

Nr. 76

Mai 2021

# E[LAAN]

Magazin für Lehramtsanwärter/-innen

Magazin für Referendare/-innen



# ACHTSAMKEIT

## GANZ KONKRET

### FÜR MICH UND MEINEN UNTERRICHT

# HALLO

LIEBE LEHRAMTSANWÄRTERINNEN UND LEHRAMTSANWÄRTER,  
LIEBE JUNGLEHRERINNEN UND JUNGLEHRER,



„Achtsamkeit ist viel mehr als ein Werkzeug zur Selbstregulation. Sie ist eine Haltung: Wenn ich achtsam mit mir umgehe, dann kann ich auch achtsam mit anderen Menschen und meiner Umwelt umgehen.“

So beginnt Simone Eichhorn den Hauptartikel unserer neuen E[LAA]N 2/2021. Achtsam mit sich und anderen umzugehen ist nicht nur in Zeiten der Pandemie von großer Wichtigkeit und steigert zudem die Lebensqualität. Wie und v. a. welche Achtsamkeit-Übungen sogar im Schulalltag einfließen können, erfahrt ihr in unserem Hauptartikel.



Des Weitern hat Daniel Weber einen interessanten Artikel über die AR (Augmented Reality [Erweiterte Realität]) geschrieben. Wie kann die virtuelle Realität in den Unterricht gewinnbringend einfließen? Im Artikel wird dies erklärt.

Das Referendariat zu bestreiten birgt bereits viele Herausforderungen. Das Referendariat erfolgreich in Corona Zeiten abzuschließen noch viel mehr. Der Artikel „Das Referendariat in Corona-Zeiten“ lenkt den Blick auf dieses Thema.

Außerdem berichten wir wie immer über Treffen und Zielsetzungen des Jungen VBEs aus dem letzten Quartal. Schaut euch auch unsere online Seminarhinweise an. Unter [www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de) findet ihr interessante Veranstaltungen, zu denen ihr euch anmelden könnt.

Das Team der E[LAA]N wünscht euch viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Bleibt weiterhin gesund!

**Sonja Gänsel**  
(Landessprecherin  
Junger VBE NRW)

**Iris Rosenberg**  
(Redaktion E[LAA]N)

facebook

Der VBE NRW bei Facebook:  
[www.facebook.com/vbe.nrw](http://www.facebook.com/vbe.nrw)

## AUS DEM INHALT

- 2 Hallo
- 3 Achtsamkeit ganz konkret – für mich und meinen Unterricht
- 9 JVBE-Online-Seminare Mai 2021
- 10 Tipp: Augmented Reality App
- 11 Rezensionen
- 12 Lehrerinnen- und Lehrerausbildung in Zeiten von Corona
- 14 MediaLab im Kreis Unna
- 15 Junger VBE unterwegs
- 19 JVBE-Ansprechpartner/-innen

## IMPRESSUM

E[LAA]N  
Zeitschrift für Lehramtsanwärter/-innen und Referendare/-innen der Arbeitsgemeinschaft der Junglehrer/-innen (Junger VBE) im Verband Bildung und Erziehung e. V. (VBE) erscheint viermal im Jahr im VBE Verlag NRW GmbH, Westfalendamm 247, 44141 Dortmund  
Telefon (0231) 420061, Fax (0231) 433864  
Internet: [www.vbe-verlag.de](http://www.vbe-verlag.de), E-Mail: [info@vbe-verlag.de](mailto:info@vbe-verlag.de)

Herausgeber:  
Junger VBE im Verband Bildung und Erziehung e. V. (VBE)  
Landesverband Nordrhein-Westfalen  
Westfalendamm 247, 44141 Dortmund  
Telefon (0231) 425757-0, Fax (0231) 425757-10  
Internet: [www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de)

Schriftleitung: S. Gänsel (V. i. S. d. P.), M. Kürten, I. Rosenberg  
Redaktion: Y. Dickmeis, S. Gänsel (V. i. S. d. P.), J. von Hoegen, S. Hörstrup, M. Kürten, N. Meinholz, M. Mohr, S. Rausch, I. Rosenberg, V. Schmidt  
Layout: my-server.de - GmbH in Zusammenarbeit mit Kirsch Kürmann Design, Dortmund  
Gehirngrafik Titel, S. 3: © Katrina Lee / shutterstock.com  
Druck: L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG Druckmedien, Marktweg 42-50, 47608 Geldern

Verlag: DBB Verlag GmbH, Friedrichstraße 165, 10117 Berlin, Telefon (030) 7261917-0, Fax (030) 7261917-40, Internet: [www.dbbverlag.de](http://www.dbbverlag.de), E-Mail: [kontakt@dbbverlag.de](mailto:kontakt@dbbverlag.de)  
Jahresabonnement: 25,20 Euro zzgl. 4,75 Euro Versandkosten inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr.  
Einzelheft: 8,40 Euro zzgl. 1,40 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.  
Abonnementkündigungen müssen bis zum 1. Dezember in Textform beim DBB Verlag eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.

Anzeigen:  
DBB Verlag GmbH, Mediacenter, Dechenstr. 15 A, 40878 Ratingen  
Telefon (02102) 74023-0, Fax (02102) 74023-99,  
E-Mail: [mediacenter@dbbverlag.de](mailto:mediacenter@dbbverlag.de)  
Anzeigenleitung: Petra Opitz-Hannan, Telefon (02102) 74023-715  
Anzeigenverkauf: Andrea Franzen, Telefon (02102) 74023-714  
Anzeigenverwaltung: Britta Urbanski, Telefon (02102) 74023-712  
Preisliste 15, gültig ab 1. Oktober 2020

Die Artikel werden nach bestem Wissen veröffentlicht und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Rechtsansprüche können aus den Informationen nicht hergeleitet werden.

Die Artikel sind urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck, ganz oder teilweise, ist nur mit der Genehmigung der Redaktion, die wir gern erteilen, zu gezeichneten Beiträgen mit der des Verfassers, bei Zusage eines Belegexemplars gestattet.  
Die Redaktion freut sich über Beiträge in Form von Unterrichtsentwürfen, Arbeitsblättern, Berichten, Leserbriefen, Karikaturen, Fotos etc. zwecks Abdruck in E[LAA]N.  
Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernehmen wir keine Gewähr. Die Einsender erklären sich mit einer redaktionellen Prüfung und Bearbeitung der Vorlage einverstanden.  
Die Rücksendung erfolgt nur, wenn ausreichendes Rückporto beiliegt. Die Besprechung ohne Aufforderung zugesandter Bücher bleibt der Redaktion vorbehalten.  
Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben die Ansicht der Verfasser wieder und entsprechen nicht in jedem Fall der Redaktionsmeinung. Alle in den vorliegenden Texten verwendeten Personenbezeichnungen – weiblicher oder männlicher Form – meinen stets auch das jeweils andere Geschlecht.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.  
ISSN-Nr.: 1860-7403





# ACHTSAMKEIT GANZ KONKRET – FÜR MICH UND MEINEN UNTERRICHT

## KLASSENTÜR AUF – ACHTSAMKEIT REIN

### AUF DEM WEG ZUR ACHTSAMEN SCHULE

Von Simone Eichhorn

**A**chtsamkeit hat sich bewährt und hält Einzug in viele Bereiche des Lebens. Schule sollte einer davon sein. Vielen Situationen, die in der Schule für kurz- oder langfristigen Stress sorgen, kann man mit achtsamen Übungen, die in den Unterricht integriert werden, entgegenwirken. Dabei ist Achtsamkeit viel mehr als ein Werkzeug zur Selbstregulation. Sie ist eine Haltung: Wenn ich achtsam mit mir umgehe, dann kann ich auch achtsam mit anderen Menschen und meiner Umwelt umgehen.

Reflexion wird in Schule großgeschrieben. Achtsamkeit bietet die Möglichkeit, nicht nur am Ende einer Unterrichtsstunde das Gelernte und den Weg dorthin zu reflektieren, sondern immer wieder auch zwischendurch das eigene Verhalten und die Haltung dahinter. Es ist ein Lernprozess, Schritt für Schritt bewusster zu werden und immer gelassener mit stressigen Situationen und sogar mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.

**Was macht aber nun eine achtsame Haltung aus?**

## MIT DEM KÖRPER BEGINNEN

Nicht nur für Kinder ist es sehr sinnvoll, bei Achtsamkeitsübungen den Körper miteinzubeziehen. Wenn ich aktiv bin, fließt mein Atem schneller und kräftiger durch den Körper, als wenn ich still am Platz sitze. Daher bieten sich gerade mit jüngeren Schülerinnen und Schülern Übungen an, die von der Bewegung in die Ruhe münden. Immer aber beginnt eine Achtsamkeitsübung damit, den Ist-Zustand wahrzunehmen. Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade an? Wie ist mein Stand oder wie nehme ich im Sitzen den Kontakt zum Stuhl wahr? Und dann kann (fast) alles zur Achtsamkeitsübung werden. Beispielsweise kann der beliebte Stopptanz etwas umgewandelt werden. Nachdem alle in ihren Körper hineingespürt und mitgeteilt haben, was sie fühlen, beginnt die Musik und alle tanzen an ihrem Platz oder durch den Raum. Wenn die Musik stoppt, bleiben alle still stehen und spüren ihren Atem. Nach einigen Tanz-Stopp-Wiederholungen

wird noch einmal nachgespürt. Wie fühlt sich mein Körper jetzt nach der Übung an? Gibt es Unterschiede zu vorher? Wie hat sich mein Atem verändert?

