


## GGG NRW Landeskongress am 04.11.2026 in Essen

# Daten und Taten für demokratisches Lehren und Lernen

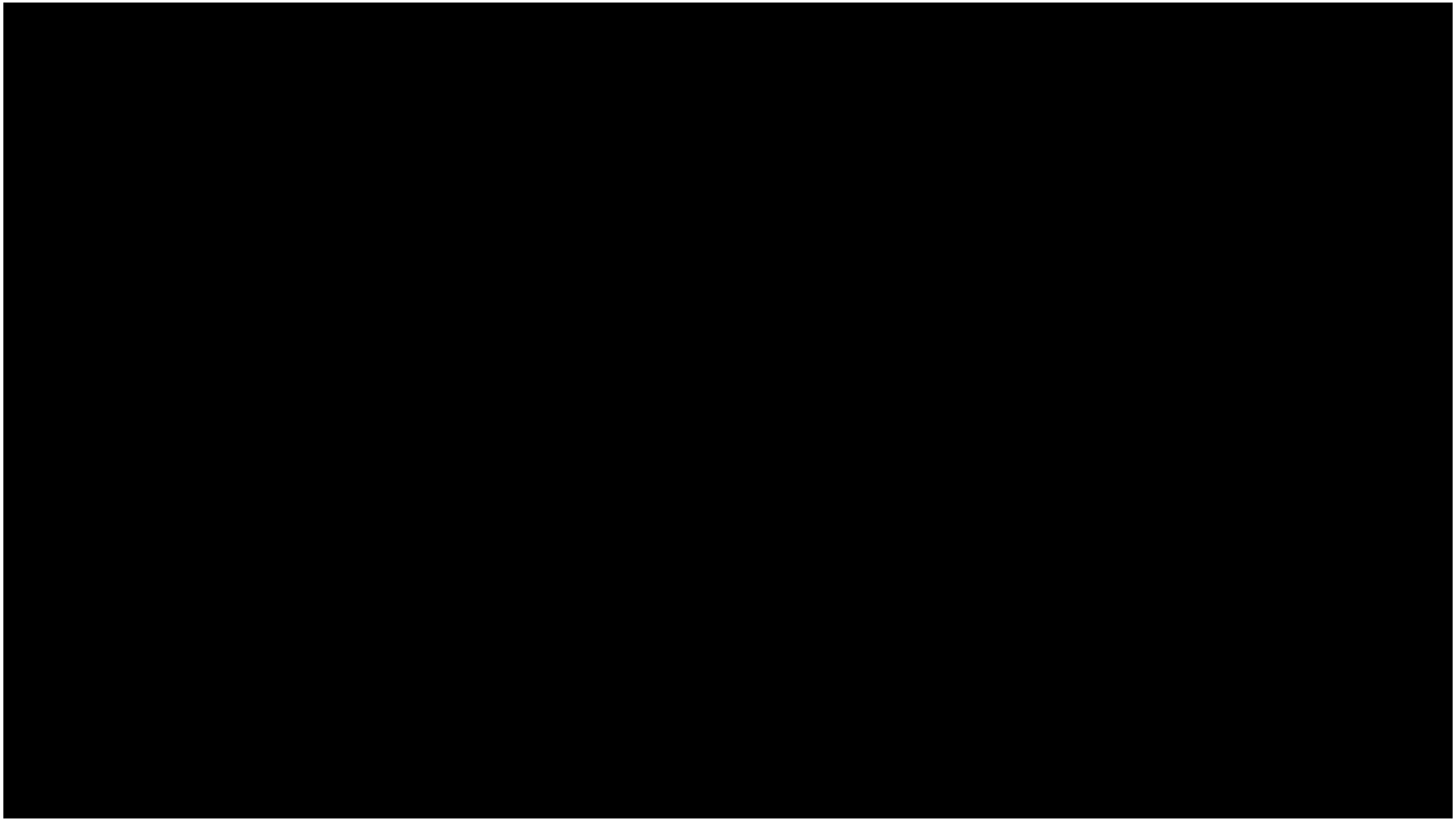
Prof. Dr. Nils Altner
Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

