

## **„Schule mit Herz – einzeln wertvoll, gemeinsam unschlagbar“**

### **Empathie als Schlüssel für ein gutes Lernklima**

Liebe Lehrkräfte,

jeden Tag gestalten Sie Lernräume, in denen Kinder nicht nur Wissen erwerben, sondern sich auch als Persönlichkeiten entwickeln. Lernen gelingt am besten dort, wo Kinder sich sicher, gesehen und ernst genommen fühlen. Genau hier möchte unsere Empathie-Gruppe des Team Soziales mit dem Projekt „*Schule mit Herz*“ ansetzen.

Empathie bedeutet mehr als „nett sein“. Sie ist eine zentrale Kompetenz, die Kindern hilft,

- ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren,
- andere besser zu verstehen,
- Konflikte konstruktiv zu lösen
- und respektvoll miteinander umzugehen.

Studien und Praxiserfahrungen zeigen: Ein empathisches Lernumfeld wirkt sich positiv auf *Konzentration, Motivation und Klassengemeinschaft* aus – und kann Mobbing bereits im Ansatz vorbeugen, bevor es sich verfestigt.

Uns ist bewusst, dass Versuche, Empathie stärker im Schulalltag zu verankern, nicht immer leicht umzusetzen sind. Oft fehlt im vollen Unterrichtsalltag die Zeit, ein klarer Rahmen oder konkrete, alltagstaugliche Ideen. Genau hier möchten wir ansetzen – *unterstützend, praxisnah und freiwillig*.

Dabei ist ausdrücklich wichtig: Es geht nicht um zusätzliche Belastungen oder Vorgaben für Einzelne, sondern um einen gemeinsamen Entwicklungsprozess, der bestehende gute Praxis sichtbar macht, bündelt und weiterdenkt.

### **Was wir uns wünschen**

Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen zu überlegen, wie kleine Impulse zu mehr Empathie bereits Großes bewirken können. Nicht als zusätzliches Fach, sondern als **Haltung**, die sich Schritt für Schritt in den Unterricht integrieren lässt.

### **Was wir anbieten**

Wir haben eine **Ideensammlung** zusammengestellt, die:

- kurze, leicht umsetzbare Übungen für den Unterricht enthält
- Anregungen aus den Videos und Materialien der Website *Empathie macht Schule* aufgreift
- Raum für eigene Ideen aus dem Kollegium lässt
- und flexibel an unterschiedliche Klassen angepasst werden kann

Unsere Empathie-Gruppe versteht sich dabei nicht als Vorgabe, sondern als **Unterstützung und Ideenpool**. Wir begleiten, sammeln, strukturieren – und freuen uns über alles, was aus Ihrer Praxis heraus entsteht. Wir haben bereits begonnen, Beispiele und Anregungen zu sammeln. Sie finden sie im Anhang an dieses Schreiben sowie online unter folgendem Link: [https://www.der-frischling.de/index.php?article\\_id=5](https://www.der-frischling.de/index.php?article_id=5) Diese möchten wir gern gemeinsam mit Ihnen sichten, weiterentwickeln und an unsere Schule anpassen.

Zudem ist unser Förderverein bereit **finanzielle Mittel** für die Umsetzung bereitstellen, z.B. durch den Kauf von Materialien wie Bücher oder Gefühlskarten. Anfragen dafür bitte an Jens Richter ([info@foerderverein-tegelort.de](mailto:info@foerderverein-tegelort.de)).

### **Einladung zum Mitgestalten**

Wir laden Sie herzlich ein, sich mit Ihren eigenen Ideen und Erfahrungen, Gedanken oder auch kritischen Fragen einzubringen. Ob aktiv in einer Arbeitsgruppe, punktuell mit Ideen oder zunächst nur interessiert – jede Perspektive ist willkommen.

Gerne kommen wir mit Ihnen ins Gespräch, nehmen Ihr Feedback entgegen, stellen Materialien vor oder entwickeln gemeinsam weitere Ansätze. Wir unterstützen auch gern bei der Planung erster Schritte oder beim Austausch über die gelungene Praxis. Jeder kleine Schritt zählt – für ein Lernumfeld, in dem sich Kinder und Lehrkräfte gleichermaßen wohlfühlen können.

