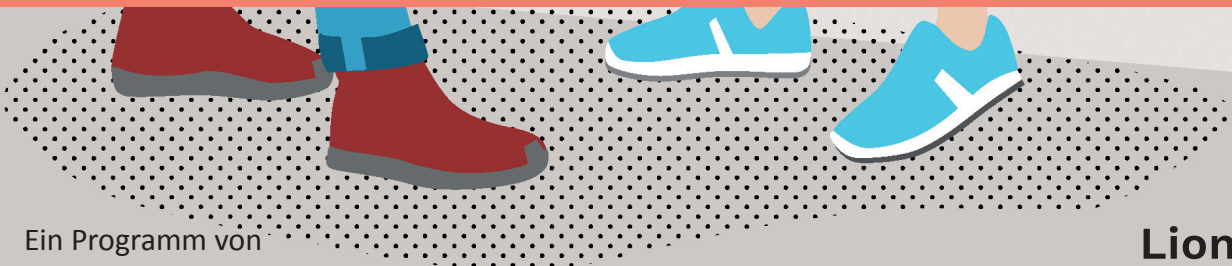




Ergänzungsmaterial zu Lions-Quest „Erwachsen werden“  
Durchführung des Programms unter COVID-19-Bedingungen



Ein Programm von

Lions-Quest



# **Lions-Quest**

## **„Erwachsen werden“**

### **unter COVID-19-Bedingungen**

Handreichungen für Seminarteilnehmende  
Ergänzungen zum Lehrerhandbuch  
Sonderausgabe

Andreas Kuhlmann  
Ansgar Merk  
Johannes Pollmeier  
Kurt Schiffler  
Heinz-Dieter Ulrich

© Stiftung Deutscher Lions, Wiesbaden, 2020

# Inhalt

1 Hygienekonzept LQ	3
2 Trainerangeleitete Übungen in Corona-Variante (Übersicht)	7
3 Änderungen in der Trainer*innen-Stunde „Hör mir bitte zu!“ (2.04)	8
4 Übersicht über die verwendeten Symbole	9
5 Unterrichtseinheiten der Teilnehmer-Präsentationen in Corona-Variante	10
■ 2.01 Der Hocker des Selbstvertrauens	10
■ 3.04 Alles im Eimer?	17
■ 5.02 A Umgang mit Ärger 1	23
■ 5.10 Konflikte konstruktiv lösen	30
6 Schilder/Hinweise zu Hygieneregeln als KV	39

# Hygienekonzept für Lions-Quest-Seminare

Stand 27.07.2020

## INHALT

1. Persönliche Hygiene
2. Raumhygiene
3. Hygiene im Sanitärbereich
4. Infektionsschutz im Seminarbetrieb
5. Infektionsschutz in den Pausen der Veranstaltungen
6. Wegeführung
7. Akuter Corona-Fall und Meldepflicht

## VORBEMERKUNG

LQ hat ein allgemeines Corona-Schutzkonzept entwickelt, das an den Hygieneplan staatlicher Schulen angelehnt ist. Es wird je nach Vorgaben seitens der zuständigen Behörden (Land, Kreis etc.) bei Bedarf überarbeitet. Trainer\*innen und Veranstalter\*innen gehen dabei mit gutem Beispiel voran und sorgen zugleich dafür, dass die Teilnehmer\*innen die Hygienehinweise ernst nehmen und umsetzen.

Alle Beteiligten sind darüber hinaus angehalten, sorgfältig die Hygienehinweise der jeweils zuständigen Gesundheitsbehörden bzw. des Robert Koch-Instituts zu beachten.

## 1. PERSÖNLICHE HYGIENE

Zuständig: Jede Einzelperson

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Diese erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist eine Übertragung auch indirekt über kontaminierte Hände möglich, wenn sie mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie der Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden. Generell nimmt die Infektiosität von Coronaviren auf unbelebten Oberflächen in Abhängigkeit von Material und Umweltbedingungen wie Temperatur und Feuchtigkeit vergleichsweise rasch ab. Es gibt bisher keine Nachweise für eine Übertragung durch Oberflächen im öffentlichen Bereich. Für einen wirkungsvollen Infektionsschutz sind vor allem folgende Maßnahmen zu beachten:

- Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockenem Husten, Atemproblemen, dem Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinnes, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) ist eine Teilnahme am Seminar ausgeschlossen bzw. muss unmittelbar beendet werden.
- Zu anderen Personen ist mindestens 1,50 Meter Abstand zu halten.
- Bitte nicht mit den Händen ins Gesicht fassen, insbesondere Berührungen mit den Schleimhäuten an Mund, Augen und Nase vermeiden.
- Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln sind zu unterlassen.
- Es ist auf gründliche Händehygiene z. B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen, nach Kontakten mit öffentlichen Gegenständen, vor und nach dem Essen, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen einer Schutzmaske sowie nach dem Toilettengang zu achten, durch
  - a) Händewaschen mit Seife für 20 bis 30 Sekunden und/oder
  - b) Händedesinfektion: Das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassiert werden. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten.