# Teilprojekt FRIDA im NRW-Projektverbund Demokratiefähigkeiten bilden (2022 – 2026)




CTC
communities that care
CTC
Was Communities That Care ist
UMSETZUNG
CTC in Deutschland
GRÜNE LISTE PRÄVENTION
Empfehlungsliste
DOWNLOADS
Material und Dokumente
GAMMA
merken
GAMMA - Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl im pädagogischen Alltag
1 Effektivität theoretisch gut begründet
Programminformationen
Ziel
Verbesserung des Klassen-Klimas bzw. Gruppen-Klimas durch Achtsamkeits- und Empathieförderung
Zielgruppe
Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 18 Jahren
Verhalten/Verhältnis
verhaltensbezogen mit verhältnisbezogenem Anteil

# VIDEO: GAMMA goes GREEN



https://youtu.be/ILjhqAevSYI?si=Xit_kMsjxiMZtYkS

## Module und Inhalte von GAMMA






# Stressreduktion fördert Selbstregulation, stärkt das Immunsystem & sozial-emotionale Fähigkeiten

Muehsam D, Lutgendorf S, Mills PJ, Rickhi B, Chevalier G, Bat N, Chopra D, Gurfein B.
Neurosci Biobehav Rev. 2016 Dec 23;73:165-181. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.12.027.
The embodied mind: A review on functional genomic and neurological correlates of mind-body therapies.



**Die regelmäßige Beruhigung des Nerven- und Hormonsystems fördert körperl. & psychische Gesundheit**

Die wohlgespannt konzentrierte Wachheit ist verbunden mit einer reduzierten Aktivität im sympathischen Nervensystem und verstärkter parasympathischer Aktivierung des ventralen nervus vagus.

Dabei wird die Hormonausschüttung von z.B. Adrenalin und Kortisol verringert.
Das bewirkt: reduzierte Erregung & Entzündungen, stärkere Immunantworten, langsamere Zellalterung, bessere Erholung & größere Herzfrequenzvariabilität, die nicht nur verbunden sind mit körperlichen Erkrankungen, Herzinfarkt & Schlaganfall sondern auch mit depressivem, dominant-aggressivem oder dissoziiertem Verhalten.

Prof. Dr. Nils Altner
ASH Berlin
Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

















Nils Altner

# Wege zu Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule

*Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen*

Klett Kallmeyer

# Innere Dekolonialisierung und Demokratiefähigkeit

Bemerkst du, wenn du mit ansprüchlicher, rechthaberischer, selbstgefälliger oder angstvoll-aggressiver Stimme zu dir selbst sprichst und dann auch zu anderen? Was beruhigt diese Selbstanteile, die meist von alten Verletzungen und Angst geprägt sind? Vielleicht unterstützen dich dabei die Übungen im Buch. **Denn körperliche und sinnenfrohe Präsenz lässt die diktatorischen Stimmen oft auf ganz natürliche Weise leiser werden**. Die inneren Abwerter und nie zufriedenen Selbstanteile stehen dann weniger im Zentrum unseres Denkens und Handelns. Und mit der Zeit glauben wir nicht mehr jedem auftauchenden Gedankenimpuls.

In den stillen Zwischenräumen zwischen den lauten und dominanten Gedanken melden sich dann vielleicht auch leise und schüchterne Anteile unseres Selbst zu Wort oder Bild. Kann es sein, dass, wenn es gelingt, dieser inneren Vielfalt Aufmerksamkeit und Ausdruck zu schenken, wir uns mehr und mehr von den diktatorischen Kräften in unserem Innern befreien? Und wachsen uns im Prozess dieser inneren Dekolonialisierung dann vielleicht die Fähigkeiten zu, mit unseren vielfältigen Mitlebewesen gleichwürdig, demokratisch und nachhaltig unsere Lern- und Lebenswelten zu gestalten? Probieren wir´s aus!

Ich wünsche dir viel Freude beim Spielen mit den Übungen. Sie ermöglichen in diesen KI-bestimmten Zeiten menschliches deep learning. Und wenn du Teil eines wachsenden Netzwerks von Bildungspraktikern und Bildungspraktikerinnen zu diesen Themen werden möchtest, findest du hier einen Zugang:
**https://de.wikiversity.org/wiki/FRIDA**

Prof. Dr. Nils Altner
ASH Berlin
Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

# Innere Demokratie & innere Dekolonialisierung




*… in the self as a society of mind we find a continuous interplay of power positions. p. 106*

*… power relations in the self become problematic when a particular voice that is valuable to the person is dominated or silenced by other positions or voices.*

*p. 108*

Hermans, H.J.M. (2021) *Inner democracy: empowering the mind against a polarizing society.* New York, NY: Oxford University Press.

