ZSL

Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg

Psychologie

Handreichung zur Einführung des Bildungsplans im Beruflichen Gymnasium ab Schuljahr 2021/2022

ZSL – 2020

Redaktionelle Bearbeitung

Redaktion	Gabriele Riffel, Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL)
Autor/in	Andreas Franck, Berufliche Schule Bretten Amelie Hiss, Albert-Schweitzer-Schule Villingen-Schwenningen Gabriele Riffel, Hedwig-Dohm-Schule Stuttgart Alexandra Ruf, Kaufmännische Schulen Waiblingen Laura Schneider, Berufliches Schulzentrum Leonberg

Erscheinungsjahr	2020

Impressum

Herausgeber

Land Baden-Württemberg
vertreten durch das Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL)
Interimsadresse:
Neckarstr. 207, 70190 Stuttgart
Telefon: 0711 21859-0
Telefax: 0711 21859-701
E-Mail: poststelle@zsl.kv.bwl.de
Internet: www.zsl-bw.de

Urheberrecht

Inhalte dieses Heftes dürfen für unterrichtliche Zwecke in den Schulen und Hochschulen des Landes Baden-Württemberg vervielfältigt werden. Jede darüber hinausgehende fotomechanische oder anderweitig technisch mögliche Reproduktion ist nur mit Genehmigung des Herausgebers möglich.
Soweit die vorliegende Publikation Nachdrucke enthält, wurden dafür nach bestem Wissen und Gewissen Lizenzen eingeholt. Die Urheberrechte der Copyrightinhaber werden ausdrücklich anerkannt. Sollten dennoch in einzelnen Fällen Urheberrechte nicht berücksichtigt worden sein, wenden Sie sich bitte an den Herausgeber. Bei weiteren Vervielfältigungen müssen die Rechte der Urheber beachtet bzw. deren Genehmigung eingeholt werden.

© Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung, Stuttgart 2020

Inhaltsverzeichnis

1 Allgemeine Vorbemerkungen zum neuen Bildungsplan 2
2 Einsatzmöglichkeiten von digitalen Medien im Unterricht des jeweiligen Fachs 2
3 Umsetzungsbeispiele 4
3.1 Psychische Grundfunktionen – Emotion und Motivation (BPE 2.2) 4
3.2 Die Beeinflussung des Einzelnen durch die Gruppe (BPE 3.3) 20
3.3 Ansätze zur Krisenbewältigung und Präventionsmöglichkeiten (BPE 6.4) 37
4 Umsetzungsbeispiele für Vertiefung – individualisiertes Lernen – ..... Projektunterricht (VIP) 49

1 Allgemeine Vorbemerkungen zum neuen Bildungsplan

Die vorliegende Handreichung richtet sich an Lehrkräfte, die am beruflichen Gymnasium das Wahlfach Psychologie unterrichten. Sie verfolgt das Ziel, die Lehrkräfte bei der Umsetzung des neuen Bildungsplans zu unterstützen.

Das Wahlfach Psychologie bietet die Möglichkeit, sich mit den Gedanken des Erlebens, Verhaltens, Handelns und der Entwicklung des Menschen auseinanderzusetzen. Damit wird das Interesse an der Frage aufgegriffen, weshalb sich Individuen situativ oder dauerhaft so verhalten, wie sie sich verhalten.

Die Schülerinnen und Schüler lernen Psychologie als Wissenschaft in Abgrenzung zur Alltagspsychologie kennen. Die erarbeiteten Grundlagen psychischer Funktionen dienen als Basis, um komplexe Fragestellungen zum Verhalten und Erleben des Menschen unter Einbezug des sozialen Kontextes zu verstehen. Sie erkennen so, dass Alltagserfahrungen psychischer Prozesse rational fassbar und objektivierbar sind, und entwickeln Optionen zur rationalen Bewältigung des täglichen Lebens und damit zu einem verantwortlichen Umgang mit sich selbst und ihrer sozialen Umgebung. Die wesentliche Gemeinsamkeit aller Bildungsplaneinheiten ist, dass das neu erworbene Wissen einen Reflexionsprozess eigener Perspektiven in Gang setzen soll.

Für den Lernerfolg ist es wichtig, an den Interessen und Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler anzusetzen. Daher ist die Verzahnung der psychologischen Theorie mit der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler und ein problemorientiertes, induktives Vorgehen von zentraler Bedeutung. Anhand von schülerrelevanten Beispielen sollen Themenbereiche exemplarisch aufgegriffen werden, wobei eine Schwerpunktsetzung in angemessener Tiefe einer oberflächlichen Themenbreite vorzuziehen ist.

Die Themenauswahl für die Handreichung erfolgte unter der Fragestellung, welche Bildungsplaneinheiten bereits an anderer Stelle eine didaktische Aufbereitung erfahren haben. Die Stundenplanungen folgen den oben genannten Prinzipien, um dem wesentlichen Ziel des Wahlfachs Psychologie gerecht zu werden: Auf Basis der gelernten psychologischen Inhalte sollen Reflexionsprozesse in Gang gesetzt und die Entfaltung von Handlungskompetenzen ermöglicht werden.

2 Einsatzmöglichkeiten von digitalen Medien im Unterricht des jeweiligen Fachs

Ein kompetenter und verantwortungsbewusster Umgang mit den analogen und digitalen Medien der heutigen Medienlandschaft gehört zu den Schlüsselqualifikationen unserer Gesellschaft. Dieser Umgang muss jedoch gelernt werden, daher muss Medienbildung als zentraler Bestandteil schulischer Bildung verankert sein.

Das Ziel einer schulischen Medienbildung besteht in der Stärkung von Schülerinnen und Schüler, sodass sie den neuen Anforderungen und Herausforderungen unserer Mediengesellschaft selbstbewusst und mit der dafür erforderlichen Medienkompetenz begegnen können.

Dazu gehören eine sinnvolle, reflektierte und verantwortungsbewusste Nutzung der Medien, Wissen über die Vielfalt von Medien und deren gestalterischen und technischen Verwendungsmöglichkeiten sowie eine kritische Analyse des Medienangebots und des eigenen Medienhandelns.

Dies erfordert ein hohes Maß an Medienkompetenz seitens der Lehrkräfte und eine überlegte Auswahl aus der Medienvielfalt im schulischen Einsatz.

In diesem Sinne sollen klassische Unterrichtsmedien um digitale Medien ergänzt werden. Dabei sollte ein ausgewogener Methoden- und Medienmix angestrebt werden, um aus bewährten analogen Aufgabenformaten und ergänzender Nutzung digitaler Medien lernförderliche Potenziale zu entfalten.

Neben dem fachlichen Kompetenzzuwachs ermöglicht der Einbezug vielschichtiger Medien auch einen Zuwachs der Medienkompetenz. Diese wird nach Baacke in vier Dimensionen gegliedert: Mediennutzung, Medienkunde, Mediengestaltung, Medienkritik.

Digitale Medien eignen sich insbesondere, um bestimmte Themen in besonderem Maße zu veranschaulichen. Dies kann durch den Einbezug von Videobeispielen, Filmen, Dokumentationen, Serien oder soziale Medien erreicht werden. Ebenso können diese in verschiedenen Einheiten für eine selbstständige Internetrecherche über PC, Tablet oder Smartphone genutzt werden. Die Durchführung von Online-Umfragen und geeigneten Tests (zum Beispiel Zivilcourage-Test) ermöglichen Selbsterfahrung und dienen der Anschaulichkeit, gleichzeitig ermöglichen sie einen direkten Einbezug der Mediennutzung im Unterrichtsgeschehen. Der Austausch von Schülerergebnissen auf geeigneten Lernplattformen stellt ebenfalls eine sinnvolle Ergänzung dar, durch welche die Schülerinnen und Schüler zur sinnvollen Nutzung von Medien unterstützt und begleitet werden. Der Psychologieunterricht kann sich außerdem dazu eignen, die gewählten Medienprodukte wie Filme oder Dokumentationen etc. des Unterrichts einer kritischen Analyse zu unterziehen.

Zur Vertiefung und Sicherung des erworbenen Wissens sowie der damit einhergehenden Kompetenzen (z. B. durch Quizfragen) können verschiedene Onlinemedien genutzt werden und/oder von den Schülerinnen und Schülern selbst gestaltet werden (zum Beispiel https://learningapps.org; https://kahoot.com). Ebenso ist es möglich, mit dem Smartphone oder Tablet eigene Erklärvideos zu produzieren. Ein solcher Einsatz erweitert die Medienkompetenz von Schülerinnen und Schülern, da sie einen Prozess vom passiven Konsumenten hin zum aktiven Produzenten von Medien durchlaufen. Dadurch kann die Medienkompetenz auch im Bereich der Mediengestaltung und Medienkunde gefördert werden.

3 Umsetzungsbeispiele

3.1 Psychische Grundfunktionen – Emotion und Motivation (BPE 2.2)

3.1.1 STOFFVERTEILUNGSPLAN

NR.	STUNDENTHEMEN
1+2	Emotionen – Merkmale, Basisemotionen und Emotionstheorien
3+4	Motivation – Merkmale, Rubikon-Modell und Selbstregulierungsstrategien

3.1.2 VERLAUFSPLAN

DAUER	UNTERRICHTSPHASE, INHALT	MATERIAL, MEDIEN	ANGESTREBTES ERGEBNIS, ERWARTETES SCHÜLERVERHALTEN
15	**Einstieg:** Arbeitsauftrag 1: Zeichnen von Emotionen **Erarbeitung 1:** Auswertung der Bilder Tafelaufschrieb 1: Definition Emotion und Merkmale	AB1, Plakat, Stifte, Tafel	Die SuS erkennen, dass Emotionen mit physiologischen und psychologischen Veränderungen verbunden sind und Auswirkungen auf das Verhalten haben. Sie definieren den Begriff Emotionen.
30	**Erarbeitung 2:** Selbstdarstellung von Grundemotionen Arbeitsauftrag 2: Emotionen-Rucki-Zucki Tafelanschrieb 2: Grundemotionen nach Ekman Event. Festigung: YouTube-Video (gekürzt)	AB2 Aufgabenplakate DIN A3, YouTube-Video https://www.YouTube.com/watch?v=zcRcKP1fkvk (Zugriff: 18.12.2019)	Die SuS unterscheiden verschiedene Emotionen und beschreiben ihre jeweiligen Merkmale. Sie leiten ab, dass es sieben kulturunabhängige Grundemotionen gibt, die nicht auf Lernerfahrung basieren.
10	**Einstieg:** Fallbeispiele Markus, Sabine und Susanne Arbeitsauftrag 3: Analysieren Sie, wie sich diese Beispiele unterscheiden. Wie ist der Zusammenhang zwischen Emotion, physiologische Erregung und Kognition?	Einstiegsfolie Fallbeispiele	Die SuS erkennen, dass Physiologie gleich, aber kognitive Bewertung unterschiedlich; keine kognitive Bewertung, sofortige Reaktion auf Reiz.
	Erarbeitung: Emotionstheorien und Anwendung auf die Fallbeispiele Arbeitsauftrag 3: s. o. **Sicherung AB 3**	AB 3 Fallbeispiele und Überblick über zwei Emotionstheorien	Die SuS erkennen, dass es verschiedene Arten von Emotionsentstehung und -ausdruck gibt, bei denen die kognitive Bewertung eine unterschiedliche Dominanz hat.

	Festigung: Weitere Fallbeispiele	AB 4	Die SuS wenden die Emotionstheorien an.
10	**Einstieg 1:** Trailer 127 Hours im Canyon (bis 1:05 min): Hypothesenbildung: Was würdet ihr machen (zugängliches Material: Kletterseil, Taschenmesser, Digitalkamera) → Auflösung: Armamputation Leitfrage: Wie konnte er so eine übermenschliche Motivation aufbringen, sich den Arm zu amputieren und zu überleben?	YouTube	Die SuS sollen Hypothesen zum Entkommen aus der Situation entwickeln und sich fragen, wie ein Mensch so übermenschlich motiviert sein kann, diesen Ausweg zu wählen.
25	**Erarbeitung 1:** 127 Hours im Canyon – Die Geschichte des Aron Ralston Aufgabe 1/Sicherung 1: Analysieren Sie die Geschichte Aron Ralstons hinsichtlich der Faktoren, die ihn in dieser Situation zum Überleben angetrieben haben. Orientieren Sie sich hierbei an den folgenden Begriffen in der nachfolgenden Tabelle.	AB 5	Die SuS erklären sich anhand der Geschichte Aron Ralstons die Grundbegriffe von Motivation und wenden diese auf seine Geschichte an.
10	**Konsolidierung 1:** Entstehung von Motivation und Beeinflussung des Verhaltens Aufgabe: Pfeildiagrammerstellung	Tafel	Die SuS verstehen die Zusammenhänge zwischen der Entstehung von Motivation und der Volition.
10	**Einstieg 2:** Analyse Rubikonmodell	UG, Folie/V	Die SuS verstehen das Rubikonmodell.
	Erarbeitung 2: Anwendung auf Aron Ralston (Rubikonmodell) AB1: Rubikonmodell **Sicherung:** AB 2	AB 2, UG	Die SuS können das Rubikonmodell auf Aron Ralstons Geschichte anwenden.

	Transfer 2: Übertragung auf die eigene Lebenswelt im Falle des Lernens auf eine Klassenarbeit (Rubikonmodell) **Sicherung:** AB 2	AB 2, Think'n'pair'n'share	Die SuS transferieren das Rubikonmodell auf ihre eigene Lebenswelt (Lernen für eine Klassenarbeit) und leiten basierend darauf Selbstregulierungsstrategien ab.

3.1.3 FACHLICHE HINWEISE

Jeder Mensch durchlebt jeden Tag verschiedene Emotionen oder kann im Idealfall bei anderen Menschen Emotionen ablesen. Dies geschieht, indem man über die Körperhaltung, Gestik oder Mimik Rückschlüsse auf das Innenleben herstellt und diese bewertet. Mit dieser Stunde soll den Schülerinnen und Schülern die Systematik dahinter und der verschiedenen Theorien veranschaulicht werden.