Unser gemeinsames Ziel ist es, Empathie langfristig und nachhaltig als Teil unserer Schulkultur zu entwickeln – Schritt für Schritt und gemeinsam.

### **Kontakt**

Jens Richter ([info@foerderverein-tegelort.de](mailto:info@foerderverein-tegelort.de)).

Wir würden uns über ein gemeinsames, unverbindliches Treffen für einen Austausch zum Thema mit Ihnen freuen. Kommen Sie gerne mit einem oder mehreren Terminvorschlägen auf uns zu.

---

## Ideensammlung

### **Erste Impulse für den Unterricht**

#### **1. Kurz & machbar (5–10 Minuten)**

Schon kleine Formate können Wirkung zeigen, zum Beispiel:

- eine kurze Gefühlsrunde zum Stundenbeginn. Die Kinder können dabei beispielsweise durch Gefühlskarten, Stimmungsbarometer oder eine Farbskala unterstützt werden, ihre aktuellen Gefühle auszudrücken.
- „Ich höre dir zu“-Übung in Partnerarbeit: Ein Kind erzählt 1 Minute, das andere hört zu. Danach fasst das andere Kind zusammen was es gehört hat. Anschließend wird getauscht. Thema kann z.B. sein: Was ist in meinem Kopf los, was in meinem Herz? Worüber freue ich mich gerade? Wofür bin ich dankbar? Etc.
- Einfache Zuhör-Übungen im Klassenverband, z.B. Geräusche-Detektiv: Die Klasse lauscht für eine Minute mit geschlossenen Augen auf Geräusche im Raum oder auf dem Schulhof und nennt sie anschließend.
- Kindgerechte Achtsamkeitsübung. z.B. diese: <https://www.mindfulteachings.com/post/7-achtsamkeits%C3%BCbungen-f%C3%BCr-kinder> oder diese: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/10-uebungen-fuer-mehr-achtsamkeit-in-der-schule/> oder diese: <https://www.empathie-macht-schule.de/uebungen/>
- Reflexionsfragen nach Gruppenarbeiten („Wie ging es uns dabei?“)
- Übersetzen bei Konflikten: „Was brauche ich gerade?“ anstatt Schuldzuweisungen
- Abschlussfrage: Was hat heute gut geklappt im Miteinander?
- Aushängen von Gefühls- und Bedürfnislisten im Klassenraum, um das „Gefühls- und Bedürfnisvokabular“ zu festigen, z.B. diese hier:

→ Diese Impulse lassen sich ohne großen Aufwand in den Schulalltag integrieren, sind flexibel einsetzbar und können langfristig zu einem ruhigeren, respektvolleren und lernförderlicheren Klima beitragen.

#### **2. Gemeinsames Projekt: Gemeinschaft durch Lesen**

- Die Klasse liest gemeinsam ein Buch – das kann auch klassenübergreifend geschehen.
- Ein sehr wertvolles Buch, das sich insbesondere für die Klassen 1-3 eignet, ist *Gloria und die Giraffensprache-Schule*. Es enthält neben einer wertvollen Geschichte, die Gefühle sowie zugewandte Konfliktlösung thematisiert Fragen zur Reflexion und Übungen.  
<https://amzn.eu/d/eoPAjeG>

→ Größer angelegt, trotzdem kein zusätzlicher Zeitaufwand, da das Lesen ohnehin im Schulalltag integriert ist (Leseband). Die Idee dazu kommt hierher: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/eine-ganze-schule-liest-ein-buch/>

### **3. Erweiterung über die Einbindung der Familien**

- Hausaufgaben zu den Unterrichtsinhalten, z.B. die gebastelte Gefühlsuhr eine Woche lang jeden Abend einstellen und das aktuelle Gefühl notieren. So entsteht ein Gefühlstagebuch.

### **4. Ideen aus dem Kollegium**

- Eine offene Seite, auf der Sie die bewährte Praxis aus unserer Schule sammeln und mit dem Lehrkollegium teilen können, können finden Sie hier: [www. ...](#)
- Eine Plattform zum Erfahrungsaustausch erreichen Sie über diesen Link:
- niedrigschwellige Einladung, etwas beizusteuern (kein Perfektionsanspruch!)

