



# WIE MAN IM UNTERRICHT EMOTIONAL MIT DEM THEMA DER SOWJETISCHEN UNTERDRÜCKUNG UMGEHET



Beim Lernen über die sowjetische Unterdrückung stoßen die SuS oft auf sehr starke und emotionale Geschichten, die Themen wie Gewalt, Tod und Unterdrückung berühren. Es ist nur natürlich, dass solche Themen intensive emotionale Reaktionen hervorrufen können.

Als Lehrer sollten wir darauf vorbereitet sein und ein sicheres und unterstützendes Umfeld im Klassenzimmer schaffen, um diese Gefühle zu verarbeiten. Es ist wichtig, die SuS sensibel auf solche Themen vorzubereiten und sie darauf hinzuweisen, dass sie auf emotionale Inhalte stoßen könnten. Wir können nicht davon ausgehen, dass die SuS wissen, wie sie mit einer solchen Situation umgehen können oder ob es normal ist, dass ihnen plötzlich die Tränen in die Augen steigen.

Daher ist es eine gute Idee, zunächst eine proaktive Haltung gegenüber solchen Eventualitäten einzunehmen. Zum Beispiel: **„In der heutigen Unterrichtsstunde werden wir ein Thema behandeln, das für einige von euch eine emotionale Herausforderung darstellen könnte. Wir werden über die Notlage der Menschen während der sowjetischen Unterdrückung sprechen.“**

**Es ist ganz natürlich, dass manche Informationen und Geschichten Sie berühren oder traurig machen. Außerdem reagiert jeder von uns auf traurige Dinge ein wenig anders. Es ist völlig normal, dass einem zum Weinen zumute ist oder dass man eine Zeit lang eine Pause vom Thema braucht.**

**Wenn Sie das Gefühl haben, dass es während der Stunde zu viel für Sie ist, geben Sie mir ein Zeichen. Es ist nicht nötig, im Detail zu erklären, warum - eine Handbewegung genügt.**

**Sie können auch fragen, ob Sie jederzeit für ein paar Minuten hinausgehen oder auf dem Flur spazieren gehen können.**

**Während des Unterrichts machen wir mehrere kurze Pausen, um uns von dem schweren Stoff zu erholen.**

**Ziel der Stunde ist es nicht, euch traurig zu machen, sondern gemeinsam einen wichtigen Teil der Geschichte zu erleben. Bei Bedarf können wir nach dem Unterricht über eure Gefühle**

**sprechen. Habt keine Angst, um Unterstützung zu bitten.**

**Haben Sie noch Fragen, bevor wir beginnen?“**

Hören Sie den SuS während des Unterrichts aktiv zu und beobachten Sie ihre Reaktionen. Geben Sie Raum für den Austausch von Eindrücken und Gefühlen, zum Beispiel durch Diskussionen. Zwingen Sie die Schüler nicht zur aktiven Teilnahme, wenn Sie sehen, dass sie eine Geschichte stark erleben.

Es ist auch ratsam, Entspannungs- oder Aktivierungselemente einzubauen, damit die Schüler eine Pause von schwierigen Themen machen können. Zum Beispiel: kurze Beruhigungsübungen, um Spannungen abzubauen, kurze Bewegungsaktivitäten (Dehnen, Hocken, Klatschen), Diskussionen in kleinen Gruppen, kreative Aktivitäten (Zeichnen, Schreiben). Ermutigen Sie die Schüler nach Möglichkeit, in den Pausen die Umgebung zu wechseln (z. B. nicht im Klassenzimmer zu bleiben, sondern auf den Flur, in den Schulgarten usw. zu gehen).

Wenn Sie emotionale Themen unterrichten, sollten Sie Ihre eigenen Gefühle und Erfahrungen mit den Schülern teilen. Sprechen Sie offen darüber, wie Sie persönlich mit dem Thema umgegangen sind, als Sie das erste Mal damit konfrontiert wurden.

Erzählen Sie den SuS, welche Emotionen es bei Ihnen damals ausgelöst hat, wie Sie sie verarbeitet haben und was Ihnen geholfen hat, sie zu überwinden. Dies wird ihnen zeigen, dass das Erleben von Emotionen ganz natürlich ist.