Motivation ist ebenfalls für Schülerinnen und Schüler ein grundsätzlich wichtiges Thema. Sie müssen sich für Klassenarbeiten, Bewerbungen und generell für verschiedene Dinge motivieren, auch wenn sie keine Leidenschaft dafür verspüren. So ist es wichtig, ihnen zunächst ein Grundverständnis von Motivation zu vermitteln, um ihnen dann zu zeigen, an welcher Stelle sie ansetzen können, um ihre Motivation in Volition umzusetzen und sich letztlich immer wieder selbst motivieren zu können, um an ihr gesetztes Ziel zu gelangen. Die Definition einer Emotion wird auf die drei Hauptkomponenten – physiologische und psychologische Komponenten, Bewertung dessen und die Verhaltenskomponente reduziert. An dieser Stelle ist es wichtig, die Bewertung einzuführen, damit später die Abgrenzung der Theorien möglich wird. Die Bezugnahme auf die sieben Grundemotionen nach Ekman veranschaulichen das kulturabhängige Verständnis dieser weltweit. Im nächsten Abschnitt der Stunde werden als Emotionstheorien die James-Lange-Theorie und die Zwei-Faktoren-Theorie nach Schachter und Singer ausgewählt. Hiermit soll die unterschiedliche Bewertung innerhalb der Theorien gegenüber gestellt werden.

Der amerikanische Extremsportler Aron Ralston befand sich im Canyon in einer Situation, in der sich so stark motivieren musste, sich selbst seinen Arm zu amputieren, als einzig möglichen Ausweg seinen Kletterabsturz zu überleben. Somit bietet diese Geschichte damit großes Potenzial, das Interesse der Schülerinnen und Schüler zu bündeln, die Grundbegriffe zu erklären bzw. sie auf seine Geschichte anzuwenden und einen ersten Zusammenhang zwischen Motivation und Volition herzustellen.

Als ein Motivationsmodell wird das Rubikonmodell nach Heckhausen aufgrund der sehr guten Nachvollziehbarkeit und Verständlichkeit für Schülerinnen und Schüler ausgewählt. Es erlaubt einmal eine sehr gute Anwendung auf die Geschichte Aron Ralstons und macht zusätzlich noch einen zielführenden Transfer auf die eigene Lebenswirklichkeit der Schülerinnen und Schüler beispielsweise beim Lernen auf eine Klassenarbeit möglich. Darauf basierend können sie sich Selbstregulationsstrategien zum Bewahren der Motivation ableiten.

3.1.4 METHODISCHE HINWEISE UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DIGITALER MEDIEN

Mithilfe des kreativen Zeichenauftrags soll den Schülerinnen und Schüler eine erste Annäherung an den Begriff „Emotion“ ermöglicht werden. Dies soll erleichtern, einen Zusammenhang zwischen innerem Zustand und körperlicher Haltung herzustellen. Darauf folgen im Plenum die Schlüsse über die drei

Merkmale von Emotionen, die Interpretation und die Bewertung. Das Spiel „Emotionen-Rucki-Zucki“ ermöglicht einen handlungsorientierten Zugang zu den Emotionen, die unabhängig von Kulturkreis und Sprache weltweit verstanden werden. Die Filmsequenz bietet ergänzend die Möglichkeit zu visualisieren, an was man im Gesicht die echten Emotionen erkennt. Mithilfe der Fallbeispiele können die unterschiedliche Verarbeitung der Bewertung deutlich gemacht werden.

Der Trailer des Films 127 Hours des amerikanischen Extremsportlers und inzwischen auch Motivationstrainers Aron Ralston gibt einen visuellen Einblick in seine damalige zuerst ausweglose Situation. Er erleichtert die Einfühlung für die Schülerinnen und Schüler und macht nahezu verständlich, wie ein Mensch aufgrund eines so starken Überlebenswunsch sich so motivieren kann, seinen Arm zu amputieren. Da die Schülerinnen und Schüler die Grundbegriffe kennen müssen, um Rückschlüsse auf Aron Ralston zu ziehen, haben sie diese mit Definitionen auf ihrem AB vorliegen und können in Partnerarbeit die Anwendung auf Aron Ralstons Erlebnis vollziehen. Im Anschluss daran folgen im Plenum eine Sicherung und eine Konsolidierung, inwiefern die Motivation mit der Volition zusammenhängt. Das gemeinsame Erschließen des Rubikonmodells soll gewährleisten, dass die spätere Anwendung auf Aron Ralston zielführend stattfindet. Die Übertragung aufs eigene Leben, aufs Lernen auf eine Klassenarbeit findet mit der Methode Think'n'pair'n'share statt. Zunächst soll sich jede Schülerin und Schüler alleine auf sein eigenes Lernverhalten konzentrieren und analysieren, was ihn über den Rubikon bringt bzw. was die Motivation aufrechterhält. Im nächsten Schritt sollen sich die Schüler austauschen und ihre Strategien mit den Strategien einer Mitschülerin/eines Mitschülers ergänzen. Im Plenum wird sich dann insgesamt ausgetauscht, um eine bestmögliche Ergänzung zu erreichen.

3.1.5 ARBEITSMATERIALIEN/AUFGABEN

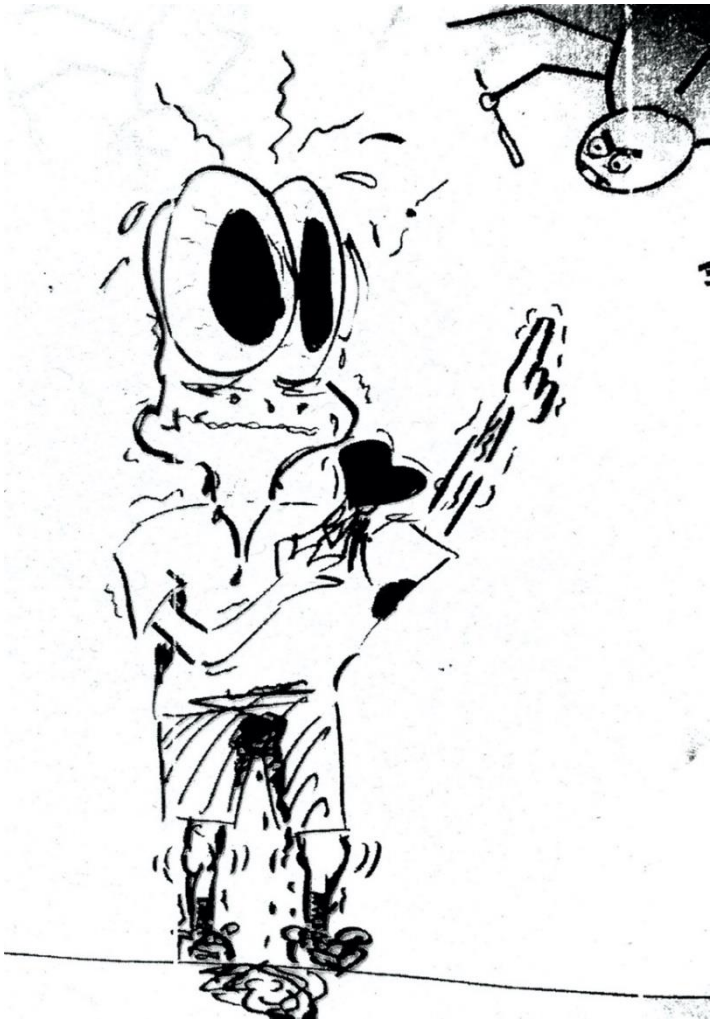
AB 1: Zeichnen von Emotionen

Aufgabe: Lesen Sie den ihrer Gruppe (Gruppe a bis c) zugeteilten Satz durch und versuchen Sie anschließend, Haralds Zustand in Form von einem Bild, einer Skizze oder einem Comicbild bildhaft darzustellen. (Verwenden Sie dabei keine Bildsuche bei Google.)

a) Harald ist sehr wütend.
b) Harald ist verliebt.
c) Harald hat große Angst.

Anhand der Ergebnisse kann die Definition von Emotionen erleichtert und veranschaulicht werden.

Lösungsbeispiel (mögliches Schülerergebnis für „Harald hat große Angst“):



TAFELANSCHRIEB 1 (eventuell auch als Arbeitsblatt verwendbar):

Definition: Emotionen

Definition: Emotionen (Gefühle) sind Befindlichkeiten, Ich-Zustände, die sich in körperlichen Veränderungen und psychischen Vorgängen äußern und das Verhalten eines Menschen erheblich beeinflussen.

Merkmale von Emotionen

Emotionen bestehen aus drei Hauptkomponenten

Physiologische Komponente

→ z. B. Herzrasen, zitternde Hände

psychische Komponente

→ inneres Erleben

Interpretation und Bewertung der Veränderungen

Aktivierung einer unterschiedlichen Intensität: → Ruhe → Anspannung

Erleben einer unterschiedlichen Qualität: → angenehm → unangenehm

Verhaltenskomponente

→ Die Interpretation und Bewertung führt zu einer Reaktion

AB 2: Emotionen-Rucki-Zucki (Plakat auf DIN A3)

Aufgabe: Finden Sie sich in Gruppen von vier bis maximal 6 Teilnehmer zusammen und sammeln Sie sich gemeinsam vor einem Plakat:

Stellen Sie sich alle hinter einander auf, sodass der Hintermann auf den Rücken seines Vordermanns schaut, der vorderste in der Reihe betrachtet das Plakat. Der Vorderste entscheidet sich für einen Begriff, läuft ans Ende der Schlange, tippt dem letzten in der Schlange auf die Schulter, damit dieser sich zu ihm umdreht, und stellt ihm pantomimisch den gewählten Begriff dar. Sobald der Ratende den Begriff seiner Meinung nach erraten hat, darf er ihn nicht laut sagen, sondern dreht sich zu seinem Vordermann, klopft diesem auf die Schulter und stellt ebenfalls dem nächsten Ratenden seine Lösung dar. Dies wiederholt sich bis der letzte in der Reihe keinen Vordermann mehr hat. Er sagt stattdessen seine Lösung laut und man überprüft, ob das der Begriff ist, der losgeschickt wurde.

Folgende Begriffe stehen zur Auswahl:

Neugierde	Wut	Ärger
Angst	Selbstsicherheit	Skepsis
Unzufriedenheit	Unentschlossenheit	Überlastung
Entschlossenheit	Aufregung	Desinteresse
Ekel	Langeweile	Überraschung
Verzweiflung	Freude	

TAFELANSCHRIEB 2: Die sieben Grundemotionen nach Paul Ekman:

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass es sieben kulturunabhängige Grundemotionen gibt, die von allen Menschen gleichermaßen erkannt und ausgedrückt werden und keines Kontextes bedürfen. Diese sind:

Wut
Angst
Freude
Ekel
Verachtung
Überraschung
Traurigkeit

Daneben gibt es viele andere Emotionen, die unterschiedlich je nach Normen und Werten des Kulturkreises verstanden und ausgedrückt werden.

AB 3: Emotionstheorien

(Zum Einstieg nur die Fallbeispiele den Schülerinnen und Schülern sichtbar machen)

Aufgabe: Analysieren Sie, wie sich diese Beispiele unterscheiden. Wie ist der Zusammenhang zwischen Emotion, physiologische Erregung und Kognition?

Fallbeispiel 1:

Markus ist sich bewusst, dass er wegen der Mathe-Klassenarbeit „aufgeregt“ ist; er merkt die körperlichen Veränderungen und spürt, dass ihn seine Erregtheit in seinem Denken blockiert. Er interpretiert diese körperliche Erregung als Angst und bewertet diese als sehr unangenehm, aufgrund dessen entscheidet er nicht zur Arbeit zu gehen.

Fallbeispiel 2:

Sabine hat auch leichte Magenkrämpfe, feuchte Hände und zittert etwas. Doch sie interpretiert ihre Erregung als Verliebtsein und bewertet diesen körperlichen Zustand als sehr angenehm. Aufgrund dessen stellt sie sich direkt an den Eingang, um ihren Freund gleich begrüßen zu können, wenn er eintritt.

Fallbeispiel 3:

Susanne möchte die Straße überqueren und wählt den besonders sicheren Weg, den Zebrastreifen. Ein Autofahrer sieht Susanne etwas spät auf der Straße und bremst zunächst nicht ab. Susanne sieht das Auto auf sie zukommen, bekommt Angst, dass das Auto nicht mehr rechtzeitig zum Stehen kommt, und rennt den Rest über den Zebrastreifen.

AB 3: Emotionstheorien

Zwei-Faktoren-Theorie (Schachter und Singer)

Wahrnehmung eines Reizes

(z. B. Heranrasendes Auto)

Unspezifische Erregung z. B. Herzklopfen

Kognitive Interpretation: Mein Herz klopft, da ich Angst habe.

Erlebtes Gefühl (interpretierte Erregung)

James-Lange-Theorie

Wahrnehmung eines Reizes

(z. B. heranrasendes Auto)

Physiologische Erregung z. B. Herzklopfen

Erlebte Angst

AB 4: Anwendungsbeispiele

Arbeitsauftrag:
Wenden Sie die James-Lange-Theorie und die Zwei-Faktoren-Theorie auf die folgenden Fallbeispiele an. Wie wird jeweils das entstehende Gefühl erklärt?

Der vierjährige Max geht oft mit seiner Mutter in den Park und beobachtet die Enten und Schwäne am Teich. Eines Tages kommt einer der Schwäne – der seine Jungen beschützen will – Max ganz nah. Max erschrickt und bekommt Angst.

Susanne muss nach dem Joggen mit Kopfhörer die Straße überqueren. Sie passt einen Moment nicht auf, blickt dann auf und sieht ein Auto auf sie zukommen. Sie erschrickt, ihr Herz rast.