Auch der sogenannte Bodyscan, der gewissenhaft durchgeführt auch gut und gerne 45 Minuten dauern kann, lässt sich vereinfachen und in den Unterrichtsablauf einbauen. Ursprünglich werden beim Bodyscan alle Körperbereiche nach und nach wahrgenommen und dabei erspürt, welche Empfindungen es dort gibt – von Fuß bis Kopf. Kinder würden sich in solch einer langen Übung jedoch verlieren. Daher ist es sinnvoll, sich immer nur auf einige wenige Bereiche zu konzentrieren: Fünf Sekunden den rechten Fuß wahrnehmen, fünf Sekunden den linken, fünf Sekunden die rechte Hand wahrnehmen, fünf Sekunden die linke und dann noch für fünf Sekunden das Gesicht. Das ist zu Beginn völlig ausreichend. Zunächst bietet es sich an, Abläufe gleich zu halten und erst dann zu variieren, wenn eine Übung verinnerlicht wurde. Nun kann auch nur der kleine Finger, die Nasenspitze oder ein weiteres Körperteil erspürt werden. Trauen Sie sich, kreativ zu sein. Dabei darf auch gerne gelacht werden.

## ACHTSAMKEIT UND HUMOR –

**Passt das überhaupt zusammen?**

Dazu gibt es eine eindeutige Antwort: Ja, auf jeden Fall! Gerade, wenn wir viel mit dem Körper arbeiten, kann es durchaus zu amüsanten Situationen kommen. Angespannte oder sehr entspannte Mimik, interessante Geräusche oder körperliche Verrenkungen können manchmal für spontane Erheiterung sorgen. Und das ist gut so! Achtsamkeit muss keine ernste Angelegenheit sein. Der stetige Weg zu einer feineren Wahrnehmung und zu mehr (Selbst-)Bewusstsein darf mit Freude gegangen werden. Es geht vor allem im Grundschulbereich noch darum, die Lust zu erwecken, den eigenen Körper, die Gefühle, den Atem zu erforschen.

# WUNDERMITTEL ATEM

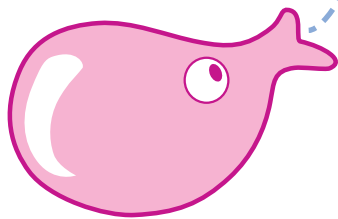
Wenn wir gestresst sind, ist alles in Aufruhr, vor allem unser sympathisches Nervensystem schlägt Alarm. Dieser Teil gehört zu unserem autonomen Nervensystem, welches Funktionen, die größtenteils unbewusst ablaufen, steuert. Dazu gehören unter anderem die Verdauung, die Herzfrequenz und der Blutdruck. Wenn ich beispielsweise eine Klassenarbeit schreiben soll und ich Angst habe, die Fragen nicht richtig zu verstehen, dann kann dies bereits einen Alarm in meinem Körper auslösen. Dann wird das Blut zügiger durch meinen Körper gepumpt, mein Herz klopft schneller, ich schwitze und vielleicht verspüre ich sogar den starken Drang, zur Toilette zu müssen.

Auch wenn diese körperlichen Reaktionen automatisch ablaufen, kann ich dennoch indirekt durch meine Atmung auf sie einwirken. Die Voraussetzung dafür ist aber, dass ich bewusst auf meine Atmung achte. Wenn ich absichtsvoll atme, wirkt sich das beruhigend auf den Körper und das Nervensystem aus. Dabei ist gerade das lange Ausatmen ein kleines Wundermittel. Beim Ausatmen wird ein Signal vom Gehirn durch den Vagusnerv geschickt, welcher bis hinein in den Bauch verläuft. Dieses Signal bewirkt, dass der Herzschlag verlangsamt wird. Gerade im Bereich der bewussten Atmung gibt es viele Möglichkeiten, diese den Kindern auf spielerische Weise nahezubringen und zu verinnerlichen, damit sie auch in schwierigen Situationen abrufbar sind.

Hier sind ein paar Übungen, die konkret durchgeführt werden können, ob nun unmittelbar vor einer Klassenarbeit oder als Ritual zum Tagesbeginn, nach der Hofpause oder zwischendurch.

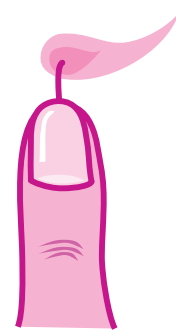
## Die Luftballon-Atmung

- Schließe kurz die Augen und spüre in dich hinein. Wie fühlst du dich gerade?
- Öffne nun die Augen wieder und stelle dir vor, dass du ein Luftballon bist, der richtig groß aufgepustet wird.
- Mit dem Einatmen wirst du ganz groß.
- Mit dem Ausatmen entweicht alle Luft aus deinem Körper. Dabei kommst du wieder zu deiner normalen Körpergröße zurück.
- Wiederhole dies mehrmals.
- Schließe abschließend noch einmal die Augen, stehe still und spüre nach. Wie fühlst du dich jetzt? Hat sich etwas verändert?



## Die Kerzen-Atmung

- Schließe kurz die Augen und spüre in dich hinein. Wie fühlst du dich gerade?
- Öffne nun die Augen wieder und hebe einen Zeigefinger. Stelle dir vor, dass dieser eine brennende Kerze darstellt.
- Atme nun tief durch die Nase ein.
- Versuche mit beim Ausatmen die Flamme so anzupusten, dass sie zwar flackert, aber nicht ausgeht.
- Wiederhole dies mehrmals.
- Schließe abschließend noch einmal die Augen und spüre nach. Wie fühlst du dich jetzt? Hat sich etwas verändert?



## Die Fünf-Finger-Atmung

- Schließe kurz die Augen und spüre in dich hinein. Wie fühlst du dich gerade?
- Öffne nun die Augen wieder und hebe eine Hand vor deinen Körper.
- Nimm den Zeigefinger der anderen Hand und fahre damit die Finger der erhobenen Hand nach.
- Wenn du nach oben gleitest, atmest du ein.
- Wenn du nach unten gleitest, atmest du aus.
- Wiederhole dies mehrmals, auch etwas schneller und auch einmal ganz langsam.
- Schließe abschließend noch einmal die Augen, stehe still und spüre nach. Wie fühlst du dich jetzt? Hat sich etwas verändert?

## Die Bauchatmung

- Schließe kurz die Augen und spüre in dich hinein. Wie fühlst du dich gerade?
- Lege nun eine Hand auf deinen Bauch und spüre den Kontakt deiner Hand. Ist deine Hand warm oder kalt? Kannst du den Umriss deiner Hand wahrnehmen?
- Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und merke, wie du ein- und ausatmest.
- Spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt, wenn du einatmest.
- Und spüre, wie sich deine Bauchdecke senkt, wenn du ausatmest.
- Beobachte so deinen Atem für einige Atemzüge.
- Spüre nach. Wie fühlst du dich jetzt? Hat sich etwas verändert?
- Öffne wieder deine Augen.

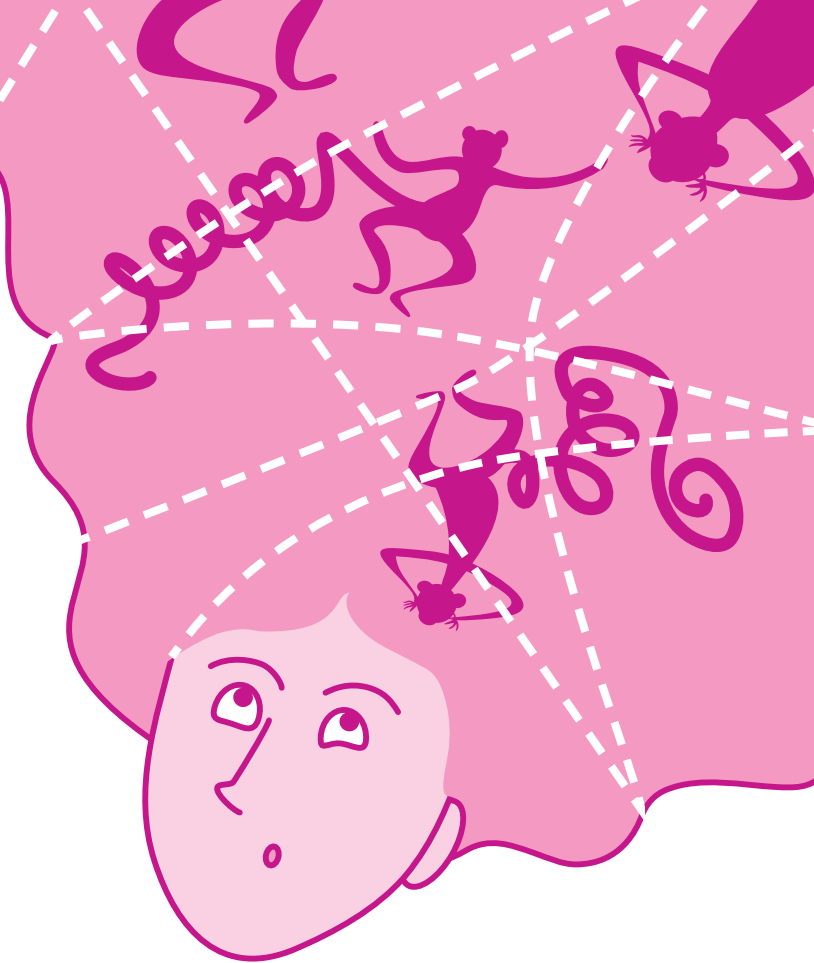


## AFFEN IM KOPF

Ungefähr ab dem dritten Schuljahr und wenn das absichtsvolle Atmen schon gut eingeübt wurde, kann mit Kindern auch die mentale Ebene miteinbezogen werden.