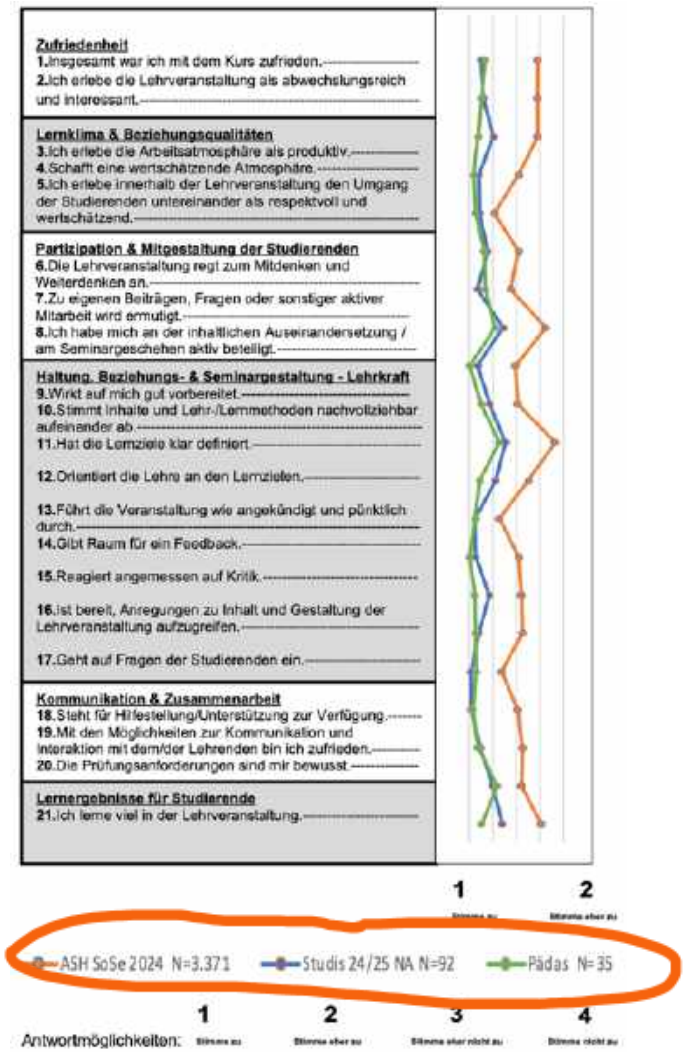
**Prof. Dr. Nils Altner**

ASH Berlin
Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

# Aspekte und Methoden einer dezidiert pro-demokratischen Unterrichtsgestaltung

- Bewusst traumsensitive, psychologisch sichere Lehr- und Lernräume gestalten durch Befriedung innerer Selbstanteile, die autoritär, dominierend, beschämend oder abwertend agieren wollen
- verkörperungsästhetische Didaktik fürsorgenden, ermöglichenden, selbstreflektierenden & partizipativen Unterrichtens (didaktischer Doppeldecker)
- Transparente Lernziele und Bewertungskriterien
- Ritualisierte & prozessorientierte Seminargestaltung
- Erfahrbare Verbindungen zw. theoretischer Textarbeit & verkörperter Erfahrung
- Dyaden und phänomenologische Dialoge
- Methoden der pro-demokr. Selbstbildgründung in Bewegung, Stille und Natur
- gestalterische und poetische (Selbst)Reflexionen
- alltagsintegrierte Experimente zu digitaler Dominanz und Abhängigkeit mit dem Ziel größerer digitaler Autonomie

# Quantitative Evaluation N=3.498




Prof. Dr. Nils Altner

Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

**Zufriedenheit**

**1.**Insgesamt war ich mit dem Kurs zufrieden.----------

**2.**Ich erlebe die Lehrveranstaltung als abwechslungsreich und interessant.----------

**Lernklima & Beziehungsqualitäten**

**3.**Ich erlebe die Arbeitsatmosphäre als produktiv.----------

**4.**Schafft eine wertschätzende Atmosphäre.----------

**5.**Ich erlebe innerhalb der Lehrveranstaltung den Umgang der Studierenden untereinander als respektvoll und wertschätzend.----------