Elvira muss am Abend durch einen dunklen Tunnel gehen. Der Weg ist einsam, kein Mensch weit und breit. Ihr Herz schlägt bis zum Hals. Da hört sie hinter sich Schritte…

Paul sieht auf der gegenüberliegenden Straßenseite seine Ex-Freundin, die er schon lange nicht mehr gesehen hatte. Ihm wird heiß und kalt und sein Herz schlägt schneller.

Martha schreibt eine Klassenarbeit. Plötzlich steht der Lehrer hinter ihr und zieht ihr den Spickzettel vom Tisch. Sie beginnt zu schwitzen und ihr Herz rast.

AB 5: Die Geschichte des Aron Ralston – Begriffsbestimmungen zur Motivation und Anwendung auf die Geschichte Aron Ralstons

Die Geschichte des Aron Ralston

Der Bergsteiger Aron Ralston machte im Jahr 2003 eine Klettertour im Blue John Canyon in Utah. Als erfahrener Outdoor-Abenteurer fühlte er sich so sicher, dass er weder jemanden von seinem Ausflug erzählte noch jemanden mitnahm, da er in seinen Worten zu selbstbewusst, fast schon arrogant war. Beim Klettern in einer Bergspalte rutscht er mit samt einem 500 kg schweren Felsbrocken ab, der letztlich seinen rechten Unterarm in Höhe seines Handgelenks einklemmte. Kein Mensch in der Nähe, kein Handy, nur die notwendigsten Dinge, die er für seinen Trip brauchte: Kopftaschenlampe, ein Seil, im Augenblick des Unfalls ein halber Liter Wasser, kleinere Snacks, ein Taschenmesser und eine Digitalkamera. Zunächst sammelte er viele Ideen, wie er sich befreien könnte. Zum Beispiel versuchte er mit seinem Taschenmesser kleinere Felsstücke aus dem großen Brocken herauszumeißeln oder er ein Seilzug zu installieren, um den Felsbrocken zu verrücken. Doch nichts änderte merklich etwas an seiner Lage. Doch trotz aller erfolglosen Versuche bewahrte Aron seinen starken Überlebenswunsch und feuerte sich immer wieder an, nicht aufzugeben und nach weiteren Befreiungsmöglichkeiten zu suchen. Während dieser Zeit griff er schließlich zu seiner Digitalkamera und begann seinen Überlebenskampf mithilfe der Kamera zu dokumentieren. Durch den ganzen Schlafmangel und die Dehydrierung setzten immer wieder kleinere Erinnerungssequenzen, Tagträume oder wie er es später nannte, Visionen ein, die ihm sein Ziel zu überleben vor Augen führten und ihn aus den hoffnungslosen Phasen wieder herausholten. Nach drei Tagen gingen ihm das Essen und das Wasser aus, was ihn dazu zwang, seinen eigenen Urin zu trinken. Jetzt sah er seinen Überlebenskampf doch nicht mehr als zu gewinnen an und verabschiedete sich per Videoaufnahme bei seiner Familie und seinen Freunden. Doch es kam anders, als er erwartet hatte. Am fünften Tag war er gegen seinen Erwartungen noch am Leben, sodass ihn dies und eine Vision von einem einarmigen Mann, der mit einem kleinen Jungen, in Arons Deutung sein zukünftiger, noch ungeborener Sohn, auf seinem Arm spielte, gaben ihm die unvorstellbare Kraft, seinen eigenen Unterarm mithilfe des Taschenmessers zu amputieren, abzubinden und anschließend mit seinem abgebundenen Arm noch 11 km zurückzulaufen, bis er auf Menschen traf, die ihn retteten und ins Krankenhaus brachten. Später bewahrheitete sich seine Vision im Canyon und er wurde Vater von genauso einem Jungen.

Aufgabe: Analysieren Sie die Geschichte Aron Ralstons hinsichtlich der Faktoren, die ihn in dieser Situation zum Überleben angetrieben haben. Orientieren Sie sich hierbei an den folgenden Begriffen in der nachfolgenden Tabelle.

Motivationsbegriffe und ihre Erklärung	**Anwendung auf Aron Ralstons Erlebnis**
Motiv: einzelne, isolierte Beweggründe, die im Charakter der Person angelegt sind und die zu menschlichem Verhalten anregen. • *Primäre Motive:* biologisch-physiologischen Motive • *Sekundäre Motive:* durch Sozialisationsprozesse erworbene Motive • *Extrinsische Motive:* von außen wirkend • *Intrinsische Motive:* von innen wirkend	
Anreiz: Situationsfaktor, der einen Aufforderungscharakter beinhaltet	
Motivation: Erklärung, wie die Handlungsbereitschaft entsteht: • *Aktivierung:* Prozess, der Verhalten in Bewegung setzt • *Richtung:* aufs Ziel hin ausgerichtet • *Intensität:* Unterschiedliche Wirkungsstärke • *Ausdauer:* Beständigkeit • *Gedankliches Konstrukt:* Erklärung der Beweggründe des beobachtbaren Verhaltens.	
Volition: Erklärung, wie dieser Antrieb zu Ergebnissen führt	

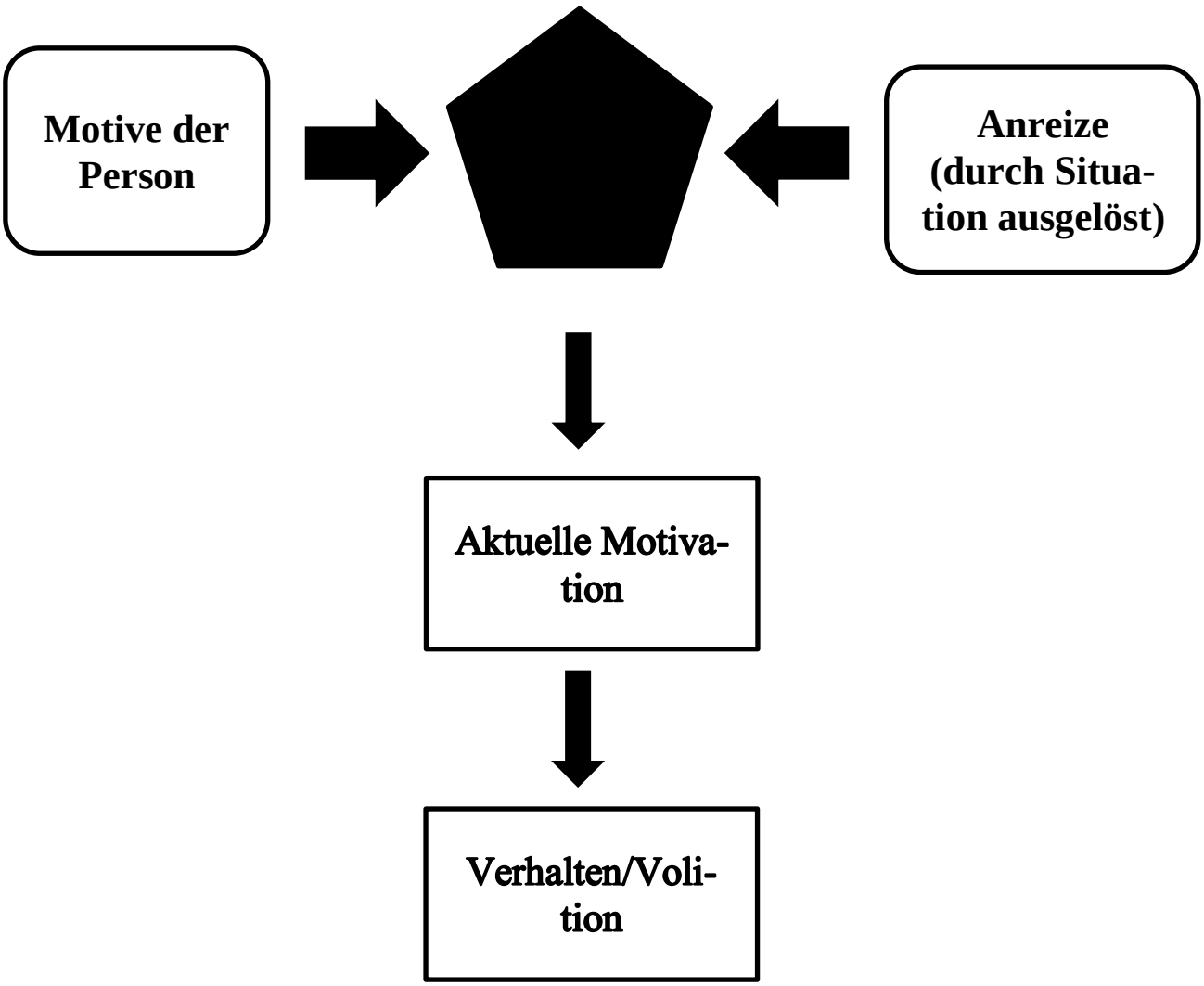
Lösungsvorschlag*:*

Motivationsbegriffe und ihre Erklärung	**Anwendung auf Aron Ralstons Erlebnis**
Motiv: einzelne, isolierte Beweggründe, die im Charakter der Person angelegt sind und die zu menschlichem Verhalten anregen. • *Primäre Motive:* biologisch-physiologischen Motive • *Sekundäre Motive:* durch Sozialisationsprozesse erworbene Motive • *Extrinsische Motive:* von außen wirkend • *Intrinsische Motive:* von innen wirkend	Überlebenswunsch Primäre Motive: Körperfunktionen aufrechterhalten: Wasser und Essen rationiert und Urin getrunken Sekundäre Motive: Sich selbst beweisen, dass man überleben kann; Extrinsisch: Familie wird traurig sein, wenn er verschwindet Intrinsisch: nicht sterben wollen
Anreiz: Situationsfaktor, der einen Aufforderungscharakter beinhaltet	Erinnerungen, Tagträume; im Speziellen die Vision vom kleinen Jungen
Motivation: Erklärung, wie die Handlungsbereitschaft entsteht: • *Aktivierung:* Prozess, der Verhalten in Bewegung setzt • *Richtung:* aufs Ziel hin ausgerichtet • *Intensität:* Unterschiedliche Wirkungsstärke • *Ausdauer:* Beständigkeit • *Gedankliches Konstrukt:* Erklärung der Beweggründe des beobachtbaren Verhaltens.	Sehr starker Überlebenswunsch Aktivierung: Überlebenswunsch Richtung: verschiedene Handlungen, die zum Ziel führen sollen → letztlich Amputation Intensität: die Ideen mal mit mehr Elan, mal mit weniger Elan ausgeführt Ausdauer: 5 Tage gegen Schlafmangel, Dehydrierung,
Volition: Erklärung, wie dieser Antrieb zu Ergebnissen führt	Überwindung die verschiedenen Ideen umzusetzen bis hin zur Amputation

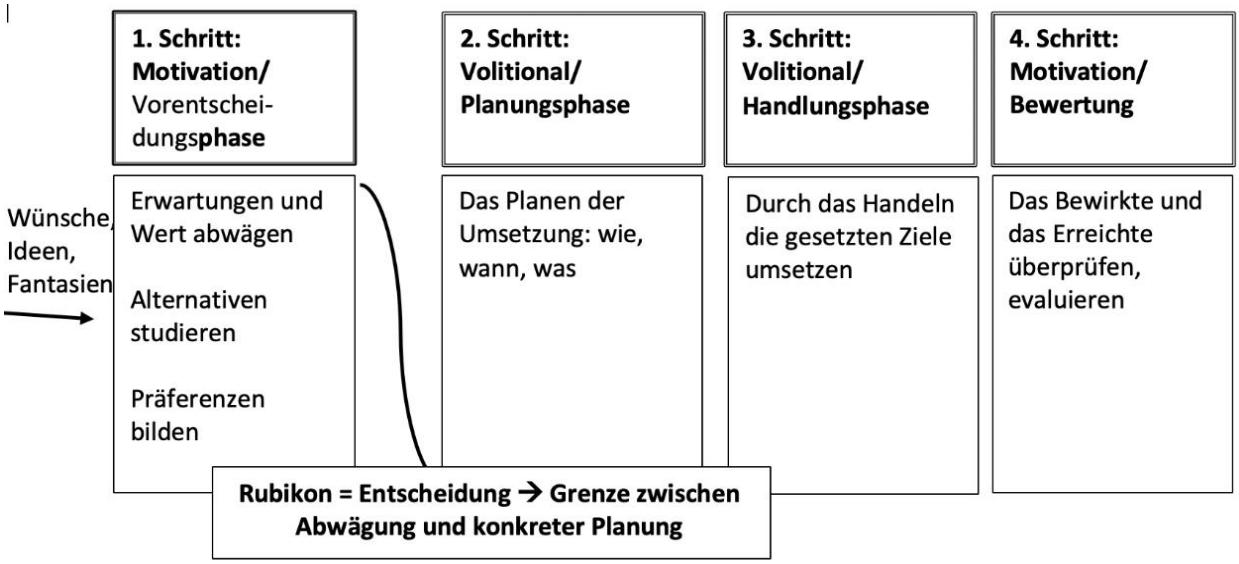
Tafelanschrieb 2: (Konsolidierungsphase) **Entstehung von Motivation (nach Jaszus)**

Aufgabe: Erstellen Sie ein Pfeildiagramm, das zeigt, wie es zu Motivation kommt und das Verhalten letztlich bestimmt wird.

Mögliches Ergebnis:



AB 6: Das Rubikonmodell nach Heckhausen und Gollwitzer (1987)



Aufgabe 1: Wenden Sie das Rubikonmodell auf die Geschichte Aron Ralstons an und grenzen Sie die Begriffe Motivation und Volition voneinander ab.

Aufgabe 2: Stellen Sie sich vor, Sie müssen demnächst für eine Mathe-Klassenarbeit lernen – wie können Sie es schaffen, den Rubikon zu überschreiten und in die Handlung überzugehen bzw. wie gelingt es Ihnen, dran zu bleiben.