Das Bild des „Monkey Mind“ wird gerne genutzt, um zu beschreiben, was im menschlichen Kopf vor sich geht: Da drehen sich Gedanken um alles und jeden. Ein Gedanke ist wie ein wild umherspringender Affe und kaum zu bändigen. Hierbei kommt nun auch eines der Hauptthemen in Schule zum Tragen: die Konzentration beziehungsweise der Konzentrationsmangel, der – und jetzt Hand auf's Herz – bei Elternsprechtagen ein sehr beliebtes Thema ist.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich erst einmal bewusst zu machen, was Gedanken eigentlich sind. Über dieses Thema lässt sich mit Kindern sehr gut philosophieren.



Anzeige

Sie geben alles. Wir geben alles für Sie: mit der DBV Krankenversicherung.

Spezialist für den Öffentlichen Dienst. **DBV**

Besonders als **Lehrmantsanwärter/-in** leisten Sie täglich viel im stressigen Schulalltag. Wir sichern Sie dabei von Anfang an ab mit den erstklassigen Leistungen der privaten **DBV Krankenversicherung** zur Beihilfe. Und das zu besonders günstigen Ausbildungskonditionen.

Lassen Sie sich von Ihrem persönlichen Betreuer in Ihrer Nähe beraten oder informieren Sie sich unter [dbv.de/beihilfe](https://www.dbv.de/beihilfe).



Eine Marke der AXA Gruppe





Wir denken ca. 60.000 Gedanken pro Tag! Und davon sind uns nur Bruchteile bewusst. Daher ist der erste Schritt, sich in einem festgelegten Rahmen seiner Gedanken gewahr zu werden. Dies ist eine wunderbare Forscheraufgabe – nicht nur für Kinder! Der Therapeut Daniel Rechtschaffen, der in den USA die Achtsamkeitsplattform „Mindful Education“ gegründet hat, hat dazu eine Übung entwickelt, die er „Popcorn-Gedanken“ nennt.

Dazu stelle ich mir vor, dass der Geist (der Denkapparat) wie eine Popcornmaschine ist. Jedes Maiskorn, welches in der Maschine in die Höhe ploppt, ist wie ein Gedanke, der aufkommt.

Nun wird eine Hand auf den Bauch gelegt, um dort in Kontakt mit seiner Atmung zu bleiben und eine Hand liegt locker auf dem Oberschenkel. Die Augen werden geschlossen. Wenn ein Gedanke aufkommt, nehme ich diesen wahr und hebe kurz meine Hand, die auf dem Oberschenkel liegt. Danach kehre ich mit der Aufmerksamkeit wieder zu meiner Bauchatmung zurück. Für den Anfang reicht es, diese Beobachtungsaufgabe nur für 20 Sekunden auszuüben und dann ggf. auszuweiten.

Gerade wenn im Unterricht deutlich wird, dass konzentriertes Arbeiten nicht möglich ist, kann diese Übung gut eingesetzt werden, um sich all der Gedanken bewusst zu werden, die im Kopf herumschwirren. Jedoch sollte sie immer in Kombination mit bewusster Atemwahrnehmung stattfinden, damit der Fokus letztendlich wieder auf den Körper gelenkt wird. Hilfreich dabei kann auch die bildhafte Vorstellung sein. Ein Gedanke, der wie eine Wolke ist, die weiterzieht oder wie ein Vogel, der sich auf den Baum setzt und zur Ruhe kommt.

## EFFEKTE DER ACHTSAMKEIT

Achtsame Übungen können ritualisiert ein fester Bestandteil des Unterrichts sein oder auch individuell genau dann durchgeführt werden, wenn es nötig erscheint. Häufig fordern Kinder diese sogar ein, weil sie selbst die positiven Effekte der Übungen spüren können. Sie werden innerlich und äußerlich ruhiger, können sich besser konzentrieren und sich mehr selbst regulieren. Letzteres ist besonders hilfreich, wenn starke Gefühle sich ihren Weg bahnen. Zu merken, dass ich beispielsweise meiner Wut oder Traurigkeit nicht einfach ausgeliefert bin, sondern eine Wahl habe, wie ich mit ihr umgehen kann, kann sehr hilfreich sein. Ebenso kann ich als Lehrperson Achtsamkeitsübungen einsetzen, wenn ich merke, dass ich selbst eine Pause brauche, um mich wieder voll und ganz auf den Unterricht einlassen zu können.

Ob so oder so – alle werden davon profitieren.

Achtsamkeit lässt sich nicht von heute auf morgen erlernen, aber man kann von heute auf morgen damit beginnen. Es ist ein lohnender und interessanter Prozess, aufmerksam, forschend und liebevoll mit sich und seinen Verhaltensweisen umzugehen und das auf eine wert- und druckfreie Art.

Auf diese Weise kann ich mein Klassenzimmer nicht nur im Außen, sondern vor allem auch im Innen gestalten.

### IM SITZEN AUF DEM STUHL:

Setze dich so auf deinen Stuhl,  
dass deine Füße gut den Boden berühren  
und deine Beine in einem rechten Winkel stehen.  
Dein Rücken sollte so aufgerichtet wie möglich sein,  
ohne dass er dir weh tut. Du kannst dir als Hilfe vorstellen,  
dass an deinem Brustbein ein unsichtbarer Faden befestigt ist,  
der von einem Kran gezogen wird. Der Kran zieht diesen Faden  
leicht in die Höhe und dabei richtet sich dein Brustbein etwas  
nach vorne und nach oben hin auf.  
Wie fühlt sich das Sitzen nun für dich an?  
Spürst du deine Füße am Boden?  
An welchen Stellen berührt dein Körper den Stuhl?

## DIE PASSENDE KÖRPERHALTUNG:

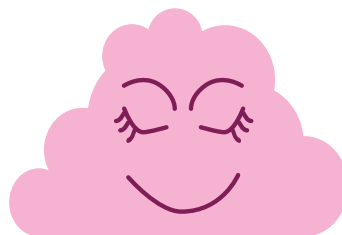
Achtsamkeit ist kein starres Konstrukt, sondern an die Gegebenheiten anpassbar. So können die Übungen in vielfältigen Körperhaltungen ausgeführt werden. Wichtig ist es jedoch, diese Haltung ganz bewusst einzunehmen.

## IM STEHEN:

Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße stehen dabei ungefähr hüftbreit auseinander. Schließe deine Augen und spüre nun in dein Stehen hinein. Wie fühlt sich der Kontakt deiner Füße zum Boden an? Wie stabil ist dein Stand? Stehst du fest oder bewegst du dich leicht hin und her?

## IM LIEGEN:

Lege dich bequem auf die Matte. Spüre, ob du gut mit ausgestreckten Beinen liegen kannst oder die Beine lieber aufstellst. Brauchst du noch eine Kopfunterlage? Nun spüre, wie der Kontakt deines Körpers zur Matte ist. Kannst du deine Füße auf dem Boden spüren und deine Beine? Wie fühlt sich dein Po auf der Unterlage an? Kannst du deine Füße und deine Beine auf dem Boden spüren? Vielleicht kannst du auch die große Auflagefläche deines Rückens spüren? Und wie liegt dein Kopf auf?



SCHLIESSE DEINE AUGEN

Anzeige

MEHR WISSEN ALS ANDERE. BESTELLEN SIE JETZT.

# Für den Notfall – Ein Dokumentenordner für Jung und Alt



INFORMATIONEN FÜR BEAMTE  
UND ARBEITNEHMER

DBB Verlag GmbH  
Friedrichstraße 165 · 10117 Berlin  
Telefon: 0 30. 7 26 19 17-23  
Telefax: 0 30. 7 26 19 17-49  
E-Mail: [vertrieb@dbbverlag.de](mailto:vertrieb@dbbverlag.de)  
Internet: [www.dbbverlag.de](http://www.dbbverlag.de)  
Onlineshop: [shop.dbbverlag.de](http://shop.dbbverlag.de)



Der Ordner enthält u. a. Vordrucken zu folgenden Themen:

- Vorsorgedokumente / Vertrauenspersonen
- laufende Verpflichtungen
- Versicherungen
- Verträge etc.

So bestellen Sie ganz einfach:

Sie können mit nebenstehendem Bestellcoupon per Post, Fax, E-Mail oder über unseren Onlineshop bestellen.

