

Der Profilizweig GESA 2.0

Neu gedachte Verknüpfung von Lernen, Raum und Beziehung an der Gesamtschule Weiße Rose Warendorf

Die herausfordernde Aufgabe der Schule ist es heute, neben all der fachlichen und methodischen Kompetenzvermittlung, die Eigenverantwortung der Schülerinnen und Schüler zu stärken, ihre Problemlösungsfähigkeiten zu fördern und ihnen eine Stabilität aufzubauen, damit sie jetzt und in Zukunft die Veränderungen der VUCA-Welt des 21. Jahrhunderts akzeptieren und kreativ und mutig mit ihnen umgehen können.

BRITTA ALMSTEDT, PHILIPP BÖGING, GERTRUD KORF

Themen wie lebenslanges Lernen, Anpassungsfähigkeit und die Schulung der 4K-Kompetenzen werden immer wichtiger. Und hierbei spielt die Förderung des selbstregulierten Lernens eine entscheidende Rolle. Mit dem Pilotprojekt Gesa 2.0 versucht die Gesamtschule Weiße Rose Warendorf diese andere Art des Lernens im Zusammenspiel mit einer veränderten Raumstruktur und einer neuen Art der Beziehungskultur umzusetzen – mit Erfolg.

Ein Pilotprojekt mit pädagogischem Anspruch

Mit dem Profilizweig GESA 2.0 erprobt die Gesamtschule Weiße Rose Warendorf seit dem Schuljahr 2023/24 einen konzeptionellen Rahmen, der konsequent auf das selbstregulierte Lernen der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet ist. Ziel ist es, durch eine veränderte

Raumstruktur, eine schülerorientierte Rhythmisierung und gezielte pädagogische Maßnahmen eine Lernumgebung zu schaffen, in der individuelles, selbstreguliertes Lernen, das gemeinsame Miteinander sowie die unterstützende Beziehungskultur untereinander und zu den Lernbegleiterinnen und Lernbegleitern gelebt werden kann.

Der Profilizweig befindet sich zurzeit mitten in einer insgesamt dreijährigen Erprobungsphase, begleitet von internen und externen Evaluationen. In den Jahrgängen 5 und 6 gibt es jeweils zwei Profilklassen und vier bzw. drei Regelklassen. Die Entscheidung über eine dauerhafte Verankerung im Schulprofil ist für das Schuljahr 2025/26 vorgesehen.



Britta Almstedt
Didaktische Leiterin



Philipp Böging
Koordination
Profilizweig



Gertrud Korf
Schulleiterin



Die Schüler:innen arbeiten im Lernbüro

Alle Fotos Archiv der Gesamtschule Weiße Rose Warendorf

Organisationsstruktur als Ermöglichungsrahmen

Zentral für die Umsetzung des Konzepts sind organisatorische Anpassungen, die nicht Selbstzweck sind, sondern gezielt Lernprozesse ermöglichen sollen.

Ein veränderter Stundenplan schafft Raum für längere Arbeitsphasen und individuelle Beratung. Jede Stunde beginnt in der Regel im klassenraumeigenen Sitzkreis – ein Ritual. Zum Beginn des Tages bringen die Schülerinnen und Schüler ihre persönlichen Anliegen in der gemeinsamen Runde ein und machen ihre Lernplanung für den Tag.

Die ersten beiden Unterrichtsstunden sind als Lernzeiten in Deutsch, Mathematik und Englisch ausgewiesen. Der Unterricht in diesen Fächern wird ergänzt durch zwei wöchentliche Inputstunden pro Fach, in denen die aktuellen Themen angerissen, erklärt und/oder besprochen werden. Dies bietet die Möglichkeit, auf die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Schülerinnen und Schüler einzugehen.



Räume für differenzierte Lernphasen

Eine weitere zentrale Rolle spielt die Raumstruktur. Jede Profilstufe hat einen eigenen Klassenraum, der in Anlehnung an das Churer Modell eingerichtet ist und durch die flexible Möblierung unterschiedliche Sozialformen zulässt. Ergänzt wird dieser durch ein Lernbüro, dessen stille Atmosphäre einem Lesesaal in einer Bibliothek ähnelt und in dem jede Schülerin und jeder Schüler einen persönlichen Arbeitsplatz mit Stauraum hat. Hier finden die selbstständigen Lern- und Denkphasen statt. Für die lebhaftere Kommunikation untereinander nutzen die Schülerinnen und Schüler den Marktplatz, auf dem nach Herzenslust kommunikativ gearbeitet und laut gedacht werden darf.

Die Möglichkeit für die Lernenden, die Räume wechseln zu können und sich damit zwischen gemeinschaftlichem Lernen und individueller Vertiefung zu entscheiden, ist so ein wesentlicher Baustein der differenzierten Arbeitsweise und der angelegten Selbststeuerung.

Aus unseren Schulen Pädagogischer Anspruch in Erprobungsphase

Ziel dieser organisatorischen Strukturveränderungen ist es, den Lernenden Zeit und Raum zu geben, zunehmend eigenverantwortlich und selbstgesteuert zu arbeiten sowie den Lehrkräften zu ermöglichen, in der Rolle der Lernbegleitung zu agieren und den Lernenden bei ihren individuellen Fragen und Problemen zur Seite zu stehen.

Selbstreguliertes Lernen als didaktisches Fundament

Im Zentrum des Profils steht das selbstregulierte Lernen, an das die Lernenden durch ein systematisch aufgebautes Training des selbstregulierten Lernens (SRL), was in Kooperation mit Prof. Dr. Joachim Wirth (Ruhr-Universität Bochum) entwickelt wurde, herangeführt werden. Diese Einführung folgt dem sogenannten Fahrstuhlprinzip: Zunächst erlernen die Kinder in einer Theoriephase sukzessive zentrale „Tricks“ zu Themen wie z.B. eigene Zielsetzung, Planung von Teilaufgaben, Ablenkungsregulation sowie Motivationstechniken. In einer zweiten Phase werden diese „Tricks“ oder auch Strategien unter Anleitung der Lernbegleitung gemeinsam erprobt. Abschließend erfolgt dann die eigenständige Anwendung im Rahmen des regulären Unterrichts.

Ergänzt wird dieser Prozess durch das ausführliche Führen eines Log-



buchs, in dem die Lernenden sowohl fachliche Lernziele (Was-Ziele) als auch methodische Strategien (Wie-Ziele) schriftlich festhalten, potenzielle Ablenker identifizieren und Gegenstrategien eigenständig lernen zu formulieren. Zusätzlich dokumentieren sie ihren eigenen Motivationsstatus und reflektieren in regelmäßigen Abständen ihren Lernprozess mit ihrer Lernbegleitung.

Unterstützend dazu findet in Jahrgang 5 wöchentliche eine Stunde zur **Förderung der exekutiven Funktionen** statt. Auf Grundlage des Programms Die Vier aus Hirnschmalz von Sabine Kubesch werden auf spielerische Art das Arbeitsgedächtnis, die kognitive Flexibilität, die Impulskontrolle sowie das eigene Zielsetzungsverhalten trainiert. Ziel ist es, die basalen kognitiven Fähigkeiten der Lernenden zu stärken, die die Voraussetzung für selbstreguliertes

Kooperatives Arbeiten auf dem Marktplatz



**Gruppenarbeit
auf dem
Marktplatz**

und langfristig auch selbstorganisiertes und lebenslanges Lernen sind.

Diagnostik, Projektlernen und Strategievermittlung

In den Fächern Gesellschaftslehre und Naturwissenschaften wird das diagnosebasierte Konzept diff (diagnosebasiertes, individuelles Fördern und Fordern) mit dem Deeper-Learning-Ansatz verknüpft. Die Expertise und Vorgehensweise dieser Konzepte erhalten die Lehrkräfte durch die Teilnahme an der Initiative LemaS (Leistung macht Schule) und die damit einhergehende, aktive Netzwerkarbeit.

Die Unterrichtsvorhaben beginnen stets mit einer praxis- und themenorientierten Phase, in der das notwendige Basiswissen auf praktische Art und Weise, im Idealfall durch externe Expertise, an außerschulischen Lernorten erlebbar gemacht wird. Anschließend wählen die Lernenden ein eigenes Thema innerhalb des übergeordneten Projektkontexts aus, erarbeiten selbstständig ein individuelles Produkt und präsentieren es ab-



schließend. Dabei wenden sie die zuvor im SRL-Training eingeübten Methoden aktiv an: Themenfindung, Rechercheplanung, Dokumentation und Präsentation. Die Lehrkraft begleitet und unterstützt diesen Prozess.

Rollenwandel durch Lernberatung

Lehrkräfte, die im Profizweig arbeiten, verstehen ihre Rolle vornehmlich als Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter. In regelmäßigen Beratungsgesprächen mit den Lernenden reflektieren sie gemeinsam, welche Strategien zum jeweiligen Lernerfolg beigetragen haben und geben sinnvolle Impulse für die weitere Arbeit. Sie unterstützen die Lernenden dabei, persönliche Ziele festzulegen und reflektieren gemeinsam in der folgenden Lernberatungssitzung, ob die angedachten Ziele erreicht wurden. Zudem sind sie bei den weiteren Überlegungen für neue bzw. veränderte Zielsetzungen behilflich.

Begleitet wird dieser Rollenwandel von Lena Maria Kesting, die sich in ihrer wissenschaftlichen Arbeit an

Aus unseren Schulen Pädagogischer Anspruch in Erprobungsphase

der Ruhr-Universität Bochum mit dem Entwicklungsprozess der Lehrendenrolle – von der Instruktion zur Begleitung – beschäftigt.

Wissenschaftliche Begleitung und perspektivische Weiterentwicklung

Neben den bereits oben genannten Hilfen aus der Wissenschaft und den wissenschaftlichen Institutionen wird die Pilotphase des Profizweigs im Rahmen des Forschungs- und Schulentwicklungsprojekts Deisel (Universität Osnabrück) seit knapp zwei Jahren durch die regelmäßige Befragung aller Profiklassen sowie (im jetzigen sechsten Jahrgang) aller Regelklassen begleitet. Über die Fortführung des Profizweigs entscheidet die Schulgemeinschaft Ende des Jahres auf Grundlage der Evalua-



tionsergebnisse. Erste Evaluationen zeigen bereits eine hohe Akzeptanz aller Beteiligten. Lernende berichten von größerer Schul- und Lernfreude und begrüßen die stärkere Eigenverantwortung sowie das Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Auch die Lehrkräfte nehmen eine positiv veränderte Lernatmosphäre wahr. Und auch die Anmeldezahlen bekräftigen das Interesse in der Elternschaft: Im Schuljahr 2025/26 startet der neue Jahrgang 5 mit drei Profiklassen. ◀

Die Schüler:innen wählen ihren Bedürfnissen entsprechend Lernort und Arbeitsweise aus

Mehr zum Thema

- ▶ **VUCA-Welt** VUCA steht für Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit
- ▶ **Training des selbstregulierten Lernens (SRL)**, in Anlehnung an das Modell von Prof. Dr. Joachim Wirth (Ruhr-Universität Bochum)
- ▶ **Die Drei aus Hirnschmalz** Konzeption Dr. S. Kubesch, Institut Bildung plus, Heidelberg, ▶ rb.gy/xdlegk
- ▶ **diagnosebasierte Konzept diff** (diagnosebasiertes, individuelles Fördern und Fordern) mit dem Deeper-Learning-Ansatz verknüpft, Expertise und Vorgehensweise dieser Konzepte bei Teilnahme an der Initiative LemaS (Leistung macht Schule) und die damit einhergehende, aktive Netzwerkarbeit.
- ▶ **Forschungs- und Schulentwicklungsprojekt Deisel** Universität Osnabrück, ▶ <https://www.uni-osnabrueck.de/deisel/>

Ruhe im Karton



Fünf einfache Motivating-Actions zur Gesunderhaltung

Mit Lust und Schwung in ein effizientes Gesundheitstraining, Teil 2

Motivating-Actions* können helfen, die Anfangshürde zu überspringen, um mit Basic-Aktions zu beginnen und regelmäßig durchzuführen. Mit ihnen kann die Kluft zwischen Gesundheitswissen und Gesundheitsaktivität überwunden werden. Im regelmäßigen Training stabilisieren die positiven Erfahrungen zusätzlich die Motivation für ein Gesundheitstraining. Der Autor stellt vier Motivationsturbos vor.



Horst Hofmann

Dozent für körperorientierte Pädagogik

HORST HOFMANN

Im Teil 1 dieser Artikelserie (ISA III/2024) habe ich neben unterstützenden sozialen Kontakten vier weitere einfache Basic-Actions zur Gesunderhaltung vorgestellt:

Täglich moderate Ausdauerbewegung; gesunde, Dopamin bezogene Ernährung; langsame tiefe Atmung sowie tiefer und genügend langer Schlaf. Sie haben eines gemeinsam – sie aktivieren das Belohnungssystem: Dopamin wird ausgeschüttet und ein „Glücksgefühl“ ausgelöst, das uns zur Wiederholung drängt. Wie aber die Anfangshürde gegen innere und äußere Widerstände überspringen und mit Basic-Actions beginnen und sie anschließend auch noch regelmäßig durchführen? Mit Hilfe von Motivating-Actions*, den Motivations-turbos.

1. Kalte Güsse

Gleich morgens können wir viel für unsere Gesundheitsmotivation tun. Dazu nutzen wir wieder den Schwung, den Dopamin verleiht (Dauer: 1 Minute).

Wie: Kalte Güsse oder kalt duschen.

Meine Form: Am Ende der Morgentoilette mache ich einen kalten Bein- und Arm-Guss. Ich beginne mit dem herzfernen rechten Bein außen unten, führe den kalten Wasserstrahl aufwärts über Gesäß und Leistenbeuge zur Innenseite des Beines und dann wieder abwärts. Dasselbe mache ich mit dem linken Bein sowie mit dem rechten und linken Arm. Im Internet gibt es gute Video-Anleitungen.

Tipps: Evtl. die Wassertemperatur von Mal zu Mal schrittweise verringern, bis sie unter 18°C liegt. Manchmal dusche ich vorher kurz warm. Wer mag, kann danach kurz kalt duschen.

Meine Erfahrungen: Als notorischer „Warm-Duscher“ hätte ich nicht gedacht, wie schnell sich mein Körper an diese moderate Form der Kälteanwendung gewöhnt hat. Nach dem Aufstehen freue ich mich schon darauf, mein Motivationsfeuer zu zünden und mich fit und voller Tatendrang für die Herausforderungen des Tages zu fühlen. Nur wenn ich mich unwohl fühle oder erkältet bin, verzichte ich darauf.

Objektive Wirkungen: Wir nutzen einen Reiz-Reaktions-Mechanismus des Körpers. Mit dem Kältereiz versetzen wir ihn in einen kurzzeitigen, kontrollierten (Eu-)Stress-Zustand. Er reagiert darauf u.a. mit der Ausschüttung von Noradrenalin, das den Sympathikus aktiviert, den Geist wach und gute Laune macht. Zusätzlich wird Dopamin freigesetzt, das den inneren Antrieb verstärkt, die Herzratenvariabilität (s. Teil 3) erhöht und die Immunabwehr stärkt. Insgesamt findet viel Positives im Hormon- und Neurotransmitter-, im Kreislauf- sowie im Immun-System statt. Ein enormer

Gesundheitsoutput bei minimalem Aufwand.

Hinweise: Prof. Dr. Med. Michalson rät von extremen Kälteanwendungen wie Eisbaden ab. Dagegen empfiehlt er die beiden o.g. moderaten Formen uneingeschränkt. Dennoch bei Bluthochdruck und Herzproblemen sicherheitshalber vorher ärztlich abklären.

Mit anderen Dopamin-Spendern sollten wir sorgfältig umgehen. So löst jeder Blick auf das Smartphone eine Dopamin-Injektion aus. Machen wir das zu oft, können wir davon abhängig werden. Entscheidend ist die optimale Dopamin-Konzentration.

2. Faustdruck-Übung

Mit einem starken Willen, also mit mentaler Fokussierung und erhöhtem Muskeltonus, bis das Ziel erreicht ist – kurz-- mit neuromuskulärem Einsatz können wir Gesundheitsvorsätze leichter in die Tat umsetzen. Das Aufbauen und Halten der Muskelspannung kann effizient mit der Faustdruck-Übung trainiert werden

Wie: Im Stehen oder Sitzen in leichter Vorlage schrittweise den Muskeltonus in den Fäusten jeweils 10 Sek. lang erhöhen und ihn wieder senken: Niedrig, mittel,