LÖSUNGSVORSCHLAG AUFGABE 1:

Schritte laut Rubikonmodell:

Schritt 1: Will überleben, welche Möglichkeiten hat er, um dies zu erreichen: Messer, Wasser, Snacks, Seile → Überschreitung des Rubikons

Schritt 2: Erstellt sich einen Plan, welches Mittel, er wann einsetzt, um sein Ziel zu erreichen: Meißeln, Seilzug, Amputation

Schritt 3: Versucht durch Umsetzung seiner Pläne seine Ziele zu erreichen; bis hin zur tatsächlichen Amputation

Schritt 4: Nachdem es ihm gelungen ist, zu überleben, ist es für ihn in der späteren Bewertung die richtige Entscheidung gewesen und bestätigt ihn.

→ Schritt 2–4 mehrmals durchlaufen

Abgrenzung Motivation – Volition: Motivation = Überlebenswunsch, Volition = Umsetzung dieses Wunsches

LÖSUNGSVORSCHLAG AUFGABE 2:

Hilfestellung, um die Überschreitung des Rubikons zu erreichen:

- Motive, Bedürfnisse ansprechen.
- Selbst initiierbare Ziele formulieren, die unter der Kontrolle der Schülerin bzw. des Schülers liegen und eigenverantwortlich erreicht werden können.
- Positive Ziele formulieren
- Ziele konkretisieren und anderen mitteilen: SMART (=spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminierbar)
- Ziele imaginieren: Wie geht es mir dann? – positiven Zustand spüren: 80–100 % positive, 0 % negative Assoziationen.
- Einen Plan machen.
- Zuversicht bzgl. Zielerreichung aufbauen.
- Hindernisse aufdecken: Wenn ... dann – ohne Aber.
- Belohnungsmethode

Was hilft beim Dranbleiben?

- Helfer einladen: anderen Personen Bescheid geben, die erinnern und applaudieren.
- Erreichen von Zwischenzielen feiern!
- Kleine Rückschritte gelassen hinnehmen.
- Erfolge mit Wachstumskurve visualisieren

3.1.6 WEITERFÜHRENDE HINWEISE/LINKS

7 Basisemotionen: https://www.YouTube.com/watch?v=zcRcKP1fkvk (Zugriff: 18.12.2019)

Trailer: 127 Hours im Canyon: https://www.YouTube.com/watch?v=nFRXkeSC8Ro (Zugriff: 08.02.2020)

Ralston, Aron: Im Canyon: Fünf Tage und Nächte bis zur schwierigsten Entscheidung meines Lebens. Berlin 2006.

3.2 Die Beeinflussung des Einzelnen durch die Gruppe (BPE 3.3)

3.2.1 STOFFVERTEILUNGSPLAN

NR.	STUNDENTHEMEN
1+2	Konformität oder der „Mensch als Herdentier“: Wie unsere Bezugsgruppe Einfluss auf uns nehmen. (BPE 3.3)
3+4	„Gib einer Person eine Maske und sie zeigt ihr wahres Gesicht!“ Phänomene der Deindividuation im Netz. (BPE 3.3)
5+6	Wie kann Zivilcourage durch gruppendynamische Prozesse gefördert und entwickelt werden? (BPE 3.4)

3.2.2 VERLAUFSPLAN/STOFFVERTEILUNG

DAUER	UNTERRICHTSPHASE, INHALT	MATERIAL, MEDIEN	ANGESTREBTES ERGEBNIS, ERWARTETES SCHÜLERVERHALTEN
10	**Einstieg** Stiller Impuls mit der Aufforderung, nach Gemeinsamkeiten zu suchen.	Bilder, Videos, Hörbeispiele, die Konformität und Schwarmverhalten zeigen mit positiven und negativen Assoziationen.	Die SuS erkennen, dass es sich in allen Verhaltensweisen um konformes Verhalten handelt und dass konformes Verhalten sowohl positive als auch negative Auswirkungen mit sich bringen kann.
20	**Erarbeitung 1:** Begriff Konformität sowie Vorteile und Gefahren. Vorteile und Gefahren von konformen Verhalten Anschließend Ergebnissicherung.	AB 1 „Konformität“ AB 1 „Konformität“	Die SuS leiten aus dem Einstieg eine Definition für Konformität ab und formulieren diese mündlich. Sicherung auf dem AB. Sie diskutieren Vorteile und Gefahren konformen Verhaltens für den Einzelnen.
10	**Erarbeitung 2:** Formen des Einflusses anhand klassischer Experimente Phase 1: LV zu sozialen Einflüssen. Fragend-entwickelndes Unterrichtsgespräch zu den Faktoren,	AB 2 „Formen des Einflusses“ (Zeile 1–3) AB 2 „Formen des Einflusses“ (Zeile 4)	Die SuS recherchieren Definitionen und Faktoren im Internet und notieren sie auf das Arbeitsblatt.

	die den jeweiligen Einfluss verstärken.		
20	Phase 2: Klassisches Experiment (Sherif oder Asch) zu den Formen des Einflusses.	AB 2 „Formen des Einflusses“ (Zeile 5)	Die SuS erarbeiten ein Experiment in Partnerarbeit.
30	Phase 3: Lernduett Abschließende **Ergebnissicherung** im Plenum.	AB 2 „Formen des Einflusses“ (Zeile 5) AB 2 „Formen des Einflusses“ (Erwartungshorizont)	Die SuS stellen sich im Lernduett die erarbeiteten Experimente gegenseitig vor und übernehmen den Aufschrieb des Partnerpaares.
20	**Einstieg:** Vorstellung eines geeigneten Experiments, in dem Deindividuation verdeutlicht wird. Erfragung des prognostizierten Verhaltens der Versuchspersonen im LSG.	z. B. Stanford-Prison-Experiment, Halloween-Kostüm-Experiment nach Scott Fraser, Halloween-Süßigkeiten-Experiment nach Ed Diener (Links siehe unten)	Die SuS äußern ihre Vermutung über das Verhalten der Bezugspersonen.
15	**Erarbeitung 1**: Lückentext zu „Deindividuation“.	AB 3 „Lückentext Deindividuation“	Die SuS füllen den Lückentext korrekt aus.
	Erarbeitung 2: Bild Oliver Kalkofe „Greta.“, Erklärung des Experiments und LV über Greta Thunberg. Erfragen über mögliche Inhalte der Kommentare.	Bild 1 „Greta.“	Die SuS äußern ihre Vermutung über die Kommentare der Facebook- Nutzer.
	Erarbeitung 3: Text zu Ursachen von Hass im Netz.	AB 4 „Ursachen von Hass im Netz“	Die SuS lesen das Arbeitsblatt und unterstreichen die Ursachen von Hass im Netz.
	Transfer: Arbeitsauftrag: Verfasse einen Social-Media-Kommentar, in dem Du Greta erklärst, weshalb Menschen im Netz so stark reagieren und beziehe dabei Dein Fachwissen zur Deindividuation und den Text zum Thema Hatespeech ein.	Arbeitsauftrag 1 „Social-Media-Kommentar“	Die SuS wenden die Merkmale von Deindividuation auf die dargestellte Situation (enthemmter Hass im Netz) an. Im Anschluss Vorlesen einer Auswahl.
	Reflexion: UG über Erfahrungen mit Hass im Netz.		Die SuS reflektieren ihre Erfahrungen und verknüpfen diese mit dem Erlernten.

10	**Einstieg:** Beschreibung und Interpretation der Karikatur. Einführung des Begriffs Zivilcourage.	Bild 2 „Karikatur“ (Dokumentenkamera) AB 5 „Zivilcourage“	Die SuS erkennen, dass die auf der Karikatur abgebildeten Personen keine Zivilcourage zeigen. Sie definieren den Begriff Zivilcourage.
25	**Erarbeitung 1:** YouTube: „Das Monster in uns“ – Milgram Experiment 3/3 bis 01:33 Minute. **Erarbeitung 1.1:** Erarbeitung der Erklärungsansätze für das Verhalten der Zeugen anhand des Videos (01:33 bis 07:30 Minute).	YouTube Video (Beamer); AB 6 „Fragen zum Video“; Tafel/Metaplankarten, Plenum AB 6 „Fragen zum Video“; EA, PA	Die SuS stellen Thesen für die Inaktivität der Zeugen auf, die schriftlich festgehalten werden. Sie beschreiben verschiedene Erklärungsansätze für die Inaktivität der Zeugen. Sie vergleichen ihre Ergebnisse mit einem Partner.
10	**Ergebnissicherung 1:** Besprechung der Erklärungsansätze im Plenum sowie Übertrag auf die zuvor aufgestellten Thesen.	Dokumentenkamera/Tafel	Die SuS übertragen die Erklärungsansätze auf die zuvor von ihnen aufgestellten Thesen und erläutern diese fachsprachlich.
15	**Erarbeitung 2:** Zivilcourage-Selbsttest der Uni Zürich mit dem Schwerpunkt auf für Zivilcourage förderlichen Handlungsoptionen.	Mobile Endgeräte der Schülerinnen und Schüler, Beispielfragen ausgedruckt	Sie empfinden Situationen nach, in welchen Zivilcourage erforderlich ist. Sie leiten förderliche Handlungsoptionen ab.
10	**Ergebnissicherung 2:** Reflexion des Selbsttests.	Plenum/L-S-G	Die SuS reflektieren Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung des Selbsttests.
15	**Erarbeitung 3:** Ableitung von Handlungsanweisungen und Lösungsansätze.	AB 7 „Lösungsansätze“; Video (07:30 bis 08:30 Minute)	Sie leiten Lösungsansätze ab, wie Zivilcourage in der Gesellschaft gefördert werden kann.
5	**Anwendung:** Interpretation der Karikatur und Entwicklung von Handlungsalternativen für die beiden Frauen.	Bild 2 „Karikatur“ (Einstieg), Dokumentenkamera	Sie wenden die Erklärungsansätze für mangelnde Zivilcourage an und erläutern das Verhalten der beiden Frauen. Sie entwickeln konkrete Handlungsalternativen, um die Zivilcourage der beiden Frauen zu fördern.
45	Mögliche **Vertiefung:** Einstieg: Zitat „Je mehr Bürger mit Zivilcourage ein Land hat,	Video-Sequenz (YouTube) z. B. zu Kitty Genovese	Die SuS analysieren innere Gedankengänge, die Hilfsbereitschaft behindern.

	desto weniger Helden wird es einmal brauchen.“ Franca Magnani Bystander-Effekt: Was hindert uns daran, Zivilcourage zu zeigen und zu helfen?	AB 8 Bystander-Effekt	

3.2.3 FACHLICHE HINWEISE

Jeder Mensch bewegt sich täglich im Kontext seiner Bezugsgruppen. Folglich haben Gruppen einen hohen Einfluss auf das Erleben und Verhalten jedes Einzelnen.

Zentrale Faktoren sind hierbei zum einen Konformität, das Streben nach sozialer Anpassung an unsere Bezugsgruppen, sowie zum anderen Deindividuation, die Tendenz durch das Eintauchen in eine Gruppe ein Teil seiner Selbstwahrnehmung als Individuum zu verlieren.

Auf Basis dieser gruppendynamischen Faktoren lassen sich aktuelle Gesellschaftsphänomene sowohl im Positiven wie Zivilcourage als auch im Negativen wie Hass im Internet analysieren.

3.2.4 DIDAKTISCHE HINWEISE

Die Erarbeitung der Inhalte erfolgt anhand von schülernahen Einstiegen und der Verknüpfung klassischer Experimente mit digitalen Inhalten. Mit den Anknüpfungspunkten zu Greta Thunberg und dem Thema „Hass im Netz“ werden die Lebenswelten der Schülerinnen und Schüler aufgegriffen, um die gelernten Inhalte direkt anwenden zu können. Auch beim Thema Zivilcourage soll durch das Durchführen eines Zivilcourage-Tests ein Problembewusstsein entstehen, welches eigene Reflexionsprozesse anregt und die Möglichkeit zu Handlungsmöglichkeiten eröffnet.

3.2.5 METHODISCHE HINWEISE UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DIGITALER MEDIEN

Der Einstieg in das Thema „Konformität“ erfolgt durch eine Abfolge positiver und negativer Aspekte von Gruppenverhalten. Schon früh wird den Schülerinnen und Schülern das Spannungsfeld deutlich, in dem sich Gruppen in ihren Auswirkungen auf Gruppenmitglieder und Außenstehende befinden.

Die klassischen Experimente sind in doppelter Hinsicht von großer Bedeutung: Einerseits dient deren inhaltliche Erfassung der Erarbeitung zentraler Aspekte, andererseits werden – aufgrund der Erkenntnisse aus den Experimenten – die problematischen Folgen deutlich.

Das Thema „Zivilcourage“ wird Forderungen nach mediengestütztem Unterricht in höchstem Maße gerecht. Ein affektiver Zugang wird durch das YouTube-Video gewährleistet, außerdem werden hier zentrale Inhalte angerissen und später gesichert. Die Anwendung des Zivilcourage-Tests versetzt die Schülerinnen und Schüler in die Lage, sich selbst Gedanken über eigenes Handeln in Situationen zu machen. In der Reflexion wird auch problematisiert, welche Grenzen eine theoretische Auseinandersetzung mit potenziell riskanten Situationen und tatsächlichem Handeln haben.

3.2.6 ARBEITSMATERIALIEN/AUFGABEN

AB 1: Arbeitsblatt „Konformität“

Definition Konformität:

Vorteile konformen Verhaltens für den Einzelnen:	**Gefahren konformen Verhaltens für den Einzelnen:**

AUFGABEN:

1. Recherchieren Sie im Internet die Definitionen von Konformität.
2. Formulieren Sie Vorteile und Gefahren konformen Verhaltens in Bezug auf das Individuum.