4. Auflage 2020 · 46 Seiten

€ 7,90\* je Ordner

\* inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten

ISBN 978-3-87863-230-6

## BESTELLCOUPON

Zuschicken oder faxen

- Exemplar/e »Für den Notfall. Ein Dokumentenordner für Jung und Alt« (€ 7,90 je Ordner inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten)
- Verlagsprogramm

Name

Anschrift

Telefon/E-Mail (freiwillig)

**Widerrufsrecht:** Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt mit Absendung dieser Bestellung. Zur Einhaltung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an: DBB Verlag GmbH, Friedrichstraße 165, 10117 Berlin, Tel.: 030.7261917-23, Fax: 030.7261917-49, E-Mail: [vertrieb@dbbverlag.de](mailto:vertrieb@dbbverlag.de)

**Werbemittel:**  Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich die DBB Verlag GmbH über eigene Produkte (gedruckte und elektronische Medien) und Dienstleistungen über den Postweg oder per E-Mail informiert. Die von mir gemachten freiwilligen Angaben dürfen zu diesem Zweck gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Der werblichen Verwendung meiner Daten kann ich jederzeit widersprechen, entweder durch Mitteilung per Post an die DBB Verlag GmbH, Friedrichstraße 165, 10117 Berlin, per E-Mail an [vertrieb@dbbverlag.de](mailto:vertrieb@dbbverlag.de), per Fax an 030.7261917-49 oder telefonisch unter 030.7261917-23. Im Falle des Widerspruchs werden Ihre Angaben ausschließlich zur Vertragserfüllung und Abwicklung Ihrer Bestellung genutzt.

Datum/Unterschrift



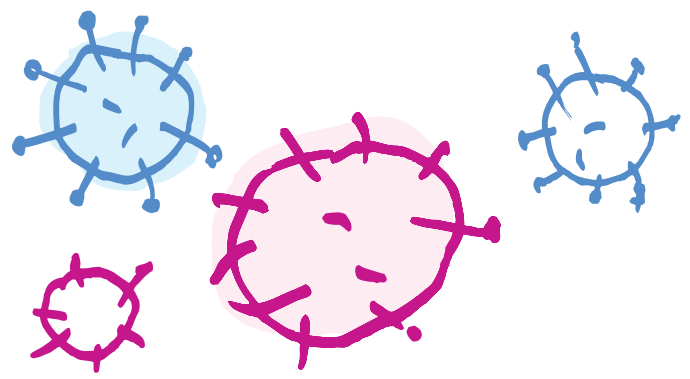
## ACHTSAMKEIT KINDERN ERKLÄRT

Das Schlagwort ist hier Transparenz. Kinder finden es spannend, wie ihr Körper aufgebaut ist und wie Zusammenhänge funktionieren. Es bietet sich an, bildhafte Erklärungen aus der Lebenswelt der Kinder anzubieten. Eine mögliche Erklärung im Unterrichtsgespräch könnte sich so anhören:

„Bestimmt hast du schon gemerkt, dass es manchmal schwierig für dich ist, bei einer Sache zu bleiben. Beim Zuhören im Unterricht driftest du manchmal weg und denkst an etwas ganz anderes oder du machst bei einer Mathematikaufgabe einfach nicht weiter, weil du gerade ein Eichhörnchen beim Klettern im Baum vor dem Klassenfenster entdeckt hast. An sich ist weder der Gedanke noch das Entdecken des Eichhörnchens schlecht, jedoch möchtest du dich in dem Moment lieber auf deine Aufgabe konzentrieren können. Achtsam zu sein, kann dir sehr gut dabei helfen, dich immer mehr und besser auf das zu konzentrieren, was du gerade tun möchtest.“

Was machst du zum Beispiel, wenn du im Fußballspielen besser werden möchtest? Genau! Du trainierst regelmäßig mit deinen Freunden oder vielleicht sogar im Verein. Im Laufe der Zeit werden deine Muskeln kräftiger und deine Techniken präziser.

Stelle dir nun vor, du hättest einen Achtsamkeitsmuskel. Auch dieser kann trainiert werden. Indem du regelmäßig übst, deinen Atem zu beobachten oder das, was du fühlst, siehst, hörst, riechst oder schmeckst, bewusst wahrzunehmen. Auch dabei wirst du immer wieder abgelenkt werden. Das Training besteht nun darin, zu merken, dass du abgelenkt bist und dann wieder zu dem zurückzukommen, was du gerade geübt hast. So wie wenn dir der Ball beim Fußballtraining wegerollt und du ihn dir wieder vor die Füße legst. Hast du eine Idee, was eine gute Achtsamkeitsübung für dich sein könnte?“



## ACHTSAMKEIT IN ZEITEN VON CORONA (oder COVID-19)

Gerade in Zeiten von Pandemie, Kontaktbeschränkungen und vielerlei auftretenden Ängsten kann es sehr helfen, achtsam mit den täglichen Eindrücken umzugehen. Damit aus einer Angst keine Panik entsteht, helfen zum Beispiel vorbeugend und begleitend Achtsamkeitsübungen, die auf den beruhigenden Ausatem ausgerichtet sind.

Zudem kann ich meinen Fokus immer wieder bewusst auf das lenken, was ich kontrollieren kann. Und davon gibt es auch innerhalb der Einschränkungen eine Menge.

- Schalte ich beispielsweise morgens als Erstes mein Handy ein und bekomme die neuesten Inddizenzwerte angezeigt oder verzichte ich in der ersten Stunde nach dem Aufstehen bewusst auf Medienkonsum?
- Spreche ich in der Schule vor allem mit negativ denkenden Kolleginnen und Kollegen oder suche ich mir gezielt Personen aus, bei denen ich weiß, dass ich gestärkt aus der Begegnung gehe?
- Suche ich nach alldem, was ich nicht perfekt hinbekommen habe oder bin ich dankbar für all die kleinen schönen Situationen des zurzeit sehr besonderen Schulalltags?

## LITERATURTIPPS:



**Helle Jensen:**  
**Hellwach und ganz bei sich.**  
Achtsamkeit und Empathie in der Schule,  
BELTZ 2014



**Susan Kaiser Greenland:**  
**Greenland: Achtsame Spiele.**  
Achtsamkeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien,  
arbor 2018



**Daniel Rechtschaffen:**  
**Die achtsame Schule**  
Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit.  
Praxisbuch, arbor 2018





# Online- Seminare

## Mai 2021



© VoodooDot / shutterstock.com

**Dienstag, 18. Mai 2021:**

**OS42 Virtuelle Welten entdecken**

**Uhrzeit:** 15:30 – 17:00 Uhr

**Referent:** Daniel Weber (Lehrer, Junger VBE NRW)

Man muss mit den Schülerinnen und Schülern nicht auf den Mount Everest steigen, um diesen zu erklären. Deswegen zeige ich Ihnen in diesem Seminar, wie Sie schnell und effektiv digitale Welten in Ihren Unterricht einbauen. Binden Sie Museen und viele interessante Orte in den Unterricht ein. Wir werden gemeinsam Welten entdecken und schauen, wie einfach es ist, diese zu verbinden.

### HINWEIS FÜR DAS SEMINAR:

Bitte beachten Sie, dass Sie für das Online-Seminar zwei Geräte benötigen. Sinnvoll wäre es, auf einem Laptop/PC das Seminar zu schauen und ein Tablet oder ein Smartphone zum Arbeiten zu haben. Idealerweise haben Sie einen QR-Code Reader bereits auf dem Tablet oder dem Smartphone installiert.

**Mittwoch, 26. Mai 2021:**

**OS43 Rechtsfragen im Schulalltag**

**Uhrzeit:** 15:30 Uhr – 17:00 Uhr

**Referentin:** Inka Schmidtchen (Justiziarin VBE NRW)

Für junge Lehrkräfte stellen sich im Schulalltag immer häufiger rechtliche Fragen. Die Veranstaltung soll hierzu praxisnahe Informationen geben und aktuelle Fallbeispiele aus dem Schul- und Dienstrecht unter Beteiligung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bearbeiten:

- Aufsicht und Haftung
- Ordnungsmaßnahmen

**Donnerstag, 27. Mai 2021:**

**OS44 Achtsamkeit ganz konkret – für mich und meinen Unterricht**

**Uhrzeit:** 15:30 Uhr – 17:00 Uhr

**Referentin:** Simone Eichhorn (Grundschul- und Achtsamkeitslehrerin)

Das achtsame Wahrnehmen des eigenen Körpers und der Atmung kann eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, klar, konzentriert und selbstbewusst aufzutreten. Dabei gibt es zahlreiche Tipps und Übungen, die sofort mit den Kindern umgesetzt werden und in Sekundenschnelle für eine wohltuende (Arbeits-)Atmosphäre im Raum sorgen können.

**Kosten:** VBE-Mitglieder: frei  
Nichtmitglieder: 10 Euro

facebook

Der Junge VBE NRW bei Facebook:  
[facebook.com/jungervbe.nrw](https://www.facebook.com/jungervbe.nrw)

**Anmeldung unter [www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de)**

# Augmented Reality als APP



**AR?** Viele kennen schon das Kürzel VR und wissen, dass es für „Virtual Reality“ (Virtuelle Realität) steht. Aber was ist denn nun AR? AR steht für „Augmented Reality“ (Erweiterte Realität) und ist der nächste Schritt in die virtuelle Welt. Bei der AR werden virtuelle Inhalte direkt in die Realität projiziert und somit eröffnet sich eine Vielzahl neuer, kreativer Einsatzmöglichkeiten. Das heißt konkret, ich habe die Möglichkeit als Lehrkraft zum Beispiel einen Dinosaurier in meinen Klassenraum zu holen. Der Effekt begeistert und schnell haben Schülerinnen und Schüler eine Weltraumbasis besucht oder eine Flugzeugturbine in ihre Einzelteile zerlegt.

