

Emotionales Lernen im Religionsunterricht

von Helga Kohler-Spiegel

Emotionen begleiten das Erkennen des Menschen, sein Handeln und seine Erinnerung. Kein Tun, kein Lernen ohne Verbindung zu Emotionen. Emotionales Lernen wurzelt in den frühen Lebens- und Entwicklungsphasen eines Babys, in der emotionalen Feinabstimmung zwischen den Bezugs- bzw. primären Bindungspersonen und dem Baby. Im Bindungsverhalten und Bindungsbedürfnis verbindet sich emotionales Lernen mit religiösem Lernen. Emotionale Kompetenz zu entwickeln, ist Auftrag von Schule. Im Religionsunterricht bieten sich zahlreiche Möglichkeiten zum Aufbau emotionaler Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern.

„Es gibt kein Erkennen ohne Gefühl, keine Handlung ohne Gefühl, keine Erinnerung ohne Gefühl – doch jedes menschliche Gefühl beinhaltet entweder schon als Gefühl das Moment der Kognition oder es ist zumindest mit der Kognition, mit den Zielen und Situationen verbunden.“¹

Emotion und Lernen sind untrennbar miteinander verbunden. Gefühle steuern das bewusste Denken und damit auch das Lernen.² Wahrnehmung und Differenzierung, Benennung und Verarbeitung von Emotionen werden gelernt und geübt, Schule und im Besonderen der Religionsunterricht haben hierbei Möglichkeiten und Bedeutung.

1. Was sind Gefühle, Emotionen, Affekte? Begrifflichkeiten

Emotionen haben sich im Verlauf der Evolution als hilfreich herausgebildet, sie werden genetisch weitergegeben. Emotionen werden durch Wahrnehmung und körperliche Empfindungen ausgelöst; der Körper reagiert z. B. auf ein Erschrecken, Sekunden später erst wird Angst empfunden. Emotionen werden aufgrund des Denkens wahrgenommen, eingeordnet und auch bewertet.

„Gefühle“ beschreiben ein subjektives Erleben, unterschiedlich in Qualität, Intensität und Dauer; sie können nach Valenz, Aktivierung und Potenz eingeteilt werden. „Emotionen“ bezeichnen einen komplexen Prozess, eine Bewegung, „eine plötzliche Reaktion unseres gesamten Organismus (...), die physiologische (unsere Körper betreffend), kognitive (unsere Geist betreffend) und Verhaltenskomponenten (unser Handeln betreffend)

¹ A. Heller, zit. nach H. Haker, „Compassion“ als Weltprogramm des Christentums?, in: Concilium 37 (2001) 436–449, hier: Anm. 24, vgl. auch E. Naurath, Mit Gefühl gegen Gewalt. Mitgefühl als Schlüssel ethischer Bilder in der Religionspädagogik, Neukirchen-Vluyn 2007, 200.

² Vgl. E. Hennecke, Was lernen Kinder im Religionsunterricht? Eine fallbezogene und thematische Analyse kindlicher Rezeption von Religionsunterricht (Religionspädagogische Bildungsforschung 2), Bad Heilbrunn 201, 94 f.

enthält.“³ „Zur Wahrnehmung der körperlichen Veränderungen ... muss noch eine entsprechende kognitive Interpretation (...) hinzukommen, damit eine Emotion von bestimmter Qualität entstehen kann. Dabei bestimmen die wahrgenommenen körperlichen Veränderungen die Intensität der Emotion, die kognitive Interpretation dagegen die Qualität der Emotion“⁴. Emotion benennt also ein komplexes Muster körperlicher und mentaler Veränderungen auf eine persönlich als bedeutsam wahrgenommen Situation.

Affekte hingegen bezeichnen nicht mehr bewusst steuer- und kontrollierbare Emotionen. „Affekt“ stammt vom Lateinischen *affectus*, d. h. Zustand, Leidenschaft, Begierde, und vom Griechischen *pathos*, d. h. Leiden, Leidenschaft. „Affekt“ beschreibt einen Zustand starker emotionaler Erregung, also kurzfristig und intensiv, welcher das Verhalten leitet und steuert; Veränderungen im subjektiven und im körperlichen Empfinden gehen damit einher.

Basisemotionen bezeichnen kulturell übergreifende Gesichtsausdrücke, Ekman benennt sechs: Wut, Furcht, Ekel, Freude, Überraschung, Traurigkeit⁵. Gefühle, Emotionen und Affekte sind Teil zwischenmenschlicher Beziehung, sie haben Wahrnehmungs-, Erinnerungs- und Kommunikationsfunktion.

