

Ich.Wir.Stark

15 Übungen für sozial-emotionales Lernen
mit Jugendlichen



Über das Kartenset 1

Aufbau des Kartensets 2

Übungsübersicht 3

Sozial-emotionales Lernen 4

Hinweise zur Durchführung 5

Sensible und inklusive Durchführung 6

Reflexion gestalten 10

Über das Kartenset

Sozial-emotionales Lernen (SEL) unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihre Gefühle wahrzunehmen und einzuordnen, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten und Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen. Aus diesen Gründen ist SEL ein zentrales Element der Arbeit des International Rescue Committee (IRC). Seit 2017 stellen wir pädagogischen Fachkräften in Deutschland Fortbildungen, Materialien und praxisnahe Übungen zur Verfügung, um Kinder und Jugendliche in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung zu stärken.

In den Rückmeldungen von Fachkräften wurde deutlich, dass dabei ein besonderer Bedarf an leicht zugänglichen und praxisnahen Methoden für die Arbeit mit Jugendlichen besteht, insbesondere in sprachdiversen Gruppen. Dies haben wir zum Anlass genommen, eine Auswahl unserer SEL-Übungen neu aufzubereiten. Daraus ist das vorliegende Kartenset mit 15 SEL-Übungen entstanden.

Wir hoffen, dass es dazu beiträgt, sozial-emotionale Lernübungen praxisnah und wirkungsvoll in den pädagogischen Alltag zu integrieren.

Aufbau des Kartensets

In diesem Begleitheft finden sich Tipps und Hinweise für die Durchführung der Übungen sowie Hintergrundinformationen zu sozial-emotionalem Lernen.

Die Karten bündeln Übungen zum sozial-emotionalen Lernen. Jede Übung liegt in zwei Fassungen vor:

- Die **Übungs-Karte** beginnt mit einem Kopfblock (Ziel, Zeit, Gruppengröße, Material, Vorbereitung), gefolgt von einer kurzen Einführung, dem Ablauf „So geht’s“, der „Reflexion“, der „Botschaft des Spiels“ sowie, wo sinnvoll, „Mögliche weitere Varianten“ und „Hilfestellungen für die Umsetzung“.
- Auf der **Team-Karte** ist die Übung sprachlich kurz und einfacher formuliert. Auf der Rückseite sind die wichtigsten Regeln und Schritte der Übung illustriert.

Übungsübersicht

Übung	Ziel / Kompetenz
Exekutivfunktionen	
Bis 10 zählen	Konzentration, Zusammenarbeit, Impulskontrolle
Stop, Jump, Clap, Go!	Aufmerksamkeit, Flexibilität, schnelles Umdenken
Wer führt die Gruppe an?	Aufmerksamkeit trainieren, Muster erkennen, flexibel reagieren
Gefühlsregulierung	
Gefühlsskala	Gefühle wahrnehmen und in ihrer Intensität ausdrücken
Gefühlstheater	Gefühle regulieren, Empathie stärken
Stress ... und dann?	Stress verstehen und Wege finden, damit umzugehen.
Beziehungsfähigkeit	
Gemeinsamkeiten	Unterschiede und Gemeinsamkeiten erkennen, Beziehungen stärken
Eine Maschine herstellen	Teamarbeit erleben, die eigene Rolle im Team erkennen
Identitätsmolekül	Eigene Zugehörigkeiten und Identitäten sichtbar machen
Konfliktfähigkeit	
Stoppen, Denken, Handeln	Konflikte fair und ruhig lösen
Zauberstab	Teamarbeit, Kommunikation, Geduld
Chaos	Regeln für eine respektvolle Kommunikation entwickeln
Beharrlichkeit	
Sammeln im Team	Zusammenarbeit, Strategie und Beharrlichkeit
Ich bin, Ich kann, Ich habe, Ich werde!	Eigene Stärken, Ressourcen und Ziele erkennen
Starke Vorbilder	Selbstvertrauen und Motivation stärken

Sozial-emotionales Lernen

Sozial-emotionales Lernen (SEL) beschreibt den Prozess, durch den Kinder, Jugendliche und Erwachsene Kompetenzen entwickeln, die ihnen ermöglichen, mit sich selbst und anderen konstruktiv umzugehen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Wahrnehmung und Regulation eigener Gefühle, die Fähigkeit, die Perspektiven anderer zu verstehen, der Aufbau positiver Beziehungen, ein verantwortungsvolles und zielgerichtetes Handeln sowie das Treffen reflektierter Entscheidungen.