**Anhang: Links und Anleitungen:****Wertvolle Websites mit vielen Ideen:**

- <https://www.empathie-macht-schule.de/>
- <https://deutsches-schulportal.de>

**Gefühlsuhr:**

- Wie man damit arbeiten kann:
  - o Jedes Kind bastelt seine eigene Uhr. Bastelanleitung: <https://www.elternsein.info/krisen-bewaeltigen/ideen-fuer-familien/gefuehlsuhr-basteln/>
  - o Dann spürt jedes Kind in sich rein, wie es sich gerade fühlt und stellt das entsprechende Gefühl auf der Uhr ein.
  - o → In Zweiergruppen tauschen sich die Kinder zu ihren Gefühlen aus.
  - o → Am Morgen oder zum Abschluss des Schultages stellen alle Kinder ihr Gefühl ein. Die Lehrkraft fragt, wer sein Gefühl mit der Klasse teilen möchte

**Gefühlskarten**

- Gefühlskarten fördern die emotionale Kompetenz, indem sie helfen, Emotionen zu benennen, zu verstehen und zu regulieren. Sie können als Einstieg im Morgenkreis, zur Konfliktlösung, in kreativen Spielen (Pantomime) oder zur Reflexion genutzt werden. Kinder lernen dabei in sich hineinzuspüren und ihre Gefühle wertfrei auszudrücken. Die Karten können mit oder ohne Text, als Symbole (Smiley) oder Gefühlsmonster genutzt werden.
- Können gekauft werden. z.B. hier: [https://edubini.com/products/gefuehlskarten?tw\\_source=google&tw\\_adid=&tw\\_campaign=23154798898&tw\\_kwdid=&gad\\_source=1&gad\\_campaignid=23154800539&gclid=EAIaIQobChMI-tGQ1c61kgMVIZyDBx2SFQwLEAQYCCABEgLp7vD\\_BwE](https://edubini.com/products/gefuehlskarten?tw_source=google&tw_adid=&tw_campaign=23154798898&tw_kwdid=&gad_source=1&gad_campaignid=23154800539&gclid=EAIaIQobChMI-tGQ1c61kgMVIZyDBx2SFQwLEAQYCCABEgLp7vD_BwE)
- Wie man damit arbeitet:
  - o Gefühls-Check-in (Morgenrunde): Kinder wählen eine Karte, die ihre aktuelle Stimmung beschreibt, und erklären kurz, warum.
  - o Pantomime-Spiel: Eine Karte wird gezogen und das Gefühl mimisch/gestisch dargestellt, während die anderen raten.
  - o Konfliktlösung: Nach einem Streit wählen Kinder Karten, um ihr eigenes Gefühl und das des anderen zu benennen (Förderung der Empathie).
  - o Gefühls-Tagebuch/Ecke: Eine "Stimmungs-Ecke" erlaubt es Kindern, sich zurückzuziehen und ihre Gefühle durch Karten zu sortieren.
  - o Geschichten erfinden: Ein Kind zieht ein Monster/eine Karte und entwickelt eine Geschichte dazu.
  - o Körper- und Tanzspiel: Musik begleitet verschiedene Gefühlskarten, zu denen sich die Kinder bewegen.
  - o Wichtige Grundsätze dabei: Gefühle sind "richtig", wie sie sind. Es erfolgt keinerlei Bewertung. Kein Kind muss über Gefühle sprechen. Verbindliche Regeln wie Ausredenlassen und Zuhören schaffen einen sicheren Rahmen.

Bedürfnisse in Kindersprache (zum Ausdrucken):

[file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Bed%C3%BCrfnisse\\_Kindersprache-1.pdf](file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Bed%C3%BCrfnisse_Kindersprache-1.pdf)

**Bücher:**

- Gloria und die Giraffensprache-Schule: Ein inspirierendes Mitmachbuch über gewaltfreie Kommunikation, Mobbing und kindgerechte Konfliktlösung für Kinder ab 6 Jahren
-