

# Fürsorglicher Tag 1 • Einführung

RAK-Definition: Fürsorge bedeutet, Sorge für andere zu empfinden und zu zeigen.

Diese Lektion stellt das Konzept der Fürsorge vor und gibt den Schülern die Möglichkeit, eine neue Verbindung zu etwas herzustellen, von dem sie wahrscheinlich ihr ganzes Leben lang gehört haben.

## Wöchentliche Ziele

Die Schüler werden:

- ☐ Erstellen Sie eine personalisierte Definition von Fürsorge sowohl auf individueller als auch zwischenmenschlicher Ebene.
- ☐ Untersuchen Sie ihre Gemeinschaft durch eine fürsorgliche Linse.

## Ressourcen / Materialien

- ☐ **ARTIKEL:** [Jugendliche sind fürsorglicher, wenn sie die Unterstützung anderer spüren](#)
- ☐ **ARTIKEL:** [Der fürsorgliche Effekt](#)

## Reflektieren / Bewerten

**Leistungen:**

- ☐ Tägliche Teilnahmepunkte
- ☐ **Fürsorglicher Tagebucheintrag:** Listen Sie die fünf besten Möglichkeiten auf, wie andere Menschen sich um Sie kümmern können, und die fünf besten Möglichkeiten, wie Sie sich um andere kümmern können.

## Aktie

Suchen und zeigen Sie den Schülern Bilder von Tieren, die sich umeinander kümmern, von Menschen, die einander helfen und füreinander sorgen, oder von Menschen und Tieren, die sich gegenseitig helfen und füreinander sorgen. Besprechen Sie dann, was sie gefühlt haben, als sie die Fotos sahen:

- Was hast du auf diesen Bildern gesehen?
- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie die Bilder gesehen haben?
- Sehen Sie sich die RAK-Definition von Fürsorge an.
- Nennen Sie eine Zeit, in der Ihnen jemand in Ihrer Not besonders geholfen oder sich um Sie gekümmert hat. Wie hast du dich gefühlt?



## Inspirieren

**Lesen:** Lesen Sie den Artikel [Jugendliche sind fürsorglicher, wenn sie die Unterstützung anderer spüren](#) (3 Min. gelesen)



**Diskutieren:**

- ☐ Fühlen Sie sich jetzt mehr oder weniger umsorgt als in der Grund- oder Mittelschule? Erklären.
- ☐ Was gibt Ihnen dann das Gefühl, umsorgt zu sein? Jetzt?
- ☐ Sind Sie der Meinung, dass Sie sich eher um andere kümmern, wenn Sie umsorgt werden oder sich umsorgt fühlen? Warum oder warum nicht?

Der Mensch ist von Natur aus egozentrisch. Wir denken oft zuerst an uns selbst, bevor wir an andere denken. Und obwohl wir die Selbstfürsorge ernst nehmen müssen, wollen wir nicht vergessen, dass wir uns auch um andere kümmern müssen. Dazu müssen wir es tun. *Notiz* Andere. Wir müssen zuhören, beobachten und aufmerksam sein.

**Tun:** Bringen Sie alle in eine Gruppe und stellen Sie sie in parallelen Reihen ihrem Partner gegenüber auf. Stellen Sie einen Timer auf 30 Sekunden und lassen Sie jeden Schüler im Geiste drei Dinge an seinem Partner bemerken, die diese Person einzigartig und besonders machen oder die ihm das Gefühl geben würden, gesehen und umsorgt zu werden.

## Ermächtigen

Nach dem Artikel, [Der fürsorgliche Effekt](#), unser Gehirn ist so programmiert, dass das Feiern (das Gefühl, geschätzt, gesehen und umsorgt zu werden) Vorrang vor dem Bedürfnis hat, sich sicher zu fühlen. Es fühlt sich gut an, wenn sich jemand um uns kümmert, und es fühlt sich gut an, wenn wir uns um andere kümmern.



#### **CFortsetzung...**

**Tun:** Identifizieren Sie eine Person, die Ihnen heute am Herzen liegen könnte (dazu kann auch gehören, dass Sie sie feiern oder wertschätzen). Überlegen Sie, was Sie tun werden *Heute* um diese Person zu feiern, zu schätzen oder sich um sie zu kümmern. Dieser Vorgang kann einfach sein, sollte aber absichtlich erfolgen. **Sie werden morgen darüber berichten, was Sie getan haben, wie es aufgenommen wurde, wie Sie sich gefühlt haben und wie sich die andere Person gefühlt hat.**