Die Jugendphase ist von tiefgreifenden körperlichen, kognitiven, emotionalen und sozialen Veränderungen geprägt. Während sich das Gehirn weiterentwickelt, wachsen zugleich die Anforderungen in Schule, Ausbildung, Familie und Freundeskreis. Sozial-emotionale Kompetenzen helfen Jugendlichen, diese Herausforderungen zu bewältigen, Beziehungen aktiv zu gestalten und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufzubauen.

Besonders für junge Menschen, die belastenden oder risikoreichen Lebensbedingungen ausgesetzt sind oder waren, kann SEL eine wichtige Ressource sein.

Damit SEL wirksam ist, braucht es vertrauensvolle Begleitung durch Fachkräfte und andere Bezugspersonen sowie regelmäßige Möglichkeiten zur Anwendung im Alltag. Fachkräfte vermitteln dabei keine vorgegebenen Lösungen, sondern schaffen Lern- und Erfahrungsräume, in denen Jugendliche auf ihren vorhandenen Stärken und Ressourcen aufbauen können. Besonders wirksam ist SEL, wenn die Lernangebote S.A.F.E. sind, d.h.:

- **Sequenziert:** einer logischen Sequenz folgen, die soziales und emotionales Lernen progressiv aufbaut;
- **Aktiv:** projekt- oder aktivitätenbasiert sind, um die Fähigkeiten in der Praxis anzuwenden;
- **Fokussiert:** ausreichend Zeit speziell für SEL eingeplant ist;
- **Explizit:** die Jugendlichen über Lernziele und die Fähigkeiten, die gestärkt werden, informiert sind.

Hinweise zur Durchführung

- Bei der Auswahl und Anpassung der Übung kann die Kurzübersicht zu Beginn der Anleitung als Orientierung dienen. Diese gibt einen Überblick über das Ziel, die Gruppengröße und Rahmenbedingungen der Übungen.
- Ausführliche Hinweise zur Anleitung, Durchführung und Reflexion von SEL finden sich im Healing-Classrooms-Praxishandbuch von IRC auf Seite 43–48. (Siehe QR Code auf S. 11)
- Wenn eine Übung beim ersten Mal nicht wie geplant verläuft, ist das ganz normal. Viele Übungen werden mit jeder Wiederholung verständlicher und vertrauter. Die Illustrationen auf den Karten können die Anleitung und das Verständnis zusätzlich unterstützen.
- Bei der Anleitung kann es, je nach Lerngruppe, wichtig sein, einfache Sprache und kurze Sätze zu nutzen.

Sensible und inklusive Durchführung

Sozial-emotionales Lernen gelingt besonders dann, wenn Jugendliche sich sicher, respektiert und ernst genommen fühlen. Dafür ist es wichtig, dass die anleitende Person unterschiedliche Lebensrealitäten anerkennt, diskriminierende Erfahrungen sensibel berücksichtigt und die freiwillige Beteiligung sowie die Grenzen der Teilnehmenden respektiert. Folgende Fragen können dabei eine Orientierung bieten: Wie spreche ich? Welche Beispiele wähle ich? Wie gehe ich mit Unsicherheiten und Grenzen um?

Die folgende Auflistung bietet einen Überblick über wesentliche Aspekte, die es zu beachten gilt:

Sichere und inklusive Rahmenbedingungen

- **Freiwilligkeit:** Die Jugendlichen sollten grundsätzlich wissen, dass die Teilnahme an den Übungen freiwillig ist. Gemeinsam kann eine Formulierung gewählt werden, die genutzt werden kann, um bei einer Übung auszusteigen, wie beispielsweise „Ich passe“ oder „Pass“. Vorab sollte festgelegt werden, ob eine andere Form der Beteiligung (zum Beispiel Rolle der Beobachtung) gewählt werden kann oder wohin sich Jugendliche andernfalls zurückziehen können.
- **Klare Grenzen:** Alle Beteiligten sollten wissen, dass Regeln und Grenzen der Sicherheit aller dienen und eingehalten werden müssen.
- **Inklusivität:** Wenn Jugendliche nicht aktiv an der Übung teilnehmen möchten oder können, sollte dennoch eine Form der Beteiligung ermöglicht werden, zum Beispiel durch Anpassung der Übung oder Einführung einer beobachtenden Rolle. Bei einigen Übungen haben wir dies in möglichen weiteren Varianten oder Hinweisen aufgeführt.
- **Scham und peinlichkeitsgefühle:** Für viele Jugendliche ist es wichtig, sich in ihrer Peergroup anerkannt und zugehörig zu fühlen. Pädagogische Angebote sollten deshalb so gestaltet werden, dass niemand unbeabsichtigt in eine unangenehme oder ausgrenzende Situation gerät. Insbesondere bei Aktivitäten, die mit Sichtbarkeit vor der Gruppe verbunden sind, kann ein achtsamer Umgang dazu beitragen, dass sich alle Jugendlichen respektiert, sicher und wertgeschätzt fühlen.
- **Körperkontakt und persönlicher Raum:** Bei den Übungen sollte ausreichend Platz sein, damit unfreiwillige Körperkontakte vermieden werden.