Wie kann ich AR einsetzen? Der Einsatz von AR ist schnell und unkompliziert möglich. Zunächst wird ein AR-fähiges Endgerät (Smartphone, Tablet o. ä.) und eine App, die mir den virtuellen Inhalt meiner Wahl projizieren soll, benötigt. Durch die Kameralinse des Endgeräts können die virtuellen Objekte in bestimmte Bereiche der Realität projiziert und fixiert werden. Durch die Fixierung kann sich der Anwender mit dem Endgerät um die virtuellen Objekte herum bewegen und diese von allen Seiten betrachten. Gerade im Sachunterricht und anderen alltagsnahen Fachrichtungen kann so eine aufregende neue Methode zum Explorieren neuer Inhalte angeboten werden. Oder wann hast du zuletzt die Möglichkeit bekommen, dir ein Schiff in deinen Klassenraum zu holen und es gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu entdecken? Ein großer Vorteil bei dieser Art des virtuellen Unterrichtens ist die vielseitige Einsetzbarkeit und natürlich, dass ihr die Schülerinnen und Schüler nicht lange überzeugen müsst, sich dieser Aufgabe zu stellen.

**TIPP:** Gerade bei Stationsarbeiten ist diese Variante der eigenständigen Wissensgenerierung unschlagbar.

Auch für die Kolleginnen und Kollegen aus dem Fachbereich Kunst kann die Digitalisierung mit dieser Technik in den Unterricht einziehen. Mit der VR können bereits die Kunstwerke der größten Künstler unsere Zeitgeschichte in einem digitalen Museumsgang betrachtet werden.

Geht es allerdings darum, die Kreativität der Schülerinnen und Schüler zu fördern, wird das gemalte Kunstwerk mithilfe von AR kurzerhand „zum Leben“ erweckt. Hierzu bietet beispielsweise die App „Quiver“ die Möglichkeit, eine Malvorlage auszudrucken, die im Anschluss den eigenen Vorstellungen entsprechend angemalt wird. Die App „scant“ das bemalte Objekt und versetzt es in Echtzeit in Bewegung. Die Rückmeldungen der Kinder sind durchweg positiv und voller Begeisterung.

Eine weitere App-Empfehlung bezieht sich auf die App „JigSpace“, die als Open-Source-Programm ihre Inhalte der breiten Masse und somit auch euch zugänglich macht. Die Objekt-Datenbank wird stetig erweitert und die Möglichkeiten zum Einsatz im Unterricht wachsen dementsprechend parallel.

Zusammengefasst sollte für unsere fortschreitende Arbeit im digitalen und virtuellen Unterrichtsraum dasselbe wie für unsere Schülerinnen und Schüler gelten, nämlich dass wir unsere Neugier und Experimentierfreudigkeit nutzen sollten, um neue Programme, Apps und Systeme auszuprobieren und für uns nutzbar zu machen.

**FAZIT:** AR bietet eine weitere tolle Möglichkeit, digitales Arbeiten interessant in den Unterricht zu integrieren. Probiert doch mal die unterschiedlichen Apps aus und versucht, euch zunächst kleine Unterrichtseinheiten daraus zu generieren. Die meisten Programme sind sehr intuitiv aufgebaut und ermöglichen schnelle Erfolge.



*Daniel Weber  
Halfesweg 39  
42651 Solingen*



© Aridula / photocase.com

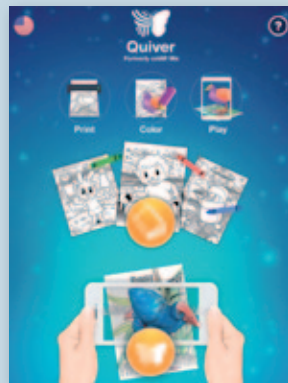
# REZENSIONEN



**Quiver**  
*QuiverVision Limited*

Plattformen: Android & IOS Geräte

Grade für die unteren Klassenstufen ist diese App sehr geeignet. Ein Ausmalblatt wird über die App ausgedruckt. Nachdem die Schüler das Blatt ausgemalt haben, können die Blätter mit der App gescannt werden und das ausgemalte Bild erscheint als bewegtes Objekt. Ein ganz toller Effekt.



**Die Tierwandler Bd. 1 –  
Unser Lehrer ist ein Elch**  
*Martina Baumbach*

Verlag: Thienemann in der  
Thienemann-Esslinger  
Verlag GmbH  
Umfang: 192 Seiten  
Erscheinungsdatum: 18.1.2020  
Preis: 9,99 Euro  
ISBN: 9783522185387

Martina Baumbach hat einen wundervollen, witzigen, leichtfüßigen und spannenden Roman geschaffen. Was könnte es für Kinder Spannenderes geben, als in eine Welt einzutauchen, in der sich einige, ausgewählte Kinder in Tiere verwandeln können? Auf diese Reise werden sie von der Autorin mitgenommen. Die Hauptprotagonisten Merle und Finn bieten, genau wie deren Mitstreiter, ein großes Identifikationspotenzial für Schülerinnen und Schüler.

Gemeinsam mit ihrem Tierwandler-Lehrer erleben sie Abenteuer. Tierwandler dürfen nicht entdeckt werden! Der Hausmeister der Schule ist ihnen schon auf der Spur ...

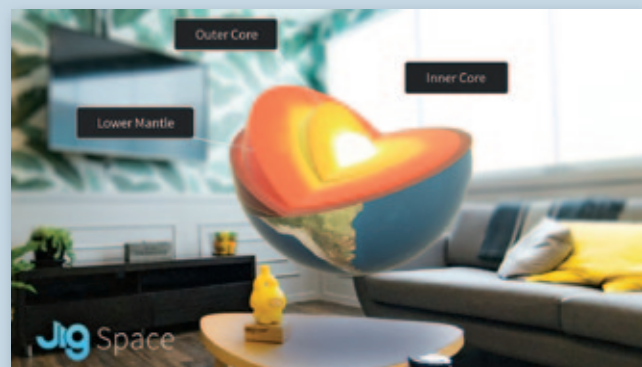
Dieses Buch kann bereits in der zweiten Hälfte des 2. Schuljahres mit den Kindern erlesen werden. Es eignet sich zu diesem Zeitpunkt sehr gut zum Vorlesen.



**Jigspace**  
*JigSpace Inc.*

Plattformen: IOS Geräte

Jigspace ist gerade für den Sachunterricht eine ganz tolle App. Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Gegenstände komplett auseinandernehmen und schauen, wie diese aufgebaut sind. Zum Beispiel ist es möglich, die Erde bis zum Erdkern zu erforschen. Aktuell gibt es die App leider nur in Englisch. Sie soll aber in naher Zukunft auch ins Deutsche übersetzt und angeboten werden.





# LEHRERINNEN- UND LEHRERAUSBILDUNG IN ZEITEN VON CORONA

## Die Arbeit in den Seminaren in Zeiten der pandemiebedingten Regelungen

Die Arbeit in den Seminaren ist grundsätzlich geprägt von Zuversicht und Optimismus. Und hier sind auch schon direkt die besonderen Herausforderungen der aktuellen Zeit zu nennen: Zuversicht und Optimismus werden seit über einem Jahr einem hohen und lang andauernden Stress-Test unterzogen. Dies liegt vor allem darin begründet, dass wir neben unserem eigenen Seminarbetrieb ja zugleich die schulischen Situationen, in denen sich die Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter sowie die Fachleitungen befinden, immer mitdenken. Bei allen Überlegungen und Neukonzipierungen mussten die unterschiedlichen schulischen Möglichkeiten der Auszubildenden bezogen auf digitale Ausstattung der Lehrkräfte sowie die der Schülerinnen und Schüler berücksichtigen werden. Alles, was in Schule zur Belastung wurde (wechselnde Zeitpläne, Umsetzung von Hygienekonzepten, kurzfristige Schulmails ...), das wirkt sich in den Seminaren und auf die Ausbildungssituationen genauso aus. Und zugleich gibt es Bereiche, in denen Seminarausbilderinnen und Seminarausbilder gegenwärtig besonders gefordert sind.

Während die schulspezifischen Corona-Regelungen von allen Lehrkräften, die an dieser Schule arbeiten, gemeinsam geteilt und getragen werden, treffen im Seminar verschiedene schulspezifische Regelungen aufeinander. In einem großen Flächenseminar sitzen Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter aus unterschiedlichen Schulregionen zusammen. Hier kam es teilweise zu Irritationen, weil es zu einer Ausgangssituation unterschiedliche regionale Vorgehensweisen gab. Mittlerweile wird neben dem Schulbetrieb auch der Ausbildungsbetrieb bei den Informationen des MSB mitgedacht. Das erleichtert die Arbeit, hätte aber unbedingt frühzeitiger mitgedacht werden müssen.