2. Entwicklung des emotionalen Lernens – entwicklungspsychologisches Verständnis

2.1 Aspekte aus der Säuglingsforschung

Am Beginn des Lebens kennt ein Mensch allgemein Wohlbehagen und Distress sowie erste spezifischere Emotionen wie Interesse, Ekel und Erschrecken. Basisemotionen sind nicht von Geburt an vorhanden, sie haben eine Lerngeschichte und entwickeln sich deshalb im Verlauf der ersten Lebensmonate.⁶ „Komplexere Emotionen sind erst im zweiten Lebensjahr zu beobachten. Stolz und Scham sind selbstbezogene Emotionen, die ein Selbstkonzept sowie Kenntnisse von gewissen Normen und Werten voraussetzen.“⁷ Der Zusammenhang zwischen emotionaler und sozialer Entwicklung ist offensichtlich, denn

³ F. Lelord; C. André, Die Macht der Emotionen und wie sie unseren Alltag bestimmen (Serie Piper 4631), München 2005, 13.

⁴ U. Mees, Emotion, in: J. Straub; W. Kempf; H. Werbik (Hg.), Psychologie. Eine Einführung, Grundlagen, Methoden, Perspektiven (dtv 32506), München 1997, 324–344, 332.

⁵ Vgl. P. Ekman, Facial expression and emotion, in: The American psychologist 48 (1993) 384–392. Vgl. auch Lelord; André, Emotionen (wie Anm. 3), 23 f.

⁶ Vgl. M. Holodynski, Entwicklung, in: V. Brandstätter; J. Otto, Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion, Göttingen 2009, 463–472.

⁷ D. Bischof-Köhler, Empathie, prosoziales Verhalten und Bindungsqualität bei Zweijährigen, in: Psychologie in Erziehung und Unterricht 47 (2000) 142–158. Vgl. G. Brauchle, Wenn Gefühle anstecken: Von der „Babyfernsteuerung“ zur Motivation von Schülern. Antrittsvorlesung als Rektor der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg am 28. Jänner 2015, Feldkirch 2015.

„Gefühle haben ihre Wurzeln im sozialen Diskurs, in früheren Beziehungen und vielleicht sogar in der Konstruktion des Selbst“⁸.

„Drei Uhr nachts – ein Baby wacht auf und beginnt zu weinen. Seine Mutter kommt herein und gibt ihrem Kind zu trinken. Das Baby nuckelt zufrieden an der Brust der Mutter, die das Kind liebevoll anschaut und streichelt. Geborgen im Arm der Mutter und satt schlummert das Kind wieder ein.

Drei Uhr nachts – ein Baby wacht auf und beginnt zu weinen. Seine Mutter ist nervös und reizbar, denn sie ist nach einem Streit mit ihrem Mann erst vor einer Stunde eingeschlafen. Das Kind verkrampft sich sofort, als die Mutter es abrupt aufnimmt. Während das Kind trinkt, starrt die Mutter wie versteinert vor sich hin ohne ihr Kind zu beachten und wird immer erregter, da sie an den Streit von vorhin denken muss. Das Kind spürt diese Spannung, windet sich, versteift sich und hört auf zu saugen. Die Mutter legt daraufhin das Kind abrupt in sein Bettchen zurück und lässt es schreien, bis es erschöpft in den Schlaf sinkt.“⁹

Die beiden Interaktionen zeigen, wie unterschiedlich bereits in sehr frühem Alter die Erfahrung eines Kindes ist, ob seine Bedürfnisse und Gefühlsäußerungen ernst genommen und von der primären Bezugsperson¹⁰ zuverlässig befriedigt werden, oder ob dies kaum geschieht. Als alltägliche und jahrelang wiederholte Interaktionen zwischen Eltern und Kindern prägen sie die emotionale Entwicklung eines Kindes.¹¹

Auf dieser Affektsozialisation bauen Interaktionsformen zwischen Bezugsperson und Kind auf, etwa wenn sich ein Kind krabbelnd von der Mutter entfernt und zugleich wieder, vor allem in unvertrauten Situationen, die Nähe, die „Affektabstimmung“ mit der Mutter sucht: „Dabei begleitet z. B. die Mutter die Aktivitäten des Kleinkindes mit Lautäußerungen, welche dem Rhythmus der Bewegungen des Kindes folgen. Ohne Abstimmung versiegt die Aktivität des Kindes. Beim ‚social referencing‘ (...) beobachtet das spielende Kind gezielt den Affekt der Mutter, wenn ihm seine Situation unklar ist, und gleicht seinen Gefühlsausdruck dem der Mutter an, was natürlich auch seine Unternehmungslust beeinflusst.“¹²

Das von Giacomo Rizzolatti entdeckte System der „Spiegel-Nervenzellen“ erklärt die schon längere Zeit bekannte, kurz nach der Geburt einsetzende Fähigkeit des Säuglings,

⁸ C. Saarni, Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen, in: M. v. Salisch, Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend, Stuttgart 2002, 3–30, hier: 3.