Indem Sie Ihre eigenen Erfahrungen mitteilen, geben Sie ein Beispiel dafür, dass es wichtig ist, über Gefühle zu sprechen. Sie zeigen den Schülern, dass auch Erwachsene Gefühle haben, die sie loswerden müssen.

Gleichzeitig schaffen Sie ein sichereres Umfeld, in dem die SuS keine Angst haben, ihre Gefühle auszudrücken. Ihre Authentizität und Offenheit kann für die SuS eine große Unterstützung sein.


Den Schülern soll klar sein, dass sie ihre Gefühle ausdrücken können, ohne Angst vor Spott oder Herabwürdigung.

---

## Tipp: Aktivität für SuS zum Thema Respekt vor den Erfahrungen anderer:

1. Teilen Sie die SuS in kleine Gruppen von 4-5 Personen ein.
2. Geben Sie ihnen die Aufgabe, fünf Grundregeln aufzustellen, die ihrer Meinung nach im Klassenzimmer gelten sollten, wenn sensible Themen unterrichtet werden, damit sich alle sicher fühlen.
3. Geben Sie den Gruppen 5-10 Minuten Zeit und hören Sie sich dann die Ergebnisse der Reihe nach an.
4. Bewerten Sie gemeinsam, ob die Regeln der verschiedenen Gruppen gleich sind. Lassen Sie die SuS diskutieren, warum sie die Regeln für wichtig halten.
5. Wählen Sie aus allen Vorschlägen die 5 Regeln aus, über die sich die Klasse am meisten einig ist. Schreiben Sie sie an die Tafel.
6. Wenn sie nicht bereits "Respekt vor den Gefühlsäußerungen anderer" enthalten, versuchen Sie, die Diskussion so zu leiten, dass die Schüler selbst auf die Notwendigkeit einer solchen Regel kommen.





Diese Aktivität wird den SuS helfen, die Bedeutung von Empathie und Respekt durch ihre eigenen Erfahrungen zu erkennen. Die Regeln werden dann leichter zu akzeptieren und zu befolgen sein.

Wenn Sie keine Zeit haben, aktiv zu werden, ist es gut zu erwähnen, dass jeder das Recht hat, traurig zu sein, sich aufzure-

gen oder zu weinen, wenn er von einer Situation betroffen ist. Und das sollten wir alle respektieren, auch wenn die Reaktion eines Mitschülers übertrieben erscheint. Es steht uns nicht zu, über die Gefühle anderer zu urteilen.

**Machen Sie auch deutlich, dass eine Verharmlosung von Emotionen nicht geduldet wird.**

## Tipp: Wie man VR erlebt

**Virtuelle Realität kann für manche SuS eine sehr starke emotionale Erfahrung sein. Es ist wichtig, im Voraus vor möglichen negativen Reaktionen bei empfindlichen SuS oder solchen mit traumatischen Erfahrungen zu warnen:**

- Angst, Furcht, Gefühle der Hilflosigkeit.
- Starke Traurigkeit, Weinen
- Identifikation mit den Figuren
- Desorientierung, Verlust des Kontakts zur Realität – bei SuS mit psychotischen Besonderheiten.

**Wenn Sie bei einem SuS deutlich negative Reaktionen beobachten, dann:**

- Unterbrechen Sie die Aktivität und nehmen Sie die Person aus der virtuellen Umgebung heraus.
- Beruhigen Sie ihn, holen Sie ihn in die Realität zurück – erinnern Sie ihn daran, wo er ist und was vor sich geht.
- Geben Sie Raum, um Emotionen zuzulassen, hören Sie aktiv zu.
- Vermitteln Sie bei Bedarf professionelle psychologische Unterstützung.

*Seien Sie besonders vorsichtig bei Lernenden mit Angstzuständen, Traumata, Psychosen oder Empfindlichkeit. Wir empfehlen, die Eltern im Voraus zu informieren und deren Einverständnis einzuholen. Es ist auch ratsam, die Schülerinnen und Schüler auf die VR-Technologie vorzubereiten – ihnen die Technik zu erklären, Erwartungen und Regeln festzulegen, einschließlich der Tatsache, dass sie die Aktivität nicht durchführen müssen, wenn sie nicht möchten.*

---