## Seminarveranstaltungen: synchron – asynchron – digital – analog – Präsenz – Distanz

Viele Seminare konnten ihre bereits vor der Pandemie gemachten Erfahrungen und Konzepte zur Digitalisierung nun in der Corona-Praxis nutzen. Mittlerweile sind die Arbeitsabläufe

unter Corona-Bedingungen mehr und mehr zum Arbeitsalltag in den Seminaren geworden. Begriffe wie „synchron – asynchron – digital – analog – Präsenz – Distanz ...“ kursieren seit der Pandemie wie selbstverständlich durch die Konferenzen, Flure, Chats und Videocalls der Seminare, ebenso bestimmen sie die Unterrichtsbesuche. Eine Flexibilisierung der Seminargestaltung ist immer durch die pandemiebedingten Vorgaben notwendig. Und zugleich bleibt eine Konstante dabei immer bestehen: Es ist unsere Aufgabe, die Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter als eigenverantwortlich Lernende auf ihre Unterrichts- und Erziehungstätigkeit an Schulen vorzubereiten. Ein Umstellen auf digitale Formate war dort leicht, wo neben dem Konzept auch eine Infrastruktur vorhanden war, die dies ermöglichte. Aber hier haben wir auch direkt das nächste Ärgernis: Noch immer sind nicht alle Ausbilderinnen und Ausbilder und ebenso nicht alle Lehrkräfte mit digitalen Endgeräten vom Arbeitgeber versorgt. Das ist keine zeitgemäße Ausstattung, wobei unser Auftrag doch ist, die zukünftigen Lehrerinnen und Lehrer auszubilden. Die Ausbildung zielt auf den Kompetenzerwerb in allen Handlungsfeldern des Lehrerberufs ab unabhängig von den pandemiebedingten Gegebenheiten in Schule. Dem Einsatz der Kolleginnen und Kollegen, der oft über den Arbeitstag hinausging, ist es zu verdanken, dass für die bisher wenig oder nicht zum Tragen kommenden Unterrichtsformate des Distanzunterrichts bereits sehr frühzeitig Impulse, Tipps und Hinweise entwickelt, ausgebaut und weitergegeben wurden. Das Impulspapier, das im Mai 2020 von Axel Krommer, Philippe Wampfler und Wanda Klee im Auftrag des Schulministeriums als didaktisches Unterstützungs- und Reflexionsangebot impulsgebend für Seminarausbilderinnen und Seminarausbilder wirken sollte, diente zwar frühzeitig einer Orientierung, die konkrete Umsetzung erfolgte dennoch unter einem hohen Arbeitsaufwand an jedem Seminar selbst.

Seit August 2020 können wir auf die Handreichungen zur lernförderlichen Verknüpfung von Präsenz- und Distanzunterricht des MSB zurückgreifen und diese an die Ausbildungssituation anpassen. Dabei sind die Standards guten Unterrichts sowie die individuelle Ausgangssituationen der Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter im Blick zu behalten.



Es ist eine besonders sensible und schwierige Aufgabe, in Krisenzeiten einerseits die Besonderheit der Situation zu akzeptieren, andererseits aber die Ansprüche an eine gute Ausbildung hochzuhalten. Wir beobachten z. B., dass längst überholte Unterrichtsmuster, die fern der aktuellen Didaktik sind, in neuen Formaten wieder Einzug in die Schule finden. Umso wichtiger ist es, dass Ausbildung auch in Krisenzeiten professionell begleitet wird. Neben der Verantwortung wurde ebenso die Flexibilität aller Beteiligten in höchstem Maße in Anspruch genommen, da die schulischen Bedingungen und somit z. B. Terminabsprachen für Gespräche und Unterrichtsbesuche immer wieder geändert, verschoben und angepasst werden mussten.

### **Distanzunterricht ist Unterricht auf Distanz – Distanzseminar ist ein Seminar auf Distanz**

Mit Zuversicht und Optimismus beginne ich mit den positiven Aspekten, die die Anwendung von Distanzformaten mit sich bringt: Alle im Seminar Tätigen verbringen teilweise viel Zeit im Auto, wenn sie zu Unterrichtsbesuchen, Seminarveranstaltungen, Konferenzen, Gesprächsterminen fahren. All diejenigen, deren Seminarstandort einen großen Radius von Schulen umfasst, wissen, wie viele Kilometer tagtäglich gefahren werden. Hier ist die Etablierung von Videokonferenzen sicherlich eine zweckdienliche Alternative. Die Distanz in Kilometer ist für den Austausch an der Sache in bestimmten Angelegenheiten irrelevant. Auch lassen sich über die digitalen Möglichkeiten Formen des kollaborativen Arbeitens und neue Kommunikationswege nutzen, ich denke da z. B. an die digitale Pause.

Aber es gibt auch viele Bereiche im Handlungsfeld Schule und Seminar, in der die Distanz nicht irrelevant ist. Neben all den positiven Aspekten, die unbedingt weitergeführt werden müssen, arbeiten wir weiterhin in einem Handlungsfeld mit Menschen. In Schule und Seminar müssen Menschen auf Menschen treffen und das ohne Distanz. In den Seminaren erleben wir, dass viele Dinge, die sonst in einem kurzen Gespräch auf dem Flur oder auch beim Zusammenarbeiten an einem Tisch geklärt wurden, nun durch die Distanz eine gewisse „Distanziertheit“ erfahren. Wir benötigen bei all den guten Konzepten zur Distanz unbedingt den zwischenmenschlichen direkten Kontakt, um pädagogisch umfassend arbeiten zu können.

### **Warum eine qualitätsvolle Lehrerbildung so bedeutsam ist ...**

... erleben nun viele Mütter und Väter, die versuchen, im Homeschooling ihre Kinder zu begleiten. Es bedarf einer besonderen Profession, Lernen und Lehren qualitativ zu gestalten. Und es bedarf einer besonderen Profession, Menschen dafür auszubilden, besonders in Zeiten wie diesen. Und daher ist es unverständlich, warum die Ungerechtigkeit der Bezahlung von Lehrerinnen und Lehrern weiterhin besteht. Dies bezieht sich sowohl auf die Benachteiligung der Sek-I- und Grundschullehrkräfte als auch auf die fehlenden Beförderungsämter für die Fachleitungen G, HRSGe und FöS.

**Melanie Lanckohr**  
(Referatsleiterin Lehrerbildung im VBE NRW)

## STATEMENTS AUS DEM REFERENDARIAT

Während Corona empfand ich das Referendariat als sehr einsam, ein natürlicher Austausch mit Gleichgesinnten war sehr reduziert, da die gemeinsamen Seminare überwiegend digital stattgefunden haben.  
Die Zeit war allgemein entschleunigt und eine Konzentration auf das Referendariat fiel damit leichter.

*Uta Wastl*

In Zeiten von Corona empfand ich das Referendariat als besondere Herausforderung. Ich habe aber auch gelernt, sehr flexibel mit verschiedensten Situationen und spontanen Änderungen umzugehen.

*Joanne Davy*

In Zeiten von Corona empfand ich das Referendariat als eine große Herausforderung in Bezug auf Flexibilität und Spontaneität.

*Lisa Ortlieb*

In Zeiten von Corona war das Referendariat von großer Flexibilität und Geduld geprägt. Die Eigenschaften Geduld, Spontaneität und Gelassenheit wurden im Referendariat zur Corona-Zeit sehr herausgefordert. Dennoch geht man gestärkt aus dieser Zeit heraus.

Trotz der gesamten Umstände im „Corona-Ref“ habe ich viel Unterstützung und Verständnis seitens der Kollegen und der Fachleiter erfahren.

*Anna-Lena Killet*





# MediaLab im Kreis Unna



## „Was ist denn ein MediaLab?“

Diese Frage wird häufig gestellt. Das MediaLab des Kreises Unna ist zunächst einmal ein Raum mit diversen digitalen Endgeräten, quasi ein Showroom. Oder auch ein Raum, in dem die Kolleginnen und Kollegen vor Ort unterstützen und beraten bei der Auswahl von Medien und geeigneter Software. Außerdem finden medientechnische Schulungen statt.

## „Wer hat das finanziert und welche Geräte sind angeschafft worden?“

Viele Kreise und Städte haben die finanzielle Unterstützung des Landes NRW genutzt, um bestehende Medienzentren zu modernisieren oder sogar neue Medienzentren ins Leben zu rufen. In gleicher Weise tat das auch der Kreis Unna. Das sogenannte MediaLab des Kreises Unna wurde allerdings konzeptionell bereits im Jahr 2019 geplant, also zu einer Zeit, als die finanzielle Unterstützung noch gar nicht absehbar war. Vorausgegangen waren dabei die Erfahrungen und Beobachtungen des Medienberaterteams, welche sie in den Schulen des Kreises Unna hinsichtlich der unterschiedlichen digitalen Ausstattungen machten: In den seltensten Fällen war die Ausstattung der Schulen in einer Kommune einheitlich. Die meisten Schulen haben sich mehr oder weniger allein auf den Weg zur Digitalisierung gemacht. Wie sollte eine Schule nun beraten werden, auf welche Weise sie ihre digitale Ausstattung sinnvoll einsetzen kann, wo sich doch jede Schule andere Systeme angeschafft hat?

Auf den zweiten Blick fiel auf, dass die jeweilige Ausstattung der Schulen immerhin gewisse Tendenzen aufwies. Auch die Fragen der Lehrkräfte und der Schulträger bei geplanten Neuschaffungen waren ähnlich:

- iPads oder Laptops?
- Digitale Whiteboards oder digitale Displays?
- On-Board-Programme oder browserbasierte Software?

## „Welche Angebote gibt es im MediaLab konkret? Und für wen?“

Es wurde also ein Raum hergerichtet und es wurden Systeme und Endgeräte angeschafft, die exemplarisch für die oben genannten Entscheidungsfragen stehen. Somit haben die interessierten Besucher/-innen die Möglichkeit beide Systeme im MediaLab miteinander zu vergleichen, um sich für das passende System für die eigene Schule entscheiden zu können.

Außerdem kann die Medienberatung im Kreis Unna auf ihre Erfahrungen im Bereich der konkreten Umsetzung des Medienkompetenzrahmens NRW zurückgreifen. Bei Fortbildungen im MediaLab wird dies dann dazu genutzt, um die vorhandene Technik mit konkreten Unterrichtsbeispielen zu verknüpfen. Dadurch wird deutlich, wie sich digitaler Unterricht in den Unterrichtsfächern umsetzen lässt.