**Partizipation & Mitgestaltung der Studierenden**

**6.**Die Lehrveranstaltung regt zum Mitdenken und Weiterdenken an.----------

**7.**Zu eigenen Beiträgen, Fragen oder sonstiger aktiver Mitarbeit wird ermutigt.----------

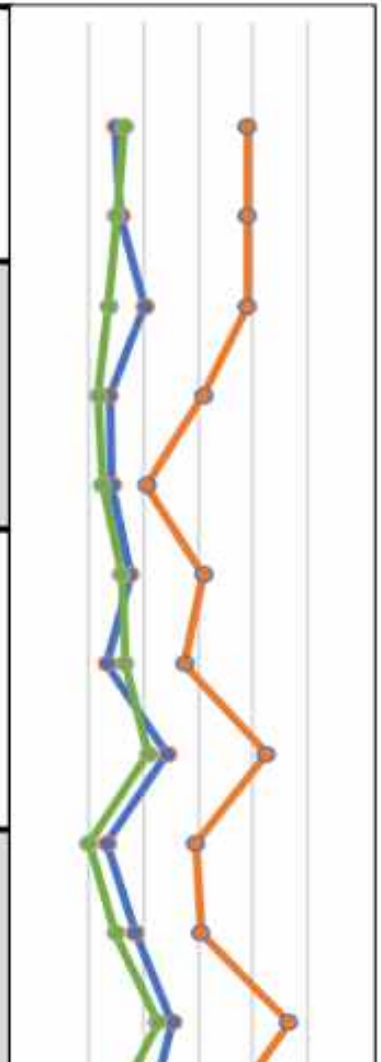
**8.**Ich habe mich an der inhaltlichen Auseinandersetzung / am Seminargeschehen aktiv beteiligt.----------

**Haltung, Beziehungs- & Seminargestaltung - Lehrkraft**

**9.**Wirkt auf mich gut vorbereitet.----------

**10.**Stimmt Inhalte und Lehr-/Lernmethoden nachvollziehbar aufeinander ab.----------

**11.**Hat die Lernziele klar definiert.----------



**12.**Orientiert die Lehre an den Lernzielen.----------

**13.**Führt die Veranstaltung wie angekündigt und pünktlich durch.----------
**14.**Gibt Raum für ein Feedback.----------

**15.**Reagiert angemessen auf Kritik.----------

**16.**Ist bereit, Anregungen zu Inhalt und Gestaltung der Lehrveranstaltung aufzugreifen.----------

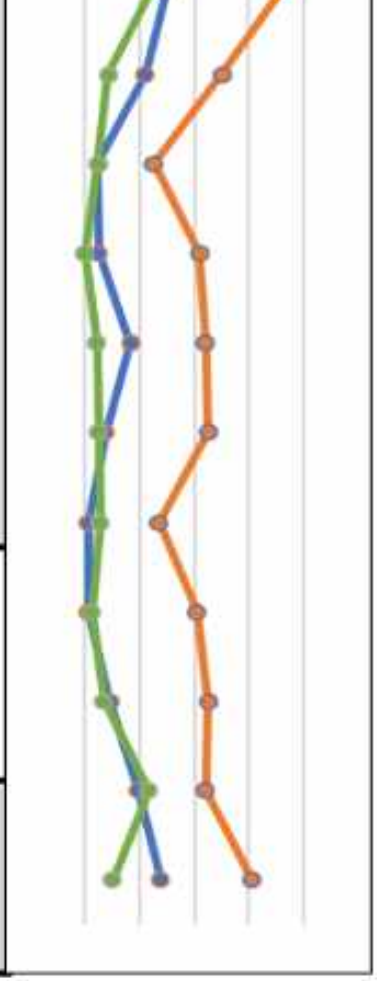
**17.**Geht auf Fragen der Studierenden ein.----------

**Kommunikation & Zusammenarbeit**

**18.**Steht für Hilfestellung/Unterstützung zur Verfügung.-------
**19.**Mit den Möglichkeiten zur Kommunikation und Interaktion mit dem/der Lehrenden bin ich zufrieden.----------
**20.**Die Prüfungsanforderungen sind mir bewusst.----------

**Lernergebnisse für Studierende**

**21.**Ich lerne viel in der Lehrveranstaltung.----------



1 Stimme zu

2 Stimme eher zu

ASH SoSe 2024 N=3.371

Studis 24/25 NA N=92

Pädas N=35

Antwortmöglichkeiten:

1 Stimme zu

2 Stimme eher zu

3 Stimme eher nicht zu

4 Stimme nicht zu

# Zuhören als embodied Inquiry

Was regt sich in dir, was berührt und bewegt dich
beim Hören dieses Audios und beim mit dem Gesagten
in sinnliche Resonanz-Gehen?
Was nimmst du in deinem Körper wahr?
Vermeide Meinungen und Konzepte!