AB 1: Arbeitsblatt „Konformität“ (Erwartungshorizont)

Definition Konformität:

z. B. „Konformität ist die Tendenz von Menschen, das Verhalten und die Meinungen anderer Gruppenmitglieder zu übernehmen.“

Vorteile konformen Verhaltens für den Einzelnen:	**Gefahren konformen Verhaltens für den Einzelnen:**
• Erfahren von positiven Reaktionen von den Bezugsgruppen • Soziale Integration, da Vermeidung von Gruppenausschluss und Anerkennung von der Gruppe	• Verlust der Individualität oder Selbstachtung bei Handeln entgegen der eigenen Überzeugung • Überangepasstheit und Fremdbestimmung • Autoritätsgläubigkeit/Blinder Gehorsam • Gruppendruck/Konformitätszwang

AB 2: Arbeitsblatt „Formen des Einflusses“

Informativer sozialer Einfluss & Normativer sozialer Einfluss

Sozialpsychologen unterscheiden zwei Arten von Einflüssen, die zu konformen Verhalten führen:

Informativer sozialer Einfluss *„In solchen Fällen ist es stets am besten zu tun, was der Mob tut. ‚Aber angenommen, es gibt zwei Mobs?‘, wandte Mr. Snodgrass ein. ‚Heulen Sie mit dem größten‘, erwiderte Mr. Pickwick.“* *(Charles Dickens †1870)*	**Normativer sozialer Einfluss** *„Tu, was die meisten tun, und man wird gut über dich sprechen.“* *(Thomas Fuller †1661)*
Grundannahme: Andere Menschen könnten eine Informationsquelle sein, wenn das Individuum unsicher in der Einschätzung einer Situation ist. Dahinter steht das Bedürfnis, sich in einer bestimmten Situation richtig zu verhalten und die richtige Handlungsweise zu verstehen.	Grundannahme: Der Mensch möchte nicht durch Abweichung von der Gruppennorm unangenehm auffallen. Dahinter steht das Bedürfnis von anderen Menschen gemocht und akzeptiert zu werden.
Definition:	Definition:
Faktoren, die den informativen Einfluss verstärken:	Faktoren, die den normativen Einfluss verstärken:
Experiment zum informativen sozialen Einfluss: der Autokinetische Effekt nach Sherif	Experiment zum normativen sozialen Einfluss: das Linien-Experiment nach Asch

(Erwartungshorizont)

Informativer sozialer Einfluss *„In solchen Fällen ist es stets am besten zu tun, was der Mob tut. ‚Aber angenommen, es gibt zwei Mobs?', wandte Mr. Snodgrass ein. ‚Heulen Sie mit dem größten', erwiderte Mr. Pickwick."* *(Charles Dickens †1870)*	**Normativer sozialer Einfluss** *„Tu, was die meisten tun, und man wird gut über dich sprechen."* *(Thomas Fuller †1661)*
Grundannahme: Andere Menschen könnten eine Informationsquelle sein, wenn das Individuum unsicher in der Einschätzung einer Situation ist. Dahinter steht das Bedürfnis, sich in einer bestimmten Situation richtig zu verhalten und die richtige Handlungsweise zu verstehen.	Grundannahme: Der Mensch möchte nicht durch Abweichung von der Gruppennorm unangenehm auffallen. Dahinter steht das Bedürfnis von anderen Menschen gemocht und akzeptiert zu werden.
Definition (z. B.): Der informative soziale Einfluss kommt zum Tragen, wenn beim Individuum die Bereitschaft besteht, Ansichten und Meinungen anderer Menschen für die eigene Wirklichkeitskonstruktion anzunehmen.	Definition (z. B.): Der normative soziale Einfluss kommt zum Tragen, wenn sich das Individuum der Ansichten und Meinungen anderer Menschen anschließt, um Zustimmung und Anerkennung zu erlangen und Ablehnung zu vermeiden.
Faktoren, die den informativen Einfluss verstärken: 1. Eine mehrdeutige Situation, denn es besteht eine große Unsicherheit, welches Verhalten richtig ist. 2. Eine Krisensituation, denn es fehlt die Zeit, nachzudenken und so erhofft man sich eine Information aus dem Verhalten anderer. 3. Andere gelten als Experten, denn je mehr Sachkenntnis eine Person besitzt, desto eher gilt diese als Vorbild in einer Situation.	Faktoren, die den normativen Einfluss verstärken: 1. Die Bedeutung der Gruppe, denn je bedeutsamer die Bezugsgruppe für den Einzelnen ist, desto größer ist die Angst bei nonkonformen Verhalten ausgeschlossen zu werden. 2. Die Gruppengröße, denn Konformität wächst mit der Gruppengröße. 3. Fehlende Verbündete in der Gruppe 4. Kollektivistische Gruppenkultur, denn hier herrscht ein ausgeprägteres konformes Verhalten.
Experiment zum informativen sozialen Einfluss: der Autokinetische Effekt nach Sherif (* siehe unten und Kap. 3.2.7)	Experiment zum normativen sozialen Einfluss: das Linien-Experiment nach Asch (* siehe unten und Kap. 3.2.7)

**Eigenständige Erarbeitung der beiden Experimente und Ausfüllen des Arbeitsblattes durch geeignete Internetquellen, Schulbücher und/oder YouTube-Videos (z. B. Autokinetischer Effekt/Psychologie mit Prof. Erb, Asch Konformitätsexperiment)*

AB 3: Arbeitsblatt „Lückentext Deindividuation“

Deindividuation

Unter Deindividuation versteht man den psychischen Zustand reduzierter und . Dieser geht mit einer erhöhten Bereitschaft zu impulsiven und einher. Auslöser ist vor allem Anonymität durch die Versunkenheit in Gruppen oder Massen.

Festinger und andere beschrieben 1952 mit Deindividuation das Gefühl, in einer solchen Weise in eine Gruppe „einzutauchen“, dass die verloren geht. Dadurch bewirkt Deindividuation eine Lockerung normaler Zwänge beim Individuum in der Gruppe, welche zu einer und damit zu einem Anstieg normabweichender und impulsiver Handlungen führt. Es gibt zahlreiche Beispiele für gewalttätige Handlungen unter dem Einfluss dieses Phänomens wie die Taten des Ku-Klux-Klan, die Folter und Misshandlung irakischer Gefangener im Abu-Ghuraib-Gefängnis, Lynchjustiz, die Auseinandersetzungen gegnerischer Fußballfans oder die gruppendynamischen Prozesse beim .

Deindividuation wird maßgeblich durch zwei Faktoren charakterisiert, welche die impulsiven und Handlungen auslösen: Zum ist das für die eigenen Handlungen gemindert, da die in der Gruppe die Wahrscheinlichkeit senkt, zur Rechenschaft gezogen zu werden. Erst durch die Bewusstmachung der eigenen Identität wird somit das für die eigenen Handlungen wieder aktiviert. Wird ein Kind in einer Schulklasse von den Mitschülern gemobbt, fällt es leicht sich als ein Mitläufer von Vielen der Verantwortung zu entziehen. Zum anderen verstärkt die Befolgung der gruppenspezifischen Verhaltensnormen, welche von den Normen anderer Gruppen bzw. der Gesamtgesellschaft abweichen können. Demnach legt die jeweilige gruppenspezifische Norm fest, ob Deindividuation zu erwünschtem oder unerwünschtem Verhalten führt. Auch wenn die Schul- und Klassenregeln besagen, dass sich die am Schulleben Beteiligten gegenseitig mit Wertschätzung und Respekt begegnen sollen, kann die gruppenspezifische Norm, z. B. den Vorgaben des Anführers zu folgen, diese übertrumpfen.

Das Konzept der Deindividuation lässt sich in heutigen Zeiten problemlos auf das übertragen, denn dieses bietet weitgehende anonyme Formen der Kommunikation. Durch Deindividuation lassen sich eine Vielzahl von unangebrachten, grenzüberschreitenden und hasserfüllten Posts, Nachrichten und Kommentaren erklären, welche den Urhebern wohl nie über die Lippen käme, wenn sie identifizierbar wären.

Aufgabe: Füllen Sie den Lückentext mit folgenden Begriffen aus:

Verantwortungsgefühl, Enthemmung, Verantwortungsgefühl des Einzelnen, Deindividuation, normabweichenden Verhaltensweisen, Selbstaufmerksamkeit, Internet, Mobbing, Selbstwahrnehmung als Individuum, antisozialen, sozialer Urteilsfähigkeit, Anonymität

Erwartungshorizont:

Dies sind die Lösungsbegriffe in der korrekten Reihenfolge:

Selbstaufmerksamkeit,
sozialer Urteilsfähigkeit,
normabweichenden Verhaltensweisen,
Selbstwahrnehmung als Individuum,
Enthemmung,
Mobbing,
antisozialen,
Verantwortungsgefühl des Einzelnen,
Anonymität,
Verantwortungsgefühl,
Deindividuation,
Internet

AB 4: „Greta“

Information:

Facebook-Post von Oliver Kalkofe (Medienkritiker und Satiriker): Er postete lediglich „Greta.“ auf Facebook.

Binnen Stunden folgten Kommentare in vierstelliger Anzahl, die positiv/bestärkend und negativ/verletzend auf Greta Thunbergs Engagement eingingen. Außerdem gab es humoristische Kommentare und Metakommentare, die Kalkofes Intention hinterfragten.

Fragen im UG:

1. Welche Antworten vermuten Sie in Bezug auf Oliver Kalkofes Post?
2. Oliver Kalkofe ist als Medienkritiker bekannt. Welche Intentionen vermuten Sie hinter seinem Post?

Information LV Greta Thunberg:

Die im Jahr 2003 geborene schwedische Klimaschutzaktivistin gilt als Ursprung der Fridays-for-Future-Bewegung. Ihr Auftreten und ihre Sprache sind von einem hohen Grad an Sachkenntnis und Authentizität geprägt. Sie wurde als Repräsentantin der Klimaschutzbewegung 2019 mit dem Alternativen Nobelpreis ausgezeichnet und vom Time-Magazin zur Person of the year gewählt. Als diese Symbolfigur wurde sie auch zum Hassobjekt von Leugnern des Klimawandels.

Link: https://de.nachrichten.yahoo.com/greta-kalkofes-verrücktes-wort-experiment-145117609.html (08.07.2020)

AB 5: Arbeitsblatt „Ursachen von Hass im Netz“

Psychologie der Hasskommentare

Die Psychologin Dorothee Scholz sagt im Deutschlandfunk, dass Hasskommentare ein gesellschaftliches Phänomen sind, die unabhängig vom Netz aufträten. Der Umgang damit sei schwierig, denn eine schnelle Abhilfe durch Verbote oder das bloße Ignorieren gehen nicht an die Ursache.

Eine Studie aus dem vergangenen Jahr von Rost, Stahel und Frey zeigte zur überraschenderweise auf, dass die Anonymität des Netzes keine entscheidende Rolle beim Verfassen von Hasskommentaren spielt. Denn viele davon werden mit dem Klarnamen der Nutzer geschrieben. Eine wesentliche Ursache wird im Effekt der Enthemmung vermutet. Durch die physische Distanz im Netz wird ein Gegenüber entmenschlicht und darum umso stärker attackiert. Hintergrund ist ein diffuses, meist irrationales Gefühl der Bedrohung. Das führt zu nahezu unkontrollierten Hasstiraden, die sich gegen bestimmte Menschengruppen wenden. In MRT-Studien wurde gezeigt, dass besonders fremde Gruppen, die nicht als kompetent oder im wirtschaftlichen Sinne nützlich wahrgenommen werden, Opfer dieser Verkettungen sind. Die im Gehirn zuständigen Regionen für Empathie seien dann nicht aktiv, was die Entmenschlichung weiter vertieft. Gesellschaftliche Ängste führen darum bei einigen Menschen zu Fremdenfeindlichkeit und Islamphobie, wie der Sozialpsychologe Andreas Zick bereits 2011 feststellen konnte.

Hasskommentare sind kein Randphänomen. Umfragen zeigen, dass rund zwei Drittel der Internet-Benutzer damit in Berührung gekommen sind. Dies führt häufig zu psychischen Belastungen.

Um aus diesem Kreislauf der ständigen Eskalation herauszukommen, gibt es keine einfachen Lösungen. Scholz sagt, dass ein Gesprächsklima im Internet erschaffen werden sollte, das die Angst- und Defizitgefühle, die viele Menschen haben, ernster nimmt. Außerdem braucht es mehr demokratische Beteiligungsmöglichkeiten, um Handlungsfähigkeit und Teilhabe des Einzelnen zu stärken. Nur so könne sich eine positive Gesprächskultur, die statt einer ständigen Emotionalisierung auch Sachargumente zulässt entstehen, um eine Diskursfähigkeit herzustellen.

(Nähere Informationen vergleiche Linksammlung in Kap. 3.2.7)

Arbeitsauftrag 1: Unterstreichen Sie die Ursachen für Hass im Netz.

Arbeitsauftrag 2: Verfassen Sie einen Social Media Kommentar, in dem Sie Greta erklären, weshalb Menschen im Netz so stark reagieren. Beziehen Sie dabei Ihr Fachwissen zur „Deindividuation“ und den Text zu „Hatespeech“ ein.

Bild 2: „Karikatur“ Rafael Winniger

AB 6: Arbeitsblatt „Zivilcourage“

Das Wort Zivilcourage bedeutet wörtlich übersetzt „Bürgermut“ oder auch „sozialer Mut“. Dieser Begriff bedeutet, dass Menschen den Mut aufbringen, bei Konflikten, Gefahrensituationen für andere oder Gewalt nicht nur zu oder gar wegzuschauen, sondern aktiv zu helfen und einzugreifen. Hierbei entstehend für den Eingreifenden auch mögliche Risiken, d. h. der zivilcouragiert handelnde Mensch ist bereit, Nachteile in Kauf zu nehmen und sich selbst eventuell in Gefahr zu begeben.