Zu Corona-Zeiten ist das MediaLab natürlich nicht „live“ zu besuchen. Aber es gibt viele Angebote, die unter dem Dach des MediaLabs online stattfinden. Hierbei liegt der Schwerpunkt besonders auf dem Lernen auf Distanz. Mehrere Online-Veranstaltungen zu verschiedenen Themen wie z. B. Lern-Apps, iPads im Unterricht oder Learn-Management-Systeme sind bereits terminiert oder sogar mit Erfolg durchgeführt worden. Daneben sollen aber auch digitale Austauschformate zu verschiedenen Themen regelmäßig stattfinden. Die bereits durchgeführten Veranstaltungen waren mit bis zu 70 Teilnehmern/-innen immer sehr gut besucht und die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Gleichzeitig wurden aber auch Bedarfe in Bezug auf benötigte Veranstaltungen abgefragt, um das Angebot noch passgenauer und adressatengerechter zu gestalten.

Damit möchte das MediaLab die gute digitale Arbeit der Schulen in Zeiten der Pandemie und natürlich darüber hinaus bestmöglich unterstützen. Zukünftig soll es auch Angebote für Schulträger, Kitas und Schüler/-innen geben.

## „Wer steckt eigentlich hinter dem MediaLab?“

Das MediaLab ist ein Gemeinschaftsprojekt des Kreises Unna, der Medienberatung des Kreises Unna, des Kompetenzteams Kreis Unna, des Schulamts für den Kreis Unna, des Arbeitskreises Digitalisierung und des Regionalen Bildungsbüros Kreis Unna.

**Media Lab**  
**Kreis Unna**

[info@medialab-kreis-unna.de](mailto:info@medialab-kreis-unna.de)

weitere Infos hier:



Dienstgebäude | Parkstraße 42 | 59425 Unna



Bezirkstreffen Junger VBE Düsseldorf

## Digitales Meeting Bezirk Düsseldorf

**I**m Februar hat sich der JVBE-Bezirk Düsseldorf digital getroffen. Unter anderem wurde über die aktuellen Entwicklungen der Fortbildungsangebote, den politischen Austausch mit Vertretern/-innen der Parteien und über die Begrüßung der LAA gesprochen. Vielen Dank an Winfried Godde, unseren Bezirksvorsitzenden, und Sonja Gänsel, Landessprecherin des JVBE, für eure fachkundigen Beiträge.

## #jvbe Bund – Great Team

**N**eben Zeugnisschreiben und Distanzlernen hat sich der #jungervbe im Januar 2021 getroffen und sich intensiv Gedanken gemacht. Dabei ging es u. a. um #Lehramtsanwärterinnen und #Lehramtsanwärter und deren Kompetenzerwerb in der Zeit des Referendariats. Aber nicht nur das war ein Thema, auch das Lehramtsstudium und dessen Inhalte (u. a. praktische Erfahrung) beschäftigte das Team des JVBE Bund. Immer wieder ein toller Austausch mit tollen Ideen.



Digitales Treffen des Jungen VBE Bund

## Digitales Jahrestreffen Bezirk Köln



Digitales Bezirkstreffen des Jungen VBE Köln

**D**ie 18 aktiven JVBEler sprachen u. a. über aktuelle digitale Online-Seminare, den Junglehrer tag im April und die anstehenden LAA-Begrüßungen in den ZfsLs. Auch der Austausch mit den politischen Sprecherinnen und Sprechern verschiedener Fraktionen war Thema.

Ein Dank gilt besonders Sonja Gänsel, Landessprecherin des Jungen VBE NRW, für ihr Engagement und Ute Foit, stellv. Bezirksvorsitzende Köln, sowie Andreas Stommel, Bezirksvorsitzender Köln für die Unterstützung.

#jvbe köln #digital #jahrestreffen #ausbildung #laa #jvbe



## Junger VBE zu Gast bei Grünen Jugend

Unsere Landessprecherin Sonja Gänsel durfte am 13. März 2021 ein Grußwort auf der Landesmitgliederversammlung der Grünen Jugend NRW sprechen und zentrale Forderungen des Jungen VBE vorstellen:

- bessere digitale Ausstattung und Steigerung der Medienkompetenz im Studium und Referendariat
- Verbesserung des Praxissemesters, besonders hinsichtlich Bezahlung
- Gleiche Besoldung für alle bei gleicher Arbeit und gleicher Ausbildung
- Bedingungen des Referendariats in der Corona-Pandemie angleichen und Berufseinsteigern/-innen spezielle Fortbildungsmöglichkeiten bieten

Bei digitalem Applaus der Mitglieder bedankte sich Sonja Gänsel für den regen Austausch mit der Grünen Jugend in den letzten Wochen.



Digitaler Austausch JVBE NRW mit Vorsitzenden der Grünen Jugend NRW: Artur Thrun, Sonja Gänsel, Nina Cappellaro, Nicola Dichant und Frederik Antary

## Gelungener Austausch

Junger VBE NRW diskutiert mit der Grünen Jugend über die Belange angehender und junger Lehrkräfte

Wir freuen uns, dass sich das neu gewählte Führungsduo der Grünen Jugend, Nicola Dichant und Frederik Antary, im Januar Zeit für unser Kennenlernen und für Gespräche über die aktuelle Schul- und Bildungssituation Zeit genommen haben. Themen unseres digitalen Meetings waren die Digitalisierung an Schulen, die digitale Ausstattung der LAA, aktuelle Beispiele aus dem Distanzlernen, die Bedingungen des Praxissemesters und unsere politischen Forderungen! Unser Positionspapier findet ihr auf unserer Homepage [www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de).

Wir freuen uns auf den weiteren Austausch!





Digitales Meeting Junger VBE NRW und Vorstand der LaLeFa

## Wir setzen uns für euch ein!

### Landestreffen der Lehramtsfachschaften

**I**m Februar fand ein weiteres digitales Meeting mit dem Vorstand der der LaLeFa (Landestreffen der Lehramtsfachschaften) statt! Wir haben über Möglichkeiten der Vernetzung und über wichtige Themen der Studierenden gesprochen. Danke für den konstruktiven und netten Austausch!

#digital #studierende #ausbildung #lalefa #jungervbe

## Junger VBE trifft sich digital mit den JuLis

**A**m 7. Januar 2021 schaltete sich der Junge VBE mit dem Vorsitzenden der JuLis, Alexander Steffen, und seinem Vorstand digital zusammen. Es wurde sich intensiv über aktuelle Themen der Bildungs- und Schulpolitik, wie die Schulschließungen, das Distanzlernen, die digitale Ausstattung, der Lehrkräftemangel, die Kommunikationspolitik und die Idee des digitalen Hausmeisters, ausgetauscht. Vonseiten des Jungen VBE nahmen Sonja Gänsel, Nina Cappellaro und Artur Thrun an diesem digitalen Austausch teil. Weitere Treffen für eine gute Zusammenarbeit sind geplant! Ebenso sind Videokonferenzen mit den anderen jugendpolitischen Sprechern in nächster Zeit geplant.



Digitaler Austausch JVBE NRW und JuLis NRW

## VBE – eine Beitragsordnung mit Augenmaß

Gruppe	Vollzahler EUR/Monat	Teilzahler EUR/Monat	Pensionäre EUR/Monat
Studenten/-innen	1,50	–	–
arbeitsl./beurl. Lehrer/-innen	1,50	–	–
<b>LAA</b>	<b>2,50</b>	–	–
A 6/EG 5/S 4	14,00	10,00	9,50
A 7/EG 6/S 5	14,50	10,00	9,50
A 8/EG 7	15,00	10,50	10,00
A 9/E G8/S 6 – S 8	16,00	11,00	10,50
A 10/EG9/S 9 – S 14	17,50	12,50	12,00
A 11/E G10/S 15 – S 16	19,00	13,50	13,00
A 12/EG 11 + 12/S 17	20,50	14,50	14,00
A1 3/EG 13/S 18	23,00	16,00	15,50
A 14/EG 14	24,50	17,00	16,50
A 15/E G 15	27,00	19,00	18,50
A 16/EG 15Ü	30,00	21,00	20,50

**Mitgliedsbeitrag für LAA nur 2,50 Euro/Monat**

**Hinweis:**

Bitte denk daran, dass eine Rückerstattung zu viel gezahlter Beiträge leider nicht möglich ist und jede Statusänderung (z. B. Elternzeit, Beurlaubung, Eintritt in den Ruhestand) bei der Landesgeschäftsstelle gemeldet werden muss, damit du bei zu geringem Beitrag deinen Versicherungsschutz nicht verlierst.

**Kontakt:** [i.capote@vbe-nrw.de](mailto:i.capote@vbe-nrw.de)  
Tel.: 0231 425757-57

Gültig ab dem 1. Januar 2021. Die SEPA-Einzugstermine sind 1. Februar 2021, 3. Mai 2021, 2. August 2021 und 2. November 2021. Teilzahler sind Mitglieder, die 75 % und weniger der normalen Besoldung oder Vergütung erhalten. Pensionäre/Rentner erhalten entsprechend der bisherigen Beitragsordnung Ermäßigung. Die Monatsbeiträge werden vierteljährlich per Lastschrift eingezogen.

# Es gibt viele gute Gründe im VBE Mitglied zu werden:



**Fortbildungen für Senkrechtstarter**

a besonders in jungen Jahren der Fortbildungsbedarf außerordentlich hoch ist, möchten wir euch mit unseren Veranstaltungen eine Hilfe im Berufsalltag geben.