⁹ M. Wertfein, Emotionale Entwicklung von Anfang an – wie lernen Kinder den kompetenten Umgang mit Gefühlen? (Teil 1), Stand: 10. Mai 2011, in: <https://www.familienhandbuch.de/kindheitsforschung/fruehkindheit/emotionale-entwicklung-von-anfang-an-%E2%80%93-wie-können-pädagogische-fachkräfte-den-kompetenten-umgang-mit-gefühlen-fordern-teil-3> (Zugriff: 6. April 2015).

¹⁰ Es sei gleich hier erwähnt, dass „Mutter“ bzw. „Vater“ als Konkretisierung von „Bezugsperson“ verstanden ist und im gesamten Text flexibel verwendet wird.

¹¹ Vgl. sehr exemplarisch zum Folgenden: R. Oerter; L. Montada (Hg.), Entwicklungspsychologie, Weinheim 2008; W. Wicki, Entwicklungspsychologie. Mit 2 Tabellen und 35 Übungsaufgaben, München 2010. Auch: L. W. Sander, Die Entwicklung des Säuglings, das Werden der Person und die Entstehung des Bewusstseins, hg. und mit einer Einführung von Gherardo Amadei und Ilaria Bianchi, Stuttgart 2009; R. H. Largo, Babyjahre. Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren (Serie Piper 5762), München 2010; Ders., Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung (Serie Piper 3218), München 2009.

¹² M. Baumgart, Säuglings- und Kleinkindforschung, in: W. Mertens (Hg.), Schlüsselbegriffe der Psychoanalyse, Stuttgart 1997, 275–282, hier: 278.

empfangene Signale aufzunehmen und durch Imitation zurück zu spiegeln, auch neurobiologisch.¹³ Martin Dornes betont, dass diese Fähigkeit bereits beim Säugling die Erfahrung ermöglicht, „daß innere Zustände keine privaten Ereignisse sind, sondern soziale und Beziehungsanliegenheiten.“¹⁴ Es ermöglicht die Erfahrung: Andere sehen, was ich fühle, ich bin in meinem Gefühlszustand wahrgenommen und anerkannt.¹⁵

Diese frühen Muster entwickeln sich über Blickkontakt mit dem Baby mit passender Affektabstimmung, über das Verbalisieren, d. h. über Ankündigen und Kommentieren der Handlungszusammenhänge, über die wechselseitige Fein-Abstimmung in der Interaktion, in der Berührung und im Körperkontakt. Das Baby lernt dadurch auf kognitiver Ebene, dass sein Verhalten eine Reaktion bei der Mutter, dem Vaters bzw. der primären Bezugsperson verursacht und herbeiführt, dass es vorhersehbare Zusammenhänge zwischen Ereignissen gibt, was die Welt durchschaubar, steuerbar und sicher macht. Es lernt emotional, dass die Bezugsperson ihre Reaktion auf den Erregungszustand des Babys abstimmt und diesen reguliert, das Baby erlebt, dass seine Gefühle verstanden werden, dass es Trost spendet, wenn man die eigenen Gefühle mitteilt und teilt.¹⁶

2.2 Aspekte aus der Bindungsforschung

So entsteht Bindung: Zurückgehend auf John Bowlby¹⁷ nennt Mary Ainsworth Attachment „die besondere Beziehung eines Kindes zu seinen Eltern oder Personen, die es beständig betreuen“¹⁸. Es ist ein „imaginäres Band, das in den Gefühlen einer Person verankert ist und das sie über Raum und Zeit hinweg an eine andere Person, die als stärker und weiser empfunden wird, bindet.“¹⁹ Bindung ist ein Grundbedürfnis des Menschen, um Sicherheit zu erlangen, sich zu orientieren, um Angst zu mindern und Werte aufzunehmen. Die Qualität von Bindung beschreibt das „Ausmaß, mit der eine Bindungsbeziehung Sicherheit aus der Sicht des ‚Schwächeren‘ in der Beziehung vermittelt. [...] Die Hauptqualitäten sind: sicher, unsicher-vermeidend und unsicher-ambivalent“²⁰. Bindungsverhalten wird gezeigt, wenn Gefahr für den Erhalt der Bindung besteht.

Das Kind lernt vor allem in den ersten sechs Lebensjahren sprachlichen und nonverbalen Emotionsausdruck, Wissen über Auslöser von Emotionen bei sich und bei anderen, sowie innere und äußere Strategien im Umgang mit Emotionen, also deren Regulation.

¹³ Vgl. J. Bauer, Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, München 2006, 64 f; vgl. Ders., Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Hamburg 2005.

¹⁴ M. Dornes, Der kompetente Säugling. Die präverbale Entwicklung des Menschen (Fischer-Taschenbücher 11263), Frankfurt am Main 1993, 159.

¹⁵ Vgl. Bauer, Gedächtnis des Körpers (wie Anm. 13), 68.

¹⁶ Vgl. exemplarisch G. Diem-Wille, Die frühen Lebensjahre. Psychoanalytische Entwicklungstheorie nach Freud, Klein und Bion, Stuttgart 2007.