Ein weiterer Bedeutungsstrang ist, dass Menschen sich für allgemeine Werte (wie für Toleranz) starkmachen oder sich für das Recht anderer (z. B. für Personen, die benachteiligt werden) einsetzen.

Mit Zivilcourage beschreibt man auch, dass sich Menschen konkret wehren, z. B. gegen Mobbing und soziale Ungerechtigkeit. Zivilcourage beweist eine Person, wenn sie Schwächere schützt oder ihnen hilft. Zivilcourage heißt z. B., sich in Schulklassen für Außenseiter und Außenseiterinnen einzusetzen und sie nicht auszugrenzen.

AB 7: Arbeitsblatt „Fragen zum Video“

Beschreiben Sie die folgenden Begriffe anhand des Videos zum Fall Kitty Genovese[1]:

Bystander-Effekt:
Pluralistische Ignoranz:
Verantwortungsdiffusion:
Bewertungsängste:

Wie kann Zivilcourage begünstigt werden?

Leiten Sie anhand der Antwortmöglichkeiten des Zivilcourage-Tests sowie des Videos Möglichkeiten ab, die das Zeigen von Zivilcourage fördern.

[1] *Vgl. z. B. https://www.youtube.com/watch?v=kf_lAmOBYIM&t=451s (08.07.2020)*

Warum zeigen Menschen keine Zivilcourage?

Erwartungshorizont (zum Beispiel)**:**

Bystander-Effekt:

Leute waren sich unsicher, was passiert und schauen, was andere machen. Typischer Gedanke: „Werden diese nicht aktiv, wird es nicht so schlimm sein.“ Letztlich hilft niemand.

Pluralistische Ignoranz:

Ist eine Situation tatsächlich eine Notsituation? Alle ignorieren die Sachlage, nichts passiert.

Verantwortungsdiffusion:

Menschen neigen dazu, Verantwortung abzugeben an Umstehende, je mehr da sind, desto weniger fühlt man sich angesprochen, zu helfen.

Bewertungsängste:

Ich könnte unbeholfen wirken und von anderen schlecht bewertet werden.

→ *hier evtl. Vertiefung vgl. AB 8*

Wie kann Zivilcourage begünstigt werden?

Leiten Sie anhand der Antwortmöglichkeiten des Zivilcourage-Tests sowie des Videos Möglichkeiten ab, die das Zeigen von Zivilcourage fördern (vgl. Links in Kap. 3.2.7).

Verantwortungsdiffusion beseitigen: Konkretes Ansprechen von umstehenden Personen und Einbinden in Situation („Sie holen/machen/…“)
Bystander-Effekt: Eingreifen, damit andere Menschen sehen, dass Hilfe notwendig ist.
Hinschauen, Einschätzen, Handeln (vgl. https://raprof.com/index.php/296333)
Hilfe rufen/holen (Polizei, Vorgesetzter…)

AB 8: Arbeitsblatt „Lösungsansätze“

Sei aufmerksam.

Nur wenn man aufmerksam ist, kann man wahrnehmen, wenn etwas schiefläuft. Außerdem braucht es ein Verantwortungsgefühl, wenn man Unrecht wahrnimmt. Man sollte sich die Frage stellen: Wenn nicht ich, wer dann?

Höre auf Dein Bauchgefühl.

Es ist eine sehr individuelle Sache festzustellen, ab welchem Punkt ein Eingreifen unumgänglich ist. Viele Menschen haben ein eindeutiges Bauchgefühl bezüglich der Einschätzung einer Situation. Allerdings handeln sie nicht danach, weil sie Angst vor negativen Reaktionen haben. Diese Schwelle vom negativen Bauchgefühl variiert von Mensch zu Mensch. Zum Beispiel, weil man nichts falsch machen möchte oder nicht alle Informationen zu einer Situation kennt. Eine Sache ist jedoch unumstritten: Wenn körperliche Gewalt droht, muss gehandelt werden.

Werde aktiv.

Passivität und Schweigen können leicht als Zustimmung gedeutet werden. Es ist darum wichtig, sich eigener Handlungsoptionen bewusst zu werden. Ganz wichtig ist, dass man sich selbst nicht in Gefahr bringen sollte. Man muss keine Heldentaten vollbringen, um Zivilcourage an den Tag zu legen. Es ist beispielsweise sehr schwer, eine Person in einer Diskussion von ihrem Standpunkt abzubringen. Aber das Widersprechen zeigt Wirkung, auch bei Passanten.

3.2.7 WEITERFÜHRENDE HINWEISE/LINKS

WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

Gerrig, R. J./Zimbardo, P. G.: Psychologie. München 2008

Jaszus, R. u. a.: Psychologie und Pädagogik. Lehrbuch für berufliche Gymnasien. Stuttgart 2015.

Myers, D. G.: Psychologie. Berlin/Heidelberg 2014.

Aronson, Elliot u. a.: Sozialpsychologie. München 2008. S. 355ff.

WEITERFÜHRENDE LINKS:

Zu: Konformität oder der „Menschen als Herdentier“: Wie unsere Bezugsgruppe Einfluss auf uns nehmen.

Konformitätsexperiment nach Asch (1951): https://www.bpb.de/lernen/grafstat/klassen-checkup/46346/info-02-02-konformitaetsexperiment-nach-asch-1951 (08.07.2020)

Autokinetischer Effekt/Psychologie mit Prof. Erb: https://www.YouTube.com/watch?v=9M7ATETT8Ec (08.07.2020)

Asch Conformity Experiment: https://www.YouTube.com/watch?v=TYIh4MkcfJA (08.07.2020)

Dokumentationsreihe des ZDF „Warum wir hassen“: https://www.zdf.de/dokumentation/zdfinfo-doku/warum-wir-hassen-102.html (08.07.2020)

Dokumentation „Das radikal Böse. Ein Film von Stefan Ruzowitzky, WFilm 2014.

Zu: „Gib einer Person eine Maske und sie zeigt ihr wahres Gesicht!“ Phänomene der Deindividuation im Netz.

Experiment n. Scott Fraser, z. B.: https://folio.nzz.ch/2007/november/die-wissenschaft-von-halloween (08.07.2020)

Experiment n. Ed Diener, z. B.: https://www.spring.org.uk/2010/01/cheating-does-deindividuation-encourage-it.php und https://www.alltagsforschung.de/gruselig-die-drei-beruhmtesten-halloween-experimente/ (08.07.2020)

Link zu „Greta“: https://de.nachrichten.yahoo.com/greta-kalkofes-verrücktes-wort-experiment-145117609.html (08.07.2020)

Zu: Deindividuation und Bystander-Effekt

Stanford-Prison-Experiment: z. B. Gerrig, R. J./Zimbardo, P. G.: Psychologie. München 2008, S. 670–673.

Jaszus, R. u. a.: Psychologie und Pädagogik. Lehrbuch für berufliche Gymnasien. Stuttgart 2015. S. 535–538.

https://folio.nzz.ch/2004/juni/jedem-steckt-ein-folterknecht (20.04.2020)

Video Kitty Genovese https://www.YouTube.com/watch?v=kf_lAmOBYIM&t=451s (20.04.2020)

Zu: Hass im Internet

https://www.deutschlandfunk.de/psychologie-hinter-hasskommentaren-ignorieren-hilft-nicht.1148.de.html?dram:article_id=389897 (20.04.2020)

https://www.zeit.de/digital/internet/2019-10/hate-speech-soziale-medien-internet-tipps (20.04.2020)

https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/wp-content/uploads/2018/08/hatespeech-1.pdf (20.04.2020)

Videos im Netz zu Hass im Internet:

https://www.YouTube.com/watch?v=zvKjfWSPI7s&feature=youtu.be Lösch Dich! So organisiert ist der Hate im Internet (20.04.2020)

Hass im Internet im NEO MAGAZIN ROYALE mit Jan Böhmermann https://youtu.be/fAYjSLtz6wQ (20.04.2020)

Zu: Zivilcourage

Zivilcourage Selbsttest: https://raprof.com/index.php/296333?newtest=Y (20.04.2020)

Prof. Dr. Gerd Meyer: Zivilcourage oder sozialer Mut – eine kurze Definition. (https://uni-tuebingen.de/fileadmin/Uni_Tuebingen/Fakultaeten/SozialVerhalten/Institut_fuer_Politikwissenschaft/Dokumente/meyer/Definition_Zivilcourage.pdf); (20.04.2020)

http://www.politik-lexikon.at/print/zivilcourage/ (20.04.2020)

Aronson, Elliot u. a.: Sozialpsychologie. München 2008. S. 355ff.

3.3 Ansätze zur Krisenbewältigung und Präventionsmöglichkeiten (BPE 6.4)

3.3.1 STOFFVERTEILUNGSPLAN

NR.	STUNDENTHEMEN
1 + 2	Umgang mit Krisen und psychischen Störungen: Wiederherstellung von Selbstwirksamkeit anhand der Reflexion stressfördernder Gedanken
3 + 4	Prävention und Vorbeugung anhand von Resilienz

3.3.2 VERLAUFSPLAN/STOFFVERTEILUNG

DAUER	UNTERRICHTSPHASE, INHALT	MATERIAL, MEDIEN	ANGESTREBTES ERGEBNIS, ERWARTETES SCHÜLERVERHALTEN
10	**Einstieg:** Die Schülerinnen und Schüler zeichnen zwei Stresskurven für bevorstehende Klassenarbeiten zweier Fächer ein. Reflexion der Stresskurve im Plenum.	AB 1 (Stresskurve)	Die SuS reflektieren ihr eigenes, unterschiedliches Stressempfinden vor Klassenarbeiten der beiden Fächer.
30	**Erarbeitung 1:** Was ist Stress? Erarbeitung des Begriffs „Stress“ (Stressampel, eigene Erleben, Stresskompetenzen). **Ergebnissicherung 1**: Besprechung der Ergebnisse und Ableitung von Stresskompetenzen.	AB 2 (Stressampel)	Die SuS beschreiben Merkmale von Stress. Sie leiten verschiedene Kompetenzen zur Stressbewältigung ab (Stresskompetenzen).
10	**Konsolidierung:** Rückbezug zur Stresskurve Verbindung Aktivierung und Leistung	AB 3 (Aktivierung und Leistung)	Die SuS leiten ab, dass Stress eine Form der Aktivierung von Leistung darstellt.
30	**Erarbeitung 2:** eigenes Stresserleben Die Schülerinnen und Schüler füllen den Stresstest aus. Sie werten die Ergebnisse aus und erarbeiten sich ihren „Inneren Antreiber“. Auf dieser Basis finden sie ihren eigenen Glaubenssatz.	Ein mögliches Beispiel für ein AB: https://link.springer.com/content/pdf/bbm%3A978-3-642-13720-4%2F1.pdf (Zugriff: 16.4.2020)	Die SuS analysieren ihr eigenes Stresserleben sowie ihre stressfördernden Gedanken anhand der inneren Antreiber. Die Schülerinnen und Schüler leiten für sich einen positiven Glaubenssatz ab.
10	**Konsolidierung:** Rückbezug zur Stresskurve: Ableitung eigener stresspräventiver Gedanken/Situationen	AB 1	Die SuS wenden das Erarbeitete sowie die abgeleiteten Kompetenzen/Glaubenssätze zur Stressbewältigung auf ihre

	(Rückbezug Angstkurve, Glaubenssatz, innerer Antreiber, Kompetenzen zur Stressbewältigung).		eigene Stresssituation vor Klassenarbeiten an.
10	**Einstieg:** Fallbeispiel Samuel Koch Überleitung: Samuel Koch ist verheiratet, Buchautor, Schauspieler…. Welche Fähigkeiten hat er, mit seiner Situation umzugehen?	Video: https://www.YouTube.com/watch?v=Cbo5vsk-wLs&t=100s (erste Minute) (alternativ Bild und Biografiedaten);	Die SuS lernen Samuel Koch als Menschen mit hoher Resilienz kennen.
30	**Erarbeitung 1:** Was ist Resilienz? (Merkmale, Ziele, Faktoren) Kauai Studie (eventuell Rückbezug LPE 1) **Sicherung:** Besprechung der Ergebnisse	AB 4 (Kauai Studie)	Die Schülerinnen und Schüler beschreiben Merkmale und Faktoren von Resilienz. Sie untersuchen die Kauai Studie.
10	**Konsolidierung:** Übertrag/Anwendung Samuel Koch	Bild	Die SuS wenden das erworbene Wissen an, indem sie die Biografie von Samuel Koch fachsprachliche erläutern. Sie stellen Samuel Koch als resilienten Menschen dar.
20 15	**Überleitung:** Alle Menschen werden mit prägenden Ereignissen konfrontiert; was können wir dagegen tun? **Erarbeitung 2.1:** Schutzfaktoren und Resilienztraining **Sicherung:** Besprechung der Ergebnisse **Erarbeitung 2.2:** Pinguinvideo Hirschhausen Kleingruppen eigene Pinguine	AB 5 (Resilienz) Video und AB 6 (Das Pinguin-Prinzip)	Die SuS kennen Schutzfaktoren zur Vorbeugung und Prävention von Krisen. Die SuS lernen ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen und wertzuschätzen.
5	**Konsolidierung:** Reflexion der Übung (Stärke Schwäche)		Die SuS reflektieren die Analyse ihrer Stärken und Schwächen und erkennen deren Bedeutung für das eigene Leben.

3.3.3 FACHLICHE HINWEISE

Die heutige Zeit konfrontiert Menschen zunehmend mit Schicksalsschlägen, Konflikten und Unsicherheiten, doch es darf nicht vergessen werden, dass jeder auch schon im täglichen Leben mehreren Stress-

situationen ausgesetzt ist. Manchmal für einen Moment, manchmal über einen längeren Zeitraum. Gerade für Schülerinnen und Schüler, die sich verstärkt unter Leistungsdruck fühlen, ist es wichtig, wie sie solchen potenziellen Stresssituationen präventiv vorbeugen bzw. sie nach Eintritt bewältigen können. Diese Fragen, was einen Menschen belastbar, widerstandsfähig und resistent macht, nimmt die Resilienzforschung in den Blick und wird für die Schülerinnen und Schüler für ihre Lebenswirklichkeit greifbar gemacht. Somit könnten diese Erarbeitungen als Basis zu einer besseren Stressbewältigung und einer Krisenfestigkeit im späteren Leben beitragen.

