

Soziales und Emotionales Lernen (SEL): Definition und Kernkompetenzen

Nach CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs – Middle and High School Edition.

Soziales und Emotionales Lernen (SEL) beschreibt den **Prozess**, durch den Kinder und Erwachsene lernen, Wissen, Einstellungen und Schlüssel Fähigkeiten zu erwerben und effektiv anzuwenden. Sie sollen durch SEL Emotionen verstehen und mit ihnen umgehen können, sich selbst positive Ziele setzen und erreichen lernen, Empathie für andere empfinden und zeigen, positive Beziehungen aufbauen und pflegen sowie verantwortungsbewusste Entscheidungen treffen können.



Soziale und emotionale Fähigkeiten wirken sich in allen Lebensphasen positiv aus: Sie sind für SchülerInnen, BürgerInnen oder Angestellte von entscheidender Bedeutung. Viele riskante Verhaltensweisen (z.B. Drogenmissbrauch, Gewalt, Mobbing oder Schul-/Ausbildungsabbruch) können vermieden oder reduziert werden, wenn frühzeitig langfristige (mehrjährige) und ganzheitliche Bemühungen zur Verbesserung der **sozialen und emotionalen Fähigkeiten** von SchülerInnen unternommen werden. Die Abbildung zeigt, dass SEL Programme am effektivsten sind, wenn sie (1) im Lehrplan und dem täglichen Unterricht verankert sind, sich (2) im Schulklima sowie (Bildungs-)Standards widerspiegeln und (3) von Familien und der ganzen erweiterten Schulgemeinschaft unterstützt werden.

Die Programmgestaltung von SEL basiert auf dem Grundgedanken, dass optimales Lernen im Kontext von **unterstützenden Beziehungen** stattfindet, die Lernen zu einer herausfordernden, engagierenden und bedeutungsvollen Tätigkeit machen. Effektive SEL-Programme beginnen im Kindergarten und werden bis zur Sekundarstufe fortgeführt.

Soziales und Emotionales Lernen (SEL): Definition und Kernkompetenzen

Nach CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs – Middle and High School Edition.

Theoretisches Kernstück des sozialen und emotionalen Lernens sind fünf miteinander zusammenhängende Gruppen von kognitiven, affektiven und verhaltensbezogenen Kompetenzen:

Selbstbewusstheit

Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Gedanken sowie ihren Einfluss auf das Verhalten differenziert wahrzunehmen. Dazu gehört, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen und ein wohlbegründetes Gefühl von Vertrauen und Optimismus zu haben.

Selbstmanagement

Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen in verschiedenen Situationen wirksam zu regulieren. Dazu gehört, Stress zu bewältigen, Impulse zu kontrollieren, sich selbst zu motivieren sowie sich persönliche und akademische Ziele zu setzen und auf deren Erreichen hinzuarbeiten.

Soziales Bewusstsein

Die Fähigkeit, die Perspektiven anderer Menschen mit verschiedenen Hintergründen und Kulturen einzunehmen und sich in sie einzufühlen, um soziale und ethische Verhaltensnormen nachvollziehen zu können. Dazu gehört auch, familiäre, schulische und gesellschaftliche Unterstützung und Ressourcen zu erkennen.

Beziehungsfähigkeit

Die Fähigkeit, gesunde und bereichernde Beziehungen mit verschiedenen Individuen und Gruppen aufzubauen und zu pflegen. Dazu gehören klare Kommunikation, aktives Zuhören, Kooperation, Widerstand gegen unangemessenen sozialen Druck, Konflikte konstruktiv zu verhandeln und sich um Hilfe zu bemühen oder sie anzubieten, wenn sie gebraucht wird.

Verantwortungsbewusstes Entscheiden

Die Fähigkeit, konstruktive und respektvolle Entscheidungen in Bezug auf persönliches Verhalten und soziale Interaktionen zu treffen und dabei ethische Standards, Sicherheitsbedenken, soziale Normen und Konsequenzen verschiedener Aktionen zu berücksichtigen. Dazu gehört auch, stets sowohl das eigene als auch das Wohlbefinden der anderen im Blick haben.

Die fünf CASEL-Kompetenzen beleuchten intrapersonale und interpersonale Aspekte (National Research Council, 2012). Selbstbewusstheit und Selbstmanagement sind übereinstimmend mit intrapersonalen Aspekten, während Soziales Bewusstsein und Beziehungsfähigkeit Dimensionen innerhalb des interpersonalen Bereichs repräsentieren. Verantwortungsbewusstes Entscheiden ist sowohl ein individueller als auch ein sozialer Prozess und steht für beide Bereiche.

Quelle: <http://secondaryguide.casel.org/casel-secondary-guide.pdf>