¹⁷ Vgl. J. Holmes, John Bowlby und die Bindungstheorie, München – Basel 2002, 86–89.

¹⁸ Zit. nach K. Grossmann, K. E. Grossmann, Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit, Stuttgart 2004, 29; vgl. auch K. Grossmann, K. E. Grossmann (Hg.), Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie, Stuttgart 2009.

¹⁹ Grossmann; Grossmann, Bindungen (wie Anm. 18), 72.

²⁰ Eine andere Einteilung der Bindungsmuster erläutert B. Grom, Religionspsychologie, München 2007, 51 f. mit Bezug auf Bartholomew und Horowitz (1991).

Das Kind lernt, eigene Gefühle zu äußern und emotionale sowie emotionsrelevante Äußerungen der Bezugspersonen zu erkennen. Auf sich allein gestellt, lernt das Kind Bewältigungsstrategien, um seine Gefühle zu steuern und sich zu stabilisieren. Exemplarisch genannt seien das Daumenlutschen oder Schaukeln, später auch die Beschäftigung mit einem Kuscheltier, Ablenkungen im Spiel oder das Führen von Selbstgesprächen. Das Sprechen über Gefühle erweitert die Möglichkeit, Wissen über Auslöser von Emotionen aufzubauen und dieses Wissen auf neue Situationen anzuwenden. Indem Kinder lernen, welche Situationen bei ihnen welche Gefühle hervorrufen, entwickeln sie auch ein Verständnis für die Emotionen anderer. So wird Empathie und prosoziales Verhalten entwickelt.²¹

„Kinder, die (...) konstruktive Bewältigungsstrategien anwenden, ihr Verhalten flexibel an neue Situationen anpassen können und aufgrund guter Emotionsregulation und geringer Erregbarkeit wenig negative Emotionen äußern, sind bei Gleichaltrigen beliebter und gelten auch bei Lehrern und Eltern als prosozialer, kooperativer und sozial kompetenter (vgl. Wertfein, 2006). Diese Zusammenhänge zwischen emotionalen und sozialen Kompetenzen bleiben im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren weitgehend stabil (Murphy et al., 2004) und können sich auch auf den Schulerfolg auswirken (vgl. Petermann & Wiedebusch, 2003).“²²

3. Jüdisch-christlicher Glaube – ein Bindungsangebot

Der kurze Einblick in die emotionale Entwicklung zeigt die Bedeutung der frühen Erfahrungen für den Menschen und die Notwendigkeit, sicher zu sein und sich im Gegenüber – im Spiegel – selbst wahrnehmen zu können. Resonanz geben meint also, ein Kind, eine anderen Person emotional zu beantworten, auf die Empfindungen, Stimmungen, Gedanken zu reagieren und mit dem Gegenüber mitzuschwingen.²³

Lebensfördernder Glaube verstärkt und unterstützt die frühen Bindungen, Glaube ist geprägt von der Sehnsucht nach oder der Angst vor Bindung. Jüdisch-christliche Tradition beschreibt die Beziehung zwischen Gott und dem Menschen häufig mit den Bildern von Bindung, Beziehung und Begegnung. *Religio* meint „sich rückbinden“, „glauben“ heißt in der hebräischen Wurzel „festhalten“ und beschreibt die Bewegung des kleinen Kindes, wenn es sich in einer unsicheren Situation am Rockzipfel, an den Hosenbeinen seiner primären Bezugspersonen festhält. Auch religiös wird Bindung häufig in Momenten von Unsicherheit gesichert.²⁴

Die jüdische und christliche Bibel selbst redet vom Leben – und sie redet von Liebe und all den Gefährdungen von Liebe, sie redet von Angst und Freude und Mut und Wut und Ohnmacht, sie redet von emotionalen Erfahrungen, wenn es um die Erfahrungen von Menschen mit Gott geht. Die Bibel spricht von Gott als JHWH – „Ich bin bei Dir. Ich bin

²¹ Vgl. F. Petermann; S. Wiedebusch, Emotionale Kompetenz bei Kindern (Klinische Kinderpsychologie 7), Göttingen u. a. 2003. Vgl. auch W. Friedlmeier, Entwicklung von Empathie, Selbstkonzept und prosozialem Handeln in der Kindheit, Konstanz 1993.

²² M. Wertfein, Emotionale Entwicklung (wie Anm. 9).

²³ Vgl. T. Ogden, Frühe Formen des Erlebens, Wien u. a. 1995.

