

Wahrnehmung und Empfindung

Sachinformationen

Wahrnehmung ist ein Prozess, bei dem die sensorischen Informationen organisiert und interpretiert werden.

Empfindung ist ein Prozess, bei dem unsere Sinnesrezeptoren und unser Nervensystem Reizenergie aus der Umwelt empfangen und darstellen (Goldstein, 2007).

"Verschiedene Begriffe beschreiben die Selbstwahrnehmung von Personen. Darunter sind neben Selbstwert, Selbstachtung und Selbstvertrauen auch das Selbstkonzept oder die Identität vertreten. Das Selbstkonzept entwickelt sich nach der sozialkognitiven Theorie aus den Rückmeldungen anderer Personen über das eigene Verhalten (Flammer & Alsaker, 2002). Vor allem in der Adoleszenz finden soziale Vergleichsprozesse statt, weshalb eine Rückmeldung in dieser Phase besonders wichtig für die Entwicklung des Selbstkonzepts ist. Selbstwert und Selbstachtung bezeichnen eine positive Wahrnehmung der eigenen Person." (BZgA, 2009).

Forschungsergebnisse zeigen, dass sich Menschen in neuen Situationen, in denen sie noch keine klaren Vorstellungen über ihre eigenen Fertigkeiten, Interessen oder Einstellungen gebildet haben, wie ein externer Beobachter verhalten, der auf der Grundlage des beobachtbaren Verhaltens auf seine eigenen individuellen Merkmale und inneren Zustände schließt (Stürmer, 2009).

Den Fähigkeiten zur Selbstwahrnehmung, der Aufmerksamkeit auf innere Prozesse sowie der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Kognitionen wird eine Schlüsselrolle für die Selbstregulation zugeschrieben. Eine gute Selbstwahrnehmung macht Informationen über innere Zustände und Bedürfnisse für den Entscheidungs- und Handlungsprozess verfügbar, die für eine optimale Selbststeuerung und ein adäquates Handeln unerlässlich sind (Fröhlich & Kuhl, 2004).

BZgA (2009) (Hrsg.). *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit*. Köln: BZgA.

Flammer, A. & Alsaker, F.D. (2002). *Einführung in die Entwicklungspsychologie der Adoleszenz. Die Erschließung innerer und äußerer Welten im Jugendalter*. Bern: Hans Huber.

Fröhlich, S. & Kuhl, J. (2004). Das Selbststeuerungsinventar: Dekomponierung volitionaler Funktionen. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept*, Göttingen, S. 221–257.

Goldstein, E. B. (2007). *Sensation and Perception* (7th edition). Belmont: Thomson Wadsworth.

Stürmer, S. (2009). *Sozialpsychologie*. München: Ernst Reinhardt Verlag.

1. Eigene Gefühle, Bedürfnisse und körperliche Empfindungen wahrnehmen

Denkanstöße

- Wann werden SuS ermutigt, ihre körperlichen Empfindungen und Gefühle achtsam wahrzunehmen und im geschützten Rahmen anzusprechen?
- Ist es erlaubt darüber nachzudenken, wen ich näher bei mir haben möchte, wen nicht? Wie kann man darüber in nicht verletzender Weise in der Klasse sprechen?
- Wie nehmen Sie Ihre eigenen körperlichen Empfindungen (z. B. Stresssignale) wahr?
- Wie schaffen Sie einen „geschützten Rahmen“, eine vertrauensvolle Umgebung?
- Wie begleiten Sie SuS in schwierigen persönlichen Situationen?
- Wie nehmen Sie Gefühle und Bedürfnisse ihrer SuS wahr?
- Welche Ausdrucksformen für Befindlichkeiten leben Sie vor?
- Wie nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahr?
- Wie reagieren Sie, wenn SuS Ablehnung, Ärger und Wut zeigen?
- Wie gehen Sie mit Ihren Hoffnungen und Enttäuschungen um?

Ideen für die Umsetzung

- sprechen über Wahrnehmungen beim Schmecken, Riechen, Hören...
- werden bei passenden Gelegenheiten, z.B. vor einer Theateraufführung, einem Test usw. ermutigt körperliche Reaktionen (z. B. Herzklopfen) wahrzunehmen, zu verorten und zu benennen.
- probieren Körperhaltungen zu Gefühlen in altersentsprechenden Situationen aus, indem sie Standbilder modellieren oder sich in unterschiedlichen Gefühlslagen fotografieren.
- spüren nach, was eine Körperhaltung in ihrem Körper bewirkt (z.B. den Körper aufrichten, den Blick senken...)
- Gefühlen werden thematisiert: Wie ist das für dich, wenn...? Wann wirst du wütend, traurig, fröhlich...?
- z.B. Angst, Trauer, Ärger, Wut und Freude dürfen gezeigt werden
- Arbeit mit Stimmungsbarometern, Gefühlsbildern...
- malen sich ärgerlich oder wütend und kennzeichnen Körperstellen, wo sie diese Gefühle spüren.
- Bedürfnisse und Wünsche gestalterisch oder verbal ausdrücken (z. B. Freundschaft, Rücksichtnahme, Ruhe, Freiheit...)

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Eigene körperliche Empfindungen

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- nehmen Körpersignale bewusst wahr
- beschreiben Sinneseindrücke
- beschreiben körperliche Reaktionen
- nehmen verschiedene Körperhaltungen wahr (z.B. hoch gezogene Schultern)
- nehmen körperliche Reaktionen in Bezug auf andere wahr

Eigene Gefühle und Bedürfnisse

Schülerinnen und Schüler...