# Reflexion zum Seminar „Einführung in die verkörperte Ethik“

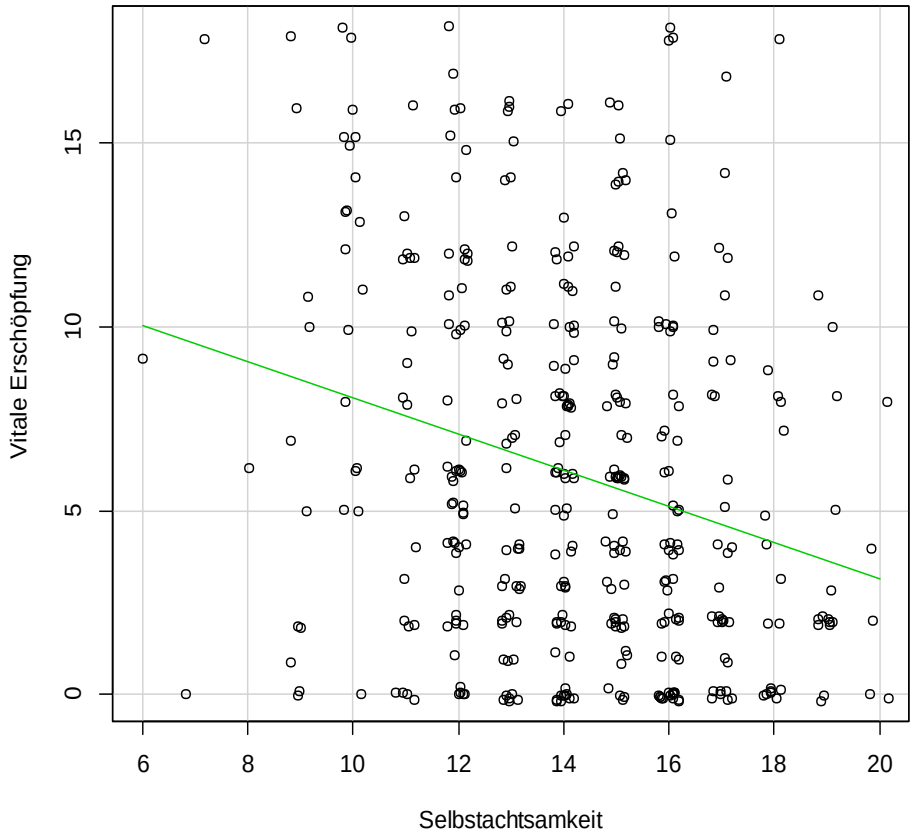


Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

# Sprechen & Zuhören als embodied Inquiry

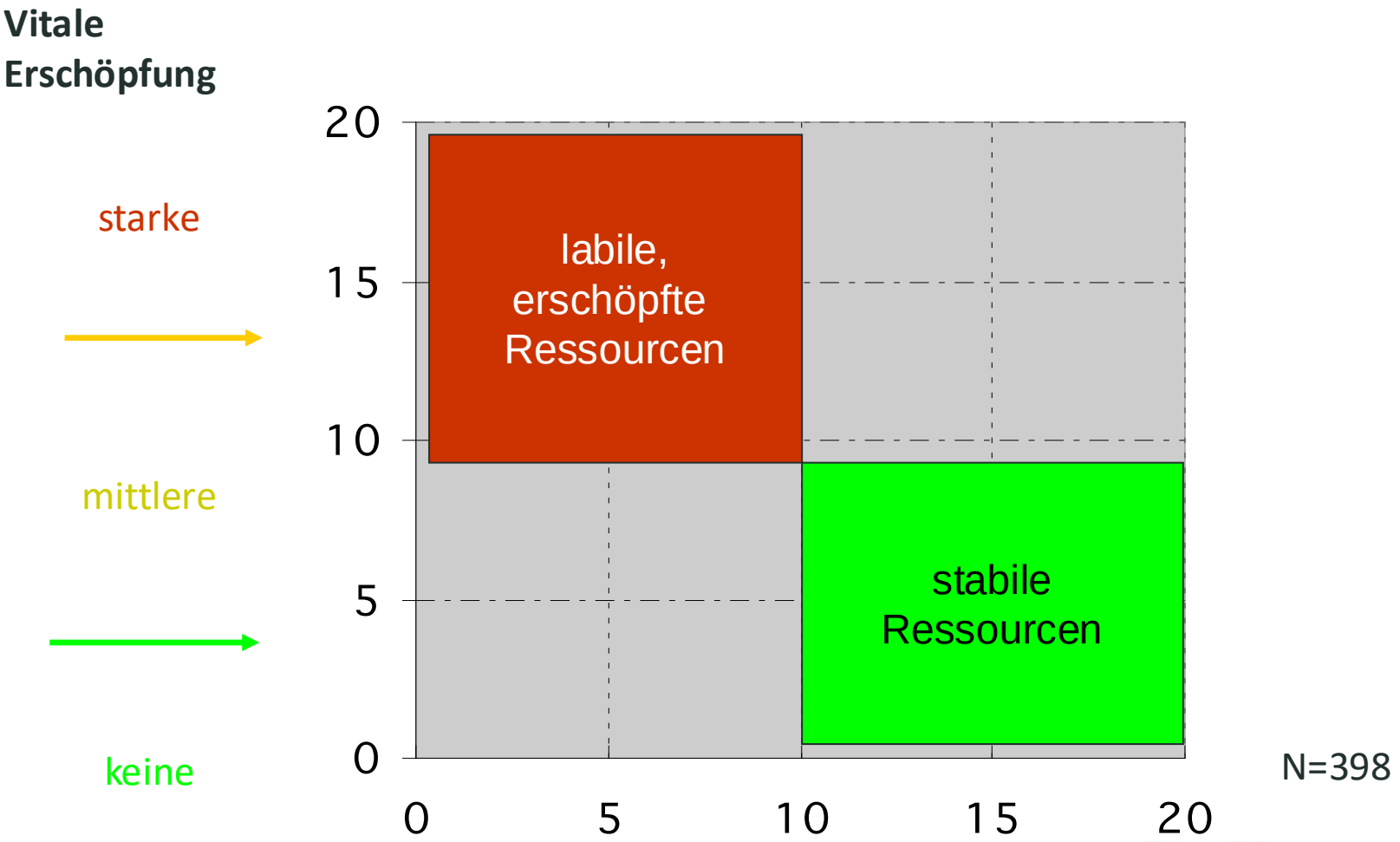
Magst du mitteilen, was dich berührt und bewegt
beim Hören dieses Audios und beim mit dem Gesagten
in sinnliche Resonanz-Gehen?
Was nimmst du in deinem Körper wahr?
Vermeide Meinungen und Konzepte!

# Vitale Erschöpfung und Selbstachtsamkeit




N=398

# Vitale Erschöpfung und Selbstachtsamkeit



# Selbstregulation, Erholung& Gesundheit

*Ich führe seit mehreren Jahren ein Kopfschmerz-Tagebuch und es ist sehr deutlich, dass die Kopfschmerzen im Mai/Juni (während des GAMMA-Kurses) so gering waren, wie nie in den letzten drei Jahren, von 2-3 Kopfschmerztagen pro Woche auf einen und das bei zwei Schulen, die ich leite und einer momentan kaum zu packenden Belastung am Ende des Schuljahres...*

*Es gelingt mir teilweise sogar in Gesprächssituationen, die mich belasten, dass ich... die Anspannung wahrnehme. Und ich vermute auch, dass es insbesondere diese Anspannung ist, die dann zur Migräne führt. Also die Anspannung in Kiefer, Nacken, ... Rücken. Das merke ich dann manch-mal... und hab dann in den Gesprächssituationen bewusst losgelassen und mir gesagt, ´Komm jetzt, lass mal locker.´*

1 mal in ruhe bis 10 zählen. 1 mal stre-
-en. ~~Zitr~~ 1 Schmierblatt wo man einbisschen
kritzeln kann. 1 schluck trinken. 1 mal tief Luft
holen. 3 Min mal was andres machen.
Zwischen durch ins Brot beißen.
Ein paar Sek. mal die Augen
schließen. Ein paar dehnübung
-en machen.