²⁴ Vgl. insgesamt: H. Kohler-Spiegel, Erfahrungen des Heiligen. Religion lernen und lehren, München 2008.

da, als der ich da sein werde“. Das Zentrum, der Name Gottes, ist ein Bindungsangebot: JHWH. Gott begleitet, richtet auf, ruft heraus und weckt zum Leben. In einem (anonym überlieferten) Text für 9-jährige Kinder heißt es:

„Sag es mir // Sag es, wenn ich mich verkriechen möchte, / wenn ich meine Familie nicht sehen mag, / wenn ich genug habe von der Schule. // Sag: Ich bin bei dir. // Sag es, wenn die schlimmen Träume kommen, / wenn ich in der Nacht aufschrecke, / wenn ich am Morgen nicht aufstehen mag // Sag: Ich bin bei dir. // Sag es, wenn mein Herz klopft, / wenn ich die Nähe der Eltern suche, / wenn ich vor mich hinträume. // Sag: Ich bin bei dir. // (...) Sag es immer: / Ich bin bei dir.“²⁵

Auch am Beginn und am Ende des Weges Jesu steht diese Botschaft des „Ich bin bei dir“: Jesu Verkündigung macht erfahrbar und sichtbar: Der Gott der Bibel verspricht den Menschen kein einfaches und unkompliziertes, auch kein leidfreies Leben, aber ein begleitetes Leben, ein Leben mit etwas weniger Angst: „Ich werde da sein, als der ich da sein werde. Also – fürchtet euch nicht, ich verkünde eine große Freude...“ (Lk 2,10).

Einander zu beantworten, einander nicht alleine zu lassen mit den jeweils eigenen Empfindungen und Emotionen, Stimmungen und Gedanken ist eine zutiefst christliche Grundhaltung, wie sie sich in den Schriften des Neuen Testaments als zentrale Haltung Jesu²⁶ zeigt. Theologisch gesprochen wird in dieser Erfahrung von Resonanz, von Beantwortetwerden durch Jesus (und in der Nachfolge durch Christinnen und Christen) die Resonanz, das Beantwortetwerden durch JHWH sichtbar. Dieses Wesensmerkmal Gottes ist zentral in Ex 3,1–12 überliefert und durch die hebräische und christliche Bibel hindurch bestätigt. Christinnen und Christen sind eingeladen zur Nachfolge, d. h. sich gegenseitig anzuerkennen, einander Resonanz zu geben, und besonders die Menschen zu beantworten, die am Rande stehen, die nicht bzw. kaum gesehen werden.

4. Und – religionspädagogisch? Emotionales Lernen in Schule und Religionsunterricht

4.1 Emotionale Kompetenz in Kontext schulischen Lernens

Im Schulalltag nehmen Emotionen einen bedeutsamen Platz ein; bekannt ist, dass sich weder positive Emotionen direkt auf das Lernergebnis auswirken, noch umgekehrt negative Emotionen nicht notwendig lernhemmend sind. Emotionsregulation ist im Rahmen

²⁵ Anonym überliefert, zit. nach *H. Kohler-Spiegel*, Über uns selbst hinaus ... Bindungserfahrungen und Religion, in: A. M. Kalcher; K. Lauer mann (Hg.), *Kompetent für die Welt. Bindung – Autonomie – Solidarität*. Tagungsband der 59. Internationalen Pädagogischen Werktagung Salzburg, Wien 2010, 143–161, hier: 154.

²⁶ Vgl. *M. Limbeck*, *Christus Jesus. Der Weg seines Lebens. Ein Modell*, Stuttgart 2003; *J. Roloff*, *Jesus* (Beck'sche Reihe 2142), München 2000.

von Schule abhängig „vom Kontext, vom Individuum und von der zu regulierenden Emotion“²⁷.

Heutiger Religionsunterricht versteht sich kompetenzorientiert. Kompetenzen sind „die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernten kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“²⁸. Diese Problemlösefähigkeit lässt sich auch als Bewältigen von Anforderungssituationen verstehen, diese sind emotional besetzt und wollen gedeutet werden.²⁹ Kompetenzorientierter Religionsunterricht braucht – so verstanden – den Zugang über Emotionen und die Einbeziehung von Emotionen, um den Aufbau von religiösen Kompetenzen auszulösen und Lernen zu ermöglichen.

Ein gelungenes Konzept emotionaler Kompetenz zielt auf die „Entwicklung einer balancierten Persönlichkeit, das den Erwerb von Beziehungsfähigkeit, Bewältigungskompetenzen und Fähigkeiten zur Selbstregulation einschließt“³⁰. Saarni listet acht Aspekte emotionaler Kompetenz auf, die Reihenfolge ist offen, Ergänzungen sind möglich:

- „1. Bewusstheit über den eigenen emotionalen Zustand: Kinder, die ihre Gefühle kennen, haben es leichter, Auseinandersetzungen zu klären und eigene Intentionen durchzusetzen.
2. Die Fähigkeit, Emotionen anderer Menschen eines bestimmten kulturellen Rahmens zu deuten: Wenn Kinder das emotionale Erleben anderer nachvollziehen können, sind sie auch sozial kompetenter.
3. Die Fähigkeit zum Gebrauch des Emotionslexikons: Die emotionale Sprachfähigkeit von Kindern wird stark vom Verhalten ihrer frühen Bezugspersonen geprägt und dürfte auch von sozialen Rollen abhängig sein.
4. Die Fähigkeit zur empathischen Anteilnahme: Empathie verbunden mit der Fähigkeit zur Perspektivübernahme fördert prosoziales Verhalten.
5. Die Fähigkeit, das Ausdrucksverhalten vom inneren emotionalen Zustand zu differenzieren. Kinder mit zunehmendem Alter setzen ihr emotionales Ausdrucksverhalten mit Hilfe sozialer Skripten flexibler ein.
6. Die Fähigkeit, belastende Emotionen mit einem Repertoire von Bewältigungsstrategien auszugleichen. Konstruktive Copingstrategien (z. B. problemlösendes statt aggressives Verhalten) sind von sozialen Strukturen abhängig.
7. Das Bewusstsein der Abhängigkeit zwischenmenschlicher Beziehungen von der emotionalen Direktheit und Echtheit der emotionalen Kommunikation (verbaler und nonverbaler Ausdruck): Fokus emotionaler Kommunikation ist das Vertrauen in die Beziehung.

²⁷ T. Hascher, Emotionen im Schulalltag: Wirkungen und Regulationsformen, in: Zeitschrift für Pädagogik 51 (2005), 610–625, hier: 621.

²⁸ F. Weinert 1999, zit. nach E. Klieme, Zur Entwicklung nationaler Bildungsstandards. Eine Expertise, Hg. Bundesministerium für Bildung und Forschung, Bonn 2003, 72.

²⁹ Vgl. Stellvertretend für das Verständnis religionspädagogischer Kompetenzen: H. Kohler-Spiegel, Kompetenzorientiert Religion unterrichten, in: Amt und Gemeinde 61 (2010), S. 27–38; vgl. H. Kohler-Spiegel, Kompetenzorientierung – ein Veränderungsprozess in der Praxis, in: Katechetische Blätter 136 (2011) 453–457.

³⁰ M. v. Salisch, Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend. Stuttgart 2002, X.

8. Die Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit ist gekoppelt an die persönliche Emotionstheorie (Vorstellungen über das eigene Funktionieren von Emotionen) wie auch an die eigenen moralischen Werte. Die emotionale Selbstwirksamkeit ist abhängig vom globalen Selbstwertgefühl.³¹

Es ist auch Aufgabe von Schule, diese verschiedenen Fähigkeiten zu entwickeln und zu fördern, damit emotionales Lernen zu ermöglichen. Im Religionsunterricht knüpft dieses Lernen an das Angebot religiöser Bindung an, gesehen und anerkannt zu werden. Selbstkonzept, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit sind miteinander verbunden, sie werden kognitiv und emotional vom eigenen Ich aus entwickelt. Emotionsregulation und Selbstwirksamkeit gehören zusammen; den eigenen Emotionen nicht ausgeliefert zu sein, sondern diese zu gestalten, stärkt die Erfahrung der Selbstwirksamkeit.

4.2 Die Lehrperson als Modell

Emotionales Lernen in Schule und im Besonderen im Religionsunterricht ist mit der emotionalen Kompetenz der Lehrpersonen verbunden. Religionslehrpersonen, die ihre eigenen Gefühle differenziert wahrnehmen können, die um ihre eigenen Emotionen wissen, diese in ihrer Entwicklung und ihren Verarbeitungsmustern kennen, und die diese Empfindungen gestalten und steuern können, sind für Schülerinnen und Schüler hilfreiche Modelle für emotionales Lernen.

Awareness: Wahrnehmen von Gefühlen

Die Lehrperson ist Modell in ihrer Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, in ihrer Präsenz auf eigene Empfindungen und die des Gegenübers. Sie ist Modell im Ausdrücken und Benennen von Gefühlen und zeigt sinnvolle Strategien im Umgang mit den eigenen Gefühlen. Dies regelmäßig zu üben ist bedeutsam, da Selbstwert und die Akzeptanz anderer primär in emotionaler Sicherheit liegen.

Differenzierter Ausdruck von Gefühlen

Emotionales Lernen braucht Sprache, um die Vielfalt einer Emotion und die Vielfalt an Emotionen auszudrücken, um die ganz persönlichen Facetten von Freude und Trauer und Wut und Angst zu benennen. Sprache zu lernen für die eigenen Empfindungen erfordert, sich selbst, die eigenen Gefühle und Emotionen, das eigene Erleben und die eigenen Erinnerungen ernst zu nehmen – und diese zu benennen, davon zu erzählen.³² Religionslehrpersonen sind auch dafür Modell, im Dialog mit sich selbst, mit anderen Menschen und im religiösen Dialog mit Gott Sprache für eigenes Erleben und eigenes Empfinden zu entwickeln.

³¹ Saarni, Entwicklung von emotionaler Kompetenz (wie Anm. 8), 13, zit. nach Naurath, Mit Gefühl gegen Gewalt (wie Anm. 1), 154.