3.3.4 DIDAKTISCHE HINWEISE

Im ersten Schritt setzt man in einer typischen Stresssituation für Schülerinnen und Schüler an, dem Schreiben einer Klassenarbeit. Hier sollen sie ein stressgemäßigtes und ein stressbelastetes Fach in Form einer Angstkurve gegenüber stellen und ihr eigenes Erleben reflektieren. Somit erkennen sie, dass Stress anlassbezogen und situationsgebunden auftritt. Mithilfe der Stressampel als ein Stressmodell kann erklärt werden, welche Merkmale auftreten müssen, dass Stresserleben zustande kommt und welche Strategien präventiv oder in der Situation selbst zum Stressabbau führen könnten. Im Anschluss daran soll dieser Wissenszuwachs auf die Angstkurven rückbezogen werden und kann mit der Kurve über den Zusammenhang von Aktivierung und Leistung nach dem Yerkes-Dodson-Gesetz vertieft werden. Im letzten Schritt steht das Reframing der stressfördernden Gedanken zu positiven Einstellungen im Zentrum. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Möglichkeit bekommen, ihre eigenen stressverstärkenden Gedanken zu reflektieren und diese durch positive Formulierungen zu ersetzen.

Im weiteren Verlauf wird der Fokus vom persönlichen Erleben zu den allgemeinen Resilienzmerkmalen eines Menschen gelenkt, indem man sich zunächst die Biografie Samuel Kochs heranzieht und anhand seines Schicksalsschlags die Fähigkeiten eines resilienten Menschen exemplarisch veranschaulicht. Die Kauai-Studie bietet sich als erste Langzeitstudie zur Untersuchung von Resilienzmerkmalen an. Aus didaktischen Gründen wurde diese dem Stundenziel angepasst und entsprechend gekürzt. Im nächsten Schritt findet ein Rückbezug zu der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler statt. Sie lernen verschiedene Trainingsmethoden zur Resilienzförderung kennen. In einer abschließenden Reflexionsphase sollen sich die Schülerinnen und Schüler über ihre individuellen Stärken und Schwächen bewusst werden und verstehen, dass jeder positive und negative Facetten hat, die einen Menschen genauso liebenswert machen.

3.3.5 METHODISCHE HINWEISE UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DIGITALER MEDIEN

Die Angstkurve eignet sich sehr gut als ein individuelles Reflexionsinstrument, um für sich individuell zu ergründen, an welcher Stelle in der Situation des Klassenarbeitenschreibens Stress eintritt und in welchem Fall sich die Anspannung im Rahmen hält. Damit bietet sie Anlass zum Vergleichen des Stresspegels und zur Reflexion, warum es in diesem Fall in unterschiedlichen Fächern zu verschiedenen Intensitätsgraden der Anspannung kommt. Somit gelingt eine anschauliche Überleitung zur Stressampel, die die Merkmale von Stress mit den persönlichen Einflussfaktoren integriert. Mithilfe der Kurve über den Zusammenhang von Aktivierung und Leistung nach dem Yerkes-Dodson-Gesetz wird aufgezeigt, dass Stress nicht nur negative Auswirkungen haben kann, sondern vielmehr Stress in gewissem

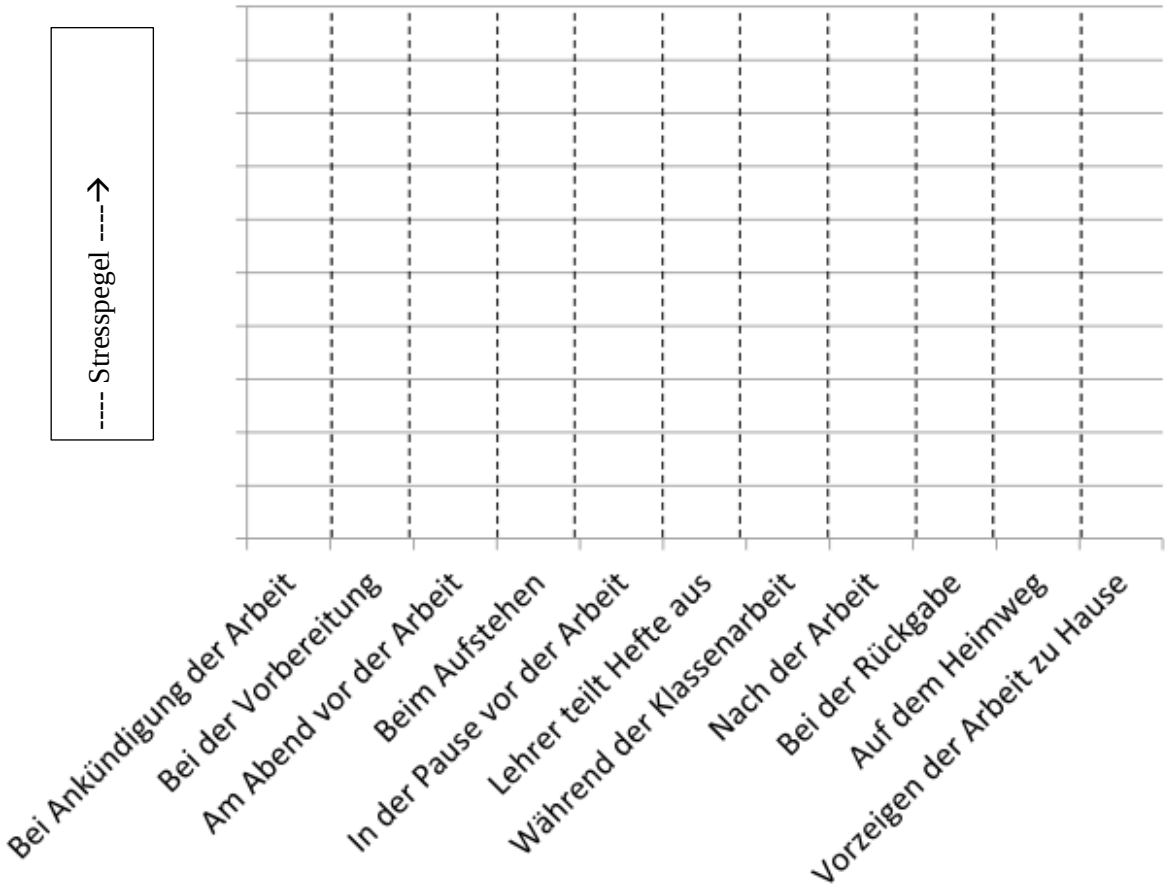
Maße zur Aktivierung von Leistung vonnöten ist. Der Selbstreflexionstest bietet erneut eine individuelle Annäherung an seine eigenen persönlichen stressfördernden Gedanken, um diese durch positive Formulierung in der Zukunft ersetzen zu können. Dieser Test sollte nicht im Plenum besprochen werden, da es hier durchaus um sehr persönliche Antreiber gehen kann.

Als Annäherung an das Schicksal Samuel Kochs findet mithilfe eines Einstiegsvideos statt, so wird der Mensch Samuel Koch für die Schülerinnen und Schüler nahbarer und wirklicher. Die Kauai-Studie dient als Analyseinstrument, um Merkmale und Faktoren von Resilienz abzuleiten. Diese übertragen die Schülerinnen und Schüler zurück auf Samuel Koch. Als abschließenden Schritt folgt eine Reflexion in Form einer letzten Analyse der eigenen Stärken und Schwächen basierend auf dem Auszug eines Comedy-Programms des Comedians Eckhard von Hirschhausen („Das Pinguin-Prinzip“).

3.3.6 ARBEITSMATERIALIEN/AUFGABEN

AB1: Die Stresskurve: Ausmaß des Stresspegels bei Klassenarbeiten

Aufgabe: Zeichnen Sie in das nachfolgende Koordinatensystem eine Kurve für eine Klassenarbeit in einem Fach ein, das Ihnen angenehm ist, und eine Kurve für eine Klassenarbeit in einem Fach, das Ihnen einen gewissen Stress bereitet.



AB2: Die drei Ebenen des Stresserlebens – Die „Stressampel“ mit Erwartungshorizont

Aufgabe: Versetzen Sie sich in eine für Sie stressbelastende Situation hinein und halten Sie in der nachfolgenden Tabelle fest:

Spalte 1) welcher Stressor löst bei Ihnen Stress aus, welche persönlichen Einstellungen verstärken Ihr Stressempfinden und welche körperlichen Reaktionen werden durch Stress ausgelöst.

Spalte 2) Überlegen Sie, was Sie präventiv gegen die Stressoren an Maßnahmen ergreifen können, welche Einstellungen ihren persönlichen Stressverstärkern entgegenwirken können und wie Sie den körperlichen Stressreaktionen im Vorfeld vermindern können.

Stressoren	Ich gerate in Stress, wenn…	
Persönliche Stressverstärker	Ich setze mich selbst unter Stress, indem…	
Körperliche Stressreaktionen	Wenn ich im Stress bin, dann…	

Lösungsvorschlag:

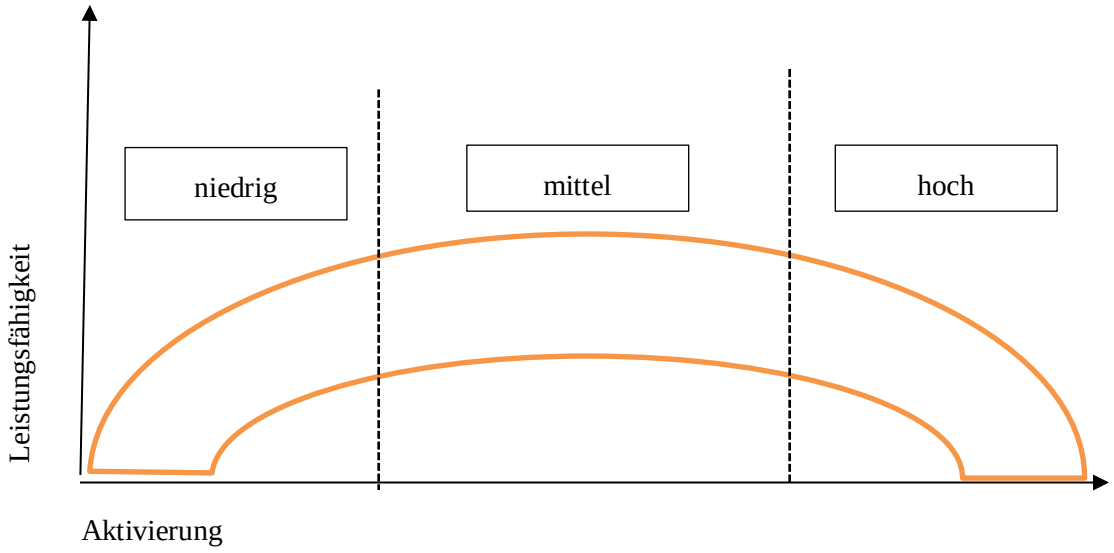
Stressoren	Ich gerate in Stress, wenn… • Leistungsanforderung zu hoch sind. • zu viel Arbeit ansteht • soziale Konflikte bestehen • ich Zeitdruck habe	→ Instrumentelle Stresskompetenz • Anforderungen aktiv angehen • Prioritäten setzen • Zeit planen • Grenzen setzen

Persönliche Stressverstärker	Ich setze mich selbst unter Stress, indem…
	• ich mit mir selbst ungeduldig bin.
	• ich immer perfekt sein möchte.
	• ich alles unter Kontrolle haben will.
	• ich glaube, dass ich nur alleine alles meistern kann.
	• ich mich selbst überfordere.
		→ Mentale Stresskompetenz
		• Förderliche Einstellungen entwickeln:
		  • Die Realität annehmen
		  • Innere Distanz bewahren
		  • Das Positive sehen
		  • eigene Grenzen akzeptieren
		  • Chancen und Sinn entdecken

Körperliche Stressreaktionen	Wenn ich im Stress bin, dann…
	• körperliche Aktivierung: habe ich Bauchschmerzen
	• emotionale Aktivierung: habe ich Angst
	• mentale Aktivierung: bin ich unkonzentriert
	• Verhaltensaktivierung: kann ich nicht mehr schlafen.
		→ Regenerative Stresskompetenz
		• Erholen und entspannen:
		  • Entspannungstraining
		  • Sport und Bewegung
		  • Genießen im Alltag
		  • Pflege von Hobbys
		  • Regelmäßige Pausen

AB 3: Schaubild Aktivierung und Leistung (nach dem Yerkes-Dodson-Gesetz)

Aufgabe: Beschreiben Sie den Zusammenhang zwischen Leistungsfähigkeit und Aktivierung, die durch Stress ausgelöst wird.



AB 4: Selbstreflexionstest

Stressverschärfende Gedanken inklusive Auswertung und Stressreduktion durch förderliche Gedanken

Arbeitsauftrag:

3. Führen Sie diesen Selbstreflexionstest durch und nachdem Sie die stärkste Kategorie der stressfördernden Gedanken herausgefunden haben, lesen Sie sich den entsprechenden Artikel mit den Hintergrundinformationen durch.

4. Ziel ist es die stressfördernden Gedanken auf lange Sicht mit förderlichen Einstellungen zu ersetzen, die sich durch eine positive Formulierung charakterisieren lassen. Hier finden Sie Vorschläge förderlicher Formulierungen für jede Kategorie. Suchen Sie einen für sich passenden Satz heraus oder formulieren Sie in der rechten Spalte Ihren ganz eigenen positiven Glaubenssatz.