Sprachensensibilität

- **Sprachliche Vorentlastung:** Um allen Jugendlichen die Teilnahme zu erleichtern, sollten zentrale Begriffe vorab geklärt und bei Bedarf mehrsprachig bereitgestellt werden. Einfache Sprache, kurze Sätze sowie visuelle Unterstützung, zum Beispiel durch wiederkehrende Symbole, die Illustrationen auf den Übungskarten oder Demonstrationen durch die anleitende Person, können das Verständnis fördern.
- **Peer-to-Peer-Unterstützung:** Jugendliche, die dieselbe Sprache sprechen, können sich gegenseitig unterstützen und so zum gemeinsamen Verständnis beitragen. Viele Übungen können in Kleingruppen aufgeteilt werden, wenn dies didaktisch sinnvoll ist und sprachlich unterstützt.
- **Offenheit gegenüber Sprachnutzung:** In Kleingruppen und insbesondere in Phasen der Einzelarbeit können Jugendliche die Sprachen, in denen sie arbeiten möchten, am besten selbst wählen. In Kleingruppen sollte lediglich darauf geachtet werden, dass sich alle einbringen können.

Trauma- und Diskriminierungssensibilität

- **Beziehung zu den Teilnehmenden:** Vertrauensvolle Beziehungen sind eine wichtige Grundlage für gemeinsames Lernen. Sie entstehen unter anderem dann, wenn Jugendliche erleben, dass ihre Erfahrungen und Grenzen respektiert werden. Eine bewusste Auseinandersetzung mit ihrer Lebenssituation sowie mit den Dynamiken innerhalb der Gruppe unterstützt dabei, Übungen sensibel vorzubereiten und zu vermeiden, dass Jugendliche sich gedrängt fühlen, belastende Erfahrungen wie Verlust-, Diskriminierungs- oder Ausgrenzungserlebnisse offenzulegen.
- **Sensible Auswahl von Beispielen:** Bei Beispielen sollte darauf geachtet werden, dass keine Bilder hervorgerufen werden, die möglicherweise retraumatisierend wirken. Dabei sollten auch besondere Erfahrungen im Kontext von Flucht und Migration berücksichtigt werden.
- **Handeln in herausfordernden Situationen:** Bei akuten Stress- oder Überforderungsreaktionen kann es hilfreich sein, Jugendliche dabei zu unterstützen, sich wieder zu orientieren und Sicherheit im aktuellen Moment wahrzunehmen. Dies kann beispielsweise durch eine ruhige Ansprache, die Nennung des Namens oder einfache Orientierungsfragen (zum Beispiel „Welcher Tag ist heute?“) geschehen. Auch äußere Reize wie frische Luft, ein Glas Wasser oder das bewusste Wahrnehmen der Umgebung können dabei unterstützen. Zudem kann es hilfreich sein, vorab eine Übersicht wichtiger Ansprech- und Notfallkontakte bereitzuhalten, um in belastenden Situationen handlungssicher zu bleiben.
- **Sprache und Äußerungen:** Eine wertschätzende und diskriminierungssensible Sprache trägt dazu bei, ein respektvolles Lernumfeld zu schaffen. Dabei gilt es, stereotype Annahmen und Zuschreibungen zu vermeiden. Eine respektvolle Gesprächskultur sollte aktiv gefördert und diskriminierenden oder ausgrenzenden Äußerungen konsequent begegnet werden.