# Schülerin nach gemeinsamer Präsenzerfahrung:

*“Endlich musste ich mal nichts können.*

*Ich durfte einfach sagen,*

*was ich denke und fühle*

*und das wurde nicht direkt*

*als richtig oder falsch bewertet."*

# Resonanzkultur

*Eine bessere Welt ist möglich. Dafür müsste ein Übergang von einer auf Verfügungsgewalt über die Dinge und Kontrolle über sie zielenden Weltbeziehung zu einer Haltung gegenüber der Welt erfolgen, deren Hauptcharakteristikum im Zuhören besteht.*






Hartmut Rosa, 2024, 66

**Prof. Dr. Nils Altner**

ASH Berlin
Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

https://www.babelio.com/users/AVT_Hartmut-Rosa_1780.jpg



PädagogInnen im Dialog

Prof. Dr. Nils Altner

Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

*Wer Gutes will, der sei erst gut. Wer Freude will, besänftige sein Blut.*



Joseph Karl Stieler, 1828. Neue Pinakothek
Photo: DeAgostini/Getty Images

*Wer Gutes will, der sei erst gut. Wer Freude will, besänftige sein Blut.*

Wenn wir uns freundlich, mitfühlend und ego-freier
auch unangenehmen, problematischen und herausfordernden Erfahrungen,
Gefühlen und Selbstanteilen zuwenden, fördern wir dadurch unsere




Menschlichkeit,
Vertrauen,
ggs. Wertschätzung,
Zuneigung, Nähe,
Gelassenheit,
Mit-Freude,
Kooperation,
Co-Kreativität,
Partizipation,
Dankbarkeit,
Demokratie…




Prof. Dr. Nils Altner
ASH Berlin
Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

Muehsam D, Lutgendorf S, Mills PJ, Rickhi B, Chevalier G, Bat N, Chopra D, Gurfein B.
Neurosci Biobehav Rev. 2016 Dec 23;73:165-181. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.12.027.

## Gehirnaktivitäten

In einem beruhigten Aktivierungszustand herrschen ideale Bedingungen für kortikale Plastizität, d.h. für neuronale Strukturveränderungen

- des Lernens,
- der neuen Ideen und Kreativität
- sowie der sozial-emotionalen Persönlichkeitsentwicklung.



# GrundschülerInnen zeigen eine Methode der Selbstregulation, die auch auf ihre Beziehungsgestaltung wirkt



https://youtu.be/Jxt2AG3wxdg

Prof. Dr. Nils Altner

ASH Berlin
Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

*September 2024 | Kurzfassung der Stellungnahme und Handlungsempfehlungen*

# Förderung der Selbstregulations-kompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen

# UNESCO Life Skills for the 21st Century

Critical thinking
Creative thinking
Decision making
Problem solving
Empathy
Effective communication

Interpersonal relationships
Self-awareness
Coping with stress
Coping with emotions

(as identified by UNICEF, UNESCO, WHO)

Prof. Dr. Nils Altner
Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

# Kölner Institut für Resilienz und Achtsamkeit

Nicht sicher http://www.kira-institut.eu 90%

Spk Rain FwV Eco UB fobizz Maps YuTb SdCd A Sunny NHK LEO Fairb PubM GAMM

KIRA

Wer wir sind Veranstaltungen Formate Kontakt

## Wer wir sind

**Wir sind Achtsamkeitstrainer:innen, Forscher:innen, Lehrer:innen, Paartherapeut:innen und vor allem Freund:innen – sensibel und mit Humor.**

Wir schaffen Räume für persönliche und organisatorische Transformation, durch den Blick nach innen.

Wir helfen dabei, die eigenen und die kollektiven Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster bewusster wahrzunehmen – für mehr Handlungsspielraum.