Mögliche Beispiele für Tests zur besseren Orientierung sind zu finden in:

Kaluza, Gert: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung Springer, Heidelberg 2015, S. 231–234 und 236.

https://link.springer.com/content/pdf/bbm%3A978-3-642-13720-4%2F1.pdf (S. 213–216) (16.04.2020)

http://extras.springer.com/2015/978-3-662-44015-5/Trainingsmaterialien.pdf (S. 28–31) (16.04.2020)

AB 5: Die Kauai-Studie von Emmy Werner und Ruth S. Smith (1955-1999)

Aufgabe: Analysieren Sie die Studie Werners und Smiths im Hinblick auf ihre Untersuchungsfragen und die Durchführung der Studie und fassen Sie zusammen, was in den Augen der Entwicklungspsychologinnen zu einer Entwicklung von Resilienz beiträgt.

In den 50er-Jahren stellten sich die Entwicklungspsychologinnen Emmy Werner und Ruth S. Smith zum einen die Frage, was im Leben eines Menschen dazu beiträgt, dass diese Resilienz entwickeln. Zum anderen wollten sie untersuchen, wie es Menschen gelingt, trotz schwieriger Umstände zu erfolgreichen, resilienten Menschen heranzuwachsen. Zu den schwierigen Umständen zählten die Psychologinnen Risikobedingungen während der Schwangerschaft oder Geburt und Einflüsse während der frühen Kindheit, die die physische, kognitive und psychische Entwicklung negativ beeinflussen könnten.

Um diesen Fragen nachzugehen, bot sich die hawaiianische Insel Kauai an. Hier lebten die Menschen zu dieser Zeit anfangs noch so vom Festland abgeschottet, sodass eine Verfälschung der Ergebnisse durch äußere Einflüsse weitestgehend vorgebeugt werden konnte. So untersuchten sie mithilfe von Psychologen, Soziologen und Kinderärzten in ihrer Längsschnittstudie über 40 Jahre lang die Entwicklung der ab dem Jahrgang 1955 geborenen Kauaianer, indem sie zu mehreren Messzeitpunkten Interviews, Beobachtungen durchführten und Daten zu Gesundheits- und Lebenssituationen sammelten. Diese Messpunkte fanden gleichermaßen für alle schon vorab pränatal und weiterhin im Alter von einem, zwei, 10, 18, 32 und 40 Jahren statt. In ihrer Studie stellten sie fest, dass für 1/3 der 698 teilnehmenden Kinder ein hohes Entwicklungsrisiko bestand. Denn diese 201 Kinder waren schon vor dem zweiten Lebensjahr mit chronischer Armut, Schwierigkeiten innerhalb der Familie, niedrigem Bildungsniveau der Eltern und psychischen Erkrankungen der Eltern konfrontiert. Von diesen Kindern wiesen 2/3, somit 129 Kinder, im Alter von 10 Jahren massive Lern- und Verhaltensstörungen auf und wurden teilweise schon vor dem 18. Lebensjahr straffällig oder schwanger.

Emmy Werner und Ruth S. Smith interessierten sich allerdings besonders für das restliche Drittel dieser stark gefährdeten Kinder. Denn diese 72 Kinder wuchsen trotz aller belastenden Umstände zu positiv eingestellten und zufriedenen Erwachsenen heran. Dies sah man vor allem im Alter von 40 Jahren, da diese Gruppe von einer geringeren Sterberate, weniger Gesundheitsproblemen und einer geringeren Scheidungsrate betroffen waren, viel mehr stabile Ehen führten und einer geregelten Beschäftigung nachgingen.

Doch was unterschied diese Menschen von den anderen Studienteilnehmern? Emmy Werner und Ruth S. Smith fanden heraus, dass diese Menschen trotz der Widrigkeiten gewisse schützende Faktoren in ihrem Leben hatten. So war in diesen Familien z. B. der Familienzusammenhalt höher und die Beziehung zu einer emotionalen Bezugsperson beständig zuverlässig und belastbar. Zudem besaßen sie stärker ausgebildete Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen und sie fühlten sich insgesamt selbstbestimmter, selbstwirksamer und selbstsicherer, Herausforderungen für sich bewältigen zu können.

AB 6: Resilienz

Resilienz ist die innere Stärke eines Menschen, die bewirkt, dass er oder sie Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen bewältigen kann. Schwere Erkrankungen, der Verluste eines geliebten Menschen durch Tod oder Trennung, Schicksalsschläge oder berufliche Fehlschläge können gemeistert werden. Der betroffene Mensch resigniert nicht, wird nicht krank und flüchtet sich auch nicht durch eine Sucht aus der Wirklichkeit.

Ein Sinnbild für Resilienz ist das Stehaufmännchen. Wenn ein äußerer Impuls das Stehaufmännchen trifft, fällt es zuerst um, besitzt aber die Fähigkeit, sich wiederaufzurichten. Es wackelt ein bisschen hin und her, aber letztlich bewirkt der innere Schwerpunkt, dass es sich wieder ganz aufrichtet. Ähnlich ist es bei Menschen mit einer hohen Resilienz: Sie erleben Belastungen weniger als Problem, viel mehr als Herausforderung, indem sie daran arbeiten, das innere Gleichgewicht wiederzufinden.

Wie auch die körperliche Fitness und Widerstandsfähigkeit ist Resilienz als Widerstandsfähigkeit der Seele nicht angeboren, sondern kann trainiert und entwickelt werden. Besonders wichtig ist dabei die Kindheit. Folgende beispielhafte Faktoren wirken sich positiv auf die Resilienz eines Kindes aus:

- Eine enge emotionale Bindung zu mindestens einer Bezugsperson, die das Gefühl von Angenommensein, Geborgenheit und Sicherheit vermittelt.
- Wertschätzung und Akzeptanz durch andere, wodurch ein gesundes Selbstwertgefühl gefördert wird.
- Unterstützung und Anleitung, damit man sich selbst ausprobieren und seine Fähigkeiten entwickeln kann.
- Vorbilder, die zeigen, wie man gut mit Problemen und Konflikten umgehen kann.
- Positive Erfahrungen mit Umfeld und Freundschaften, die auch Konflikten standhalten.

Egal ob jemand durch seine Erfahrungen als Kind eine niedrige oder hohe Resilienz mitbringt, Resilienz lässt sich in jedem Lebensalter trainieren und steigern. Für das Resilienztraining gibt es folgende Tipps:

- Sich nicht als Opfer sehen, sondern davon überzeugt sein, dass man Einfluss auf das eigene Leben hat. Dazu gehört auch, dass man bereit ist, Verantwortung für das eigene Leben und Handeln zu übernehmen und sich zutraut, Entscheidungen selbst zu treffen.
- Sich um enge, ehrliche Beziehungen zu anderen bemühen; dann fühlt man sich nicht alleine oder weiß auch, wo man um Hilfe und Rat nachfragen kann.
- Die Fähigkeit entwickeln, um Hilfe zu bitten.
- Den Blick auf die Lösung, nicht auf das Problem richten, also eine optimistische Grundhaltung entwickeln.
- Sich regelmäßig an positive Erfahrungen in der Vergangenheit erinnern (was man schon alles geschafft hat).

Sich selbst und den eigenen Körper wertschätzen, sich regelmäßig bewegen und sich bewusst belohnen

AB 7: Das Pinguin-Prinzip

Aufgabe: Finden Sie sich in Kleingruppen zusammen und ergänzen Sie gemeinsam die Tabelle mit den Stärken und Schwächen ihrer Gruppenmitglieder.

An Land schwerfällig und langsam	Im Wasser nicht zu bremsen, wendig und schnell
Individuelle Schülerlösungen z. B. • ungeduldig • unpünktlich •	Individuelle Schülerlösungen z. B. • hört gut zu • kreativ • ....

3.3.7 WEITERFÜHRENDE HINWEISE/LINKS

Werner Emmy E., Smith, Ruth S.: Overcoming the odds. High Risk Children from birth to Adulthood. Ithaca 1992.

Kaluza, Gert: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung Springer, Heidelberg 2015.

Koch, Samuel: Steh auf Mensch! Was macht uns stark? Kein Resilienzratgeber, adeo, Asslar 2019.

Werner Emmy E., Smith, Ruth S.: Overcoming the odds. High Risk Children from birth to Adulthood. Ithaca 1992.

Hirschhausen, Eckardt von: Das Pinguin-Prinzip: online unter YouTube: https://www.YouTube.com/watch?v=tOxywMaE8GY (Zugriff: 18.02.2020)

Werner Emmy E., Smith, Ruth S.: Overcoming the odds. High Risk Children from birth to Adulthood. Ithaca 1992.

4 Umsetzungsbeispiele für Vertiefung – individualisiertes Lernen – Projektunterricht (VIP)

Im Rahmen der BPE 2 „Psychische Grundfunktionen“ steht als Themenschwerpunkt die „soziale Wahrnehmung“ im Zentrum. Hier könnte es sich anbieten, ausgewählte Wahrnehmungsfehler in einer Art Explainity-Video-Methode in Gruppenarbeit handlungsorientiert zu erarbeiten. Zunächst sollte die Lehrkraft im Vorfeld eine Auswahl der Wahrnehmungsfehler treffen, die sie im Unterricht analysieren möchte. Diese sollte überschaubar sein, sodass genügend Zeit in der Stunde vorhanden ist, die Videosequenzen in Kleingruppen zu drehen, im Plenum anzuschauen und darüber ins Gespräch zu kommen. Im Unterricht wird die Klasse entsprechend der Anzahl der ausgewählten Wahrnehmungsfehler in Kleingruppen eingeteilt, in der jede Gruppe einen mehrstufigen Arbeitsauftrag erhält: Zuerst soll sich die Gruppe über ihren zugeteilten Wahrnehmungsfehler klar werden, entweder mithilfe einer Internetrecherche oder mithilfe einer von der Lehrkraft zur Verfügung gestellten Überblicksdarstellung. Danach überlegen sich die Schülerinnen und Schüler eine Alltagssituation, in welcher der ihnen zugeteilte Wahrnehmungsfehler greift, und nehmen diese in verteilten Rollen mit einem Smartphone, einem Tablet, einer Digitalkamera in einer kurzen Videosequenz auf. Die Videosequenz endet im dritten Schritt mit der Erklärung des vorgefallenen Fehlers. In der Plenumsphase werden nun die Videoprodukte der Gruppen nacheinander vorgestellt. Zunächst wird nur die Alltagssituation gezeigt, noch nicht die Erklärung. Die Schülerinnen und Schüler, die nicht am Dreh beteiligt sind, sollen die Situation beschreiben und Hypothesen entwickeln, aufgrund welcher Ursache es hier zu einem Wahrnehmungsfehler kommt. Mithilfe der anschließenden Erklärung können diese überprüft und ausgewertet werden.

Man sollte für diese Gruppenarbeit ca. 60–80 Minuten einplanen. Dies ist zum einen abhängig von der Anzahl der ausgewählten Wahrnehmungsfehler, die die Anzahl der Kleingruppen bestimmt sowie die benötigte Besprechungszeit im Plenum. Zum anderen bestimmt auch die Wahl der Methode, Rechercheauftrag oder Informationsblatt, die Zeit zur Vorbereitung der Videosequenzen.

Eine mögliche Einführung in die BPE 3 „Aspekte der Sozialpsychologie“ stellt das NASA-Weltraumspiel dar. Dieses Spiel für Kleingruppen findet sich in unterschiedlichen Ausführungen inklusive genauer Spielanleitung auf diversen Internetseiten, z. B. www.planet-schule.de oder https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at. Zu beachten ist das Vorgehen im Dreischritt. Zunächst die Einzelerarbeitung, dann die Gruppenerarbeitung mit gemeinsamer Diskussion zur Lösungsfindung und anschließend die Auswertung der Gruppenphase im Plenum. Das NASA-Weltraumspiel bietet vielfältige Anknüpfungspunkte zu den Themen der Bildungsplaneinheit, wie Werte und Normen einer Gruppe, Quasirollen sowie die Beeinflussung des Einzelnen durch die Gruppe, insbesondere in Bezug auf konformes Verhalten.

Über den reinen Psychologie-Unterricht hinaus ist das Spiel auch anwendbar als Ausgangspunkt für Diskussionen über sinnvolle und angemessene Regeln in Gruppenarbeiten.

Für diese VIP-Stunde sollten je nach Klassengröße etwa 45–60 Minuten eingeplant werden.

Eine weitere Möglichkeit in der BPE 3 stellt das Nachspielen des Konformitätsexperiments von Asch dar, um die Bedeutung des sozialen Einflusses erlebbar zu machen. Dies bietet sich als Einstieg in die Unterrichtsstunde an. Dazu braucht man mindestens eine Versuchsperson und eingeweihte Mitschüler, die „mitspielen“.

Eine Schülerin bzw. ein Schüler wird aus dem Klassenraum herausgebeten, um z. B etwas zu holen. Diese Person sollte nicht wissen, dass sie gleich die einzige Versuchsperson sein wird. Währenddessen werden die restlichen Schülerinnen und Schüler instruiert, ebenso wie beim Original-Asch-Experiment Falschaussagen zur Einschätzung einer gleich großen Linie zu machen.

An der Tafel wird der Klasse eine Serie von folgenden Darstellungen gezeigt: Eine Referenzlinie wird dargeboten, daneben werden drei weitere Linien gezeigt. Es ist die Aufgabe der Personen, einzuschätzen, welche dieser drei Vergleichslinien gleich lang wie die Referenzlinie ist. Sinn des Asch-Experiments ist es, zu testen, wie stark sich eine Versuchsperson beeinflussen lässt, wenn viele andere eine nicht mit der eigenen Wahrnehmung übereinstimmende Einschätzung äußern. Selbst wenn die Versuchsperson eine Einschätzung gemäß ihrer Wahrnehmung macht, ist es interessant danach zu besprechen, wie stark beispielsweise der Gruppendruck wahrgenommen wurde.