- nehmen eigene Gefühle und Bedürfnisse wahr und können sie benennen.
- erkennen Gefühle als wichtige Wegweiser.
- nehmen Grundbedürfnisse wie die nach Anerkennung, nach Zugehörigkeit, nach Anregung, nach Struktur... wahr
- können Gefühle und Bedürfnisse sozial angemessen äußern.
- kennen ihre Wünsche (z.B. „Ich wünsche mir, dass ihr mich nicht immer als Letzte in Sport wählt“).
- nehmen ihre Hoffnungen und Enttäuschungen wahr.

2. Eigene Gedanken und Handlungen wahrnehmen

Denkanstöße

- Wann gibt es Zeit und Raum für Gespräche über Motive, Gedanken und Überzeugungen?
- Wie ermöglichen Sie SuS ihre Überzeugungen zu überprüfen und ggf. zu korrigieren?
- Wie zeigen Sie Alternativen auf?
- Fragen Sie, welche Gefühle, Bedürfnisse und Motive hinter Verhalten stehen können?
- Fragen Sie nach Überzeugungen ihrer SuS?
- Achten Sie darauf, wie SuS Situationen bewerten?
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bewertungen von Situationen?
- Reflektieren Sie Ihre eigenen Überzeugungen?
- Unterstützen Sie eine differenzierte Selbstwahrnehmung?
- Achten Sie auf eine differenzierte Selbstwahrnehmung?
- Achten Sie darauf, was Ihre Gefühle bei SuS auslösen? (z.B., dass Mitleid Hoffnungslosigkeit im Zusammenhang mit einer schlechten Leistungsmitteilung auslösen kann, Ärger jedoch vermitteln kann, dass Ziele bei höherem Einsatz erreicht werden können.)

Ideen für die Umsetzung

- üben Gefühle vorherzusagen („Wenn ich ihr das wegnehme, wird sie schreien...“)
- beobachten sich selber mit Hilfe von Selbsteinschätzungs-Skalen
- beobachten, wie es ihnen gelungen ist z.B. konzentriert zu arbeiten, sich an Regeln zu halten usw.
- beschreiben, wie es dazu kam, dass sie viel bzw. wenig geübt, wiederholt, gelernt... haben.
- beschreiben, welche Gedanken sie angespornt bzw. entmutigt haben.
- beschreiben, wie sie mit entstehenden Gefühlen umgegangen sind.

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Eigene Gedanken

Schülerinnen und Schüler...

- achten auf Gedanken, die Handlungen begleiten können (z.B. „Was denkst du über dich und die anderen, wenn ein Mitschüler eine Aufgabe schneller schafft als du?“)
- achten auf ihre Überzeugungen (z.B. „Ich schaffe das sowieso nicht“, „ich muss immer erster sein“).
- achten darauf, wie sie Situationen bewerten (z.B. „super, ich bin nicht durchgefallen“ oder „Mist, nur eine 3“).
- beschreiben Motive für Handeln. (z.B. „Ich wollte mitspielen“).
- nehmen wahr, was ihnen attraktiv erscheint (z.B. Anerkennung von Gleichaltrigen zu bekommen).

Eigenes Handeln

Schülerinnen und Schüler...

- Erkennen, dass ihr Handeln mit ihrer Wahrnehmung, Gefühlen, Bedürfnissen, Bewertungen und Überzeugungen zusammenhängt.
- nehmen wahr, wenn sie etwas gelernt haben.
- nehmen wahr, wenn sie etwas gut gemacht haben.
- nehmen ihren Entwicklungsbedarf wahr.

3. Selbst- und Fremdwahrnehmung vergleichen

Denkanstöße

- In welchen Situationen erhalten SuS Rückmeldung zu ihren Körperempfindungen, Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen?
- Werden SuS ermutigt einander wohlwollend zu beobachten?
- Wie ermöglichen Sie SuS Ihnen Rückmeldungen zu geben?
- Wie ermöglichen Sie SuS sich als Klasse wahrzunehmen?
- Wie unterstützen Sie SuS darin, eigene Stärken und Schwächen wahrzunehmen und zu beschreiben?
- Wann gibt es Gelegenheiten eigene und fremde Wahrnehmungen zu überprüfen?
- Wie erhalten Sie Rückmeldung von Ihren SuS?
- Wo haben Sie Gelegenheiten, Fremd- und Selbstwahrnehmung zu überprüfen?

Ideen für die Umsetzung

- versuchen Mitschüler bei positivem Verhalten zu ertappen, z.B. „Ich habe gesehen, dass X Y geholfen/ getröstet hat...“, „... dass sich X nicht ablenken ließ...“
- geben sich gegenseitig Rückmeldung und achten dabei die Würde aller Personen.
- bekommen Rückmeldung über ihre Wirkung auf andere bei gleichzeitiger Wertschätzung ihrer Person.
- erraten Hobbies und Vorlieben der anderen und tauschen sich über ihre Vermutungen aus.
- hören einander zu.
- achten darauf, wie sie sich in unterschiedlichen Gruppen einordnen.

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Körperausdruck, Mimik und Gefühle *anderer* Menschen wahrnehmen.

Schülerinnen und Schüler...

- können Körperausdruck und Körperhaltungen bei anderen Menschen wahrnehmen.
- versuchen Körperausdruck und Körperhaltungen anderer zu deuten.
- fragen nach Gefühlen anderer.
- Sind sich darüber bewusst, dass Körperhaltungen, Mimik und Gefühle nicht immer eindeutig sind.
- nehmen eigene Bedürfnisse und die anderer als gleichberechtigt wahr.
- nehmen andere als nicht feindlich wahr.

Eigene Wahrnehmung mit der anderer vergleichen.

Schülerinnen und Schüler(SuS)...

- überprüfen eigene und fremde Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken, Erwartungen...
- können verschiedene Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken, Erwartungen nebeneinander stehen lassen.