³² Vgl. J. Reeder, Die Narration als hermeneutische Beziehung zum Unbewußten, in: Psyche 59 (Beiheft 2005) 22–34.

Präsenz und Einfühlung

„Präsenz“ meint, in der Gegenwart zu sein, aufmerksam zuzuhören ohne zu werten, im Kontakt zu bleiben. „Präsenz“ meint auch, emotional mitzuschwingen, die Gefühle des Gegenübers wahrzunehmen, ohne sie zu übernehmen, die Achtsamkeit bzgl. Emotionalem öffnet auch die Tür zur Empathie.³³ Dies ist zugleich christliche Grundhaltung im Umgang miteinander.

4.3 Zur Praxis emotionalen Lernens im Religionsunterricht

Ergebnisse der Entwicklungs- und Bindungsforschung machen deutlich, dass die Erfahrung, sich geborgen zu fühlen, ausreichend Zuwendung zu bekommen und sich sozial akzeptiert zu fühlen sowie die eigenen Fähigkeiten selbstständig entwickeln und lernen zu können, förderlich sind für Kinder. Sicherheit sowohl gegenüber der Lehrperson als auch untereinander im Klassenverband ist nötig, um sich ungestört auf eine Sache konzentrieren und emotional frei lernen zu können; wechselseitige Beziehung, im Kontakt sein, Resonanz stärkt die Kompetenzentwicklung junger Menschen. Emotionales Lernen braucht deshalb soziales Lernen. Aufmerksamkeit auf emotionales Lernen im Religionsunterricht beinhaltet Aufmerksamkeit auf die Lernatmosphäre und die Qualität des Miteinanders in der Lerngruppe. Diese wertschätzende Haltung untereinander erfordert Lernangebote im Bereich von Selbstwertstärkung, Selbstwirksamkeit, sozialem Lernen, Managen von Stress-Situationen und vieles mehr.

Mit Schülerinnen und Schülern Sprache entwickeln

Wahrnehmung von Gefühlen, deren Erkennen und Benennen muss von der Grundschule an geübt werden. Arbeit mit Gefühlskarteien, das Erraten nonverbaler Darstellungen von Gefühlen, das Entwickeln von Begriffen für Emotionen als Wortfelderschließungen und als Vokabular für die damit verbundenen körperlichen Reaktion und ihrer gedanklichen Deutung seien exemplarisch genannt für den Anspruch, sprachliche Differenzierungen für Emotionen zu entwickeln.

Inhaltliche religiöse Lernangebote

Explizit religiöses Lernen kann dies weiterführen durch die Arbeit mit Bibeltexten und den darin angesprochenen Gefühlen (z. B. in Liebestexten oder in Konkurrenz- und Neidgeschichten im Alten Testament), durch die Arbeit mit Psalmen und einzelnen Psalmversen, mit überlieferten Gebetstexten sowie mit eigenem kreativem Ausdruck. Die Gewissheit, sich von Gott angenommen zu wissen, kann es erlauben, sich eigenen Emotionen zu stellen und diese zu reflektieren, was weiter zu Angeboten der Versöhnung mit sich selbst und anderen Menschen führen kann. Darüber hinaus bieten sich Formen des Philosophierens und Theologisierens mit Kindern und Jugendlichen an, entlang der großen Fragen der Menschen nach Leben und Tod, nach Gnade und Gerechtigkeit, nach Erlösung und

³³ Vgl. *Bauer*, Warum ich fühle, was du fühlst (wie Anm. 13). Vgl. auch *E. Schwaber*, Empathie: Eine Form analytischen Zuhörens, in: *Forum der Psychoanalyse* 11 (1995) 160–183, hier: 174.

Leid. Das Schreiben oder Malen eines Gefühls-Tagebuchs über einen längeren Zeitraum, das Verfassen eines Erzählbuchs zu eigenen Erlebnissen und Gefühlen oder das identifikatorische Bearbeiten von biblischen Erzählungen sowie das Formulieren eigener Gebetstexte kann – beispielhaft genannt – emotionales Lernen im Religionsunterricht unterstützen. Dies muss verbunden werden mit Übungen zur Achtsamkeit, um Emotionen bei sich selbst und anderen überhaupt wahrzunehmen zu können.³⁴

Emotionales Lernen mit Rituale und religiösen Feiern

Rituale schaffen „Ordnung“, eine „Grundordnung“, so die begriffliche Bedeutung; wiederkehrende Rituale unterstützen das Vertrauen, sie lassen darauf vertrauen, dass im wiederholenden Tun Sicherheit liegt. Kinder zeigen in ihren spontanen Ritualisierungen, wie unverzichtbar diese sind, um sich im Alltag zu orientieren, sie reagieren häufig auf Abweichung mit Irritation. Wo Worte an Grenzen stoßen, können Rituale und religiöse Feiern Hilfe sein, Gefühlen nicht ausgeliefert zu sein, nicht sprachlos und handlungsunfähig zu werden. Rituale und Feiern steuern Emotionen, sie geben ihnen einen Rahmen, ohne zu zwingen. Rituale können aber auch einengen, sie können Gefühle verzerren und verunmöglichen, was anzusprechen oder auszusprechen wäre.

