig theorielastig gestaltet sein.

Auf das Trainingsprogramm **SEL 5+6** wird in dem vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, dem Innenministerium und dem Ministerium für Arbeit und Soziales herausgegebenen „**Roten Faden Prävention**“ auf Seite 32 verwiesen.

## **Evaluation des Trainingsprogramms SEL 5+6**

Das Trainingsprogramm wurde im Rahmen einer Studie von den beiden Autoren sowie von Lehrkräften mit fünften Klassen an Hauptschulen erprobt und evaluiert. Es gab an den Schulen jeweils eine Trainingsklasse, mit der das Programm SEL 5+6 durchgeführt wurde und eine Parallelklasse, die als Kontrollgruppe diente. Trainings- und Kontrollgruppen füllten vor und nach dem Training den Persönlichkeitsfragebogen PFK 9-14 und den Linzer Fragebogen zum Schul- und Klassenklima LFSK 4-8 aus.

Erste Auswertungen zeigen, dass sich die selbst wahrgenommene „emotionale Erregbarkeit“ in der Trainingsgruppe verglichen mit der Kontrollgruppe signifikant reduziert. Eine hohe „emotionale Erregbarkeit“ meint, dass Personen leicht irritierbar, leicht durch belastende Bedingungen und durch emotionalen Stress zu verwirren und durch Widerstände leicht zu frustrieren sind, dass sie eine dranghafte innere Unruhe zeigen und ungeduldig sind, sowie dass sie vor Klassenarbeiten Unruhe und Nervosität zeigen.

Ebenso signifikant verändert hat sich in der Trainingsgruppe verglichen mit der Kontrollgruppe die sog. „fehlende Willenskontrolle“. Kinder der Trainingsgruppe haben weniger Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse zu unterdrücken und sich an Gebote und Forderungen der Erzieher zu halten, übertreten weniger leicht soziale Spielregeln, es fällt ihnen leichter, eigene Schwächen einzugestehen, sie haben eine stärkere Eigenkontrolle und verlieren weniger leicht die Kontrolle über ihr Verhalten als Kinder der Kontrollgruppe.

Das Trainingsprogramm wurde mittlerweile von verschiedenen Lehrkräften aus unterschiedlichen Schularten (Hauptschule, Förderschule, Gymnasium) durchgeführt. Die Rückmeldungen zur Handhabung des Trainingsprogramms sowie zur Einsetzbarkeit mit den jeweiligen Schülergruppen waren durchweg positiv.