Reflexion gestalten

Die an die Übungen anschließenden Reflexionen sind ein wichtiger Bestandteil sozial-emotionalen Lernens. Sie bieten Jugendlichen die Möglichkeit, Erlebtes bewusst wahrzunehmen, Erfahrungen einzuordnen und sich mit anderen darüber auszutauschen. Auf diese Weise können die Inhalte der Übungen mit dem eigenen Alltag verknüpft und Lernerfahrungen vertieft werden.

Gleichzeitig können Reflexionen herausfordernd sein. Persönliche Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen mit anderen zu teilen, erfordert Vertrauen und fällt nicht allen Jugendlichen gleichermaßen leicht. Manche befürchten, etwas Falsches zu sagen oder von anderen bewertet zu werden. Auch unterschiedliche Sprachkenntnisse können die Teilnahme an Reflexionsgesprächen erschweren.

Durch eine sensible und inklusive Gestaltung können Reflexionen für alle Jugendlichen zugänglich gemacht werden.

Als roter Faden für die Reflexion dienen vier Fragetypen, die je nach Kontext und der Gruppenzusammensetzung genutzt werden können:

- **Wahrnehmung:** Wie war es? Wie hast du dich gefühlt?
- **Verstehen:** Warum war das wichtig oder schwierig?
- **Transfer:** Wo begegnet dir das im Alltag?
- **Handlung:** Was nimmst du mit oder probierst du beim nächsten Mal aus?

Wenn es den Jugendlichen schwerfällt, diese Fragen mündlich in der Gesamtgruppe zu beantworten, können folgende Ideen ausprobiert werden:

- **Satzanfänge anbieten**, die vervollständigt werden, wie beispielsweise „Ich habe gemerkt ...“, „Leicht war ...“, „Schwer war ...“, „Ich nehme mit ...“.
- **Nonverbale und visuelle Antworten zulassen**: Daumen hoch/runter, Gefühlsrad, Emojis, eine Punkteskala oder eine Zeichnung statt Worte.
- **Lebensweltbezug herstellen**: Beispiele aus Schule, Familie, Freundeskreis, Social Media, Gaming oder Sport aufgreifen.
- **Wahlmöglichkeiten anbieten**: Die Form der Rückmeldung selbst wählen lassen, beispielsweise laut sprechen, aufschreiben oder zeichnen.
- **Rückmeldungen anonym ermöglichen**, wie beispielsweise durch eine Zettelbox, in die Hinweise eingeworfen und anschließend anonym vorgelesen werden.
- Eine **Aufstellung** im Raum zu ausgelegten Smileys oder einer Skala mit sehr glücklichem Smiley auf der einen und einem traurigen Smiley auf der anderen Seite.
- Die **Reflexion** in kleineren (gleichsprachigen) Murmelgruppen starten und dann eine kurze Rückmeldung aus den einzelnen Gruppen einholen.



Weitere Informationen zur Reflexion mit der Gruppe finden sich im Healing-Classrooms-Praxishandbuch von IRC auf Seite 47.

Impressum

© 2026 International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH
Wattstraße 11, 13355 Berlin

Geschäftsführung: Corina Pfitzner, Madlin Sadler
Aufsichtsrat: Rhoda Berger, Kathrin Jungehülsing (Vorsitz), Kara Preedy,
Nina Pütz, Dr. Rupert Graf Strachwitz, Elke Walthelm

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
Eintragsnummer: 181447 B
Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE86 3702 0500 0001 7182 00
BIC: BFSWDE33XXX

<https://de.rescue.org/>
<https://mehr-teilhabe.de>
E-Mail: irc.deutschland@rescue.org

Gestaltung: Stefan Müssigbrodt (www.muessigbrodt.com)
Illustrationen: Julia Bernhard (<https://www.juliabernhard.de/>)
Druckerei: Oktoberdruck GmbH (www.oktoberdruck.de)

Dieses Kartenset profitierte erheblich von der Arbeit folgender
IRC-Mitarbeiter*innen: Sophie Mrozynski, Sebastian Schnarr,
Tassilo Schuster und Maria Herold

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen
unterliegen der Verantwortung der Autor*innen und spiegeln nicht
unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.

Dieses Material entstand im Rahmen des partnerschaftlichen Projekts
„Tragweite - Resilienzförderung innerhalb und außerhalb der Schule“ von
International Rescue Committee Deutschland gGmbH (IRC) und der
SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH und wurde mit Mitteln
des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union
ermöglicht.





INTERNATIONAL
RESCUE
COMMITTEE