Einfühlung/Empathie lernen

Im handlungsorientierten Lernarrangements, im projektorientierten Lernen kann es gelingen, Schülerinnen und Schüler an Einfühlung und Empathie heranzuführen. Das Erleben selbst bewirkt dies nicht, sondern die mit dem Erleben einhergehende und dem Erleben folgende Deutung ermöglicht die Erfahrung. Das Gefühl selbst bleibt im Selbsterleben, indem eine Person um ihre eigenen Gefühle weiß, kann sie diese mitteilen, reflektieren, gestalten, steuern. Projektbezogenes Lernen will diese Komplexität erfahrbar sowie der Reflexion und Kommunikation zugänglich machen und so Lernprozesse auch im Bereich emotionaler Kompetenzen ermöglichen.³⁵

Didaktisch-methodische Überlegungen

Auch für emotionales Lernen im Religionsunterricht kristallisieren sich zwei Grundströmungen heraus: Einerseits führt die Lehrperson den Lernprozess, sie greift Themen auf und begleitet, an ihr als Modell werden auch Emotionen gelernt. Andererseits sind erfahrungs- und handlungsorientierte Lernformen betont, welche dem einzelnen Schüler und der einzelnen Schülerin einen Raum eröffnen, in dem im eigenen Lerntempo und im per-

³⁴ Es eignen sich hierbei zahlreiche Kinderbücher sowie Literatur, die emotionales Lernen ausdrücklich aufnimmt. Sehr exemplarisch: *O. Brenifier*, *Gefühle – Was ist das? Philosophieren mit neugierigen Kindern*, Köln 2010; *D. Rübel*, *Ängstlich, wütend, fröhlich sein. (= Wieso? Weshalb? Warum? Junior)*, Ravensburg 2010; *R. Oberthür*, *Die Sonne ist wie eine Seele. Was Kinder über Gott und die Welt wissen*, München 2000; *L. Rendle u. a.*, *Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht. Ein Praxisbuch*, München 1996; *V. Wal*, *Eine Kiste voller Bilder. Ein alternatives Malbuch für Kinder von 8-12*, Hamburg ³1991.

³⁵ Vgl. stellvertretend für verschiedene Möglichkeiten das Compassion-Projekt, das an zahlreichen Schulen durchgeführt wurde und wird; vgl. exemplarisch *S. Gönnheimer*; *L. Kuld*, *Compassion. Sozialverpflichtetes Lernen und Handeln*, Stuttgart 2000.

sönlichen Erfassen eines Themas auch Emotionen wahrgenommen, benannt und verarbeitet werden können. Konkret heißt das, einen Wechsel zu schaffen zwischen Impulsen seitens der Lehrperson und den Arbeitsschritten der Schülerinnen und Schüler, allein und in Gruppen. Austauschrunden und Blitzlichtrunden, in denen alle zu Wort kommen, verbinden wieder alle mit ihren jeweiligen Lernerfahrungen. Differenzierung und Individualisierung bleiben wichtig, um der Heterogenität von Schülerinnen und Schülern gerecht zu werden.

5. Schluss

„Es gibt kein Erkennen ohne Gefühl, keine Handlung ohne Gefühl, keine Erinnerung ohne Gefühl...“³⁶ Lernen ist unwiderruflich mit Emotionen verbunden, so auch religiöses Lernen. Das Wahrnehmen und Verarbeiten von Emotionen ist gelernt, dafür brauchen Schülerinnen und Schüler Raum, um emotionale Kompetenz zu erwerben, und Menschen, die sie dabei begleiten. Religiös-christliches Lernen ist – wie gezeigt wurde – immer auch emotionales Lernen. Deshalb seien Lehrkräfte ermutigt, diesem Bereich des Lernens, dem Wahrnehmen und Differenzieren, dem Benennen und Verarbeiten von Gefühlen im Religionsunterricht Raum zu geben, didaktisch-methodisch sind dabei vielfältige und differenzierende Lernangebote hilfreich.

Emotions are part of human cognition as well as of human activities and memories. No action, no learning takes place without emotional involvement. Emotional learning is rooted in the early stages of a baby's life and development, in the emotional fine-tuning between attachment figures or primary caregivers and the baby. Emotional and religious learning come together in the binding behaviour and bonding needs of a child. It is the school's responsibility to help develop emotional competence. Religious education classes offer schoolchildren numerous possibilities to acquire emotional skills.

³⁶ A. Heller, zit. nach H. Haker, „Compassion“ (wie Anm. 1).