Neben unseren beliebten Fortbildungsreihen

- Der Weg in den Schuldienst – Bewerbertraining
- Praxistage
- Fit ins Referendariat
- Berufsanfängerseminar
- Junglehrertag

gibt es eine ganze Reihe weiterer interessanter Angebote im Veranstaltungskalender unter: [www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de)

© Ivan Kopylov/fotolia.com

# IMMER UP TO DATE

Aktuelle Meldungen, Video-Interviews, Newsletter u.v.m. auf [www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de)

Tagesaktuelle Presseberichte finden Sie auf

 [www.facebook.com/vbe.nrw/](https://www.facebook.com/vbe.nrw/)

 [twitter.com/VBE\\_NRW](https://twitter.com/VBE_NRW)

 [www.instagram.com/vbe\\_nrw/](https://www.instagram.com/vbe_nrw/)

**Nichts mehr verpassen:**

Meldet euch an zum Newsletter des Jungen VBE für Lehramtsanwärter und junge Lehrkräfte und erhalte aktuelle Infos rund um das Referendariat, zur Schulsituation in der Corona-pandemie und Hinweise zu unseren Seminaren!




Verband Bildung und Erziehung Landesverband NRW

**Noch kein Mitglied?** Beitrittserklärung ausfüllen und zurückschicken an: VBE NRW e.V., Westfalendamm 247, 44141 Dortmund

## Beitrittserklärung

Ich erkläre durch meine Unterschrift meinen Beitritt zum Verband Bildung und Erziehung Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. (VBE NRW e.V.).

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon privat \_\_\_\_\_ Telefon dienstlich \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ 01. \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_  
Eintrittsdatum \_\_\_\_\_

Berufs-/Dienstbezeichnung \_\_\_\_\_ Besoldungs-/Vergütungsgruppe \_\_\_\_\_

ggf. Dienststelle/Ort oder Schulnummer \_\_\_\_\_ Schulform \_\_\_\_\_

Vollzeiter/-in  Teilzeiter/-in mit \_\_\_\_ Std.  arbeitslos  beurlaubt

Student/-in  Pensionär/-in, Rentner/-in  tarifbeschäftigt  verbeamtet

Lehramtsanwärter/-in, Referendar/-in \_\_\_\_\_

Soll Ihre Mitgliedschaft Ihrem  Dienstort oder Ihrem  Wohnort zugeordnet werden?

Teilzeiter sind Mitglieder, die 75 % und weniger der normalen Besoldung oder Vergütung erhalten. Die Leistungen des VBE, u. a. der Versicherungs- und Rechtsschutz, setzen eine Beitragszahlung aufgrund des korrekten Beschäftigungsstatus voraus. Deshalb sind wir auf die Meldung jeder Änderung angewiesen. Der VBE nimmt Ihren Datenschutz sehr ernst und behandelt Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Vorschriften. Die ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter: [www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de)

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**SEPA-Lastschriftmandat:**  
Ich ermächtige den Verband Bildung und Erziehung Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. (VBE NRW e.V.) (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE73VBE0000078590, die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verband Bildung und Erziehung Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. (VBE NRW e.V.) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem ersten Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für die Mitgliedschaft im Verband Bildung und Erziehung Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. (VBE NRW e.V.) von \_\_\_\_\_

mir selbst (oder)  \_\_\_\_\_ (Name, Vorname)

Kontoinhaber/-in: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (Kontoinhaber) \_\_\_\_\_





# Wir sind für dich da!!! Sprich uns einfach an!!!

Junger VBE: Ansprechpartner/-innen auf Bezirks-, Landes- und Bundesebene

## Die Sprecher/-innen des Jungen VBE im VBE NRW



Landessprecherin:  
**Sonja Gänsel**  
[s.gaensel@vbe-nrw.de](mailto:s.gaensel@vbe-nrw.de)



Stellvertreterin:  
**Nina Cappellaro**  
[n.cappellaro@vbe-nrw.de](mailto:n.cappellaro@vbe-nrw.de)



Stellvertreter:  
**Artur Thrun**  
[a.thrun@vbe-nrw.de](mailto:a.thrun@vbe-nrw.de)



Schriftführerin:  
**Yvonne Dickmeis**  
[y.dickmeis@vbe-nrw.de](mailto:y.dickmeis@vbe-nrw.de)

## Die Bezirkssprecherinnen des Jungen VBE NRW



Bezirk Arnsberg:  
**Mara Mohr**  
[m.mohr@vbe-nrw.de](mailto:m.mohr@vbe-nrw.de)



Bezirk Detmold:  
**Nicole Müller-Hoffmeister**  
[n.mueller-hoffmeister@vbe-nrw.de](mailto:n.mueller-hoffmeister@vbe-nrw.de)



Bezirk Düsseldorf:  
**Nora Pricking**  
[n.pricking@vbe-nrw.de](mailto:n.pricking@vbe-nrw.de)



Bezirk Köln:  
**Julia Springmann-Bergemann**  
[j.springmann-bergemann@vbe-nrw.de](mailto:j.springmann-bergemann@vbe-nrw.de)



Bezirk Münster:  
**Kristina Hebing**  
[k.hebing@vbe-nrw.de](mailto:k.hebing@vbe-nrw.de)

## Kooptierte Mitglieder:

**Bereich Tarif:** Daniel Weber  
[d.weber@vbe-nrw.de](mailto:d.weber@vbe-nrw.de)

**Schulform Realschule:** Robert Dittrich  
[r.dittrich@vbe-nrw.de](mailto:r.dittrich@vbe-nrw.de)

**Schulform Gesamtschule:** Jenny Katzmann  
[j.katzmann@vbe-nrw.de](mailto:j.katzmann@vbe-nrw.de)

**Schulform Förderschule:** Joachim Theißen  
[j.theissen@vbe-nrw.de](mailto:j.theissen@vbe-nrw.de)



Verband Bildung und Erziehung  
Landesverband NRW

Verband Bildung und Erziehung  
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.  
(VBE NRW e. V.)  
Westfalendamm 247, 44141 Dortmund  
Tel. 0231 425757-0, Fax: 0231 425757-10  
E-Mail: [info@vbe-nrw.de](mailto:info@vbe-nrw.de), Internet: [www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de)

## Der Junge VBE NRW bei Facebook

[www.facebook.com/jungervbe.nrw](http://www.facebook.com/jungervbe.nrw)



Stets aktuelle Informationen rund um Referendariat und Lehrereinstellung, Praxistipps und Lesenswertes für Studentinnen und Studenten, Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter, junge Lehrkräfte und Seiteneinsteigerinnen und Seiteneinsteiger.





# DAS GRUNDGESETZ ALS MAGAZIN

der Bundesrepublik Deutschland

**A**m 23. Mai 2019 feierte das Grundgesetz 70. Geburtstag. Erstmals gibt es nun den vollständigen Text in einem modernen Magazin-Layout: zeitgemäß und gut lesbar gestaltet. Bebildert ist das 124 Seiten starke Heft mit beeindruckenden Satellitenfotos von Deutschland und Europa, die der Astronaut Alexander Gerst auf seiner Mission von der internationalen Raumstation ISS aus produziert hat. Ein umfangreicher Heftteil mit Infografiken zur Geschichte Deutschlands sowie die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte runden das hochwertig produzierte Magazin ab.

Magazin, 122 Seiten

Bestellnummer 2091

Preis: 10,00 Euro



# KAFFEEANBAU-DVD ZWISCHEN FAIR TRADE UND CASH CROP

von Martina Hirschmeier, Schlaumeier TV

**K**affee ist neben Erdöl eines der wichtigsten Exportgüter weltweit. Wir besuchen einen kleinen Bio Bauern, der uns erklärt, wie er aus der Kaffeekirsche Kaffee macht. Danach geht es auf eine Cash Crop Farm, in eine Kaffeefabrik und wir erklären den Unterschied zwischen den Robusta und Arabica Bohnen. Die Wertschöpfungskette und die internationalen Handelswege werden aufgezeigt und die Kaffeekrise wird thematisiert. Dass das Handeln auch eines jeden Schülers Auswirkungen auf fair gehandelte Produkte hat, wird thematisiert.

Didaktische DVD

Bestellnummer 9041

Preis: 29,00 Euro

VBE-Mitglieder:

Preis: 22,90 Euro



# FUßBALL, FOOTBALL, SOCCER STARKE SONGS FÜR KLEINE UND GROSSE FUßBALLFANS

von Eckart Bücken, Daniela Dicker, Ursula Flacke, Taato Gomez, Reinhard Horn u. v. m.

**F**ußball ist die schönste Nebensache der Welt und hier kann man in 14 Lieder alles über Fußball erfahren und singen! Zum Beispiel wie Fußball in anderen Sprachen heißt (Jakapallo auf Finnisch), dass das Runde ins Eckige muss oder dass eine ganze Fußballmannschaft „Wir sind ein Team“ schmettern kann. Im Liederbuch finden sich alle Lieder mit Noten, Akkorden und Text zum Mitsingen und Nachspielen.

Heft, 32 Seiten

Bestellnummer 2073

Preis: 12,80 Euro

CD

Bestellnummer 9045

Preis: 13,90 Euro

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Bestellungen bitte über den Online-Shop  
[www.vbe-verlag.de](http://www.vbe-verlag.de)



VBE Verlag NRW GmbH