### Prof. Dr. Nils Altner

Gastprofessor an der Alice Salomon Hochschule Berlin,



### Sanja Böhler-Koddenbrock

Soziale Ansprechpartnerin für



### Esther Offenberg

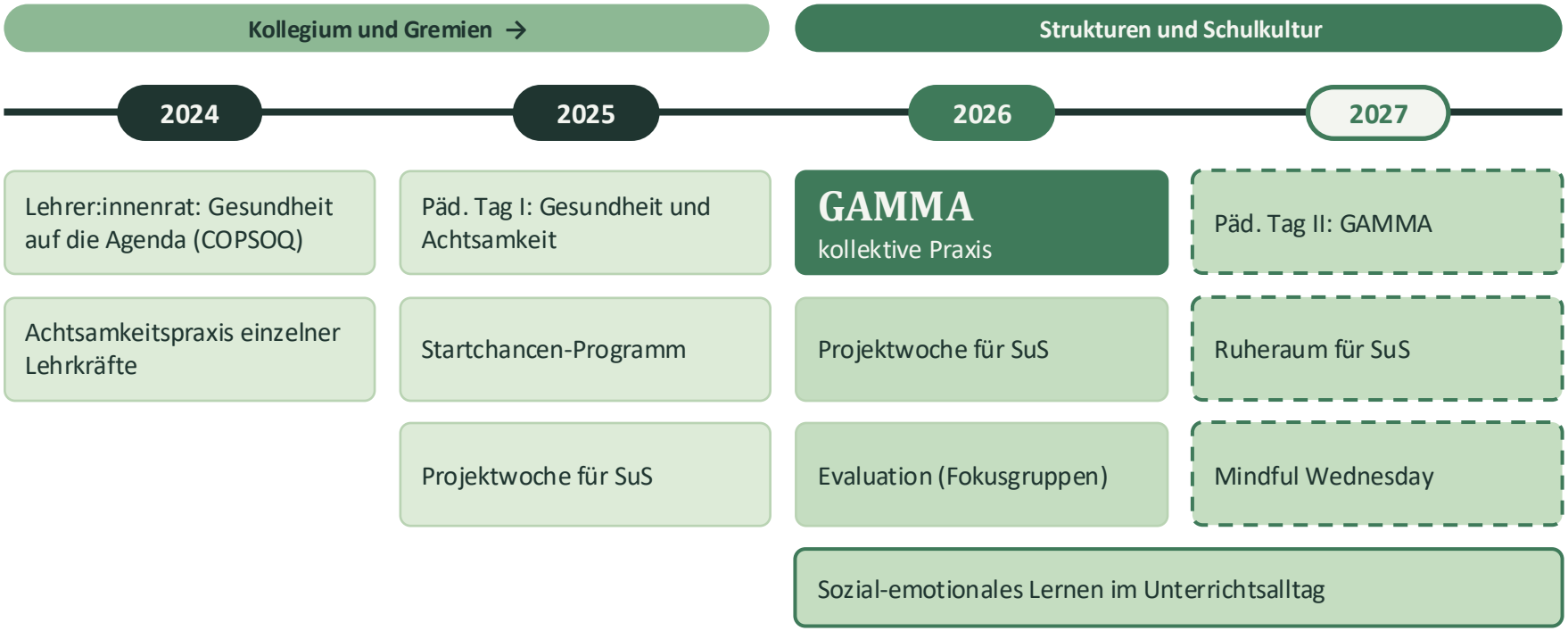
Lehrerin für Mathematik und Sozialwissenschaften am

GENOVEVA GYMNASIUM KÖLN

# GAMMA als Startchancenprogramm im Genoveva Gymnasium Köln

VOM EINZELPROJEKT ZUR SCHULKULTUR · 2024–2027

## Schulentwicklung für sozial-emotionales Lernen am GENO




Quelle: Böhler-Koddenbrock 2027


**Esther Offenberg**
**Sanja Böhler-Koddenbrock**

**Prof. Dr. Nils Altner**

Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

# Bedingungen für erfolgreiche Schulkulturentwicklung

- **„Broker“ im Kollegium** treiben Themen und Haltungen rollenunabhängig voran und sind respektiert
  Maag Merki et al. 2025; Rechsteiner et al. 2025
- **Involvierte Schulleitung** und involviertes Kollegium
  Böhler-Koddenbrock 2027
- **Freiwilligkeit** statt Missionierung oder Kontrolle

# GAMMA – Bausteine und Kosten

4 Module à 1,5 Tage · ca. ein halbes Jahr · Basis: MBSR nach Jon Kabat-Zinn

1. **Zu mir und zur Ruhe finden**
   Achtsamkeit erfahren und verstehen
2. **Ich in meiner (Arbeits)Welt**
   achtsam wahrnehmen und Leben gestalten
3. **Ich und die anderen**
   Achtsamsein üben, vermitteln und im Miteinander verkörpern
4. **Wir im Team**
   Achtsamkeit gemeinsam nähren und ins demokratische Arbeitsleben integrieren

**KOSTEN PRO PERSON**

**330 €** pro Modul

bis 7 Wochen vorher, sonst 380 €
Inhouse, online, hybrid oder in Essen

**Interesse?** altner@ash-berlin.eu

Prof. Dr. Nils **Altner**

ASH Berlin
Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences