



WETTERFEST

**STÄRKUNG DER LEBENSKOMPETENZEN ALS BASIS FÜR SUCHT-,
GEWALT- UND SUIZIDPRÄVENTION IN KINDERGARTEN UND SCHULE**

Praxisbeispiele für den Kindergarten und alle Schulstufen

IMPRESSUM

Herausgeber

Deutsches Schulamt Bozen

Dienststelle für Unterstützung
und Beratung
39100 Bozen, Amba-Alagi-Straße 10
Tel. 0471 417660
www.provinz.bz.it/schulamt



Abteilung 22

Land-, forst- und
hauswirtschaftliche Berufsbildung
39100 Bozen, Brennerstraße 6
Tel. 0471 415060
www.provinz.bz.it/land-hauswbildung/



Ladinische Kultur und ladinisches Schulamt

Dienststelle für Gesundheitserziehung
39036 Abtei, S. Linertstr. 11
Tel. 0471 839597
www.provinz.bz.it/ladinisches-schulamt



Erstellt von den Mitgliedern der Arbeitsgruppe »Lebenskompetenzen stärken«

Theodor Seeber, Deutsches Schulamt, Leiter der Arbeitsgruppe

Annalies Tumpfer, Deutsches Schulamt

Lois Kastlunger, Ladinisches Schulamt

Bernadette Griessmair, Kindertandirektion Mühlbach

Brigitta Moser, Grundschulsprenzel Klausen II

Gertrude Ronacher, Mittelschule »Karl Meusburger« Bruneck

Gaby Steinbrecher, Handelsoberschule Bruneck

Barbara Paggi, Dienst für Abhängigkeitserkrankungen, Gesundheitsbezirk Bruneck

Andreas Huber, Psychologischer Dienst, Gesundheitsbezirk Bruneck

Edmund Senoner, Bad Bachgart, Gesundheitsbezirk Brixen

Maria Pia Zitturi, Freiberuflerin

Christine Mairhofer, Elternvertreterin

Anna Steinmann, Fachschule Salern, Abteilung für Land-, forst- und hauswirtschaftliche Berufsbildung

Franz Oberleiter, Bezirksgemeinschaft Pustertal

Redaktionelle Begleitung

Servicestelle Öffentlichkeitsarbeit am Schulamt

Elisabeth Hofer, Michaela Steiner, Thomas Summerer, Herbert Taschler

Grafik und Druck

Lanarepro GmbH

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem,

PH-neutralem Papier, 100% recycelbar.

Die Verwendung und der Nachdruck von Texten und
Bildern sind nur mit Angabe der Quelle gestattet.

Juni 2010

1. EINLEITUNG	4
2. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN – THEORETISCHE EINFÜHRUNG	5
Salutogenese – neue Sichtweise der Gesundheitsförderung	5
Resilienz – die Fähigkeit, am Widerstand zu wachsen	8
Gewalt – Sucht – Suizid: Zeichen einer labilen Persönlichkeit oder unterschiedliche Antworten auf eine kränkende Lebenswelt?	12
Zusammen leben – zusammen lernen. Gesundheitsförderliche Modelle für Erziehung und Bildung	20
Das Deutsche Schulamt unterstützt Gesundheitsförderung	25
3. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN IN KINDERGARTEN UND SCHULE – PRAXISBEISPIELE	30
3.1 ICH UND MEINE INNENWELT	31
Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl	31
Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele	49
Werte und Haltungen	92
Empfindungen – Emotionen – Gefühle	103
Freiraum und Grenzen	124
Masken, Rollen und Erwartungen	137
3.2 ICH UND MEINE BEZIEHUNGEN	155
Sich begegnen und zusammenfinden	155
Empathie und Intuition	168
Leben in Gruppen und Gemeinschaften	183
Kommunikation	198
Ich als Teil der Gesellschaft	220
3.3 ICH UND MEINE PROBLEME	240
Problemlösen	240
Konflikte lösen	256
Gewalt und Mobbing	275
Abhängigkeit (Sucht)	299
Lebenskrise (Suizid)	314
3.4 LEBENSTHEMA SEXUALITÄT	329
3.5 LEBENSSTIL	341
4. LITERATUR	374

3.2 ICH UND MEINE BEZIEHUNGEN

3.2.1 SICH BEGEGNEN UND ZUSAMMENFINDEN

Begegnung ist immer ein Risiko.

Gerald Koller

ABWARTEN ODER AUF EINANDER ZUGEHEN?

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Schultag? Oder an den ersten Tag in der Oberschule? Erinnern Sie sich an die Spannung? An die Aufregung? Oder waren Sie gar nicht aufgeregt? Sie hatten kein flaues Gefühl im Bauch? Ich konnte mindestens drei Nächte vorher nicht schlafen und hatte eine Heidenangst vor dem Ernst des Lebens. Und dann steht oder sitzt man mit all den anderen unbekanntem Menschen in einem Raum zusammen und muss sich entscheiden, ob man abwarten oder sich vorwagen will. Wer spricht als Erstes? Wer bringt die anderen zum Lachen? Wer wird beim ersten Fehler erwischt? Wer spricht wen an? Die mit den Locken, die möchte ich kennenlernen! Ob die mich auch mag? Soll ich mich gleich melden, damit ich's hinter mir habe oder soll ich lieber erst zusehen, wie's hier läuft?

Es ist gleich, um welche Begegnung, um welche Gruppe es sich handelt, jede Anfangsphase ist von Unsicherheit geprägt: Die Unsicherheit des Fremdseins, der anfänglichen Orientierungslosigkeit, und des Nicht-Wissens, was einen erwartet.

Gleichzeitig sprießt die Neugier in einem, lässt eine gespannte Erwartungshaltung aufkommen, lässt auf neue bewegende Erfahrungen, auf erfreuliche Begegnungen und aufregende Erlebnisse hoffen. »Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«, wusste schon Hermann Hesse.

Diese wechselnden Gefühle müssen erst einmal verarbeitet werden. Dabei helfen eine gute Zeitstruktur und ausreichend Gelegenheit, einander besser kennenzulernen. Je mehr die Anwesenden voneinander erfahren, je mehr sie in einem geschützten Rahmen miteinander in Beziehung kommen kön-

nen, desto eher werden sie sich auch in der Gruppe wohlfühlen. Dabei spielt der Austausch von Interessen und Bedürfnissen, Stärken und Schwächen, Ansichten, Ideen, Idealen und Werten eine wesentliche Rolle. Je mehr man von der Lebenswelt eines anderen weiß, desto besser kann man seine Verhaltensweisen verstehen und nachvollziehen. Das nimmt Angst und schafft Vertrauen. Daraus kann sich dann ein wertschätzendes Miteinander entwickeln.

Wie man die Bearbeitung der anfänglichen Unsicherheiten angeht, hängt von den Einzelnen und der Gruppe, aber vor allem auch von den Zielen der Leitung ab. Soll sich die Klasse oder die Kindergartengruppe zu einer solidarischen Gemeinschaft entwickeln, zu einem lockeren Gruppengefüge oder zu einer »Konkurrenzgesellschaft«, in der die Kinder und Jugendlichen in einen leistungsorientierten Wettbewerb treten? Die Zielsetzung hängt wesentlich von den Werten und vom Menschen- und Weltbild der Lehrpersonen und pädagogischen Fachkräfte ab und diese wirken in jedem Fall, bewusst oder unbewusst, auf die Gruppe ein.

Jedes neue Schuljahr ist auch ein Neubeginn, vor allem für die Kinder und Jugendlichen, die zum ersten Mal in eine neue Gruppe, in eine neue Schule kommen. Wenn Sie ihnen den Einstieg erleichtern möchten, dann ist es sinnvoll, genug Zeit fürs Kennenlernen einzuräumen und es ganz langsam angehen zu lassen.

IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Wie gehen Sie selbst mit neuen Situationen um? Was bewegt Sie dabei? Worauf freuen Sie sich? Was befürchten Sie?
- Wie geht es Ihnen beim Gedanken an eine neue, noch unbekannte Kinder-, Schüler- oder Schülerinnengruppe?
- Welches Menschen- und welches Gruppenbild leitet Sie in Ihrer Arbeit?

KENNENLERNEN

Alter: ab 3 Jahre

Richtzeit: 20 Minuten

abgeändert geeignet für 7–9-Jährige

ZIELE

- Die Kinder lernen die Namen der anderen kennen.
- Sie werden einzeln in der Gruppe willkommen geheißen.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	Lied: Hurra, Hurra	
10 Min.	Spiel: Der Namenstein geht weiter	ein besonders schöner Stein

LIED: HURRA, HURRA

(Nach der bekannten Melodie des Pumucklliedes – Text: Bernadette Grießmair)

Hurra, hurra, der(die) ..., der (die) ist wieder da!

Hurra, hurra, der (die) ... ist da.

Wir treffen uns im Kindergarten,

wo schon viele Kinder warten,

und zusammen spielen hier

singen, lachen, tanzen wir.

Hurra, hurra, der (die) ..., der (die) ist wieder da!

Hurra, hurra, der (die) ... ist da.

SPIEL: DER NAMENSTEIN GEHT WEITER

Die pädagogische Fachkraft oder das erste Kind beginnt das Spiel, indem sie/es sagt: »*Ich heiße ...! Und ich gebe den Namenstein weiter an ...!*« Das nächste Kind im Sitzkreis sagt: »*Ich heiße ...! Ich habe den Namenstein bekommen von ..., und gebe ihn weiter an ...!*«

So geht das Spiel ähnlich dem Spiel »Kofferpacken« weiter, indem jedes Kind die Namen jener Kinder wiederholt, die vor ihm den Namenstein hatten.

Es empfiehlt sich, das Spiel zuerst in der Kleingruppe zu spielen, nach einiger Übung kann es aber auf die Großgruppe erweitert werden.

KENNENLERNEN

Alter: 11–13 Jahre

Richtzeit: 100 Minuten

abgeändert geeignet für 14–15-Jährige

ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler erfahren gegenseitig etwas aus ihrem Leben und lernen sich aus einem außerschulischen Blickwinkel kennen.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
2 Min.	Begrüßung	
30 Min.	<p>Marktplatz Wer bin ich?</p> <p>Im Hintergrund läuft Musik. Die Schüler/innen gehen im Raum umher und finden sich zu Zufallspaaren zusammen, wenn die Musik gestoppt wird. Sie stellen sich mit Namen vor. Anschließend stellt A eine Frage an B und B antwortet. Dann stellt B eine Frage an A usw., bis die Musik wieder einsetzt. Nun machen sich alle Anwesenden auf die Suche nach einem neuen Partner/einer neuen Partnerin.</p>	CD-Player und Musik-CD
10 Min.	<p>Flunkern⁵⁷ Einzelarbeit</p> <p>Die Schüler/innen überlegen sich wahre und erfundene Geschichten zu vorgegebenen Themen und machen sich Notizen dazu. Dafür haben sie 10 Minuten lang Zeit. Mindestens eine Geschichte muss wahr sein, mindestens eine erfunden. Die Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Meine Lieblingsbeschäftigung ■ Ein Haustier, das ich gerne halten möchte ■ Davor habe ich Angst ■ Worauf ich nicht verzichten könnte <p>Die Themen können nach Bedarf geändert werden. Sie sollen der jeweiligen Situation und dem Alter der Kinder oder Jugendlichen angepasst sein.</p>	Papier oder Heft Schreibzeug
40 Min.	<p>Kleingruppen</p> <p>Die Jugendlichen begeben sich in Kleingruppen zu je 4 Personen. Nachdem eine Person alle Geschichten erzählt hat, raten die anderen, welche der Geschichten wahr und welche erfunden sind und begründen ihre Meinung. Die Erzählerin/der Erzähler deckt anschließend die Wahrheit auf. Dann erzählt die nächste Person ihre Geschichten (ungefähr 5–7 Minuten pro Person). Die Schüler/innen achten selbstverantwortlich auf die Zeit.</p>	
18 Min.	<p>Austausch im Plenum</p> <p>Wie hat euch das Spiel gefallen? Was habt ihr daraus gelernt?</p>	

⁵⁷ In Anlehnung an den Lügendetektor aus »Eigenständig werden«

ICH BIN DA UND ICH WÜNSCHE MIR ...

Alter: 11–13 Jahre

Richtzeit: 100 Min.

abgeändert geeignet für 14–15-Jährige

Voraussetzungen: Die Einheit sollte möglichst am Beginn eines Schuljahres stattfinden.

ZIELE

- Die Schüler/innen lernen sich kennen und setzen sich mit den eigenen Wünschen für das kommende Schuljahr auseinander.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
2 Min.	Begrüßung	
30 Min.	<p>Marktplatz Die Teilnehmer/innen gehen im Raum umher. Auf ein Klatschen suchen sich alle einen Partner oder eine Partnerin und unterhalten sich über ausgewählte Themen. Nach jeder Frage wird gewechselt. Niemand darf sich zweimal mit derselben Person austauschen.</p> <p>Die Paare/Gruppen unterhalten sich zu ausgewählten Themen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Eine meiner Stärken ist ... ■ Eine meiner Schwächen ist ... ■ Was mich wütend macht ... ■ Worüber ich lachen kann ... ■ Für mich hört der Spaß auf, wenn ... <p>Alternative: Der Austausch kann auch in kleineren oder größeren durch Zufall entstandenen Gruppen geschehen: Alle mit derselben Haarfarbe tauschen sich aus; alle, die dieselbe Augenfarbe haben; alle Mädchen, alle Buben; alle mit demselben Lieblingsfach, alle, die gleich viele Geschwister haben ...</p>	
18 Min.	<p>Abschluss im Plenum Wie war die Übung für mich? Was habe ich über mich selbst erfahren, gelernt?</p>	
20 Min.	<p>Stummes Gespräch: Auf je einen großen Bogen Packpapier schreiben die Teilnehmer/innen alles auf, was sie von sich selbst erwarten und welche Wünsche sie an die Lehrpersonen und an die Mitschüler/innen haben. Dabei darf nicht gesprochen werden.</p> <p>Was ich mir in diesem Schuljahr wünsche</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ von mir selbst ■ von den Mitschülern/Mitschülerinnen ■ von den Lehrpersonen 	3 große Bogen Packpapier, dicke Filzstifte oder Wachskreiden
30 Min.	<p>Austausch im Plenum</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Was fällt euch auf? ■ Welche Gemeinsamkeiten entdeckt ihr? ■ Welche Unterschiede stellt ihr fest? ■ Wie könnt ihr die Wünsche in die Tat umsetzen? <p>Die Umsetzungspläne werden auf Flipchart festgehalten und können dann in der Klasse zur Erinnerung aufgehängt werden.</p>	Flipchart

MEMORY – KUSCHELTIER & Co

Alter: 6–7 Jahre

Richtzeit: 1–2 Stunden

abgeändert geeignet für Jüngere

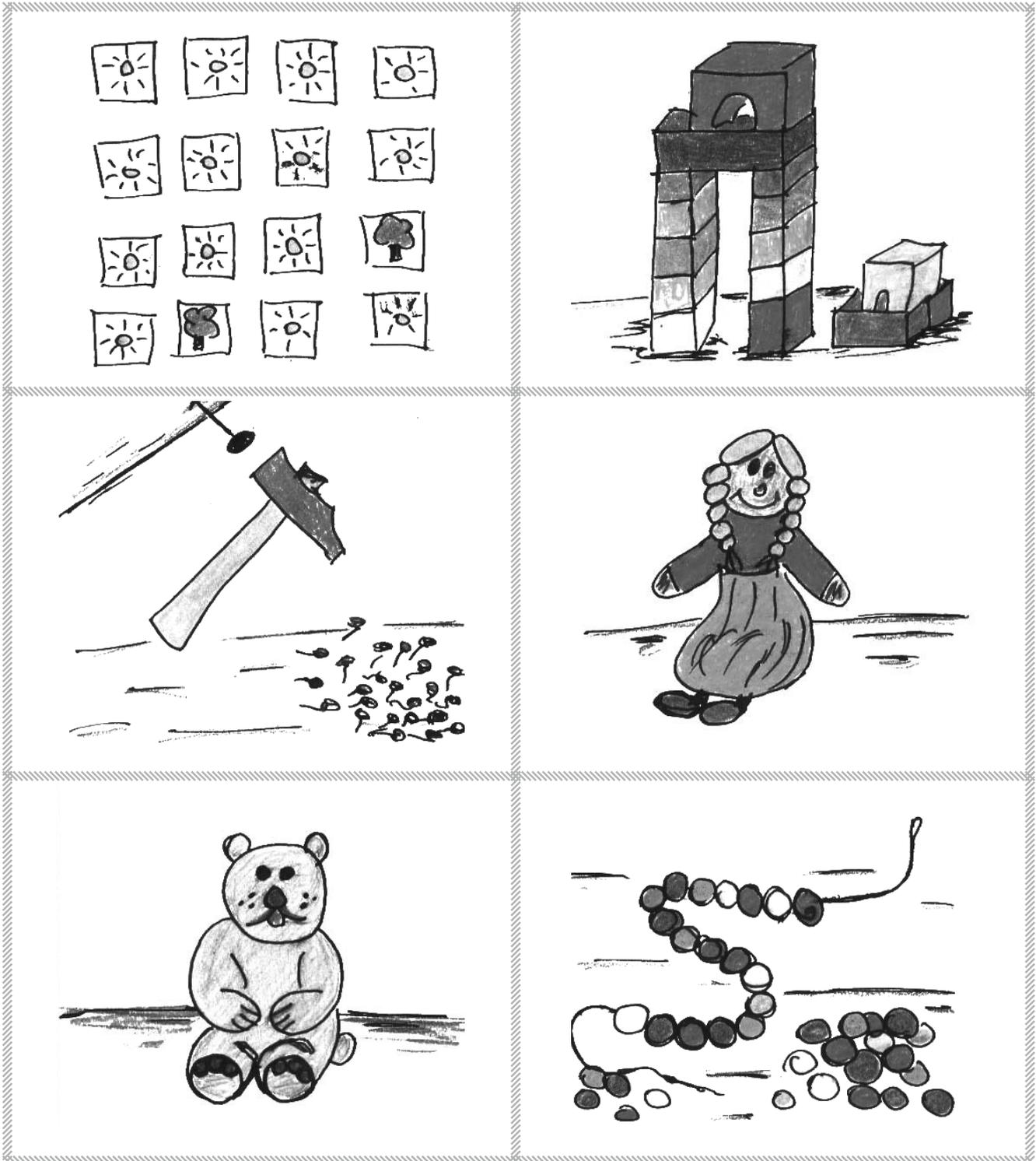
ZIELE

- Die Kinder nehmen Kontakt miteinander auf und lernen sich im ungezwungenen Spiel kennen.

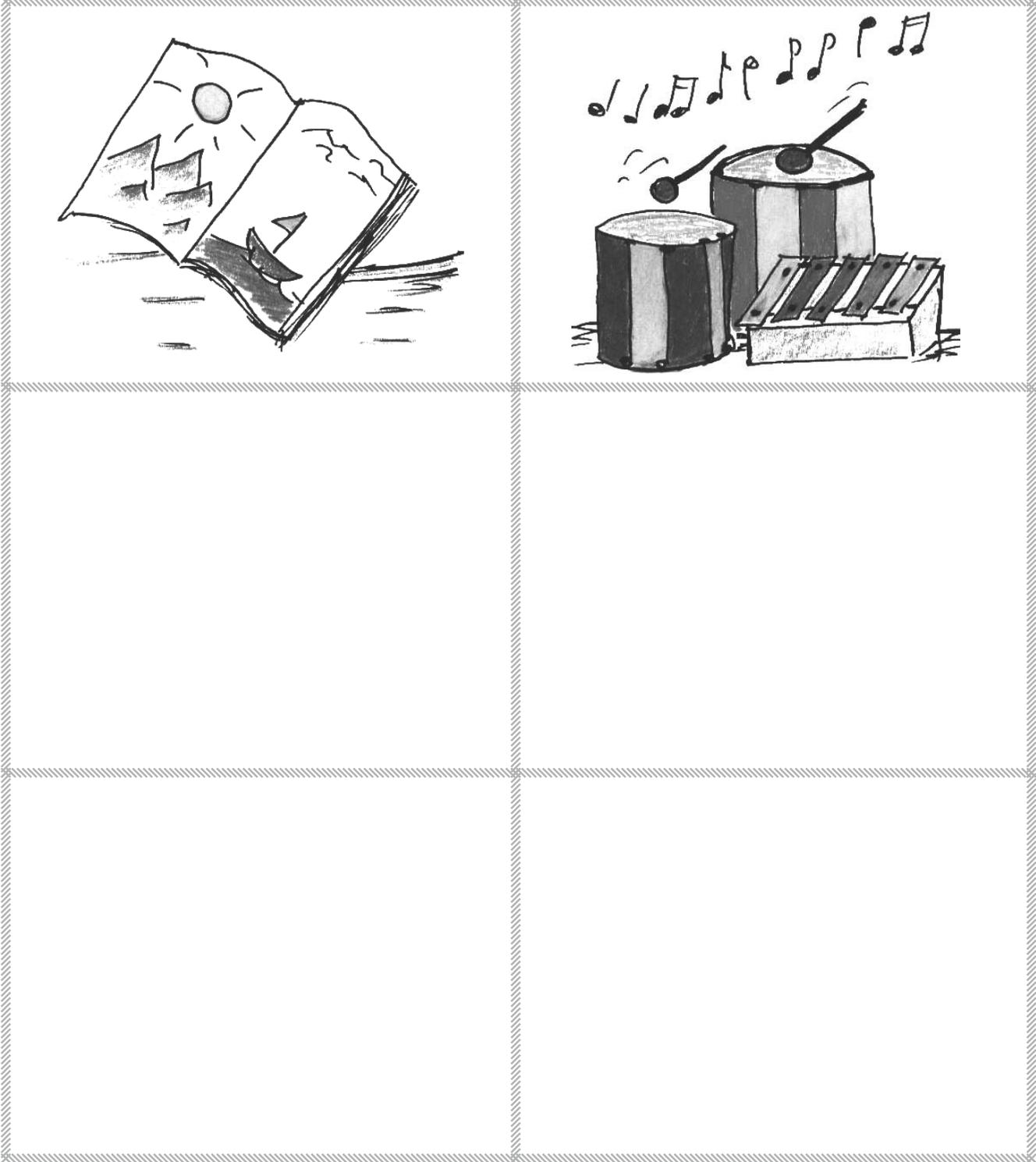
ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
2 Min.	Begrüßung	
1–2 Stunden	<p>Spielzeit-Kennlernzeit</p> <p>Die Kinder erhalten Symbolkarten (Karten mit dem Symbol für das Spiel, mit dem sie sich beschäftigen sollen): Die Kinder mit der gleichen Symbolkarte stellen sich einander mit Namen vor und spielen eine Weile zusammen. Dann werden die Symbolkarten neu gemischt: Die Lehrperson, pädagogische Fachkraft im Kindergarten, bestimmt die Spielzeit.</p>	<p>Spielzeug: z. B. Bauklötze, Kuscheltiere, Memory, Murmeln, Würfelspiel, Matchboxautos, Spielfiguren ... Symbolkarten</p>
20 Min.	<p>Kreissspiel</p> <p>Alle Anwesenden stehen im Kreis. Dann stellen sie sich noch einmal mit Namen und einem Tiernamen vor, der mit demselben Anfangsbuchstaben beginnt wie der Vorname. Dazu machen sie eine entsprechende Bewegung. Wer will, kann auch rufen wie das Tier.</p> <p>Beispiel: »Ich bin Anna und kann klettern wie ein Affe (macht Kletterbewegungen und schreit wie ein Äffchen).«</p> <p>Anschließend nennen die Kinder reihum alle Namen, an die sie sich erinnern.</p> <p>Alternative: Der Tiername wird direkt an den Namen angehängt.</p> <p>Beispiel: »Ich bin Benno Bär und kann gut tanzen (tanzt und brummt).«</p>	

SYMBOLKARTEN 1
MEMORY – KUSCHELTIER & Co



SYMBOLKARTEN 2
MEMORY – KUSCHELTIER & CO



EINS—ZWEI—VIER—ACHT

Alter: Oberschule

Richtzeit: 50 Minuten

abgeändert geeignet für die Mittelschule

ZIELE

- Einander kennenlernen

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
2 Min.	Begrüßung	
40 Min.	Übung Die Schüler/innen erhalten ein Namensschild zum Anstecken. Sie schreiben ihren Namen auf das Schild und stecken es an. Dann suchen sie sich einen Partner/eine Partnerin, stellen sich vor und erzählen kurz etwas von ihrer »alten« Schule. Partnerwechsel 2x (Zeit: Je 2–3 Minuten = mit Wechsel ca. 10 Min.). Anschließend finden sich je zwei Paare zu Vierergruppen zusammen. In dieser Konstellation sprechen die Schüler/innen über ihre Hobbys (Zeit: 10 Min.). Zwei Vierergruppen finden sich zu einer Achtergruppe zusammen und unterhalten sich über ihre Vorstellungen von der neuen Schule. Vorwissen, Wünsche, Befürchtungen ..., alles soll Platz haben (Zeit: 20 Min.).	Namensschilder zum Anstecken oder Kärtchen und Klebestreifen, Stifte
8 Min.	Erinnerungstest Die Jugendlichen, nehmen die Namensschilder ab, stellen sich im Kreis zusammen und nennen reihum alle Namen, an die sie sich erinnern.	

KARTEN MISCHEN UND QUATSCHEN

Alter: Oberschule

Richtzeit: 50 Minuten oder länger

ZIELE

- Kennenlernen

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
2 Min.	Begrüßung	
40 Min.	Übung Aus einem Päckchen Spielkarten nimmt man so viele Karten, wie es Teilnehmer/innen gibt, in folgender Reihenfolge heraus (Asse, Könige, Ober, Unter, 10 ...). Die Spielkarten werden gemischt und jede Person zieht eine Karte. Dann finden sich die Personen mit den vier gleich hohen Karten zu einer Gruppe zusammen und versammeln sich um einen Stuhl oder einen Tisch, auf dem ein Stapel Impulskarten liegt. Sie suchen sich eine Karte aus dem Stapel und sprechen darüber. Dann ziehen sie die nächste Karte und so weiter, bis der Spielleiter/die Spielleiterin den Austausch stoppt. Inzwischen hat diese/r die Spielkarten eingesammelt und neu gemischt. Das Spiel beginnt von vorne. Die Spielleitung achtet darauf, dass möglichst viele Jugendliche miteinander in Kontakt kommen, ohne dass der Austausch zu oberflächlich wird.	Spielkarten, Impulskarten für jede Gruppe
8 Min.	Schlussrunde Ein kurzes Resümee zur Übung	

IMPULSKARTEN 1

THEMA: KENNENLERNEN – ÜBUNG: KARTEN MISCHEN

**Zum Begriff »Freizeit«
fällt mir ein ...**

**Für dieses Schuljahr
wünsche ich mir ...**

**An der Schule mag ich
...**

**Ein Symbol für mein
Lebensgefühl könnte
sein ...**

**Mit meinem
Geburtsort
verbinde ich ...**

Mein Lieblingswitz

**Mein Buch des Jahres
ist ...**

Zuhause ist ...

IMPULSKARTEN 2

THEMA: KENNENLERNEN – ÜBUNG: KARTEN MISCHEN

**Lachen muss ich,
wenn ...**

Zornig macht mich ...

Humor ist für mich ...

Mein Motto ist ...

**Über Lebenspläne
denke ich ...**

**Lebensqualität ist für
mich ...**

**Mein Lieblingsfilm
ist ...**

**Anstrengen würde ich
mich für ...**

IMPULSKARTEN 3

THEMA: KENNENLERNEN – ÜBUNG: KARTEN MISCHEN

**Ein Mensch, der mich
beeindruckt, ist ...**

**Unter einer guten
Klassengemeinschaft
verstehe ich ...**

**Enttäuschen würde
mich ...**

Geld bedeutet mir ...

Wertvoll ist für mich ...

Freundschaft heißt ...

Wichtig ist mir ...

Peinlich wäre mir ...

WEITERE MÖGLICHKEITEN ZUM EISBRECHEN

Alter: alle Stufen

Richtzeit: 40 Minuten oder länger

ZIELE

- Einander kennenlernen

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
40–50 Min.	<p>Willkommensfrühstück</p> <p>Anstatt mit einer formellen Vorstellung beginnt das Schuljahr mit einem gemeinsamen Frühstück. Bei Saft, Tee oder Kaffee und einem süßen Kipferl lässt sich's ungezwungen plauschen und erste Kontakte knüpfen. Anschließend können sich alle in einer offiziellen Runde mit Namen vorstellen und etwas zur Person sagen, kundtun, welche Vorstellungen sie von dieser Schule haben ...</p>	Frühstücksbuffet mit Saft, Kaffee oder Tee, Gebäck, eventuell Müsli oder Brötchen, je nach Möglichkeit
45–50 Min. Min.	<p>Ich bin du</p> <p>Die Kinder/Jugendlichen lernen erst eine Person im Zweiergespräch kennen und stellen diese anschließend der Gruppe vor. Wer will, kann sich in der Partnerarbeit Notizen machen.</p> <p>15 Minuten Paargespräch – 30 Min. Vorstellung</p>	Papier, Schreibzeug
50 Min. oder länger	<p>Das passt zu mir – das passt zu dir</p> <p>Auf dem Boden liegen unterschiedliche Gegenstände. Die Schüler/innen sitzen im Kreis und suchen sich einen Gegenstand aus, von dem sie denken, dass er zur Person passt, die ihnen direkt gegenüber sitzt. Dann treffen sie sich zu einem kurzen Austausch (ca. 5 Minuten). Anschließend wechseln alle die Plätze und es geht in die nächste Runde.</p> <p>10 Minuten vor Schluss dürfen sich alle Anwesenden noch zur Übung äußern oder sagen, was ihnen noch zu sagen wichtig ist.</p>	Gegenstände, z. B. Buch, Feuerzeug, Mütze, Wollknäuel, Seil, Netz, Ring, Münze, Kissen, Herz, Bild, Handy, Ball, Murmel, Plüschtier und was sich sonst noch findet

3.2.2 EMPATHIE UND INTUITION

Ohne intuitive Gewissheiten darüber, was eine gegebene Situation unmittelbar nach sich ziehen wird, wäre das Zusammenleben von Menschen kaum denkbar.

Joachim Bauer

DIE KRAFT EINES BLICKS – DIE MACHT EINES LÄCHELNS

Blicke, die uns erschauern lassen, und solche, in denen die ganze Liebe der Welt liegt ... Wer kennt sie nicht. Wir brauchen nichts zu sagen, nichts zu fragen und doch unterscheiden wir ziemlich ziel-sicher ein verlegenes Lächeln von einem zärtlichen, und ein hä-misches Grinsen von einem herzhaften Lachen. Mehr als zwei Drittel unserer Kommunikation läuft intuitiv ab. In Sekunden-schnelle stimmen wir uns im Gespräch aufeinander ein und manchmal wissen wir schon, bevor wir unseren Satz ausgesprochen haben, wie der andere darauf reagieren wird. Wir lesen in Gesichtern, Körpern und erraten aus Sprechrhythmus und Tonfall die Stimmung unseres Gegenübers. Wir fühlen uns ineinander ein, wenn wir uns aufeinander einlassen. Und wenn jemand sich zurückzieht hinter seine Augenwinkel, sich einigelt in mono-tonen Singsang und keine Miene verzieht, starr und unbeweglich dasteht und durch uns durchschaut mit matten Pupillen, rührt uns das an oder es wird uns mulmig. Da stimmt doch was nicht? Wir kommen nicht aus ohne Empathie.

Natürlich irren wir uns manchmal in unseren Interpretatio-nen und natürlich führt das zu Missverständnissen, aber viel öfter täuschen wir uns eben nicht. Sehr schnell lernen Babys, die Körpersprache und den Tonfall in der Stimme ihrer Mütter oder ihrer wichtigsten Bezugspersonen zu deuten und orien-tieren sich daran. Und umgekehrt müssen Erwachsene die nonverbalen Äußerungen interpretieren und spiegeln lernen, wenn sie mit Babys und Kleinkindern zu tun haben. Die Spiegelzellen in unserem Gehirn sind die biologische Grundausstattung dafür, dass diese notwendige Einfühlung gelingen kann. Die Zellen allein genügen allerdings nicht, sie müssen erst durch zwischenmenschliche Interaktionen und Spiegelsituationen stimuliert und zum Leben erweckt werden.

»Spiegelzellen zu haben, die tatsächlich spiegeln«, schreibt der Gehirnforscher Joachim Bauer, »gehört zu den wichtigsten Utensilien im Gepäck für die Reise durch das Leben. Ohne Spiegelneurone kein Kontakt, keine Spontaneität und kein emotionales Verstehen.«⁵⁸

Grundlage für Empathie ist unter anderem eine gute Selbstwahrnehmung. Einstellungen, Denkweisen und Gefühle, die eine Person selbst erlebt und erfahren hat, können bei an-de-ren besonders gut nachvollzogen werden. Die Fähigkeit zur Einfühlung kann aber weit darüber hinaus reichen und einem empathischen Menschen ermöglichen, sich in Personen einzu-fühlen, die ganz anders denken, handeln und fühlen als sie selbst.⁵⁹ Diese Kunst der Einfühlung muss wie alles, was wir im Laufe des Lebens in uns entwickeln, gelernt und geübt werden.

Kinder, aber auch Erwachsene, lernen empathisches Verhal-ten vor allem durch einführende zwischenmenschliche Modell-Erfahrungen, durch gemeinsames Tun, durch Spielen und durch Experimentieren mit unterschiedlichen Rollen, Hand-lungsmustern und Perspektiven.

Die Entfaltung der emotionalen Fähigkeit zu Spiegelung und Resonanz ist demnach nur in einer spiegelnden Beziehung mit an-deren Menschen möglich. Dieses gegenseitige Aufeinander-Eingehen und Gespiegelt-Werden trägt unter anderem dazu bei, zu erkennen, wer man selbst ist und wer der andere ist. Das Selbstbild eines Menschen hängt wesentlich von den verbalen und noch mehr von den nonverbalen Rückmeldungen anderer ab. Von anderen gesehen und erkannt zu werden, ist Grund-voraussetzung für ein stabiles und gesundes Selbstgefühl.

Für die Bildungs- und Erziehungsinstitutionen Kindergarten und Schule bedeutet dies, dass eine gelungene Beziehung zwi-schen Kindern oder Jugendlichen und den pädagogischen Fachkräften eine hervorragende Basis für effizientes Lernen bietet.

Je handlungsorientierter und lebensnaher Lernfelder und Unterrichtsmethoden sind, und je stärker die Beziehungskom-ponente zum Tragen kommt, desto mehr Möglichkeiten bieten sich auch für Spiegelung und Nachahmung. Jeder anschau-liche und vielseitige Unterricht trägt somit auch zur Weiter-entwicklung des Einfühlungsvermögens und zur Förderung der emotionalen Intelligenz bei.

IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Wie wichtig ist Ihnen die Qualität der Beziehung zu »Ihren« Kindern oder Jugendlichen?
- Wie schaffen Sie es, andere Menschen in ihrer besonderen Lebensrealität wahrzunehmen? Und wer kann Sie dabei un-terstützen?
- Wer kann Ihnen selbst als Spiegel dienen und Sie ganz un-voreingenommen wahrnehmen?

⁵⁸ Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe 2005, S. 57

⁵⁹ Vgl. Eigenständig werden. Handbuch für Lehrkräfte. Bonn: IFT-Nord/Mentor-Stiftung Deutschland 2002

ICH MAG MICH! – ICH MAG DICH!

Alter: 4–6 Jahre

Richtzeit: 50 Minuten

abgeändert geeignet für 7–9-Jährige

ZIELE

- Die Kinder reflektieren, was sie an sich schön und gut finden.
- Sie erfahren, dass es Unterschiede zwischen ihnen allen gibt.
- Sie erkennen, dass jedes Kind einzigartig ist und daher auch anders aussieht.
- Sie lernen zu verstehen, dass jedes Kind in seiner Eigenart wertvoll ist.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p>Einstieg: Gesprächskreis in der Kleingruppe</p> <p>Alle sitzen im Kreis. Die Gruppe sollte nicht zu groß sein (max. 10 Kinder). Ein Kind bekommt einen kleinen Spiegel und berichtet, was ihm bei der Betrachtung seines Gesichtes besonderes auffällt.</p> <p>Beispiel: <i>Ich habe blaue Augen, ich habe rote Wangen ...</i></p> <p>Nachdem alle Kinder reihum berichtet haben, wird gemeinsam geschaut, welche Unterschiede sich ergeben haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wie sehe ich aus, wie der andere? ■ Gibt es Unterschiede zwischen Mädchen und Buben? ■ Schauen Kinder aus anderen Ländern anders aus? Woran erkennen wir sie? ■ Welche Besonderheit hat ein Kind in der Gruppe, die andere nicht haben (z. B. Brille, Narbe, Muttermal)? 	Handspiegel
15 Min.	<p>Bilderbuch vorlesen oder erzählen: Der Hase mit der roten Nase⁶⁰</p>	Bilderbuch
10 Min.	<p>Gesprächsfragen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Warum erscheint der Hase den anderen Tieren so merkwürdig? ■ Warum wundern sich die anderen Tiere? ■ Wie geht es dem Hasen, wie fühlt er sich? ■ Warum erkennt der Fuchs den Hasen nicht? ■ Hat es auch Vorteile, wenn man anders ist als andere? ■ Wie ist das in der Geschichte vom Hasen? ■ Wie gefällt euch der Hase? ■ Kennt ihr jemanden, der auch nicht »normal« aussieht? Was ist für euch »normal«? ■ Wie würdet ihr euch fühlen, wenn andere euch nicht als »normal« sähen? 	
10 Min.	<p>Abschluss: Platzwechselspiel</p> <p>Die Kinder sitzen im Stuhlkreis, ein Kind ist in der Mitte, für dieses steht kein Stuhl mehr zur Verfügung. Das Kind in der Mitte äußert nun eine Aufforderung zum Thema »Unterschiedlichkeiten/Gemeinsamkeiten«, z. B. »Alle Kinder mit blauen Augen wechseln den Platz!« Erwischt das Kind in der Mitte einen freien Stuhl, befindet sich ein anderes Kind in der Mitte (wichtig bei diesem Spiel ist es, zu Anfang einige Ideen einzubringen, da sonst die kleineren Kinder oft Schwierigkeiten haben, einen Satz zu finden. Mit der Zeit wird dieses Spiel aber immer vielfältiger).</p>	Stühle

⁶⁰ Heine, Helma: Der Hase mit der roten Nase. Weinheim: Beltz 2007

WER BIST DU? - WER BIN ICH?

Alter: 6–9 Jahre

Richtzeit: 50 Minuten

abgeändert geeignet für 9–11-Jährige

ZIELE

- Die Kinder fühlen sich ineinander ein und lernen, auf die Bedürfnisse anderer zu achten.
- Sie lernen zu verstehen, dass jedes Kind Ideen und Talente hat.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	Die Kinder erhalten ein Blatt Papier und schreiben auf, wie sie sich gerade fühlen (fröhlich, traurig ...). Wenn sie noch nicht schreiben können, zeichnen sie ein fröhliches, trauriges, zorniges ... Gesicht auf das Blatt.	Papier, Filzstifte
15 Min.	Ein Kind steht auf und legt sein Blatt verdeckt auf den Boden. Die anderen Kinder raten, was es auf sein Blatt geschrieben oder gezeichnet hat. Anschließend sagen die Kinder, woran sie erkannt haben, wie sich das Kind fühlt.	
20 Min.	In Kleingruppen (5–10 Personen) tauschen sich die Kinder darüber aus, was sie von anderen brauchen, wenn sie: <ul style="list-style-type: none"> ■ krank sind ■ wütend sind ■ traurig sind ■ schlechte Laune haben ■ müde sind ■ ... Wenn möglich sollte in jeder Kleingruppe eine erwachsenen Person dabei sein, um das Gespräch zu lenken.	
10 Min.	Nachahmen Die Kinder stellen sich hintereinander auf. Das erste Kind setzt sich in Bewegung und macht etwas vor (z. B. schleichen, in der Hocke gehen, auf einem Bein hüpfen ...). Die anderen Kinder folgen ihm machen die Bewegung nach. Wenn die Lehrperson in die Hände klatscht oder die Triangel anschlägt, verlässt das erste Kind seinen Platz und stellt sich hinten an. Das nächste Kind ist jetzt vorne und gibt die Bewegung vor ... Das geht so weiter, bis alle Kinder einmal an der ersten Stelle waren.	Triangel

SICH EINFÜHLEN UND MITGEFÜHL ZEIGEN

Alter: 10–13 Jahre

Richtzeit: 200 Minuten oder mehr

abgeändert geeignet für Ältere

Vorbedingungen: Es sollten mehrere Doppelstunden zur Verfügung stehen.

ZIELE

- Verstehen, was mit Empathie gemeint ist
- Erkennen, dass Einfühlungsvermögen für das Zusammenleben wichtig ist
- Erfahren, dass wir unser Einfühlungsvermögen sensibilisieren können

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	Herrichten eines Stuhlkreises	
30 Min.	Gespräch: Wir klären im Plenum den Begriff und suchen Beispiele für ein gutes Einfühlungsvermögen. Partnerarbeit: Verschiedene Szenen entwerfen und im Rollenspiel ausprobieren	Schreibzeug, Papier; Platz zum Üben der Rollenspiele
50 Min.	Sitzkreis: Vorführen der Rollenspiele Die Zuschauer erraten, worum es geht, und beurteilen jeweils gleich im Anschluss den Grad des Einfühlungsvermögens.	Blätter mit Bewertungsvorschlägen und Tabelle von »sehr gut« bis »mäßig«
10 Min.	Plenum Was trägt zu einem guten Einfühlungsvermögen bei? Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein? (z. B. Aufmerksamkeit, Interesse, zuhören, nachfragen, in die Augen schauen, Gestik, Mimik ...)	Festhalten – Flipchart und Stifte
10 Min.	Plenum Wie können wir unser Einfühlungsvermögen verbessern? Was haben wir eigentlich davon?	
2 Min.	Vergabe der Rollenspielkarten Kärtchen zu Empathieübungen werden verdeckt ausgelegt, jede Partnergruppe nimmt sich 2 davon.	vorbereitete Kärtchen mit angegebenen Szenen
30 Min.	Vorbereitung der Rollenspiele	Platz zum Üben, wo laut gesprochen werden kann
50 Min.	Sitzkreis: Vorführen der Rollenspiele	

SITUATIONSKÄRTCHEN 1
THEMA: EINFÜHLUNG – ROLLENSPIELE

Anna kommt schlecht gelaunt in die Schule. Ihre beste Freundin kümmert sich um sie.

Fritz hat bei dem wichtigen Fußballspiel ein Tor »verpatzt« und ist darüber sehr traurig. Ein Mitspieler tröstet ihn.

Mona kommt von der Schule heim und sieht, dass ihre Mutter traurig und schweigsam ist. Was tut sie, um ihr zu zeigen, dass sie ihr helfen will?

Eine alte Frau will über die Straße. Du erkennst, dass sie schlecht sieht und deshalb unsicher ist. Wie kannst du ihr helfen, ohne dass sie sich bedrängt fühlt?

Vor dem Geschäft reißt jemand einer Frau die Einkaufstasche weg, und mehrere Waren kullern auf die Straße. Was kannst du tun, damit es für sie weniger peinlich ist?

Einer von deinen Mitschülern wird immer wieder gemobbt. Du siehst, dass er darunter leidet, sich aber nicht wehren kann. Du zeigst ihm, dass du seinen Kummer verstehst, und versuchst, ihn zu beraten.

SITUATIONSKÄRTCHEN 2
THEMA: EINFÜHLUNG – ROLLENSPIELE

Eine Mitschülerin hat immer wieder Schwierigkeiten, Arbeitsaufgaben zu verstehen. Sie schämt sich und sagt deshalb der Lehrerin nichts davon. Du erkennst ihre Hilflosigkeit. Was kannst du tun?

Deine Lehrerin hat viel Verständnis für euch, berät euch gut und versucht, gerecht zu sein. Einmal ist sie jedoch ungeduldig und ärgerlich. Du sprichst darüber mit deiner Freundin/deinem Freund.

Vater und Mutter haben am Mittagstisch eine Auseinandersetzung. Du merkst, dass es beiden nicht gut geht, weil sie ihr Problem nicht lösen konnten. Du musst ihnen aber etwas Unangenehmes sagen. Wie gehst du vor, damit es für sie erträglich wird?

Jemand aus deiner Klasse steht auf dem Pausenhof immer abseits. Du erkennst, dass es dieser Person nicht gutgeht. Was tust du?

Beim Einkaufen: Deine Mutter sieht ein T-Shirt, das ihr so gut gefällt, dass sie es dir unbedingt kaufen will. Wie bringst du ihr schonend, also ohne sie zu kränken, bei, dass dir ein anderes viel besser gefällt?

Deine kleine Schwester/dein kleiner Bruder ist unausstehlich. Deine Mutter ist schon ganz verzweifelt. Was kannst du tun?

SITUATIONSKÄRTCHEN 3
THEMA: EINFÜHLUNG – ROLLENSPIELE

Es ist eisig auf der Straße. Vor dir rutscht jemand aus und fällt hin. Was kannst du tun?

An der Wursttheke drängt sich schon wieder jemand vor. Du weißt, dass es manche immer sehr »eilig« haben, bist aber auch in Zeitnot. Wie bringst du der Person höflich bei, dass du an der Reihe bist?

Du siehst, wie jemand Steine nach einer Katze wirft. Diese Person ist zwar stärker als du, doch du möchtest dem Tier helfen. Wie kannst Du vorgehen?

Deiner Lehrerin fallen, weil sie so viel zu tragen hat, einige Hefte auf den Boden. Viele lachen, doch dir ist das Verhalten deiner Mitschüler/innen peinlich. Wie gehst du vor?

Im Bus neben dir sitzt ein alter Mann. Er hat ein großes Mitteilungsbedürfnis und erzählt dir alles Mögliche aus seiner Vergangenheit, obwohl es dich nicht interessiert. Wie kannst du ihm trotzdem etwas Aufmerksamkeit schenken?

Du bekommst ein Geschenk, das dir nicht recht gefällt, erkennst aber, dass die schenkende Person ganz leuchtende Augen hat. Sie meint wohl, dass sie dich besonders glücklich macht. Wie gehst du vor?

SITUATIONSKÄRTCHEN 4
THEMA: EINFÜHLUNG – ROLLENSPIELE

Deine Freundin findet einen Song ganz toll und will ihn immer wieder mit dir gemeinsam hören, obwohl du ihn nicht so magst. Wie kannst du sie umstimmen?

Die neue Frisur deiner Freundin gefällt dir gar nicht. Sie selbst ist aber ganz stolz darauf und will von dir wissen, ob du auch so begeistert bist. Wie gehst du vor, ohne zu lügen?

In letzter Zeit gefällt dir das Verhalten deines Freundes seinen Mitschülern gegenüber gar nicht. Du möchtest ihn zwar nicht verlieren, ihm aber auch zeigen, dass du mit seinem Vorgehen nicht einverstanden bist. Wie machst du das?

Dein Banknachbar weint, weil seine Arbeit mit ungenügend bewertet wurde. Er schämt sich für sein Weinen. Wie kannst du ihn aufbauen?

ICH FÜHLE MICH IN ANDERE EIN

Alter: 12–15 Jahre

Richtzeit: 2 Stunden

abgeändert geeignet: 16 Jahre und älter

ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass sie in ähnlichen Situationen auch ähnliche Gefühle entwickeln und dass sie Gefühle anderer erkennen können.
- Sie erkennen, dass es sich lohnt, sich in andere hineinzuversetzen, um deren Handeln deuten und ihre Reaktionen vorhersehen zu können.
- Sie setzen sich mit den persönlichen Grenzen ihres Einfühlungsvermögens auseinander.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<p>Befindlichkeitsrunde</p> <p>Heute fühle ich mich ...</p> <p>Die Schüler/innen stellen ihre Befindlichkeit körperlich dar und lassen ihre Mitschüler/innen raten, wie es ihnen geht.</p>	
3 Min.	<p>Einstieg</p> <p>Heute geht es um das Thema Empathie. Wenn ihr Menschen gut kennt, dann merkt ihr ihnen manchmal schon beim Hereinkommen an, wie ihnen gerade zumute ist, wie sie »drauf sind«. Das nennt man Einfühlungsvermögen. Diese Fähigkeit kann noch weiter ausgebaut werden und das lohnt sich, weil man dadurch die Handlungen anderer besser verstehen und in heiklen Situationen die Reaktionen des Gegenübers abschätzen kann ...</p>	
30 Min.	<p>Einzelarbeit</p> <p>Bilder von ganz unterschiedlichen Menschen werden in die Mitte gelegt. Die Schüler/innen suchen sich ein Bild aus und erfinden eine Lebensgeschichte, die zur Person auf dem Bild passt. Alter und Wohnort der Person sind genauso interessant wie Beruf, Vorlieben oder besondere Erlebnisse.</p> <p>Die Lebensgeschichte wird in Stichworten aufgeschrieben.</p>	Bilder, Papier und Schreibzeug
30 Min.	<p>Austausch in Kleingruppen</p> <p>Die Schüler/innen erzählen einander die Geschichten. Anschließend an jede Erzählung darf jedes Gruppenmitglied 3–5 Fragen zur jeweiligen Geschichte stellen, um die Intuition der Erzählerin oder des Erzählers anzuregen.</p>	
15 Min.	<p>Plenum</p> <p>Worin gleichen sich meine Lebensgeschichte und die fiktive Lebensgeschichte der Person, die ich beschrieben habe? Gibt es z. B. ähnliche Vorlieben und Abneigungen? Worin unterscheiden sie sich? Was habe ich aus der Arbeit gelernt?</p>	
10 Min.	<p>Abschlussrunde</p>	

EINFÜHLUNG ALS KÖRPERÜBUNGEN

Alter: ab 12 Jahren

Richtzeit: 2 Stunden

ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass sie in ähnlichen Situationen auch ähnliche Gefühle entwickeln und dass sie Gefühle anderer erkennen können.
- Sie erkennen, dass es sich lohnt, sich in andere hineinzusetzen, um deren Handeln deuten und ihre Reaktionen vorhersehen zu können.
- Sie setzen sich mit den persönlichen Grenzen ihres Einfühlungsvermögens auseinander.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<p>Einstieg</p> <p>Heute geht es darum, dass ihr euch in einen Partner oder eine Partnerin einfühlt. Man kann das auf verschiedene Weise tun, z. B. indem man aufmerksam zuhört und auf versteckte Botschaften achtet oder indem man die Körpersignale des Gegenübers zu deuten versucht. Heute nähern wir uns einer anderen Person über verschiedene Körperübungen und lernen sie so besser kennen.</p>	
45 Min.	<p>Körperübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Blind führen und geführt werden: Eine Person hat die Augen verbunden und wird von der anderen an der Hand (an den Schultern, am kleinen Finger ...) durch den Raum geführt. Während der Übung darf nicht gesprochen werden. ■ Austausch zu zweit: Wie war es, zu führen? Wie war es, geführt zu werden? Welche Gefühle sind entstanden? Wie gut hast du mich verstanden? Worauf muss man bei dieser Übung besonders achten? ■ Spiegeln: Zwei Personen stehen einander gegenüber. Eine Partnerin/ein Partner bewegt sich so kreativ wie möglich, die/der andere ahmt alle Bewegungen spiegelbildlich nach. ■ Austausch zu zweit: Was war angenehm, was war unangenehm? Was habe ich verstanden, was nicht? Was ist mir an mir selbst aufgefallen? Was ist mir klar geworden? ■ Gefühle nachstellen: A stellt mimisch ein Gefühl dar – B ahmt den Ausdruck nach, bis er/sie selbst etwas (Ähnliches) fühlt und nennt dann das Gefühl. Ist es richtig erraten, erfolgt Partnerwechsel. Jede Person stellt selbst mindestens drei Gefühle dar und soll drei erraten. ■ Austausch zu zweit: Welche Gefühle waren leicht nachzufühlen, welche nicht? Wo habe ich das jeweilige Gefühl körperlich gespürt? Worauf muss man achten, dass diese Übung gelingt? 	Tuch zum Verbinden der Augen
40 Min.	<p>Schlussrunde</p> <p>Was bedeutet Einfühlung für mich? Wo brauche ich Empathie? Was habe ich aus den Übungen gelernt? Was nehme ich mit in mein Leben?</p>	

KÖRPERSPRACHE ENTSCHLÜSSELN

Alter: 12–14 Jahre

Richtzeit: 60 Minuten

abgeändert geeignet für 15–18-Jährige

ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass die Körpersprache viel über die momentane Befindlichkeit einer Person verrät.
- Sie erkennen, dass die Interpretation von Körpersprache nicht immer eindeutig ist.
- Sie werden durch Mimikspiele sensibilisiert und versuchen, Körpersprache zu verbalisieren.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<p>Begrüßung und Einstieg</p> <p>Die Körpersprache verrät uns viel über den momentanen Zustand einer Person. Dennoch ist die Interpretation nicht immer eindeutig. Durch Mimikspiele können Schüler/innen sensibilisiert werden. Die Körpersprache hat folgende Signale: Augenstellung/Blickkontakt – Gesichtsausdruck/Mimik – Stimme/Sprechweise – Körperhaltung – Gestik – Gang/Bein- und Armstellung – Kleidung</p>	
15 Min.	<p>Gestaltungsarbeit I</p> <p>Die Lernenden lösen nun in Dreiergruppen folgende Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Teile anderen mit: »Du bist mir sympathisch«, »Komm her!«, »Bleib weg!«, »Angeber!«, »Das ist schade!« ... ■ Teile dies den anderen mit: <ol style="list-style-type: none"> 1) nur mit Blicken 2) nur durch Mimik 3) nur durch Gestik 4) nur durch die Körperhaltung ■ Teile nun den anderen durch den Einsatz aller körpersprachlichen Mittel mit: <ul style="list-style-type: none"> Gefühle wie Freude, Angst, Bedrohtsein ... Befehle wie »Hilf mir!«, »Komm in die Klasse«, »Verlass den Raum!« ... ■ Erzähle eine kurze Geschichte nur mit körpersprachlichen Mitteln. 	
20 Min.	<p>Gestaltungsarbeit II</p> <p>Eine Schülerin/ein Schüler erhält ein Ausdruckskärtchen und tritt vor die Klasse. Sie/er führt nun vor, was auf dem Kärtchen steht. Die Mitschüler/innen beschreiben, was sie sehen und deuten es. Anschließende Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Woran hast du das Dargestellte erkannt? ■ Wie bist du zu dieser Deutung gelangt? ■ Welche Deutungsmöglichkeit gibt es noch? <p>Variante: Ein Schüler/eine Schülerin erhält ein Ausdruckskärtchen und drückt die Aussage nur durch Mimik/nur durch Gestik aus.</p>	verschiedene Ausdruckskärtchen
10 Min.	<p>Kurzes Auswertungsgespräch im Plenum</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wie war diese Übung für euch? ■ Was habt ihr daraus gelernt? ■ Wo und wie könnt ihr eure Erkenntnisse anwenden? 	

AUSDRUCKSKÄRTCHEN 1

THEMA: EMPATHIE – ÜBUNG: KÖRPERSPRACHE ENTSCHLÜSSELN

Ich bin traurig.

Ich bin in Eile.

**Ich ärgere mich über
eine verpatzte Arbeit.**

**Ich werde aufgehalten
und möchte unbedingt
gehen.**

**Ich bin im Fahrstuhl
eingeschlossen.**

**Heute geht mir alles
auf die Nerven.**

**Ich bin schrecklich
müde.**

**Jemand hat mich
absichtlich gekränkt.
Ich bin verletzt.**

AUSDRUCKSKÄRTCHEN 2

THEMA: EMPATHIE – ÜBUNG: KÖRPERSPRACHE ENTSCHLÜSSELN

**Ich bin begeistert von
einem Spiel.**

**Ich freue mich über ein
Kompliment.**

**Ich habe etwas
verloren.**

**Ich suche meine
Geldbörse.**

Ich ekle mich.

**Ich könnte tanzen vor
Freude.**

**Ich habe mich gerade
sehr gefreut und
jemand verdirbt mir die-
se Freude mit einer ver-
letzenden Bemerkung.**

**Ich habe etwas ange-
stellt und das ist mir
furchtbar peinlich.**

AUSDRUCKSKÄRTCHEN 3

THEMA: EMPATHIE – ÜBUNG: KÖRPERSPRACHE ENTSCHLÜSSELN

**Ich sehe etwas sehr
Spannendes.**

**Ich bin mit allen hier
beleidigt.**

**Auf der Straße passiert
etwas Interessantes.
Ich muss unbedingt
dabei sein.**

**Ich bin sehr nachdenk-
lich gestimmt.**

**Jemand hat etwas ge-
sagt. Ich bin absolut
dagegen.**

**Ich bin völlig verzwei-
felt, alles was schiefge-
hen konnte, ist auch
schiefgegangen.**

**Ich habe
Liebeskummer.**

**Ich hatte keine Zeit zu
lernen. Heute ist ein
wichtiger Test und ich
bin sehr aufgeregt.**

AUSDRUCKSKÄRTCHEN 4

THEMA: EMPATHIE – ÜBUNG: KÖRPERSPRACHE ENTSCHLÜSSELN

Jemand hat blöd über mich geredet. Das ist mir zu Ohren gekommen und jetzt bin ich sehr wütend.

Ich bin verliebt, traue mich aber nicht, auf die geliebte Person zuzugehen.

Ich hatte mit meinem Freund/meiner Freundin ein Treffen im Café ausgemacht. Er/Sie hat mich versetzt.

Ich habe meine Clique zum Geburtstag eingeladen. Alle haben abgesagt. Ich bin enttäuscht.

Heute ist mir etwas ganz Besonderes gelungen. Ich bin richtig stolz auf mich.

Ich fühle mich krank und fiebrig. Alle Knochen tun mir weh und mich fröstelt.

Ich habe gestern zu viel und zu lang gefeiert und heute geht es mir richtig mies.

Ich habe überhaupt keine Lust, jemanden zu sehen.

3.2.3 LEBEN IN GRUPPEN UND GEMEINSCHAFTEN

*Gruppen sind so etwas wie das
Lebenselement von Menschen.*

Otto Marmet

WIR SIND KLASSE! SIND WIR KLASSE?

»Wir gehen gemeinsam durch dick und dünn!« »Wenn es darauf ankommt, sind wir eine gute Klassengemeinschaft!«

Es gibt kaum eine Klasse, die nicht von sich behauptet, zusammenzuhalten und eine besondere Gruppe zu sein.

Wie kommt das? Ist eine Schulklasse oder eine Kindergartengruppe doch eine Zwangsgemeinschaft und wenn man genauer hinsieht, gibt es in vielen Klassen jede Menge Unstimmigkeiten und Konflikte. Dennoch findet jede dieser zufällig zusammengewürfelten Gruppen meist schon nach kurzer Zeit den Weg zu einer ganz besonderen Gemeinschaft mit eigenen Normen, einer eigenen Hierarchie und einer unverwechselbaren Kommunikationskultur. Aus jeder Klasse wird eine besondere Gruppe. Der Sozialpsychologe Jens Förster beschreibt in seiner »Kleinen Einführung in das Schubladendenken«⁶¹ ein Experiment, in dem Menschen, nachdem sie nach dem Zufallsprinzip einer Gruppe zugeordnet wurden, sofort begannen, sich dieser Gemeinschaft zugehörig zu fühlen und sich ihr anzupassen, obwohl sie sich untereinander nicht kannten. Anscheinend drängt es uns Menschen dazu, uns einer Gruppe anzuschließen und unser Verhalten an dieser zu orientieren. Was uns vertraut ist, was wir kennen, was uns zugehörig ist, das gefällt uns auch, und wenn wir uns einmal zusammengefunden haben, möchten wir diese Gemeinschaft auch nicht mehr aufs Spiel setzen. Das erklärt auch, warum es so schwierig ist, Verhaltensweisen, die sich in einer Klasse einmal etabliert haben, wieder zu verändern. Das geht, wenn auch nur ganz langsam und niemals von außen, sondern immer nur in engem Kontakt mit der Gruppe.

GRUPPEN – UNTERGRUPPEN – EINZELWESEN

Gruppen sind lebendige Gebilde: Sie strukturieren und verändern sich, teilen sich in Kleingruppen, in Einzelpersonen, Paare und Cliques auf und auch diese verändern sich wieder. Anna, Sandra, Theres und Jasmin bildeten vier Monate lang eine feste Clique. Dann schloss Sandra sich der Schulband an und die

Freundschaft der vier lockerte sich. Theres und Anna rückten näher zusammen und Jasmin fühlte sich immer häufiger ausgeschlossen. Sie suchte nach neuen Bindungen in der Klasse.

In Großgruppen, und dazu gehören auch Schulklassen und Kindergartengruppen, können nicht alle Personen jederzeit mit allen gleichermaßen intensiv in Verbindung sein. Als Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte im Kindergarten wissen Sie genau, dass es manchmal ganz schön schwerfällt, den Überblick über eine Gruppe von zwanzig oder mehr Menschen zu behalten. Das geht den Kindern und Jugendlichen nicht anders. Deshalb ist es für sie meist sinnvoll, sich zu kleineren Grüppchen zusammenzutun oder eher lockere Beziehungen zu pflegen.

PLÄTZE, ROLLEN UND FUNKTIONEN

Ob Klassenclown oder Intelligenzbolzen, stilles Mäuschen oder Widerspruchsgeist, ob reger Helfer oder Gruppenmutter, im Laufe der Zeit bilden sich in jeder Gruppe besondere Rollen heraus, die meist einzelnen Personen oder Personengruppen zugeschrieben werden. Was die Gruppe braucht, holt sie sich vorwiegend von ihren Mitgliedern: Anerkennung, Wir-Gefühl, humorvolle Einlagen im grauen Alltag, Orientierung, Stabilität, Wandel, Geist, Witz, Ernsthaftigkeit, Erfolg ... Wer diese Ansprüche erfüllt, bekommt eine Rolle oder eine entsprechende Position zugewiesen und bleibt darin, solange er oder sie die Erwartungen erfüllt. Das alles passiert ohne offizielle Absprachen und Verhandlungen. Über die informelle Kommunikation in der Gruppe kristallisieren sich diese Rollen und Positionen allmählich heraus, verfestigen sich oder werden wieder abgegeben und neu übernommen.

Über die Positionen wird die hierarchische Rangordnung in der Gruppe geregelt, über die Rolle das psychosoziale Beziehungsgefüge und über die Funktion die inhaltlichen Erwartungen, die die einzelnen Mitglieder erfüllen.

Der Streber und die Ulknudel, die Brave und die Gescheite, der Frechdachs und der Klassenbeste, der gute Zuhörer und die Technikerin sind nur einige der vielen Rollen, die eine Klasse ermöglicht. Da die Gruppe sich dynamisch entwickelt, können sich ganz unterschiedliche Rollen herausbilden und die Gemeinschaft dadurch prägen. Welche Rollen zum Tragen kommen und welche nicht, hängt unter anderem von den Menschen ab, die sich zusammenfinden. Es gibt Menschen, die immer wieder in dieselben Rollen schlüpfen, und solche, die in

⁶¹ Förster, Jens: Kleine Einführung in das Schubladendenken. Über Nutzen und Nachteil des Vorurteils. München: Deutsche Verlagsanstalt 2007

verschiedenen Gruppen mit ganz unterschiedlichen Rollen experimentieren.

Während eine Gruppe vielfältige Rollen und Funktionen für ihre Mitglieder bereithält, stellt sie nur wenige Positionen zur Verfügung.

Die Positionen regeln das Machtgefüge. Nach Raoul Schindler⁶² gibt es vier Positionen pro Gruppe und ein Gegenüber:

- Alpha =** die Führungsposition, verkörpert die Gruppenidentität
- Omega =** die Gegenspieler-Position (manchmal auch Außenseiterposition), verkörpert die Ambivalenz der Gruppe
- Gamma =** die Mitspieler-/Mitläufer-Position, Position der Ausführenden
- Beta =** die unabhängigen Mitgehenden/die Spezialisten/Spezialistinnen
- G =** Gegenüber/Aufgabe/Anforderung von außen

Wie die Rollen sind auch die Positionen nicht statisch unabhängig an bestimmte Personen gebunden, sondern können sich dynamisch entwickeln und sich immer wieder neu an eine veränderte Situation anpassen.

AUSSENSEITER/IN, EIN GANZ BESONDERER PLATZ⁶³

Was eine Außenseiterin oder einen Außenseiter ausmacht, muss man nicht erklären. Wir haben alle Erfahrungen damit gemacht, entweder weil wir selbst einmal kurz oder länger in dieser Position waren oder weil wir mitbekommen haben, wie andere auf diesen meist unerfreulichen Platz gerutscht sind. Dabei hat der Außenseiter oder die Außenseiterin wichtige Aufgaben in der Gruppe zu erfüllen.

- Die Abgrenzung gegenüber dem Außenseiter oder der Außenseiterin einigt die Gruppe, sie hält gegen ihn oder sie zusammen.
- Diese Abgrenzung erleichtert der Gruppe außerdem die Identitätsfindung: »Wir« sind anders als »der« oder »die«. Wenn die Außenseiterin besondere Leistungen aufzuweisen hat, grenzt sich die Gruppe gegen sie ab, indem sie einen Leistungs-Minimalismus pflegt. Sie ist dann die Streberin. Oder: »Wir« sind sportlich – »der« ist ein linkischer, unbeweglicher Klotz.
- Auf Kosten der Außenseiter und Außenseiterinnen wird die Macht demonstriert.

■ Interne Konflikte werden auf den Außenseiter oder die Außenseiterin projiziert und die Gruppe muss sich nicht mit ihren Differenzen auseinandersetzen (gib einer Gruppe einen gemeinsamen Feind und sie hält zusammen!).

■ Außenseiterinnen und Außenseiter liefern Gesprächsstoff, man kann sich problemlos über sie unterhalten, ohne in die Gefahr von Differenzen zu geraten, da kaum jemand es wagt, sie zu verteidigen oder zu schützen. Die Angst, dadurch selbst an den Rand gedrängt zu werden, ist einfach zu groß.

Wenn eine Gruppe sich dem Thema stellt und sich mit der Außenseiterposition offen und kreativ auseinandersetzt, kann sie dadurch viel lernen und eine neue Art der Angst- und Konfliktbewältigung erproben.

DIE GRUPPE ALS LERNGEMEINSCHAFT

So wie der Erfolg eines Betriebes auch vom Betriebsklima abhängt, wirkt sich das Klassenklima auf den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler aus. Kinder und Jugendliche, die sich mit ihren Mitschülern und Mitschülerinnen verstehen, die einander achten und sich gegenseitig unterstützen, können sich wesentlich besser auf das Lernen konzentrieren als jene, die anderen gegenüber unsicher sind und befürchten, von der Gruppe nicht angenommen zu werden. Offene oder unterschwellige Konflikte wirken sich auf Lernmotivation und Selbstwert der Lernenden aus. Vertrauensvolle und unterstützende Beziehungen zueinander und mit den Lehrpersonen gehören zu den wichtigsten Bedingungen, damit Lernende ihre Fähigkeiten zeigen und weiterentwickeln können. Ein wertschätzender Umgang miteinander schafft ein festes Fundament für Entwicklung. In einem Klima gegenseitiger Anerkennung ist es möglich zu experimentieren, Fehler zu machen und aus diesen zu lernen, Stärken und Schwächen offen zu zeigen und miteinander und voneinander zu lernen. In einer förderlichen Klassengemeinschaft finden alle einen guten Platz und eine Rolle, die ihren Entwicklungsmöglichkeiten entgegenkommt. Dennoch bleiben die Rollen flexibel und es gibt Möglichkeiten, sich in eine gewünschte Rollenvorstellung hineinzuentwickeln.

Klassengemeinschaften sind Zwangsgemeinschaften. Niemand wählt sich seine Mitschüler und Mitschülerinnen selbst aus. Auch insofern ist die Klasse mit einer Betriebsbelegschaft (oder einem Lehrerkollegium) vergleichbar. Die Jugendlichen müssen nicht alle beste Freunde und Freundinnen sein, es genügt, wenn sie zusammen arbeiten können und einan-

⁶² Majce-Egger, Maria (Hg.): Methodik der Dynamischen Gruppenpsychotherapie. In: Gruppentherapie und Gruppendynamik. Theoretische Grundlagen, Entwicklungen und Methoden. Wien: Facultas 1999

⁶³ Marmet, Otto: Ich und du und so weiter. Kleine Einführung in die Sozialpsychologie. 3. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz 1996

der so weit gelten lassen, dass sie auf irgendeine Weise zu gemeinsamen Entscheidungen finden, wenn das gefordert ist, und dass sie einander bei der Arbeit nicht absichtlich behindern.

Wie in Kollegien, so gibt es auch in Klassen unterschiedliche Kulturen im Umgang miteinander und eine Reihe ungeschriebener Normen, die niemand verletzen darf, ohne Sanktionen befürchten zu müssen (Rituale, Einstellungen ...). Es lohnt sich, auf diese ungeschriebenen Gesetze zu achten und sie mit den Kindern oder Jugendlichen zu reflektieren.

GRUPPEN ENTWICKELN SICH

Wir verändern uns und auch unsere Welt wandelt sich ständig. Das gilt auch für Gruppen. Die Sozialpsychologie hat unterschiedliche Modelle entwickelt, die beschreiben, wie diese Veränderung vor sich geht. Wie Einzelmenschen durchlaufen auch Gruppen verschiedene Entwicklungsstadien, reifen oder bleiben in den »Kinderschuhen« stecken. Und jede Gruppe hat ihr eigenes Tempo und ihre eigene Dynamik. Dennoch lassen sich einige Entwicklungsstufen ausmachen, die sich in den meisten Gruppen wiederfinden lassen.

Das folgende **Fünfphasenmodell**⁶⁴ der **Gruppenentwicklung** stammt von Wolfgang Rehtien und integriert zahlreiche Erkenntnisse über Gruppenprozesse.

- a. **Fremdheit:** In dieser Phase suchen die Gruppenmitglieder nach Sympathien und Antipathien, schauen sich nach Konkurrenten/Konkurrentinnen und nach Bündnispartnern und -partnerinnen um. Sie agieren zögerlich, abwartend und orientieren sich vorwiegend an der Leitung, der sichtbaren Autoritätsperson.
- b. **Orientierung:** Nun nehmen die Gruppenmitglieder zueinander Kontakte auf und treten miteinander in Beziehung. Sie kämpfen um die Führung und um die begehrten Plätze in der Gruppe und wollen sich behaupten.
- c. **Vertrautheit:** Um die Gruppensituation besser bewältigen zu können, bilden sich Paare und Untergruppen heraus und die Gruppe entwickelt ihre Regeln. Bald werden auch Rollen und Strukturen sichtbar.
- d. **Konformität:** Ein Wir-Gefühl ist entstanden. Dadurch wächst der Druck, sich an die ungeschriebenen Gesetze der Gruppe zu halten und wer sich dem entzieht, läuft Gefahr, zur Außenseiterin oder zum Außenseiter zu werden.
- e. **Auflösung:** Die Gruppe beginnt sich aufzulösen.

Die Phasen folgen nicht notwendigerweise linear aufeinander. Gruppen können immer wieder in frühere Phasen zurückfallen, eine Phase auslassen und später nachholen oder längere Zeit in einem Stadium stecken bleiben. Jede Veränderung von außen, z. B. eine neue Aufgabe, drängt die Gruppe meist für kurze oder längere Zeit wieder in die Anfangsphase zurück. Das gilt auch für den Fall, dass ein Mitglied die Gruppe verlässt oder wenn eine neue Person hinzukommt.

Die von Rehtien beschriebenen Stufen werden von den meisten Gruppen durchlaufen. An die Phase der Konformität schließt sich manchmal ein **Stadium der Reife und Arbeitsfähigkeit** an, in dem die Gruppenmitglieder einander in ihren Eigenarten schätzen und die Funktionen je nach Aufgabenstellung untereinander friedlich aushandeln. In diesem Stadium sind sowohl die Positionen als auch die Rollen äußerst flexibel und je nach Bedarf austauschbar. In dieser Phase ist die Gruppe meist sehr kreativ und effizient, weil alle Mitglieder sich aufeinander verlassen können.

IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Welche Erfahrungen habe ich mit Gruppen, mit Klassengemeinschaften, mit dem Lehrerkollegium, dem Klassenrat gemacht?
- Inwieweit waren die Beziehungen in Gruppen für mich entwicklungsförderlich?
- Wie trete ich in Beziehung zu anderen?
- Welche meiner Erfahrungen erkenne ich bei einzelnen Schülern und Schülerinnen in der Gruppe wieder?
- Wie sind meine Beziehungen zu dieser Kindergartengruppe (Abteilung) oder Klasse als Ganzes?
- Welche Beziehung habe ich zu einzelnen Kindern / Jugendlichen?
- Welche Stimmung herrscht vorwiegend in der Klasse?
- Was ist das Besondere an dieser Gruppe?
- Was fördert und was hemmt die Entwicklung der Einzelnen und was die Entwicklung der Gruppe als Ganzes?
- Welche ungeschriebenen Gesetze herrschen im Klassenrat, unter den Kollegen und Kolleginnen an der Schule, in dieser (in einer anderen) Klasse?

⁶⁴ Fliedl, Rainer/Majce-Egger, Maria (Hg.): Gruppenmodelle. In: Gruppentherapie und Gruppendynamik – Dynamische Gruppenpsychotherapie. Theoretische Grundlagen, Entwicklungen und Methoden. Wien: Facultas 1999

WIR SIND KLASSE – SIND WIR KLASSE?

Alter: alle Stufen

Richtzeit: 10–15 Minuten je Übung

ZIELE

- Die Kinder/Jugendlichen setzen sich mit der eigenen Rolle in der Klasse auseinander und betrachten diese auch kritisch.
- Sie lernen die Stärken und Schwächen ihrer Rolle in der Klasse kennen und lernen diese zu schätzen.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10-15 Min.	<p>Gute-Gedanken-Runde</p> <p>Die Kinder/Jugendlichen stehen im Kreis. Sie werfen einander den Ball zu und schicken jedesmal einen guten Gedanken an die Person mit, der sie den Ball zuwerfen. Dann wird der Ball in der Runde weitergegeben. Einmal links herum – einmal rechts herum.</p>	Ball
10 Min.	<p>Ein tolles Team!</p> <p>Die Schüler/innen überlegen 10 Minuten lang, warum sie ein tolles Team sind und äußern ihre Überlegungen ganz spontan.</p>	
20 Min.	<p>Was bin ich? – Wer bin ich?</p> <p>6–9 Jahre: Die Klasse überlegt sich Tiernamen für jedes Kind und verschenkt sie in Form eines Pappschildes oder eines Stickers an das jeweilige Kind.</p> <p>Ältere: Anstatt Tiernamen werden Eigenschaften oder Rollen verschenkt.</p> <p>Oberschulalter: Verschenken von Filmrollen</p>	Pappschilder oder Stickers, Stifte
	<p>Komplimente-Stuhl</p> <p>Die Kinder/Jugendlichen stehen im Kreis. In der Mitte steht ein Stuhl. Jede Person darf sich 1 Minute lang auf den Stuhl setzen und dann regnet es Komplimente.</p> <p>Impulse für die Komplimente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Allgemeine Komplimente ■ Was bedeutet diese Person für die Klasse? ■ Wie profitiert die Klasse von dieser Person? ■ Die Person darf sich von drei Personen etwas wünschen. 	

WIR SIND EINE GRUPPE

Alter: 3–6 Jahre

Richtzeit: 45 Minuten

abgeändert geeignet für 6–9-Jährige

ZIELE

- Die Kinder lernen, was eine Gruppe ist.
- Sie erfahren, dass sie Mitglieder ihrer Gruppe sind.
- Sie lernen, dass es Regeln braucht, wenn man in Gruppen zusammenlebt.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p>Gespräch</p> <p>Die Kinder sehen sich mit der Gruppenleiterin verschiedene Bilder an. Die pädagogische Fachkraft fragt die Kinder, was sie sehen, weist darauf hin, dass die Blume einen Stängel, Blütenblätter, Blätter usw. hat. Am Baum werden Stamm, Äste, Blätter, Früchte ... bewundert. So erkennen die Kinder, dass alle diese Dinge aus vielen Einzelteilen bestehen. Die pädagogische Fachkraft erzählt weiter: »Genauso wie die Blume aus vielen Blütenblättern und anderen Pflanzenteilen besteht, besteht eine Gruppe aus vielen Menschen. In diesem Raum ist eine Gruppe. Wer gehört denn dazu?« Die Kinder antworten.</p>	<p>Bilder: Blume, Baum, Sonne, Bienenvolk, Ameisenhaufen ..., Blütenblätter aus Papier, Alternativen zu Blütenblättern: Honigwaben, Äste Sternzacken, Sonnenstrahlen, Bienen ...</p>
15 Min.	<p>Gestalterische Arbeit</p> <p>Die Kinder bekommen ein Blütenblatt, das sie bemalen dürfen. Nachher setzen sie die einzelnen Blätter zu einer Blüte zusammen. Nun wissen die Kinder: Sie gehören zur Blütengruppe.</p> <p>Die pädagogische Fachkraft klebt die Blüte auf einen großen Bogen Papier und hängt diesen im Raum auf.</p> <p>Alternativ: Baumgruppe, Bienenvolk, Sonnengruppe, Ameisenvolk ...</p>	<p>Holzfarben, Klebstoff, kleine Blüten aus Karton zum Anstecken</p>
15 Min.	<p>Gespräch</p> <p>Die Kinder erfahren auch, dass jeder Teil einer Blüte oder Pflanze ganz wichtige Aufgaben zu erfüllen hat und dass alle Bienen gewisse Dinge tun müssen, damit das Leben im Bienenstock funktioniert. Dann dürfen sie raten, was ihre Aufgabe in ihrer Gruppe ist und an welche Regeln sie alle sich halten müssen, damit das Leben funktioniert und alle sich wohlfühlen.</p>	

GRUPPEN BRAUCHEN REGELN

Alter: 6–8 Jahre

Richtzeit: 4–5 Schulstunden

ZIELE

- Sie erfahren, dass sie Mitglieder verschiedener Gruppen sind.
- Sie entdecken, dass es in allen Gruppen Regeln gibt.
- Sie lernen, welche wichtigen Regeln in der Klasse gelten.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	Kreisspiel Wir sind eine Gruppe und sehen das beim Spiel. Ein Kreisspiel, das die Klasse gerne spielt.	
20 Min.	Kreisgespräch Die Lehrperson fragt die Kinder, ob sie wissen, was eine Gruppe ist, und in welchen Gruppen sie leben. Die Kinder erzählen, was sie wissen. (Familie, Klasse, Fußballgruppe, Freundeskreis, Kirche ...)	
20 Min.	Einzelarbeit Die Kinder erhalten kreisförmige Papierscheiben. Auf jede Scheibe zeichnen sie eine Gruppe, in der sie leben. Jedes Kind bekommt daraufhin ein Zeichenblatt und klebt seine Gruppenscheiben auf. Auf diese Weise entdecken die Kinder, in welchen Netzwerken sie eingebunden sind.	farbige Papierscheiben
30 Min.	Vorstellung im Plenum Die Kinder legen die Zeichenblätter vor sich auf den Boden. Sie finden Ähnlichkeiten und Unterschiede und erzählen, welche Gruppen ihnen besonders wichtig sind und warum.	
15 Min.	Ballspiel Die Kinder stehen im Kreis. Sie spielen einander den Ball zu und sagen bei jedem Wurf, warum es schön ist, in dieser Klasse zu sein.	
20 Min.	Kleingruppe Die Kinder suchen in Dreiergruppen nach den Vorteilen von Gruppen, in denen sie leben. Jede Kleingruppe bearbeitet einen Bereich: Familie, Kirche, Fußballverein, Jungschargruppe ...	Papier, Stifte

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
30 Min.	<p>Plenum – Die Gruppen berichten über ihre Arbeit</p> <p>Die Lehrperson leitet zum nächsten Thema über: »Ihr habt nun herausgefunden, dass Gruppen für uns wichtig sind, dass wir sie brauchen und dass sie uns viel geben. Dafür müssen wir den Gruppen aber auch etwas zurückgeben. Die Gruppe verlangt von uns, dass wir uns auch für die anderen interessieren, dass wir uns an die wichtigen Regeln halten, dass wir die andern in der Gruppe gut behandeln.</p> <p>Die Kinder dürfen jetzt erzählen, was ihnen noch dazu einfällt.</p>	
30 Min.	<p>Plenum</p> <p>Wir sprechen nun über unsere Gruppe, über unsere Klasse und wollen herausfinden, welche Regeln wir brauchen, damit wir gut zusammenleben und arbeiten können. Die Lehrperson nennt einige Beispiele oder lässt die Kinder Beispiele finden.</p>	
10 Min.	<p>Einzelarbeit</p> <p>Jedes Kind überlegt, was es sich an Regeln wünscht, und schreibt oder zeichnet seine Wünsche auf.</p>	Papierblätter
30 Min.	<p>Kreisgespräch</p> <p>Die Regeln werden auf einem Plakat festgehalten (aufgeklebt oder aufgeschrieben ...) und die Kinder suchen sich aus, welche Regel sie in der nächsten Zeit einüben wollen. Wenn sich die Kinder für eine Regel entschieden haben, wird ein Spruch oder ein Lied dazu erfunden. Nun kann man den Spruch gemeinsam auswendig lernen oder das Lied singen.</p>	

ICH UND MEINE KLASSE

Alter: 11–14 Jahre

Richtzeit: 150 Minuten

abgeändert geeignet für 6–10-Jährige

ZIELE

- Die Jugendlichen lernen, dass es in Gruppen Rollen gibt und dass diese von den Erwartungshaltungen aller in der Gruppe abhängig sind.
- Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass jeder in der Gruppe eine oder mehrere Rollen spielen kann.
- Sie setzen sich mit der eigenen Rolle in der Klasse auseinander und betrachten diese auch kritisch.
- Sie lernen die Stärken und Schwächen ihrer Rolle in der Klasse kennen und lernen sie wertschätzen.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	Thema vorstellen: Die Jugendlichen sitzen im Stuhlkreis. Sie überlegen mit der Lehrperson gemeinsam, was das Thema für sie bedeutet.	
50 Min.	Ich und meine Rolle in der Klasse: Die Schüler/innen stellen sich die Klasse als Tierklasse vor und überlegen, welches Tier sie selbst darstellen möchten. Wenn sie das für sich überlegt haben, wird im Plenum noch einmal darüber gesprochen, ob die Tiere auch zu den Personen passen. Wenn alle »ihr Tier« gefunden haben, zeichnen sie es auf ein Blatt Papier (wer will, schreibt den Namen darunter). Rund um die Zeichnung schreiben sie die Stärken und Vorzüge dieser Tiere auf. Dann werden die Bilder auf einem großen Plakat als Soziogramm angeordnet. Wenn alle mit der Position zufrieden sind, werden die Bilder festgeklebt.	großer Packpapierbogen, bunte Din-A4-Blätter, Farben, Schreibzeug, Stifte, Moderationskoffer, Kleber
20 Min.	Spiel: Diese Tiere bewegen sich in freier Wildbahn. Die Schüler/innen bewegen sich wie die Tiere und suchen den jeweiligen Platz, an dem sie sich wohlfühlen. Zwischendurch passieren einige Unannehmlichkeiten und die Tiere zeigen ihre Stärken. Die Lehrperson sagt immer wieder eine neue Schwierigkeit an, auf die die Tiere in der freien Wildbahn treffen: <ul style="list-style-type: none"> ■ Ein Adler ist auf Beutesuche. ■ Ein Feuer bricht aus. ■ Die Tiere treffen auf undurchdringliches Gestrüpp. ■ Menschen sind in der Nähe. ■ Eine Rast am ruhigen Fluss. ■ Eine Wasserflut bricht über das Gebiet herein. ■ Raubtiere sind in der Nähe. ■ Eine Trockenzeit bricht an. ■ Die Nacht bricht an und die Tiere legen sich schlafen. ■ ... 	
40 Min.	Austausch: Wenn wir diese Stärken, die ihr gerade im Spiel ausgetestet habt, auf Menschen und auf die Klasse übertragen, was können die Einzelnen dazu beitragen, dass die Klassengemeinschaft funktioniert? Die Schüler/innen schreiben auf Karten, was sie zum Gelingen des Klassenklimas beitragen können. Anschließend werden die Karten auf dem Boden ausgelegt und die Stärken der einzelnen Schüler/innen entsprechend gewürdigt.	Karten
20 Min.	Abschluss: Heute habe ich gelernt ... und das kann ich im Alltag gebrauchen, wenn ...	

DRAUSSEN STEHEN

Alter: 12–14 Jahre

Richtzeit: 100–150 Minuten

abgeändert geeignet für Ältere

ZIELE

- Erfassen, was »einen Außenseiter/eine Außenseiterin« ausmacht und wie man dazu werden kann
- Erkennen, was die Gruppe davon hat, wenn sie jemanden ausgrenzt
- Fühlen, wie es einem Außenseiter/einer Außenseiterin geht
- Erkennen, welche Möglichkeiten alle Einzelnen haben, mit ihrer Rolle (auch mit der Rolle als Außenseiter/in) umzugehen
- Die diesbezüglichen Grenzen erkennen

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	Herrichten eines Stuhlkreises	
15 Min.	Einzelarbeit: Auf dem Plakat, das innerhalb des Sitzkreises liegt, steht in der Mitte das Wort AUSSENSEITER. Jeder/jede überlegt sich, wer für ihn/sie dazugehört und schreibt still und nacheinander seine/ihre Nennung dazu.	Plakat und Stifte
15 Min.	Plenum: Jede/r macht sich über die Notizen Gedanken und äußert sich anschließend dazu: Was fällt auf?	
30 Min.	Partnerarbeit: Brainstorming: Wie wird jemand eigentlich zum Außenseiter? Kann er/sie selbst dazu beitragen? Angaben auf dem Plakat berücksichtigen! Beispiele anführen!	bunte Blätter und Schreibstifte
40 Min.	Szenen für Rollenspiele erfinden – Vierergruppen: Jede Gruppe denkt sich wenigstens eine Szene aus und hält die Idee auf dem Blatt fest. Wer ist die Außenseiterin/der Außenseiter? Woran erkennt man das? Wie verhält er/sie sich? Wie reagieren die anderen darauf? Wie sieht seine/ihre Reaktion aus? Rollenspiel proben!	Schmierblätter und Schreibzeug mehrere Räume zum Proben
2. Einheit à 2 Schulstunden	Vorführung der Rollenspiele; Zuschauer/innen halten fest, was ihnen auffällt.	Notizblätter, eventuell mit vorgegebenen Fragen
30 Min.	Reflexion im Plenum: Was ist uns am Verhalten der »Außenseiter« und am Verhalten der anderen Personen aufgefallen? Konnte man erkennen, dass ein bestimmtes Verhalten das andere provoziert? Welche Gefühle wurden wach? Gegenüber dem Außenseiter/der Außenseiterin, gegenüber den anderen Personen?	
10 Min.	Schlussrunde: Was haben wir gelernt? Worauf sind wir gestoßen?	Plakat und Unterlagen

BAUFIRMA »KLASSE«

Alter: ab 12 Jahren

Richtzeit: ca. 150 Minuten

Vorbedingungen: Die Schülerinnen und Schüler sollten Erfahrungen mit Fantasiereisen, Stille-Übungen oder Entspannungstechniken gemacht haben.

ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit der Klassengemeinschaft auseinander und untersuchen auf kreativem Weg die Art und Weise, wie sie zusammenarbeiten.
- Sie reflektieren die ungeschriebenen Gesetze in der Klasse und überlegen, wie diese entstanden sind und wie man sie ändern könnte, wenn nicht mehr alle damit zufrieden sind.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<p>Befindlichkeitsbarometer</p> <p>Die Schüler/innen zeigen, wie es ihnen geht, indem sie den Barometerstand angeben. (Hand auf dem Boden = Tiefststand. Je weiter die Hand nach oben geht, desto besser ist die Befindlichkeit). Wer will, kann etwas zum eigenen Barometerstand sagen.</p>	
2 Min.	<p>Einstieg</p> <p>Es geht heute um das Thema »Klassengemeinschaft«. Eine Klasse ist mit einer Firma vergleichbar. Wie in einem Betrieb so arbeiten in der Klasse unterschiedliche Menschen zusammen und wollen ein Ziel erreichen. Sie verstehen sich besser oder schlechter, mögen sich gern oder weniger gern, sind nun aber mal in derselben Firma und müssen zusammenarbeiten.</p>	
20 Min. Erklärung 70 Min. Hausbau	<p>Großgruppenarbeit</p> <p>Stellt euch jetzt vor, ihr seid keine Schulklasse, sondern eine Baufirma und ihr sollt ein Haus bauen. Dazu bekommt ihr eine Zeitung (ca. 48 Seiten). Wie beim Hausbau ist es wichtig, auf verschiedene Dinge zu achten.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Das Haus muss stabil sein und sollte mindestens 5 CDs mit Hüllen tragen. Für jede zusätzliche CD, die es hält, gibt es 5 Punkte. 2. Das Haus soll möglichst geräumig sein: Jeder dm³ gibt einen Punkt. 3. Das Haus soll wenig Grund verbrauchen. Für je 10 cm Höhe gibt es einen weiteren Punkt. 4. Das Haus soll möglichst vielen Familien Wohnung bieten. Da jede Familie ein Stockwerk bewohnt, heißt dies, dass es für jedes Stockwerk Punkte gibt (3 Punkte pro Stockwerk). Die Stockwerke müssen deutlich voneinander abgegrenzt sein, Boden und Decke besitzen und eine Mindesthöhe von 5 cm haben. 5. Damit die Firma gut verdient, soll auch möglichst wenig Material verbraucht werden. Für jede Zeitungsseite, die ihr zurückgibt, bekommt ihr einen Punkt. 6. Außer Papier dürft ihr keine anderen Materialien verwenden. <p>Anleitung: Ihr habt 60 Minuten Zeit. Für je 5 Minuten, die ihr früher fertig seid, gibt es auch einen weiteren Punkt. Wir Lehrpersonen werden inzwischen darauf achten, wie ihr zusammenarbeitet.</p>	<p>Tageszeitung, Anleitung auf Folie zum Auflegen, Lineal</p>

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
40 Min.	<p>Plenum</p> <p>Die Schüler/innen überlegen, wie sie zusammengearbeitet haben, und finden Symbole dafür: z. B. wie ein Bienenschwarm, wie ein aufgescheuchter Hühnerhaufen, wie ein gut organisiertes Unternehmen.</p> <p>Die Lehrpersonen beobachten die Gruppen bei ihrer Arbeit und stellen ihre Beobachtungen zur Verfügung, sofern sie das für sinnvoll halten.</p>	

Weiterarbeit: In einer nächsten Einheit könnten sich die Jugendlichen damit auseinandersetzen, welche Grenzen erweiterungsfähig sind, welche zu erweitern es sich lohnt, was sie dazu brauchen und was sie selbst dafür tun können.

**RASTER ZUR GRUPPENBEOBACHTUNG
BAUFIRMA »KLASSE«**

Wie werden Ideen eingebracht? Wie und von wem werden sie aufgegriffen?	
Übernimmt jemand die Leitungsfunktion?	
Wie wird geleitet?	
Wer bringt Gegenvorschläge ein? Was geschieht damit?	
Welche ungeschriebenen Gesetze gibt es in der Gruppe?	
Was geschieht, wenn jemand ungeschriebene Regeln verletzt?	
Gibt es eine bestimmte Ordnung in der Gruppe? Erhalten alle genügend Platz?	
Ist die Arbeit im Fluss oder stockt sie zeitweise? Wann?	
Was bringt die Arbeit voran, was behindert sie?	
Wie ist die Balance zwischen Planen/Überlegen und Arbeiten/Basteln?	
Andere Beobachtungen	

FESTE UND FEIERN

Alter: 11–15 Jahre

Richtzeit: ca. 2 mal 4 Stunden

abgeändert geeignet für alle Altersstufen

Zum Gruppenleben gehören auch Feste und Feiern. Diese stärken das Gruppengefühl und tragen dazu bei, sich in ungezwungener Atmosphäre besser kennenzulernen.

ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Feiern und Feste Höhepunkte im Leben darstellen.
- Sie überlegen, was alles zum Feiern dazugehört, und planen eine Feier.
- Die Schülerinnen und Schüler feiern ein aktuelles Fest (Geburtstag, Weihnachten, Schulschluss, Fasching, sportlichen Sieg ...).

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
30 Min.	<p>Einstieg</p> <p>Feiern in unterschiedlichen Kulturen: Bilder von Festen und Feiern in verschiedenen Kulturen auslegen und die Schüler/innen darüber fantasieren lassen, was hier gefeiert werden könnte (Totenfeiern, religiöse Feste, Nikolaus, Hochzeiten, Neujahrsfeste ...).</p> <p>Feste als Höhepunkte im Leben – Rituale</p> <p><i>Bilder findet man in Zeitschriften, z. B. in »GEO« oder in Reisekatalogen.</i></p>	Bilder von Festen aus unterschiedlichen Kulturen
20 Min.	<p>Sammeln auf Karten</p> <p>Welche Feste werden in unserer Kultur gefeiert? Welche Ereignisse halte ich für würdig, gefeiert zu werden?</p>	Karten, Stifte
50 Min.	<p>Gespräch im Plenum</p> <p>Die Jugendlichen planen ihre aktuelle Feier.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Warum feiern wir dieses Ereignis? Was wollen wir damit erreichen? ■ Wo und wie richten wir die Feier aus? ■ Was gehört auf alle Fälle dazu? <p>Die wichtigen Punkte werden auf der Flipchart festgehalten.</p>	Flipchart, Stifte
30 Min.	<p>Gruppenarbeit, die in Hausarbeit fortgesetzt wird</p> <p>Einzelne Gruppen kümmern sich um die wesentlichen Bereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Welchen Rahmen wollen wir? (z. B. Moderation ...) ■ Geschichten, Spiele ... aussuchen ■ Einladung gestalten ■ Passende Musik überlegen und zusammenstellen ■ Dekoration, Raumgestaltung planen ■ Tischdekoration ■ Für Essen und Trinken sorgen ■ Einlagen, Sketche ■ Eventuell kleine Geschenke basteln ■ ... 	Schreibzeug, Papier Die Materialien, die die Schüler/innen für die Gruppenarbeit brauchen, besorgen sie selbst.

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
40 Min.	Plenum Arbeiten vorstellen und weitere Ideen von anderen einholen	
1-2 Wochen	Hausarbeit Die Gruppen planen und organisieren ihren Teil des Festes.	
50- 90 Min.	Zwei Wochen später wird gemeinsam vorbereitet Je nach Planung: <ul style="list-style-type: none"> ■ Raum dekorieren ■ Tisch decken: Tischkarten, Servietten ■ Musik, Geschichten, damit alles griffbereit ist ■ ... 	Material, das die Schüler/innen in Gruppenarbeit vorbereitet haben
Je nach Zeit	Feiern mit allen Sinnen <ul style="list-style-type: none"> ■ Essen, Trinken, Spielen, Singen, Musik, Tanz, Theater, und was sonst zum Feieranlass passt ... 	
	Abschied	

WAS LÄUFT, WIE LÄUFT'S IN UNSERER KLASSE?

Alter: ab 3. Klasse Oberschule

Richtzeit: 50 Minuten

ZIELE

- Die Jugendlichen lernen, wie Gruppen funktionieren, und untersuchen ihre Gruppenstruktur.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	Plenum/Freies Gespräch Die Schüler/innen haben 15 Minuten lang Zeit, ein beliebiges Gespräch zu führen. Die allgemeinen Gesprächsregeln sind auch für dieses Gespräch gültig. Sonst gibt es keine Vorgaben. Während des Gesprächs beobachtet die Lehrperson, wie die beteiligten Personen miteinander interagieren. Wer bringt die Themen ein? Wer folgt, wer steigt darauf ein? Wer beteiligt sich wann, wer beteiligt sich nicht? Wer gibt vor, wer widerspricht?	Tafelanschrieb: Freies Gespräch Zeit: 15 Min. Ort: Klasse Regeln: allgemeine Gesprächsregeln
35 Min.	Reflexion Nach 15 Minuten stellt die Lehrperson ihre Beobachtungen zur Verfügung. Die Schüler/innen überlegen gemeinsam, was dieser Verlauf für die Rollen und die Dynamik in der Klasse bedeutet. Anschließend können Wünsche an die Klasse oder einzelne Schüler/innen formuliert werden. Dann überlegen alle für sich, ob und wie sie die Wünsche erfüllen wollen.	

3.2.4 KOMMUNIKATION

Ausdrücken, was einen Eindruck hinterlassen hat, sprengt die Isolation der »Einzelkämpfer« und fördert die menschliche Kommunikation.

Waldefried Pechtl

EINANDER VERSTEHEN – MITEINANDER REDEN

Vergessen Sie auch manchmal die Zeit, wenn Sie in angenehmer Gesellschaft feiern, ein anregendes Gespräch mit guten Freunden führen oder einen interessanten Menschen kennenlernen? Die Stunden verfliegen im Nu, ein Wort, ein Satz eröffnet neue Welten, die Fantasie entfaltet sich, Ideen und Bilder tauchen wie aus dem Nichts auf, als entstünde die Welt erst durch Sprache.

Vor der Auseinandersetzung mit der Kollegin möchten wir lieber flüchten und doch stecken wir schon mittendrin, auch ohne ein Wort zu sagen. Blicke und Gesten sprechen für sich und die angespannte Haltung, der durchgedrückte Rücken, die Nackensteife, das herausgewürgte »Gutes Wochenende« beim schnellen Abschied vor dem Schulgebäude gibt die Spannung preis, wenn wir mit zusammengekniffenen Augen sauer lächelnd die Zähne zeigen.

Überall ist Kommunikation, wir können ihr nicht ausweichen, sogar mit uns selbst kommunizieren wir dauernd in Gedanken, erklären uns die Welt in Worten, Formeln und selbst konstruierten Bildern.

»Man kann nicht nicht kommunizieren«⁶⁵, so formuliert Paul Watzlawick das erste seiner fünf Axiome zum Thema Kommunikation. Auch Schweigen und Nichtstun ist eine Botschaft.

»Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten«, das heißt, Kommunikation setzt sich zusammen aus verbalen oder nonverbalen Elementen oder aus beiden. Die digitalen Elemente bestehen aus Worten und Zeichen, z. B. Zahlen und Formeln und sind logisch und abstrakt. Die analoge Kommunikation gibt Hinweise auf die richtige Interpretation. Sie ist aufgrund von Sprachfiguren, Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimme, Tonfall, Sprechpausen, Melodie ... erkennbar. Anhand der zahlreichen Kommunikationselemente können wir

uns anderen verständlich machen, aber auch andere einschätzen, ihren Ausführungen folgen und ihre Mitteilungen verstehen. Dieselben Kommunikationsmittel erlauben es uns auch, andere zu täuschen und zu manipulieren, solange digitale und analoge Mittel sich decken. Wenn diese einander widersprechen, sind wir für andere schlecht oder gar nicht einschätzbar. Dadurch können Missverständnisse und Konflikte entstehen.

»Jede Kommunikation enthält einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, wobei Letzterer den Ersteren bestimmt.«

Das dritte Watzlawick'sche Axiom zielt auf die Ebenen der Kommunikation ab. Unsere Beziehung bestimmt, worüber und wie wir mit jemandem sprechen. Die Sachebene besteht aus dem Inhalt, aus der Information. Die Beziehungsebene gibt wieder, wie die Gesprächspartner zueinander stehen, was im Kommunikationsprozess zwischen ihnen geschieht.

»Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe seitens der Partner bedingt.«

Alle an einem Gespräch Beteiligten haben eine subjektive Wahrnehmung des Kommunikationsprozesses. Niemand kann z. B. nach einem Streit genau sagen, wer »angefangen« hat, weil die Gesprächspartner den Beginn subjektiv festlegen, sie setzen die Interpunktion individuell. Kommunikation ist also nicht in logische Ursache-Wirkung-Ketten auflösbar.

»Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind symmetrisch und/oder komplementär.«

Sind sie beides nicht, handelt es sich um Pseudokommunikation. Beziehungen beruhen entweder auf Gleichheit oder auf Unterschiedlichkeit. Symmetrische Kommunikation ist deckungsgleich, die Sprechenden sehen sich als gleichrangig und streben nach Ähnlichkeiten und Gleichklang.

In einer komplementären Kommunikationssituation ergänzen sich die Gesprächspartner. Die Beziehung ist von Überordnung und Unterordnung bestimmt. Von Pseudokommunikation spricht man, wenn Menschen aneinander vorbeireden und auf sich selbst bezogen bleiben.

KOMMUNIKATION IST STÖRANFÄLLIG, KANN ABER DOCH GELINGEN

Die angeführten Axiome lassen schon erahnen, dass es unzählige Möglichkeiten von Kommunikationsstörungen geben

⁶⁵ Watzlawick, Paul/Beavin, Janet H./Jackson, Don D.: Menschliche Kommunikation: Formen; Störungen; Paradoxien. 7. Aufl. Bern/Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber 1985

kann. Wir können Inhalts- und Beziehungsebene verwechseln, sind in unserer subjektiven Weltsicht gefangen, interpretieren die Situation falsch, nehmen gar nicht wahr, was wir nonverbal ausdrücken, oder schätzen unser Gegenüber nicht richtig ein. Jeder Kommunikationsprozess ist störanfällig. Diese Anfälligkeit lässt sich etwas eindämmen, wenn wir darauf achten, anderen wertschätzend und empathisch gegenüberzutreten und selbst dabei so echt und klar wie möglich zu bleiben.

Das Modell der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth Cohn⁶⁶ empfiehlt für die Kommunikation in Gruppen die Beachtung der Balance zwischen Person, Gruppe und Thema unter Berücksichtigung des Umfeldes (Globe). Logik und Verstand müssen im Kommunikationsprozess genauso einen Platz finden wie Gefühle, subjektive Wahrnehmungsinhalte und Einzel- und Gruppeninteressen. Die Gruppenleitung in der Klasse, also die Lehrperson, ist angehalten, auf die Ausgewogenheit zwischen den Kräften zu achten und den Prozess im Sinne der »dynamischen Balance«⁶⁷ zu steuern.

Kommunikation in der Schule sollte möglichst wertschätzend und friedfertig sein. Wenn Kinder und Jugendliche lernen sollen, gewaltfrei zu kommunizieren, brauchen sie Vorbilder, die ihnen eine wertschätzende Gesprächsführung und eine lösungsorientierte Konfliktbewältigung vorleben.

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg⁶⁸ eignet sich gut dazu. Dieser Ansatz setzt auf vier Komponenten, und zwar auf:

- genaue Beobachtung und Einschätzung der Situation
- Ansprechen der eigenen Gefühlswelt
- Wahrnehmung der Bedürfnisse hinter den Gefühlen und Aussprechen dieses Bedürfnisaspektes
- Bitten statt Fordern

Beobachtung: Um die Situation einschätzen zu können, müssen wir hören, was andere sagen, sehen, was andere tun und alles was geschieht, vorurteilsfrei wahrnehmen. Dazu gehört Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft, andere in ihrer Wesensart zu verstehen und ihre Beweggründe nachzuvollziehen.

Gefühle aussprechen: Zur Kommunikation gehört es, die eigenen Empfindungen und Motive zu offenbaren. Wir sagen, was wir fühlen, warum wir fragen, ob wir erfreut, zornig oder erschrocken sind.

Bedürfnisse erkennen und die Erkenntnisse mitteilen: Dazu gehört Einfühlungsvermögen für sich selbst und eine gewisse Reflexionsbereitschaft. Es geht darum, zu erkennen, welche echten Bedürfnisse hinter unseren Empfindungen stehen, und sie angemessen zu artikulieren.

Bitten: Anstatt zu fordern oder darauf zu warten, dass andere uns die Wünsche von den Augen ablesen, sollten wir unsere Wünsche und Appelle als Bitten formulieren. So können andere diese Bitte freiwillig erfüllen oder dies ablehnen. Wir haben nämlich nicht das Recht darauf, dass allen unseren Wünschen entsprochen wird. Wenn wir uns bewusst machen, dass jeder Mensch autonom und selbstbestimmt handeln darf, fällt es uns leichter, auch mit einer Ablehnung zurechtzukommen.

Weiteres Grundwissen zum Thema »Kommunikation« finden Sie in diesem Kapitel in den Texten »Grundwissen Kommunikation«, die für die Oberschule gedacht sind, in den einführenden Theorietexten und zum Thema »Gewaltfreie Kommunikation« im Kapitel »Konflikte lösen«.

IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Würden Sie sich selbst als kommunikativen und aufgeschlossenen Menschen bezeichnen?
- Was unterscheidet Ihrer Meinung nach ein gelingendes Gespräch von einem missglückten?
- Wie zeigen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern Wertschätzung und Empathie?
- Welche Kommunikationskultur hat sich in Ihrer Klasse herausgebildet?
- Möchten Sie an der Kommunikationskultur der Schule etwas verändern? Wenn ja, was?

⁶⁶ Cohn, Ruth C.: Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. 14. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta 2000

⁶⁷ vgl. Langmaack, Barbara/Brauen-Krickau, Michael: Wie die Gruppe laufen lernt. Anregungen zum Planen und Leiten von Gruppen. Ein praktisches Lehrbuch. 7. vollständig überarbeitete Aufl. Weinheim/Basel: Beltz 2000, S. 93

⁶⁸ Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 5. überarbeitete und erweiterte Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2004

ZUHÖREN UND MERKEN

Alter: 3–6 Jahre

Richtzeit: 60 Minuten

abgeändert geeignet für 6–9-Jährige

ZIELE

- Die Kinder üben, anderen aufmerksam zuzuhören und sich auf Gesprochenes zu konzentrieren.
- Sie lernen, sich Vorgelesenes zu merken und Gehörtes zu wiederholen.
- Sie lernen, sich Anweisungen zu merken und diese genau auszuführen.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
35 Min.	Einstieg Spiel: Stille Post	
20 Min.	Bilderbuch Bist du krank, Berni Bär? ⁶⁹	Bilderbuch
20 Min.	Gesprächsfragen <ul style="list-style-type: none">■ Warum muss Berni Bär niesen, als er am Morgen die Höhle verlässt?■ Was macht der Maulwurf, als er Berni Bär niesen hört?■ Was machen der Hase und der Dachs mit Berni Bär? Ist Berni Bär wirklich krank?■ Warum sagt Berni Bär nichts mehr, als er die scheußliche Medizin schlucken muss?■ Warum brüllt Berni Bär so sehr, nachdem er in den Teich gefallen ist?■ Was möchte Berni Bär in Zukunft machen, damit ihm die anderen auch zuhören?■ Hat dir schon mal jemand nicht zugehört, als du etwas sagen wolltest? Wie hast du dich dabei gefühlt?■ Was hätte Berni Bär anders machen können, was würdest du anders machen?■ Welche Möglichkeiten kennst du, jemanden zum richtigen Zuhören zu bewegen?	
10 Min.	Abschluss Spiele: <ul style="list-style-type: none">- König und Diener- Stille Post	

⁶⁹ Reider, Katja: Bist du krank, Berni Bär? Zürich: Nord-Süd-Verlag 2002

SPIEL: STILLE POST

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind darf sich ein Wort oder einen Satz ausdenken, das oder den es leise an das nächste Kind weitersagt. Dieses gibt das verstandene Wort oder den Satz an das nächste weiter. So geht es reihum, bis das letzte Kind das Wort oder den Satz zugeflüstert bekommt und das Verstandene laut wiedergibt.

- Sind die beiden Worte oder Sätze ähnlich?
- Warum wurde nicht alles richtig verstanden?
- Was könnte man tun, damit das Wort oder der Satz richtig ankommt?

SPIEL: KÖNIG UND DIENER

Ein Kind ist der König, ein anderes der Diener. Der König befiehlt seinem Diener, Anweisungen zu befolgen, und zwar in der richtigen Reihenfolge. Die einzelnen Aktionen sollen sich auf Gegebenheiten im Raum beziehen (z. B. »Gehe zur Tür, klopfe zweimal dagegen, mache einen Luftsprung, dann hole ein Blatt Papier und bringe es mir zurück!«).

Die anderen Kinder kontrollieren, ob der Diener den Befehl richtig ausgeführt hat.

Tipp: Bei der Einführung des Spieles sollte ein Erwachsener die Rolle des Königs übernehmen, um den Kindern Möglichkeiten für ihre »Befehle« aufzuzeigen. Mit der Zeit kann man die Anzahl der Anweisungen steigern.

- Welche Befehle waren leicht auszuführen?
- War es schwierig, genau hinzuhören?
- Wie könnte man sich Befehle leichter merken?

KOMMUNIKATION: GENAUE ANWEISUNGEN GEBEN

Alter: 3–6 Jahre

Richtzeit: 60 Minuten

abgeändert geeignet: Übung 1 und 2 – alle Altersstufen

ZIELE

- Die Kinder erfahren, dass Botschaften interpretiert werden müssen und dass Gesprochenes oft nicht eindeutig ist.
- Sie lernen, Anweisungen zu geben und zu befolgen.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	Einstieg Spiel: Zwillingbauwerke	Bauklötzchen
20 Min.	Anweisungsspiel Besuch eines Marsmenschen	Kuscheltier, Brot, Messer, Honig, Butter
10 Min.	Abschluss Spiel: Kaiser, wie viel Schritte darf ich geh'n?	

SPIEL: ZWILLINGSBAUWERKE

Ziel: auf Anweisungen hören und diese genau ausführen

Alter: ab 4 Jahren

Beschreibung: Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken, ein Kind übernimmt die Aufgabe des Baumeisters und beginnt, mit den Bauklötzchen ein Bauwerk zu gestalten, indem es immer genau beschreibt, was es gerade tut, z. B. »Ich nehme einen langen blauen Baustein und setze ihn auf den roten quadratischen ...« Das andere Kind muss versuchen, anhand der Anweisungen das identische Bauwerk zu konstruieren.

- Wie identisch sind die beiden Bauwerke?
- War es schwierig, die Anweisungen zu verstehen bzw. richtig zu interpretieren?
- War es schwierig, exakte Anweisungen zu geben?
- Wo entstanden die meisten Schwierigkeiten?

SPIEL: BESUCH EINES MARSMENSCHEN⁷⁰

Alter: für jedes Alter geeignet

Ziel: Geben von exakten mündlichen Anweisungen und erkennen, dass diese oft mehrdeutig sein können

Beschreibung: Das Material (Brot, Honig und Butter) wird sichtbar aufgebaut. Nun wird den Kindern erklärt, dass ein Marsmensch auf der Erde gelandet sei, der nun großen Hunger habe. Er wisse allerdings nicht, wie er sich aus dem Brot, dem Honig und der Butter ein Brötchen machen könne. Daher sei er nun auf die Anweisungen der Kinder angewiesen. Der »Marsmensch« führt nun die Anweisungen der Kinder genau aus, wobei er immer wieder bewusst falsch interpretiert (z. B. schneidet er das Brot quer durch statt längs, schmiert die Butter auf die Brotoberseite usw.). Erst wenn eine ganz genaue Anweisung erfolgt, die keinen Interpretationsspielraum mehr zulässt, wird sie richtig ausgeführt.

Anschließend wird gefragt:

- War es schwierig, dem »Marsmenschen« genaue Anweisungen zu geben?
- Wann traten »Zweideutigkeiten« auf?
- Was wirst du in Zukunft mehr beachten?

SPIEL: KAISER, WIE VIEL SCHRITTE DARF ICH GEH'N?

Beschreibung: Ein Kind spielt den Kaiser, alle anderen Kinder stehen ihm in einiger Entfernung gegenüber. Nun fragt jedes Kind nach der Reihe: »Kaiser, wie viel Schritte darf ich geh'n?« Der Kaiser gibt nun exakte Anweisungen, z. B. 5 Mäuseschritte, 3 Riesenschritte, 2 Häschen sprünge usw. Die Kinder befolgen genau die Anweisungen, bei denen der Fantasie des Kaisers keine Grenzen gesetzt sind. Erreicht nun ein Kind den Kaiser, so werden die Rollen getauscht und das Spiel beginnt von Neuem.

⁷⁰ In Anlehnung an Walker, Jamie: Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Grundschule. Berlin: Cornelsen Scriptor 1995, S. 62

ZUHÖREN

Alter: 9–11 Jahre

Richtzeit: 150 Minuten

abgeändert geeignet: ab 12 Jahren

ZIELE

- Selbstreflexion zum Thema »Wie höre ich zu?«
- Das Zuhören ausprobieren und üben

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	Einstieg Was bedeutet »zuhören«? Eventuell Auszug aus »Momo« ⁷¹ : Wie Momo zuhört, Kapitel 2 oder eine kurze Geschichte zum Wert des Zuhörens	
30 Min.	Geschichte weitererzählen 10 Kinder verlassen den Raum. Den anderen wird eine kurze Geschichte vorgelesen. Ein Kind wird ausgewählt, die Geschichte weiterzuerzählen. Dann wird ein Kind, das vor dem Raum steht, hereingebeten. Das erste Kind erzählt die Geschichte dem zweiten, dann wird eine nächste Person hereingeholt, und Person 2 erzählt die Geschichte Person 3 und so fort, bis alle Schüler/innen wieder im Raum sind. Anschließend wird die Geschichte noch einmal vorgelesen. Auswertung: Was ist euch aufgefallen? Was hat das mit Zuhören zu tun? Was braucht man für gutes Zuhören?	Geschichte
20 Min.	Übung zum Zuhören Die Schüler/innen bilden Paare. Eine/r erzählt der/dem anderen etwas von sich in 3 Sätzen. Der Partner/die Partnerin wiederholt das Gesagte. Die Übung wird auf bis zu 5 Sätze gesteigert. Austausch: Wie war die Übung? Worauf kommt es beim Zuhören an?	
	Bei Bedarf ein Spiel zur Entspannung	
10 Min.	Auswertung (zu zweit, im Plenum oder in der Kleingruppe) <ul style="list-style-type: none">■ Was habe ich heute gelernt?■ Wie kann ich das Gelernte nutzen?	

⁷¹ Ende, Michael: Momo. Stuttgart/Wien: Thienemann Verlag 1973

DRILLINGSSÄTZE

Alter: 11–13 Jahre

Richtzeit: 100 Minuten

abgeändert geeignet für 14–16-Jährige

ZIELE

- Die Lernenden gewinnen Einblick in ihr Kommunikationsverhalten.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
2 Min.	Sitzkreis Das Thema wird vorgestellt	
15 Min.	Ein Satz in allen Tonlagen Die Jugendlichen sprechen einen beliebigen Satz auf ganz unterschiedliche Art und Weise: Laut – leise – rhythmisch – schnell – langsam – im Flüsterton – fröhlich – traurig – ironisch – genervt – zornig – ängstlich ... Beispielsätze: »Heute ist schönes Wetter.« »Wir verstehen uns gut.« »Warum spielst du heute Fußball?« Anschließend wird kurz darüber gesprochen, was es bedeutet, dass man einen Satz so unterschiedlich sprechen kann.	
20 Min.	Gruppenarbeit Rollenspiele, die mit demselben Satz beginnen Gearbeitet wird in Paaren oder Dreiergruppen. Die Situation und ein Satz, der Beginn des Gespräches, sind vorgegeben. Daraus entwickeln die Jugendlichen einen Dialog oder ein Dreier-Gespräch. Jeweils drei Gruppen erhalten denselben Einstiegssatz.	Satzkärtchen
60 Min.	Plenum Jeweils drei Gespräche, die mit demselben Einstiegssatz beginnen, werden im Plenum vorgespielt. Anschließend wird die Sequenz ausgewertet. Im Gesprächskreis sprechen die Lernenden darüber, was ihnen beim Vorspielen aufgefallen ist und was das für das »Miteinander reden« bedeutet. Reflexionsfragen: Was ist euch aufgefallen? Was könnt ihr daraus übers »Miteinander reden« (Kommunikation) lernen? Die Ergebnisse werden auf Karten oder auf einem Plakat, eventuell auch im Heft schriftlich festgehalten.	

SATZKÄRTCHEN 1

THEMA: KOMMUNIKATION – DRILLINGSSÄTZE

Mutter/Vater und Tochter/
Sohn beim Mittagessen:
»Ich habe auf dich gewartet.«

Mutter/Vater und Tochter/
Sohn beim Mittagessen:
**»Wie war es heute in der
Schule?«**

Mutter/Vater und Tochter/
Sohn beim Mittagessen:
»Ich habe auf dich gewartet.«

Mutter/Vater und Tochter/
Sohn beim Mittagessen:
**»Wie war es heute in der
Schule?«**

Mutter/Vater und Tochter/
Sohn beim Mittagessen:
»Ich habe auf dich gewartet.«

Mutter/Vater und Tochter/
Sohn beim Mittagessen:
**»Wie war es heut in der
Schule?«**

SATZKÄRTCHEN 2

THEMA: KOMMUNIKATION – DRILLINGSSÄTZE

Jugendliche unter sich:
**»Ich hab mich zum Tanzkurs
angemeldet.«**

Jugendliche unter sich:
**»Am Montag komm ich nicht
in die Schule.«**

Jugendliche unter sich:
**»Ich hab mich zum Tanzkurs
angemeldet.«**

Jugendliche unter sich:
**»Am Montag komm ich nicht
in die Schule.«**

Jugendliche unter sich:
**»Ich hab mich zum Tanzkurs
angemeldet.«**

Jugendliche unter sich:
**»Am Montag komm ich nicht
in die Schule.«**

SATZKÄRTCHEN 3

THEMA: KOMMUNIKATION – DRILLINGSSÄTZE

Jugendliche unter sich: »Ich liebe Mathematik!«	Auf dem Pausenhof: »Hast du kurz Zeit?«
Jugendliche unter sich: »Ich liebe Mathematik!«	Auf dem Pausenhof: »Hast du kurz Zeit?«
Jugendliche unter sich: »Ich liebe Mathematik!«	Auf dem Pausenhof: »Hast du kurz Zeit?«

SATZKÄRTCHEN 4

THEMA: KOMMUNIKATION – DRILLINGSSÄTZE

Auf dem Pausenhof:
**»Ich möchte gern mit dir die
Jause tauschen!«**

Auf dem Pausenhof:
**»Kommt, ich zeig euch einen
ungestörten Platz!«**

Auf dem Pausenhof:
**»Ich möchte gern mit dir die
Jause tauschen!«**

Auf dem Pausenhof:
**»Kommt, ich zeig euch einen
ungestörten Platz!«**

Auf dem Pausenhof:
**»Ich möchte gern mit dir die
Jause tauschen!«**

Auf dem Pausenhof:
**»Kommt, ich zeig euch einen
ungestörten Platz!«**

»GRUNDWISSEN KOMMUNIKATION«

Alter: Oberschulalter

Richtzeit: mehrere 1–2-stündige Einheiten

ZIELE

- Die Jugendlichen gewinnen Einblick in ihr Kommunikationsverhalten.
- Sie lernen eine Kommunikationstheorie kennen und probieren verschiedene Kommunikationstechniken aus.

ABLAUF

1. EINHEIT: BEDEUTUNG VON KOMMUNIKATION (50 MINUTEN)

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
25 Min.	Übung und Reflexion in Einzelarbeit oder Kleingruppen Die Jugendlichen erhalten das Arbeitsblatt 1, einen Text, der mit sinnlosen Worten und Sätzen beginnt, im zweiten Absatz einen Text verkehrt herum wiedergibt und im dritten Absatz die einzelnen Wörter umdreht. Ob sie den Text entziffern oder nicht, spielt keine große Rolle. Wichtiger ist, dass sie sich mit den Reflexionsfragen beschäftigen. Je nach Zielsetzung können die Schüler/innen alleine in Paaren oder in Kleingruppen arbeiten.	Kopiervorlage »Thema Kommunikation« – Arbeitsblatt 1
25 Min.	Auswertung im Plenum Die Erkenntnisse aus der Übung werden zusammengetragen, festgehalten und ausgewertet. Das kann in Form eines Ergebnisprotokolls, als Eintrag ins Heft oder auf einem Plakat geschehen.	Plakat und Stifte

ABLAUF

2. EINHEIT: VERBALE UND NONVERBALE KOMMUNIKATION (100 MINUTEN)

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	Einstieg Die Lernenden zählen alle Kommunikationsmittel auf, die ihnen einfallen. Diese werden auf Karten geschrieben und am Boden ausgelegt. Es soll deutlich werden, dass nur ein kleiner Teil der Kommunikation über das gesprochene oder geschriebene Wort abgewickelt wird und dass der größere Teil nonverbal abläuft.	Karten und Stifte

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
45 Min. Je 5 Min. erzählen 30 Min. auswerten	<p>Dreiergruppen: Experimentieren mit verbalen und non-verbalen Kommunikationsmitteln Die Jugendlichen erzählen sich gegenseitig ein Ereignis aus der letzten Woche. Eine Person erzählt, eine hört zu und eine achtet darauf, welche verbalen und welche nonverbalen Mittel die/der Sprechende genutzt hat. Die Beobachtungen werden am besten schriftlich festgehalten. Dann werden die Rollen getauscht. Jede Person soll einmal in jeder Rolle aktiv werden.</p> <p>Auswertung Gleich anschließend wird die Übung anhand folgender Reflexionsfragen ausgewertet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Was ist mir beim Beobachten aufgefallen? ■ Worauf habe ich beim Zuhören besonders geachtet? ■ Was war mir beim Erzählen besonders wichtig? ■ Wie haben die Worte auf mich gewirkt und welche Wirkung hatten die nonverbalen Kommunikationselemente? ■ Welche Erkenntnisse über die menschliche Kommunikation haben wir aus der Übung gewonnen? 	Papier, Schreibzeug
20 Min.	<p>Dieselben Dreiergruppen In einer zweiten Sequenz wird eine Aussage allein mit nonverbalen Mitteln ausgedrückt. Welche nichtsprachlichen Mittel die Sprechenden wählen, bestimmen sie selbst.</p> <p>Austausch Wie verändert sich die Kommunikation, wenn das Wort als Verständigungsmittel wegfällt?</p>	Papier, Schreibzeug
10 Min.	Plenum: Erkenntnisse austauschen und sichern	

ABLAUF

3. EINHEIT: BLICKWINKEL UND WELTBILDER (50 MINUTEN)

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	Die Jugendlichen erhalten die Aufforderung, sich ein Haus in allen Einzelheiten vorzustellen. Dafür haben sie 3 Minuten Zeit.	
25 Min.	<p>Kleingruppenarbeit In Kleingruppen (3–4 Personen) schildern die Teilnehmenden einander ihr Haus und werden erkennen, dass ihre Vorstellungen unterschiedlich sind. Noch unterschiedlicher sind natürlich die Vorstellungen von komplexeren Begriffen wie »Gerechtigkeit« oder »Freundschaft«. Nun erhalten die Gruppen den Text »Weltbilder sind subjektiv« und überlegen, was das für die Kommunikation bedeutet. Sie überlegen sich Kommunikationsregeln, die der subjektiven Wahrnehmung gerecht werden sollen.</p>	»Grundwissen Kommunikation« – Arbeitsblatt 2
20 Min.	<p>Plenum Im Plenum werden die Ergebnisse diskutiert. Vielleicht einigen sich die Jugendlichen auch auf gemeinsame Kommunikationsregeln in der Klasse.</p>	

ABLAUF

4. EINHEIT: ICH-AUSSAGEN, DU-AUSSAGEN, MAN-AUSSAGEN ... UND DEREN WIRKUNG (50 MINUTEN)

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	Die Jugendlichen sitzen im Kreis. Auf dem Boden liegen Karten in vier Farben. Auf die Karten in Farbe 1 schreiben die Schüler/innen Sätze, die etwas über sie aussagen, Subjekt des Satzes ist »Ich«. Auf die Karten in Farbe 2 werden Sätze geschrieben, die mit dem Wort »Du« beginnen. Auf die Karten der Farbe 3 schreiben die Teilnehmenden Sätze mit dem Subjekt »man«. Auf die Karten in Farbe 4 gehören Sätze, die das Wort »wir« zum Subjekt haben. Jede Person schreibt mindestens einen Satz auf eine Karte jeder Farbe.	Karten in vier Farben, Stifte
20 Min.	Die Sätze auf den gleichfarbigen Karten werden von der Lehrperson vorgelesen. Die Jugendlichen stellen sich vor, jeder Satz sei an sie persönlich gerichtet. Wenn sie alle Aussagen angehört haben, sprechen sie darüber, wie die Sätze auf sie gewirkt haben. Nun werden die Aussagen auf den Karten in der zweiten Farbe vorgelesen usw.	Schriftlich vorbereitete Fragen
20 Min.	Nun wird das Arbeitsblatt 3 »Ich–Du–Wir–man ...« verteilt. Die Lernenden lesen den Text und lösen die Aufgaben, die anschließend noch in Kleingruppen oder im Plenum besprochen werden können.	»Grundwissen Kommunikation« – Arbeitsblatt 3

ABLAUF

5. EINHEIT: DIE VIER SEITEN EINER NACHRICHT NACH SCHULTZ VON THUN (50 MINUTEN)

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
Vor der Einheit	Hausaufgabe Die Jugendlichen haben als Hausaufgabe den Text »Vier Botschaften – vier Ohren« gelesen und sich notiert, was sie nicht verstanden haben.	»Grundwissen Kommunikation« – Text 4a, 4b, 4c, 4d
10 Min.	Einstieg Die Schüler/innen können ihre Verständnisfragen stellen und anhand dieser wird der Text näher erklärt.	Schriftlich vorbereitete Fragen
30 Min. 6 Min. je Sequenz	Übung – Einzelarbeit und Kleingruppen (je 5 Personen) Jede Person überlegt sich erst alleine, was sie den anderen in fünf bis sechs Sätzen erzählen möchte, und macht sich Notizen oder schreibt sich die Sätze auf. Geübt wird in 5er-Gruppen. Vier Stühle werden so aufgestellt, dass je zwei einander gegenüberstehen. Jeder Stuhl steht für einen Aspekt der Aussage (Sache, Selbstoffenbarung, Appell, Beziehung). Eine Person steht in der Mitte und erzählt die kurze Geschichte. Die anderen vier Gruppenmitglieder geben anschließend wieder, was sie auf ihrer jeweiligen Ebene gehört haben. Die erzählende Person deckt auf, ob sie das, was die anderen gehört haben, auch so gemeint hat. Dann wird gewechselt. Jede Person soll mindestens einmal in jeder Rolle üben.	Papier, Stifte
10 Min.	Auswertung im Plenum Welche Erkenntnisse habt ihr aus der Übung gewonnen?	

KOMMUNIKATION

TEXT 1

Strula kappa nosti

Tasti laka manilopri estra makama loi natus. Ridonokü laima fokrist anassu mania late? Rakkuminadu stroi slffik. Hnna estrem esklutan. Enno palustro eflikama valuti ez ekklustria manakka erstru. Anna kria slezia flarist nit.

Tlew red na Liet nebah riw, Tiekmasniemeg neffahcs dnu nebelre riw, nebel riw, tim snu neliet riw, snu nreßuä Riw: mu Noitakinummok resesnu tim riw neheg treitkelfernu, hcildnätsrevtsbles, hcilgätlla znag.

Saw Noitakinummok tetuedeb, trüps nam tsre, nnew eid Netiekhciligöm hcis rerhi uz neneideb, tknärhcsegnie dnis. Noitakinummok tsi enie hcrud dnu hcrud ehcilnnis Gnurhafre.

Reflexionsfragen

- Was bedeutet Kommunikation für dich?
- Was kann sie für einzelne Menschen und für Gemeinschaften leisten?
- Wann und wodurch wird Kommunikation unmöglich?
- Welche Mindestvoraussetzungen müssen gegeben sein, damit Kommunikation funktionieren kann?

KOMMUNIKATION TEXT 2

Welt-Bilder sind subjektiv

Jeder Mensch hat ein ganz persönliches Welt-Bild im Kopf. So wie einige beim Wort Haus an ein Hochhaus denken und andere an ein Bauernhaus oder ein kleines Fertighäuschen, ist es mit allen Begriffen und mit den Bildern und Ansichten über die Welt. Man sieht, hört und nimmt wahr, was man kennt, was ganz neu und ungewohnt ist, womit man sich gerade beschäftigt, Dinge, die einen persönlich betreffen. Und man nimmt das alles auf seine ganz persönliche Weise wahr. Der biografische Hintergrund, alles, was jemand bisher gelernt und erfahren hat, wirkt sich auf die Wahrnehmung aus. Bilder über die Welt sind immer subjektiv – ein objektiveres und gleichzeitig differenzierteres Bild der Wirklichkeit kann nur durch das Zusammenfügen vieler Einzelbilder entstehen.

Die unterschiedliche Weltsicht entsteht aber auch aus der Perspektive, mit der man auf einen Gegenstand blickt. Stell dir einen Fußball vor, von dem ein Drittel abgeschnitten ist. Im Inneren nistet eine Maus. Je nachdem, aus welcher Blickrichtung du drauf schaust, siehst du entweder den Fußball, das Mäusenest oder beides.

Täuschen kann uns auch unsere Erwartungshaltung. Wenn wir z. B. davon ausgehen, jemand sei uns freundschaftlich gesinnt, dann nehmen wir vorwiegend die freundlichen und zugewandten Gesten und Zeichen in der Kommunikation wahr, gehen wir von einer Gegnerschaft aus, dann beachten wir besonders die Zeichen von Abwehr und Aggression.

Reflexionsfragen

- Was bedeutet diese Erkenntnis für die Kommunikation?

- Welche Regeln, die die subjektive Wahrnehmung berücksichtigen, könnten die zwischenmenschliche Kommunikation erleichtern?

KOMMUNIKATION TEXT 3

Ich ... Du ... Wir ... man ...

»Du bist verrückt« – »Du machst mich krank« – »Du bist faul, dumm, ungezogen« – »Du musst – du sollst« ... Du-Botschaften wirken verletzend, anschuldigend, einengend. Sie sagen etwas über den anderen aus und schreiben ihm gewisse Eigenschaften und Handlungsweisen als unveränderliche Gegebenheiten zu. Dies erzeugt Widerstand und löst manchmal als Trotzreaktion genau dieses Verhalten aus, das man mit der Aussage verhindern möchte. Wenn andere mich für faul halten, kann ich auch faul sein oder bleiben.

Mit »man-Botschaften« dagegen vermeidet man jede Urheberschaft und jede Ansprache, zieht sich auf Gemeinplätze zurück und gibt Verantwortung ab. Wer ist schon »man«? Wer fühlt sich angesprochen?

»Man petzt nicht« – »Man muss sich bemühen, deutlich zu sprechen.« – »Fieberhaft versucht man, die Ursachen für das schlechte Abschneiden bei der Pisa-Studie zu ergründen.« Hinter »man-Botschaften« kann »man« sich gut verstecken: »Man springt nicht mit den Schuhen auf der Couch herum« anstatt: »Ich will nicht, dass du mit Schuhen auf der Couch herumspringst, weil ich dann die Bezüge waschen muss.«

Ähnlich wirken »Wir-Botschaften«. »Wir wollen jetzt spazieren gehen.« Gleichzeitig wirkt das »wir« vereinnahmend, als hätten alle im Raum dieselben Bedürfnisse oder als sei nur das Bedürfnis der Sprecherin oder des Sprechers alleine wichtig. Der Majestätsplural war zu Kaisers Zeiten Ausdruck davon, dass alle sich dem Willen des Herrschers unterordnen mussten.

Ganz anders wirken »Ich-Botschaften«. Sie sagen etwas über die Sprecherin oder den Sprecher aus und zeigen, dass sie oder er die Verantwortung für die Aussage übernimmt. Aus »Ich-Botschaften« erfahren die Angesprochenen, was mit der Sprecherin oder dem Sprecher los ist, sie erfahren etwas über individuelle Empfindungen, Gedanken, Ideen, Willensbekundungen ...

»Ich werde zornig, wenn jemand die Türe offen lässt. Ich bin kälteempfindlich und halte es nicht aus, wenn es zieht« anstatt »Du lässt immer die Türe offen, du bist rücksichtslos«.

Aufgabe: Wandle bitte die folgende Aussagen in Ich-Botschaften um!

■ **Tochter zur Mutter:** Immer schimpfst du! Du kannst überhaupt nichts anerkennen!

■ **Schüler zur Lehrerin:** Warum schaffen Sie es nie, die Schularbeiten in einer Woche zu korrigieren. Ihr Kollege kann das auch!

■ **Schülerin beim Sprechtag:** Warum geben Sie immer so viel Hausaufgabe?

■ **Freundin zum Freund:** Mit dir kann man nicht reden. Du bist immer nur noch schlecht gelaunt.

KOMMUNIKATION TEXT 4

Vier Botschaften – vier Ohren

Jede Kommunikationssituation hat vier Elemente:

- **Als Sender** bezeichnet man die Person, die eine Aussage macht.
- **Der Empfänger** ist die Person, an die die Aussage gerichtet ist.
- **Die Nachricht** ist das, was gesagt wird.
- **Als Kontext** bezeichnet man das Umfeld, in dem die Kommunikation stattfindet.

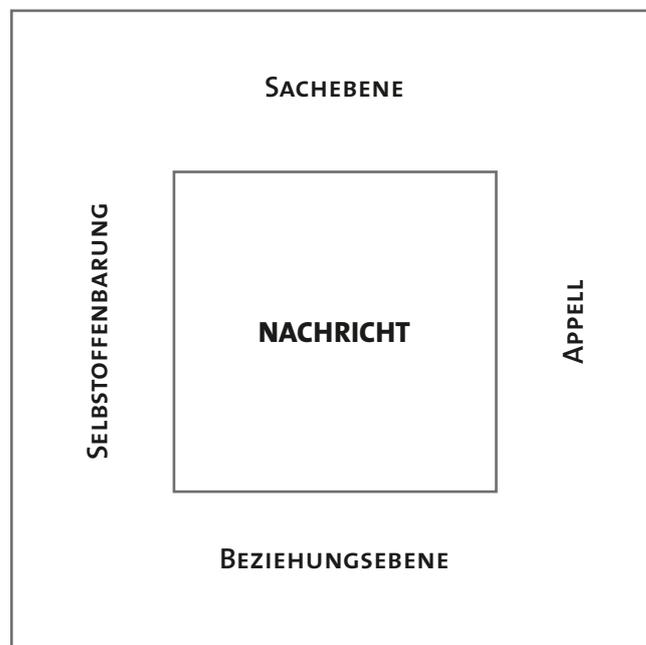
Der Sender

Als Sender bezeichnet man die Person, die gerade spricht, also eine Aussage macht. Die zuhörende Person wird Empfänger genannt. Als Nachricht gilt alles, was die sprechende Person mit Worten, Gesten, Stimmlage, Tonfall und mit ihrem ganzen Auftreten aussagt.

Nach dem Kommunikationsforscher Paul Watzlawick hat jede Nachricht zwei Aspekte: eine Sachebene und eine Beziehungsebene. Friedemann Schulz von Thun differenziert weiter, indem er die Ebenen noch genauer unter die Lupe nimmt.

Er unterscheidet vier Seiten einer Nachricht:

- den Sachinhalt
- die Selbstoffenbarung
- die Beziehung
- und den Appell



Sachinhalt

Jede Nachricht enthält eine Information auf der Sachebene. Der Sachinhalt der Botschaft enthält die objektive Aussage: Was wird gesagt? Worüber informiert jemand? Beispiel: »Die Tür ist offen.«

Es wird etwas darüber ausgesagt, was mit der Tür ist. Sie ist offen. Immer, wenn es um »eine Sache«, einen Gesprächsinhalt geht, sollte diese Seite der Nachricht im Vordergrund stehen.

Selbstoffenbarung

Jede sprechende Person sagt immer auch etwas über sich selbst aus: Wenn jemand deutsch spricht, wissen wir, dass sie oder er des Deutschen mächtig ist. Sie nehmen wahr, ob jemand aufmerksam ist oder vom Thema abschweift. Einiges von dem, was wir über uns mitteilen, wollen wir vielleicht wissen lassen, andere Dinge geben wir unfreiwillig preis. Wenn mir ein Begriff nicht einfällt, dann ist das nicht geplant, aber alle, die es hören, wissen, dass ich einen Moment lang in Schwierigkeiten stecke. Mit dieser Seite der Information verbinden sich viele Probleme der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Beziehung

Die Nachricht lässt auch erkennen, wie der Sender die Beziehung zum Gegenüber definiert, ob er Sympathie oder Ablehnung empfindet, ob er die Person achtet, sie als ebenbürtig oder untergeordnet empfindet und anderes mehr. Diese Seite der Nachricht kann direkt in die Aussage verpackt sein oder unterschwellig mitschwingen. So kann zum Beispiel die Art der Formulierung, der Tonfall oder die Haltung während des Gesprächs Teile der Beziehungsbotschaft beinhalten. Viele Menschen sind für diese Seite einer Botschaft besonders empfänglich, sie hören und sehen genau hin, wie sie von anderen eingestuft und behandelt werden.

Vielfach kommt es auch vor, dass die Sachbotschaft nur ein Vorwand ist, um mit jemandem in Beziehung zu kommen. Gespräche mit fremden Leuten übers Wetter bedeuten vielfach: »Sieh her, ich finde dich nett, ich möchte mit dir sprechen, dich kennenlernen, ich bin neugierig auf dich ...« Nehmen wir an, eine Achtzehnjährige ist vor Kurzem von zu Hause ausgezogen und besucht ihre Eltern. Auf die Frage: »Wie ist's, jetzt alleine zu wohnen?«, möchte die Mutter von ihrer Tochter nicht bis ins Einzelne hören, wie sie ihren Tag verbringt, wann sie wäscht und was sie kocht, sondern sie erwartet wahrscheinlich eine Antwort auf die Frage, wie es sich anfühlt, ohne sie zurechtzukommen. Vielleicht hofft sie insgeheim, dass sie der Tochter fehlt.

Appell

Hinter den meisten Nachrichten steckt auch eine Absicht. Mit der Aussage möchte der Sender in irgendeiner Weise auf den Empfänger einwirken. Die anthropologische Forschung geht davon aus, dass all unser Handeln, also auch unser Sprechen, auf Wirkung hin ausgerichtet ist. Es gibt Aussagen, in denen der Appell sehr deutlich ausgesprochen wird, z. B. bei Bitten und andere, in denen kaum auszumachen ist, worauf die Rede abzielt. Diese zweite Form des Appells finden wir in allen Formen der Manipulation.

Beispiel: »Wird hier nicht geheizt?« könnte bedeuten:

- auf der **Sachebene:** »Der Heizofen ist kalt, es ist nicht geheizt.«
- auf der **Beziehungsebene:** »Schätzt du mich nicht genug, um für mich einzuheizen?«
- auf der **Selbstoffenbarungsebene:** »Mich friert, ich bin gewohnt, es warm zu haben.«
- auf der **Appellebene:** »Ich möchte, dass hier eingehetzt wird!«

Die Seite des Empfängers

Ist eine Nachricht einmal gesendet, der Satz ausgesprochen, so hat der Sender keinen Einfluss mehr darauf. Die Empfänger-Person entscheidet bewusst oder unbewusst, welche Botschaften sie hört. Je nachdem, auf welche Seite der Nachricht sie reagiert, nimmt das Gespräch einen unterschiedlichen Verlauf. Als Bild dafür bietet sich die Skizze »Der vierohrige Empfänger« von Schultz von Thun an.

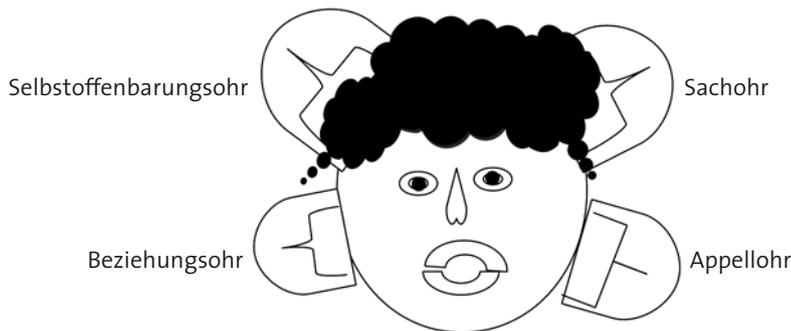


Abb.: Der vierohrige Empfänger

Das Sachohr

Mit einem ausgeprägten Sachohr hören wir vor allem den Sachinhalt einer Nachricht. Niemand kommt ohne Kommunikation auf der Sachebene aus. Denken Sie nur an den Alltag. Ohne sachliche Kommunikation wäre das Berufsleben unvorstellbar, denn dort steht die Sache im Mittelpunkt oder sollte zumindest im Vordergrund stehen.

Schwierig wird es immer dann, wenn der Sender eigentlich die Beziehungsseite ansprechen wollte, der Empfänger aber hartnäckig auf der Sachebene bleibt:

Beispiel:

Frau: Liebst du mich?

Mann: Was verstehst du denn genau unter Liebe?

Frau: Ich meine, welche Gefühle du für mich empfindest.

Mann: Meinst du die Gefühle, die ich jetzt im Moment für dich hege, oder ...

Du kannst dir wahrscheinlich lebhaft vorstellen, wie diese Diskussion weitergeht.

Das Beziehungsohr

Wer auf diesem Ohr besonders gut hört oder, wie es in seltenen Fällen geschehen kann, nur auf diesem Ohr hört, kann hinter jeder noch so harmlosen Nachricht eine Beziehungskatastrophe vermuten. Im Volksmund bezeichnet man diese Leute als Sensibelchen. Sie nehmen alles persönlich, reagieren schnell beleidigt, fühlen sich ständig angegriffen und liegen pausenlos auf der Lauer, um zu erkunden, wie sie auf andere wirken (können).

Beispiel:

Sender

Ich gehe jetzt einkaufen

Empfänger

Ja, mach nur, wenn du lieber alleine gehst, als auf mich zu warten. Ich hab ja gewusst, dass ich uninteressant bin.

So extreme Beispiele finden sich allerdings nicht sehr häufig.

Das Selbstoffenbarungsohr

Ein besonders geschultes Selbstoffenbarungsohr nimmt alle Nachrichten als Aussagen über die Senderin auf. Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker haben das Hören auf dem Selbstoffenbarungsohr sogar zu ihrem Beruf gemacht. Sie versuchen aus den Mitteilungen ihrer Klientinnen und Klienten deren innerste Wahrheiten zu ergründen und sie durch ihre Deutungen zur Selbsterkenntnis zu führen.

Die Fähigkeit, nicht alles auf sich selbst zu beziehen, sondern den Sprechenden die Verantwortung zuzuschreiben, für die Art und Weise, wie die Botschaft gesendet wird, schützt die Zuhörenden vor Selbstvorwürfen.

Beispiel:

A: Mach bitte endlich die Tür zu, ich bitte dich jetzt schon zum fünften Mal!

B: Was ist dir denn heute über die Leber gekrochen? Hat dich dein Chef wieder geärgert?

Das Appellohr

Mit dem Appellohr nehmen wir wahr, was die Sprechenden (von uns) wollen, was ihre Ziele und Erwartungen sind. Menschen, bei denen das Appellohr besonders ausgeprägt ist, die niemals anecken wollen, sind meist zuvorkommend und extrem höflich. In vorauseilendem Gehorsam lesen sie anderen die Wünsche von den Augen ab und reagieren auf das kleinste Zeichen. Aus Kindern, die vorwiegend für Wohlverhalten gelobt und für Ungehorsam getadelt wurden, werden manchmal Erwachsene, die immer allen alles recht machen möchten. Sie glauben, dass sie nur dann angenommen und geliebt werden können, wenn sie alle Erwartungen erfüllen, und haben im Laufe der Zeit gelernt, die Wünsche und Interessen anderer über ihre eigenen zu stellen.

Beispiel:

Hans: Das Bier ist fertig!

Anna: Ich hol gleich eins, tut mir leid, dass ich nicht schon eher daran gedacht habe.

3.2.5 ICH ALS TEIL DER GESELLSCHAFT

»Gesellschaft ist die Erfahrung, von anderen Menschen umstellt zu sein. [...] Ein überwältigender Teil unserer Gedanken, Hoffnungen und Pläne – als Kind wie als sogenannter Erwachsener – kreist um andere Menschen, und diese anderen grenzen überall an uns.«

Peter L. Berger

Welcher Mensch würde es wohl aushalten, sich wie Robinson Crusoe allein auf einer Insel durchzuschlagen? Und wie lange würde das gutgehen? Menschen sind Gemeinschaftswesen. Sie können nur überleben, wenn sie sich in Gruppen organisieren und sich gegenseitig unterstützen. Andererseits möchte wahrscheinlich jeder zwischendurch aus den gesellschaftlichen Zwängen ausbrechen, fühlt sich von Normen und Regeln eingeengt und bevormundet oder hält manche Vorschriften für ungerechtfertigt. Die Segnungen der Zivilisation und der gesellschaftlichen Errungenschaften möchte man zwar gern genießen, schwerer gelingt es uns, die Nachteile in Kauf zu nehmen, besonders dann, wenn sie schwer nachvollziehbar sind oder wenn die eigenen Privilegien angetastet werden. Etwas zu nehmen fällt vielen leicht – etwas abgeben zu sollen, stößt vielfach auf Widerstand. Dabei ist ein Leben in Gemeinschaften nur dann möglich, wenn beides sich die Waage hält: Geben und Nehmen.

Ursprünglich lebten Menschen in kleinen überschaubaren Sippen und Verbänden. Alle wussten, dass sie aufeinander angewiesen waren und es war selbstverständlich, dass sie ihren Beitrag zum Wohlergehen der Gruppe leisteten. Je kleiner die Gruppe, desto leichter fällt es uns, die gegenseitige Abhängigkeit zu akzeptieren und uns in der Gruppe solidarisch zu verhalten. Je unüberschaubarer die Gemeinschaft, desto weniger fühlen wir uns untereinander verbunden, außer es handelt sich um außergewöhnliche Begebenheiten. Bei sportlichen Großereignissen wie Olympischen Spielen oder Fußballweltmeisterschaften fiebert oft eine gesamte Nation mit einem Athleten oder mit derselben Mannschaft mit.

In kleinen Verbänden, wie in Familien, Cliques, in Schulklassen oder Kindergartengruppen, wo alle Mitglieder sich persönlich gut kennenlernen können, ist es noch relativ einfach, die wechselseitige Abhängigkeit anzuerkennen und Gegenseitigkeit und Zusammenhalt zu erleben. Weil Menschen sich

nach Zugehörigkeit sehnen, streben sie auch danach, sich einer Gruppe anzuschließen, möglichst einer, mit der sie sich von vornherein durch Gemeinsamkeiten verbunden fühlen. Auf diese Weise entstehen Freundeskreise und Interessengruppen.

Der Kindergarten und die Schule bieten ideale Bedingungen, die Fähigkeiten und Fertigkeiten zu schulen, die für ein Zusammenleben in Gemeinschaften und Gesellschaften notwendig sind. In den Bildungsinstitutionen können Kinder und Jugendliche hautnah erleben, dass sie gebraucht werden, dass sie persönlich einen Beitrag zur Entwicklung der Gemeinschaft leisten können und dass sie wiederum von anderen Hilfe und Unterstützung erfahren. Da die Schule selbst sich den gesellschaftlichen Werten verbunden weiß, können diese auch durch das Beispiel der Lehrenden modellhaft vermittelt werden. Das gemeinsame Leben und Lernen wird die Haltungen der Lernenden prägen, ob gewollt oder ungewollt. Außerdem bilden Kindergarten und Schule ein Bindeglied zwischen Privatsphäre und öffentlichem Leben und können Verständnis für Begriffe wie Toleranz, Ebenbürtigkeit, Demokratie und Mitgestaltung schaffen.

IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- In welcher Gemeinschaft, in welcher Gesellschaft möchten Sie am liebsten leben?
- Mit welchen Gruppen und Gemeinschaften fühlen Sie sich solidarisch?
- Wie denken Sie über »die Gesellschaft«, über »den Staat«, über die öffentlichen Einrichtungen?
- Wo und wie beteiligen Sie sich am demokratischen Leben?
- Welche gesellschaftlichen Werte tragen Sie gerne mit, welchen anderen stehen Sie ambivalent oder negativ gegenüber?
- Was verstehen Sie unter »Demokratie«, »Menschenwürde«, »Solidarität« und »Zivilcourage«?
- Unter welchen Bedingungen würden Sie »zivilen Ungehorsam« leisten?

FÜR ANDERE DA SEIN – ANDEREN HELFEN

Alter: 4–6 Jahre

Richtzeit: 45 Minuten

abgeändert geeignet für 7–9-Jährige

ZIELE

- Die Kinder erfahren, dass es wichtig ist, anderen in schwierigen Situationen beizustehen.
- Sie erkennen, dass man sich dem Gruppendruck nicht immer beugen muss.
- Sie erkennen, wie bedeutend es ist, neue Freunde zu finden, denen man vertrauen kann.
- Sie lernen den Unterschied kennen zwischen allein sein und in einer Gruppe getragen werden.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	Einstieg Spiel: Ich will raus vom Kreis	Seil
15 Min.	Bilderbuch Regenbogenfisch, komm hilf mir! ⁷²	Bilderbuch
15 Min.	Gesprächsfragen: <ul style="list-style-type: none"> ■ Was möchte der kleine Fremdling vom Fischschwarm? ■ Warum schicken ihn die anderen Fische weg? ■ Wer ist der »Anführer« der Fische? Wieso gehorcht der Regenbogenfisch? ■ Wie geht es dem kleinen Fremdling, nachdem er weggeschickt worden ist, wie geht es dem Regenbogenfisch? ■ Wann und warum entscheidet sich der Regenbogenfisch, dem kleinen Fisch zu helfen? ■ Wie endet die Geschichte? ■ Hast du auch einmal jemanden aus großer Gefahr gerettet? ■ Wie hast du dich dabei gefühlt? ■ Kennst du jemanden, der auch wie der kleine Fremdling nicht bei einer Gruppe sein darf? ■ Was könntest du dagegen tun? 	
10 Min.	Abschluss Partnerübung: Der Blindenhund	Verschiedenes Material, das als Hindernis benutzt werden kann

⁷² Pfister, Marcus: Regenbogenfisch, komm hilf mir! 5. Aufl. Zürich: Nord-Süd-Verlag 1995

SPIEL: ICH WILL RAUS AUS DEM KREIS

Ein Kind steht in der Kreismitte, alle anderen Kinder halten sich an einem Seil fest und versuchen, den Kreis geschlossen zu halten. Das Kind in der Mitte versucht nun, aus dem Kreis hinauszukommen. Schafft es das Kind, so wird getauscht.

Folgende Fragen kann man reflektieren:

- Wie hast du dich in der Kreismitte gefühlt?
- War es schwierig zu entkommen? Warum?
- War es angenehmer, allein in der Mitte zu stehen oder gemeinsam den Kreis zu bilden?
- Welche Möglichkeiten fallen euch ein, die man anwenden könnte, um den Kreis zu verlassen bzw. jemanden um Hilfe zu bitten?

PARTNERÜBUNG: DER BLINDENHUND

Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen, dabei ist es wichtig, dass sich jedes Kind einen Freund/eine Freundin aussucht, dem/der es vertraut. Im Raum werden gemeinsam Hindernisse aufgebaut. Nun wird ausgemacht, wer von den beiden zuerst die Augen zuhält (wer möchte, kann sie auch mit einem Tuch verbinden!). Das andere Kind ist nun der Blindenhund, der sein Herrchen durch den Raum, an Hindernissen vorbei oder darüber hinweg führen muss. Danach wird getauscht.

Auswertung:

- Wie hast du dich gefühlt, als du blind durch den Raum geführt wurdest?
- War es schwierig, deiner Freundin/deinem Freund zu vertrauen?
- Was war für dich angenehmer: zu führen oder geführt zu werden? Warum?

ICH ALS TEIL DER GESELLSCHAFT

Alter: 5–6 Jahre

Richtzeit: 40 Minuten

bgeändert geeignet für 7–9-Jährige

ZIELE

- Die Kinder denken darüber nach, was ihnen wichtig ist.
- Sie tauschen sich untereinander aus, was sich der andere wünscht und was für ihn schön ist.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p>Gespräch</p> <p>Was finde ich schön auf dieser Erde?</p> <p>Die pädagogische Fachkraft fragt nach den Vorlieben und Erfahrungen der Kinder, indem sie folgende Fragen aufwirft:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Was finde ich schön auf dieser Erde? ■ Was finde ich schön, da wo ich wohne? ■ Was ist wichtig für mich, für andere, für das Miteinander, für den Hund, die Katze, für mein Dorf, für mein Land, für die ganze Erde? <p>Die Kinder sammeln so die unterschiedlichsten großen und kleinen Ideen und Vorschläge.</p>	
25 Min.	<p>Bildnerisches Gestalten⁷³</p> <p>Was ist mir wichtig auf dieser Erde?</p> <p>Die Kinder erhalten einen großen Papierbogen mit einer Erdkugel. Sie können nun diese »Erde« mit allem füllen, was ihnen für eine schöne Welt wichtig ist.</p> <p>Es kann auch gemeinsam gearbeitet werden, indem die Kinder in Kleingruppen ihre Ideen auf kleine Blätter malen, gestalten oder kleben und diese dann auf einem gemeinsamen Bogen gesammelt werden.</p> <p>Sind alle fertig, darf nun jedes Kind zeigen und erzählen, was ihm in seiner Welt wichtig ist.</p> <p>Wichtig</p> <p>Die Bilder können im Gruppenraum aufgehängt werden und immer wieder als Gesprächsgrundlage dienen – dabei sollte den Kindern stets die Möglichkeit gegeben werden, auf den Bildern etwas zu verändern oder hinzuzufügen.</p>	<p>Vorbereitete, große Papierbögen</p> <p>Farbstifte und sonstiges Material zum Gestalten eines Bildes (z. B. Naturmaterialien, Bilder aus Zeitschriften usw.)</p>
	<p>Weiterarbeit</p> <p>Man kann das Thema auch ausweiten, indem man in einem zweiten Schritt nach der Zukunft fragt:</p> <p>Wenn ich einmal groß bin, dann ...?</p>	

⁷³ In Anlehnung an: Miller, Jamie: Mit Kindern Werte entdecken. Freiburg/Basel/Wien: Herder 2002. S. 31 ff

ICH GEHÖRE ZU ...

Alter: 6–9 Jahre

Richtzeit: 60 Minuten

abgeändert geeignet für 10–11-Jährige

Vorbedingungen: Die Kinder sollten einfache Wörter schreiben können; ein Raum, in dem sich die Teilnehmenden gut bewegen können.

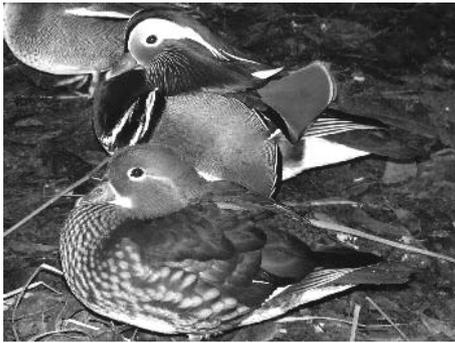
ZIELE

- Die Kinder erkennen, dass sie alle ein Teil von verschiedenen Gruppen sind.
- Sie lernen, dass Menschen in Gemeinschaften leben.
- Sie entdecken, dass Menschen in Gemeinschaften füreinander da sind.

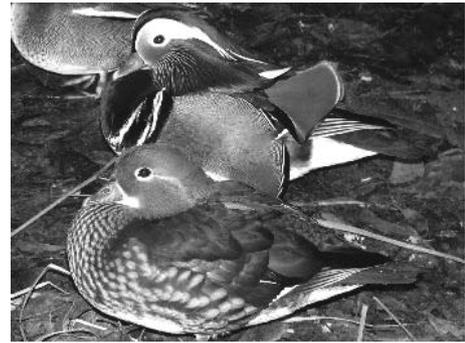
ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p>Einstiegsspiel: Tierfarmen</p> <p>Unter einem Tuch auf dem Boden liegt ein Stapel Karten mit Tiernamen oder Tierbildern. Die Kinder ziehen je eine Karte, sehen sie an und legen sie verdeckt neben das Tuch auf den Boden. Wenn es schneller gehen soll, kann man die Karten auch verteilen und gleich wieder einsammeln.</p> <p>Dann gehen die Kinder im Raum umher und sollen anhand der Tierlaute, die sie ausstoßen, zu Tierfarmen zusammenfinden. Etwas schwieriger wird das Spiel, wenn die Kinder dabei die Augen zumachen.</p> <p>Wenn alle Tierfarmen komplett sind, sprechen die Kinder darüber, welchen Gruppen sie angehören und was es bedeutet, Teil einer Gemeinschaft zu sein.</p> <p>Ihr habt jetzt zu einer der Tierfarmen zusammengefunden. In Wirklichkeit gehört ihr jedoch vielen Gemeinschaften an.</p> <p>Mögliche Reflexionsfragen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Zu welchen Gemeinschaften gehört ihr? (Familie – Klasse – Schule – Vereine – Verwandtschaft – Dorfgemeinschaft – Kirche ...) ■ Warum wollen Menschen zu Gemeinschaften gehören? ■ Was gibt euch die Gemeinschaft? ■ Was müsst ihr dafür tun, damit ihr zu einer Gemeinschaft gehören dürft? 	Karten mit Tiernamen oder Tierbildern
30 Min.	<p>Einzelarbeit</p> <p>Die Kinder zeichnen oder schreiben auf bunte Karten, welchen Gemeinschaften sie angehören. Dann werden die Karten auf ein Zeichenblatt geklebt. Rund um die jeweiligen Karten schreiben die Kinder, warum sie gern in dieser Gemeinschaft sind.</p>	
10 Min.	<p>Plenum</p> <p>Wer will, kann sein Bild den anderen vorstellen.</p>	

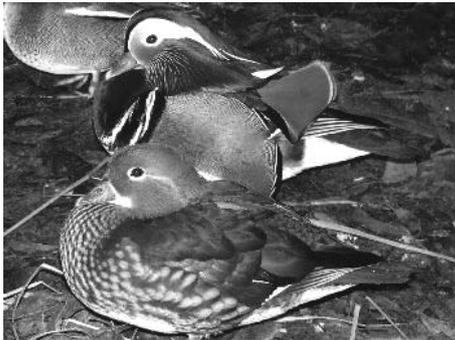
TIERKARTEN 1⁷⁴
SPIEL: TIERFARMEN



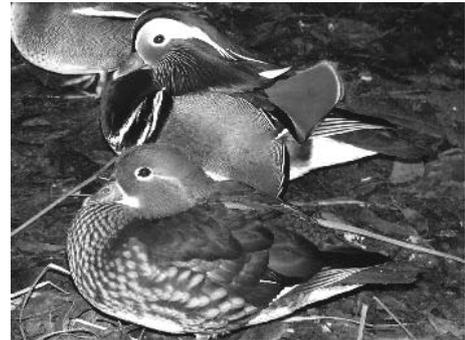
Ente



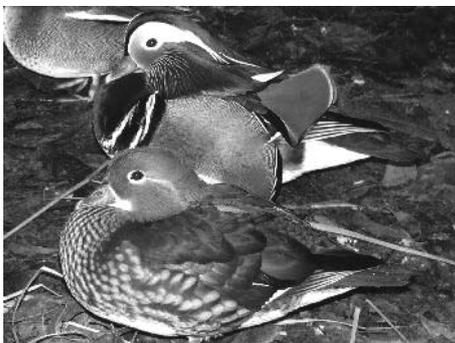
Ente



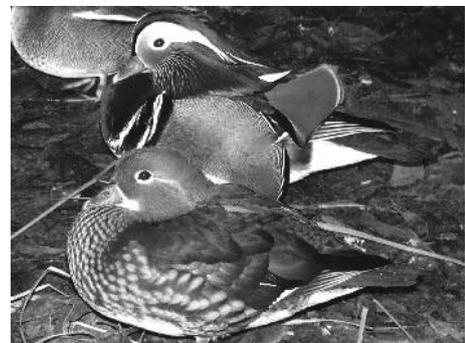
Ente



Ente



Ente



Ente

⁷⁴ Bild aus: www.webdesign-fotografie-werbung.de

TIERKARTEN 2⁷⁵
SPIEL: TIERFARMEN



Pferd



Pferd



Pferd



Pferd



Pferd



Pferd

⁷⁵ Bild aus: www.atelier-flex.com

TIERKARTEN 3⁷⁶
SPIEL: TIERFARMEN



Hund



Hund



Hund



Hund



Hund



Hund

⁷⁶ Bild aus: www.beeeworld.de

TIERKARTEN 4⁷⁷
SPIEL: TIERFARMEN



Katze



Katze



Katze



Katze



Katze



Katze

⁷⁷ Bild aus: www.hicker.de

TIERKARTEN 5⁷⁸
SPIEL: TIERFARMEN



Kuh



Kuh



Kuh



Kuh



Kuh



Kuh

⁷⁸ Bild aus: www.familie-weinberg.net/Geschaef/Bilder/kuh...

DAS GEHT AUCH MICH ETWAS AN! – SOLIDARITÄT

Alter: 12–14 Jahre

Richtzeit: 150 Minuten

abgeändert geeignet: für 11–12-jährige

Vorbedingungen: Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, selbstständig Rollenspiele nach Anweisungen zu planen und durchzuführen; alle sind sich der bedeutenden Rolle der Beobachterinnen und Beobachter bewusst.

ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass solidarisches Handeln Mut braucht, aber auch ein gutes Gewissen erzeugt.
- Sie erfahren, dass weder sie noch andere Personen, ob Erwachsene oder Mitschülerinnen und Mitschüler, in einer Notsituation ohne Beistand bleiben müssen.
- Sie erkennen, dass es stark macht, gegen den »inneren Schweinehund« anzukämpfen, der flüstert: »Eigentlich geht dich das gar nichts an! Du hast die Situation nicht ausgelöst und warst auch nicht daran beteiligt! Kümmere dich um deine eigenen Dinge!«
- Sie lernen, überzeugend zu argumentieren und gute von weniger guten Argumenten zu unterscheiden.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
2 Min.	Herrichten einer angenehmen Umgebung und Begrüßung	
10 Min.	Einstieg Alle sitzen im Stuhlkreis. Die Lehrperson schreibt das Wort »Außenseiter« an die Tafel. Alle denken still darüber nach und notieren anschließend stichwortartig, an welche diesbezüglichen Situationen sie sich erinnern.	Notizblätter, Schreibzeug
20 Min.	Gespräch im Plenum Jede/r war einmal Außenseiter/in. Oft haben wir auch beobachtet, wie jemand zum Außenseiter wurde. Wir sprechen darüber, wie es uns ergangen ist und was wir empfunden haben, als wir erlebt haben, wie andere in die Ecke gedrängt worden sind. Wir äußern dazu unsere Gefühle.	Gefühle an Flipchart festhalten (z. B. Trauer, Schadenfreude, Unsicherheit ...)
15 Min.	Partnergespräch Wie kommt es eigentlich dazu, dass jemand zum Außenseiter wird, dass jemand schlecht oder gemein behandelt wird? Wir sprechen darüber und halten unsere Erkenntnisse stichwortartig fest.	Kärtchen, Stifte
20 Min.	Auswertung im Plenum Die Kärtchen werden vorgelesen, in die Mitte gelegt und die Erkenntnisse auf Flipchartpapier festgehalten.	Flipchart- oder Packpapier

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
30 Min.	Vorbereitung eines Rollenspieles Gruppen a 5 Personen bereiten eine kurze Szene vor. Die Kärtchen werden ausgelegt und je eines wird ausgewählt.	Rollenkärtchen Schüler/innen wählen eine Szene aus
30 Min.	Rollenspiele Die Gruppen führen das geplante Rollenspiel aus. Jede/jeder notiert sich für das anschließende Gespräch, welche Argumente besonders überzeugend waren, welche weniger. Welche Gruppe würde Erfolg mit ihrer Intervention haben?	Notizblätter für die Beobachter/innen der Szenen
20 Min.	Schlussgespräch Was wurde beobachtet? Wer hat besonders überzeugend argumentiert? Welche Argumente würden wohl kaum Erfolg haben?	Notizzettel als Unterlage

THEMA: SOLIDARITÄT

DAS GEHT AUCH MICH WAS AN – SZENENANWEISUNGEN

Eine Mitschülerin/ein Mitschüler ist etwas ungeschickt beim Ballspiel. Deshalb darf sie/er nie mitspielen. Darüber ist sie/er verständlicherweise unglücklich, obwohl sie/er behauptet, es mache ihr/ihm nichts aus. Du versuchst die Gruppe davon zu überzeugen, dass man es ja einmal probieren kann. Es gehe ja nicht um »Leben oder Tod«. Vielleicht stellt sich dabei auch heraus, dass diese Person durch ein bisschen Training gar nicht so übel spielt.

Ein Elternteil oder eines deiner Geschwister wird ungerecht behandelt und leidet sichtlich darunter. Versuche, sie/ihn zu trösten und zu beruhigen! Schließlich weißt du aus eigener Erfahrung, wie schlimm eine derartige Lage ist! Ihr spielt also Familienleben, wie es so im Alltag abläuft!

Im Bus bekommt jemand nie einen Sitzplatz. Du erkennst, dass dies aus böser Absicht geschieht und versuchst, deine Mitschüler/innen davon zu überzeugen, dass dieses Verhalten gar nicht so »lustig« ist!

Jemand wird immer wieder verspottet und zur Seite gedrängt. Du schaust seit längerer Zeit zu und erkennst, dass das eigentlich sehr unfair ist. Niemand sonst ist bereit, das Wort für diese Person zu ergreifen. Du probierst es und argumentierst überzeugend!

Lehrer/innen haben es auch nicht immer leicht. Eine Lehrperson wird von einigen in der Klasse schlecht behandelt, ausgelacht, auf ihre Anweisungen wird nicht geachtet. Du erkennst die Notsituation und auch, dass man auf solche Art und Weise nichts lernen kann. Andererseits hast du natürlich Angst davor, dass dich die anderen als »Spielverderber/in« bezeichnen. Trotzdem hast du den Mut dazu, einmal mit deinen Mitschülern/Mitschülerinnen darüber zu reden, was Spaß ist und was darüber hinausgeht.

In deiner Klasse gibt es eine Person, die etwas anders ist, als die übrigen Schüler und Schülerinnen. Sie ist entweder besonders tüchtig oder in manchen Fächern sehr unsicher und deshalb wird sie von vielen schlecht behandelt. Du erkennst, wie schlimm es um sie steht, obwohl sie sich nicht dazu äußert. Du möchtest nicht in ihrer Haut stecken und versuchst, darüber mit den anderen zu reden: »Was können wir tun, damit es **allen** in der Klasse gutgeht?«

THEMA: SOLIDARITÄT

DAS GEHT AUCH MICH WAS AN – SZENENANWEISUNGEN

Eine Mitschülerin/ein Mitschüler kann nicht immer wieder etwas Neues zum Anziehen bekommen – so wie viele von euch. Deshalb wird sie/er verspottet und ausgeschlossen.

Ergreife in einem Gespräch mit deinen Mitschülern/Mitschülerinnen für diese Person Partei und versuche, Verständnis dafür zu wecken, dass es nicht alle so gut haben wie wir. Vielleicht hat diese Person ja Qualitäten, die ihr schätzt?

In deiner Klasse gibt es einige, die schlecht über Ausländer oder »Zigeuner« sprechen. Zwei von euch schildern ihr Leben aus der Sichtweise der ANDEREN. Wie geht es diesen Leuten, die schief angeschaut werden, mit denen niemand spricht, denen manche keine Wohnung vermieten möchten ...? Vorher könnt ihr im Buch »Miteinander leben« auf den Seiten 166–179 nachlesen.

In der Klasse geht es wieder einmal sehr chaotisch zu. Manche Mitschüler/innen leiden sichtlich darunter, weil sie so nicht arbeiten können. Auch die Lehrperson ist am Verzweifeln. Du erkennst, dass jede Einzelne Verantwortung für das Gelingen des gemeinsamen Arbeitens und Lernens hat und meldest dich zu Wort. Es entsteht ein interessantes Klassengespräch mit sehr unterschiedlichen Ansichten.

Am Nachmittag spielt ihr alle zusammen. Ein Junge/ein Mädchen sieht euch schon lange zu, da beginnen einige aus eurer Gruppe, sich über diese Person lustig zu machen. Sie tuscheln, schauen hin zu ihr/ihm und lachen. Dein Gewissen regt sich und du schaltest dich ein. Wie könntest du argumentieren?

Wir üben das Senden von Ich-Botschaften:

- Du wirst wegen deiner Kleidung verspottet. Was sagst du?
- Du wirst beschimpft oder ausgelacht, weil du ein Tor vermasselt hast. Was sagst du?
- Du wirst verspottet, weil du größer, kleiner, dicker, dünner bist als andere. Was sagst du?
- ...

Mediatoren/Mediatorinnen:
Zwei von eurer Gruppe versuchen, die Partei der Störenfriede, Gehässigen, Egoisten ... zu ergreifen; die übrigen drei versuchen, die Rolle der Vermittler/innen zu spielen: Was könnte gesagt oder getan werden, damit die Situation für alle erträglich wird?

MUTIG SEIN – COURAGE ZEIGEN

Alter: 12–14 Jahre

Richtzeit: zwei Mal 100 Minuten

abgeändert geeignet für 7–9-Jährige

ZIELE

- Verstehen, was der Begriff bedeutet
- Erkennen, dass Zivilcourage notwendig ist und jedem von uns hilft
- Erkennen, dass Starke auch oft schwach sind

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<p>Hausaufgabe Die Schüler und Schülerinnen schlagen zu Hause nach, was unter den Begriffen ZIVIL und COURAGE zu verstehen ist.</p>	Begriffe an die Tafel schreiben
10 Min.	<p>Gespräch im Plenum Was habt ihr herausgefunden? Was kann der zusammengesetzte Begriff bedeuten? Ist er jemandem schon einmal begegnet?</p>	
20 Min.	<p>Partnerarbeit Wo überall in unserem Leben ist Zivilcourage nötig? In Stichworten auf einem Blatt oder im Heft festhalten</p>	Papier, Stifte
20 Min.	<p>Plenum Die Erkenntnisse werden zusammengetragen und auf einem Flipchartbogen festgehalten.</p>	Flipchart, Stifte
40 Min.	<p>Gruppenarbeit Vorbereitung von Rollenspielen zu je 4 Personen</p> <p>Gruppe 1: Ihr habt beobachtet, wie jemand in der Klasse immer wieder geärgert, gemühtigt und gekränkt wird. Ihr seid zwar mit dieser Person nicht eng befreundet, doch stört euch das Verhalten der »coolen Typen« und ihr stellt sie eines Tages zur Rede.</p> <p>Gruppe 2: Im Bus oder Zug beobachtet ihr, wie jemand immer wieder Schaden anrichtet (Polster verschmutzt, die Einrichtung mit einem Messer bearbeitet ...). Ihr erkennt, dass dies auf euch alle zurückfällt, und der Schaden schließlich von der Allgemeinheit ersetzt werden muss. Ihr tretet gemeinsam auf und stellt den Vandalen zur Rede.</p> <p>Gruppe 3: Einige Schüler/innen stören euch ständig bei der Arbeit in der Klasse. Obwohl ihr eigentlich schüchtern seid, redet ihr eines Tages Klartext.</p> <p>Gruppe 4: Auf dem Spielplatz kommen einige kleinere Kinder nie zum Zug. Sie werden dauernd von »coolen Typen« daran gehindert, in Ruhe zu spielen. Euch stört dieses Verhalten und ihr stellt diese Leute zur Rede.</p> <p>Gruppe 5: Im Pausenhof wird jemand so grob behandelt, dass er/sie weint und verzweifelt erscheint. Ihr ärgert euch über den Übeltäter/die Übeltäterin und tretet gemeinsam gegen ihn/sie auf.</p>	Situationskarten

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10–15 Min. pro Rollen- spiel	<p>Szenische Darstellungen In der 2. Einheit werden die vorbereiteten Rollenspiele durchgeführt.</p> <p>Auswertung des Spiels Ausgewertet wird nach jeder szenischen Darstellung. Frage an die Spieler/innen: Wie ist es euch beim Spielen ergangen (Gefühle, Gedanken, Impulse ...)?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Frage an das Publikum: Was ist euch beim Zusehen aufgefallen? ■ Fragen an die ganze Klasse: Wenn diese Situation wirklich passieren würde, mit welchen Auswirkungen müsstet ihr rechnen? ■ Wie könnte man in einer ähnlichen Situation noch reagieren? 	
10 Min.	<p>Auswertung im Plenum</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wie ist es euch bei der gemeinsamen Arbeit gegangen? ■ Was hat gut, was weniger gut funktioniert? ■ Welche wichtigen Erkenntnisse habt ihr während der Arbeit gewonnen? 	

THEMA: ZIVILCOURAGE
MUTIG SEIN – COURAGE ZEIGEN – SITUATIONSKARTEN

Ihr habt beobachtet, wie jemand in der Klasse immer wieder geärgert, gedemütigt und gekränkt wird. Ihr seid zwar mit dieser Person nicht eng befreundet, doch stört euch das Verhalten der »coolen Typen« und ihr stellt sie eines Tages zur Rede.

Im Bus oder Zug beobachtet ihr, wie jemand immer wieder Schaden anrichtet (Polster verschmutzt, die Einrichtung mit einem Messer bearbeitet ...). Ihr erkennt, dass dies auf euch alle zurückfällt und schließlich von der Allgemeinheit getragen werden muss. Ihr tretet gemeinsam auf und stellt den Vandalen zur Rede.

Einige Schüler/innen stören euch ständig bei der Arbeit in der Klasse. Obwohl ihr eigentlich schüchtern seid, redet ihr eines Tages Klartext.

Auf dem Spielplatz kommen einige kleinere Kinder nie zum Zug. Sie werden dauernd von »coolen Typen« daran gehindert, in Ruhe zu spielen. Euch stört dieses Verhalten und ihr stellt diese Leute zur Rede.

Im Pausenhof wird jemand so grob behandelt, dass er/sie weint und verzweifelt erscheint. Ihr ärgert euch über den/die Übeltäter/in und tretet gemeinsam gegen ihn/sie auf.

Eine Mitschülerin fühlt sich von einer Lehrperson ungerecht behandelt. Sie traut sich nicht, mit der Lehrperson darüber zu reden und beklagt sich bei euch. Auf welche Weise könntet ihr eurer Mitschülerin helfen?

ZIVILCOURAGE IST GEFRAGT

Alter: 16–19 Jahre

Richtzeit: 50 Minuten

ZIELE

- Die Jugendlichen erkennen, dass Zivilcourage für eine Gesellschaft von enormer Bedeutung ist.
- Es wird ihnen bewusst, dass Zivilcourage geübt und gelernt werden kann und dass sie sich vor allem im Alltäglichen in den »kleinen« Dingen zeigt.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	Einstieg Folgender Satz wird auf Flipchart oder Tafel geschrieben: »Je mehr Menschen mit Zivilcourage eine Gesellschaft hat, desto weniger Helden wird sie einmal brauchen.« (Anna Magnani) Frage: Wie könnte diese Aussage verstanden werden? Kurzer Meinungs austausch	Flipchart oder Tafel
10 Min.	Brainstorming zum Stichwort »Zivilcourage« Begriffe oder Sätze sammeln, die den Jugendlichen spontan einfallen	Flipchart oder Tafel
20 Min.	Erfahrungsaustausch Gesprächskreis über Situationen, wo man sich Zivilcourage gewünscht hätte oder wo man Zivilcourage beobachtet oder selbst gezeigt hat. Die Lehrperson bringt selbst auch Beispiele ein.	
10 Min.	Gruppenarbeit Jeweils zu viert suchen die Jugendlichen selbst nach einer Definition für Zivilcourage, schreiben sie auf Kärtchen und schlagen dann in Lexika oder im Internet nach, wie dort Zivilcourage definiert wird.	Zugang zum Internet und Lexika Kärtchen und Filzstifte
5 Min.	Kärtchen werden gut sichtbar in der Klasse aufgehängt und man einigt sich auf eine Klassendefinition für Zivilcourage.	

ZIVILCOURAGE KREATIV

Alter: 16–19 Jahre

Richtzeit: 50 Minuten

Vorbedingungen: Das Thema »Zivilcourage« ist schon angesprochen und kurz bearbeitet worden.

ZIELE

- Durch die persönliche Auseinandersetzung wird Zivilcourage erprobt und geübt.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p>Einstieg</p> <p>Plakat mit Klassendefinition »Zivilcourage« wird von zwei Personen angefertigt und gut sichtbar in der Klasse aufgehängt.</p>	Ein Bogen Plakatpapier, Filzstifte
30 Min.	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Währenddessen wird die übrige Klasse in Gruppen zu je vier Personen eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein Situationskärtchen mit der Beschreibung einer Situation, die Zivilcourage erforderlich machen würde. Die Gruppe sucht nach Lösungsmöglichkeiten, die sie der Klasse vorstellen wird. Das kann anhand eines Rollenspiels geschehen oder in Form eines Plakates, eines »Experteninterviews« oder in einer anderen von den Gruppen gewählten Form.</p>	Situations- kärtchen
20 Min.	<p>Plenum</p> <p>Gruppen stellen ihre Situation und Lösungsvorschläge der Klasse vor.</p>	Genügend Platz für Rollenspiel schaffen
10 Min.	<p>Abschließende Diskussion im Plenum anhand einiger Fragen</p> <p>Beispiele für Impulsfragen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Was ist euch beim Rollenspiel aufgefallen? ■ Was war schwierig für die Spieler/innen? ■ Was würdet ihr anders machen? ■ Wie habt ihr die verschiedenen Situationen erlebt? ■ Ist der Lösungsversuch umsetzbar? <p>Wenn die Teilnehmenden eine andere Form der Darstellung wählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Was hat euch an der Darstellung beeindruckt? ■ Wie schätzt ihr diesen Lösungsversuch ein? ■ Was könnten die Folgen sein, wenn man den Plan in dieser Form umsetzt? ■ Was sind die Vor- und Nachteile dieses Lösungsansatzes? 	

THEMA: ZIVILCOURAGE
ZIVILCOURAGE KREATIV – SITUATIONSKARTEN

Situation 1:

Ein Mädchen wird an der Bushaltestelle von einem Betrunkenen belästigt

Situation 2:

Ein Ausländer wird im Zug von zwei Jungen angepöbelt.

Situation 3:

In der Nachbarschaft werden Frau und Kinder vom Ehemann bzw. Vater misshandelt.

Situation 4:

In einer Klasse wird ein Junge gemobbt, weil er sich anders verhält und nicht dem »Mainstream« entspricht.

Situation 5:

Du siehst, wie jemand seine Wut an den Blumenbeeten im Stadtpark auslässt.

Situation 6:

Überlegt euch selbst eine Situation, in der Zivilcourage notwendig ist!