- Flächen im öffentlichen Bereich wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfe sind möglichst nicht mit der direkten Hand bzw. den Fingern anzufassen; gegebenenfalls ist der Ellenbogen zu benutzen.
- Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen ist größtmöglicher Abstand zu anderen Personen einzuhalten, am besten indem man sich wendet.
- Mund-Nasen-Schutz: Durch das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (MNS, medizinische OP-Maske) oder einer textilen Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung MNB, *community mask* oder Behelfsmaske) können Tröpfchen, die man z. B. beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Es empfiehlt sich überall dort, wo der Mindestabstand von 1,50 Meter nicht eingehalten werden kann, MNB zu tragen. Dies darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird.
- Trotz MNS oder MNB sind die gängigen Hygienevorschriften, besonders die aktuellen Empfehlungen des Robert Koch-Instituts und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, zwingend weiterhin einzuhalten: nach Absetzen der Maske sollten die Hände unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln gründlich gewaschen werden. Die Maske sollte nach dem Abnehmen in einem Beutel o. Ä. luftdicht verschlossen aufbewahrt werden. Masken sollten bei Durchfeuchtung oder Verschmutzung und ansonsten täglich bei mindestens 60 Grad gewaschen und anschließend getrocknet werden. Die Beschaffung und Pflege von MNS oder MNB liegt in der Verantwortung der jeweiligen Teilnehmer\*innen. Im Seminar ist das Tragen bei gewährleistetem Sicherheitsabstand allerdings nicht erforderlich.

## 2. RAUMHYGIENE

Zuständig: Veranstalter\*innen, Trainer\*innen

### Organisation und Nutzung der Räume

Um eine Übertragung durch Tröpfcheninfektion zu vermeiden, muss auch im Seminar ein Abstand von mindestens 1,50 Meter eingehalten werden. Die Räume sind zu unterscheiden in Seminarbetrieb (siehe Punkt 4) und sonstige Flächen. An den Standorten des Seminars, insbesondere in den Ein- und Ausgangsbereichen, werden schriftliche oder bildliche Hinweise sowie technische und organisatorische Maßnahmen gemäß Schutzkonzept in geeigneter Weise bereitgestellt, um dessen Einhaltung zu gewährleisten.

Wichtig ist für alle Räume das regelmäßige und richtige Lüften, da dadurch die Innenraumluft ausgetauscht wird. Mehrmals täglich, mindestens in jeder Pause, ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten vorzunehmen. Eine Kipplüftung ist dabei weniger wirkungsvoll als eine umfassende Stoßlüftung. Bei aus Sicherheitsgründen verschlossenen Fenstern muss die Lüftung unter Aufsicht einer berechtigten Person vorgenommen werden.

In den Seminarräumen übernehmen die jeweiligen Trainer\*innen das regelmäßige Lüften in Eigenverantwortung. In sonstigen Gemeinschaftsräumen (z. B. Teeküchen, Fluren, WCs) achten alle Beteiligten auf das regelmäßige Lüften und die Einhaltung der Verhaltens- und Hygieneregeln. Genutzte Seminarräume werden ebenso wie alle weiteren genutzten Räume mindestens täglich gereinigt.

### 3. HYGIENE IM SANITÄRBEREICH

Zuständig: Veranstalter\*innen

In allen Toilettenräumen müssen ausreichend Seifenspender und Einmalhandtücher bereitgestellt und regelmäßig aufgefüllt werden. Die entsprechenden Auffangbehälter für Einmalhandtücher und Toilettenpapier sind vorzuhalten.

Jede Einzelperson achtet darauf, dass sich nicht zu viele Personen zeitgleich in den Sanitärräumen aufhalten. Am Eingang der Toiletten muss durch gut sichtbaren Aushang darauf hingewiesen werden, dass sich in den Toilettenräumen stets nur einzelne Personen (Zahl in Abhängigkeit von der Größe des Sanitärbereichs) aufhalten dürfen.

Toilettensitze, Armaturen und Waschbecken werden mindestens täglich gereinigt. Hier ist ein besonderes Augenmerk auf Kontaktflächen (Schalter, Griffe, Wasserhähne, Spüldrücker) zu richten. Die Reinigung der Kontaktflächen erfolgt mindestens täglich.

### 4. INFektionSSCHUTZ IM SEMINARBERIEB

Zuständig: Veranstalter\*innen, Trainer\*innen

Werden Präsenzveranstaltungen durchgeführt, gilt Folgendes:

- Die Einhaltung des erforderlichen Mindestabstands von 1,50 Meter ist zu gewährleisten. Bei bestimmten künstlerischen und sportlichen Veranstaltungen gilt abweichend ein Mindestabstand von 2,50 Meter.
- Die Kontaktdaten aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden unter Angabe des Datums und der besuchten Veranstaltung schriftlich dokumentiert, sofern diese nicht systemseitig bereits durch die Anmeldungen, Einladungen und ausliegenden Teilnehmerlisten erfasst werden. Entsprechende Vorlagen für die Erfassung der Kontaktdaten werden zur Verfügung gestellt. Diese Aufzeichnungen werden vier Wochen lang aufbewahrt und der zuständigen Behörde auf Verlangen vorgelegt, damit etwaige Infektionsketten nachvollzogen werden können. Die Daten werden nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist gelöscht.
- Teilnehmer\*innen unterschiedlicher Lerngruppen dürfen sich nicht durchmischen. Alle lerngruppenübergreifenden Aktivitäten entfallen. (Dies ist nur relevant, wenn im selben Gebäude weitere Seminare durchgeführt werden.)
- Die Pausenregelung erfolgt so, dass Teilnehmende von Veranstaltungen zeitversetzt Gemeinschaftsräume oder Gemeinschaftsflächen betreten.
- Teilnehmer\*innen mit Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung und solche, für die behördlicherseits Quarantäne angeordnet ist, dürfen **nicht** am Seminar teilnehmen.
- Die Räume sind entsprechend der Abstandsregelungen einzurichten, d. h. die Positionierung der Stühle etc. ist am Boden zu markieren.
- Weitere Räume sind durch geeignete organisatorische Vorkehrungen herzurichten.
- Die Räume sind mindestens täglich nach den Vorgaben unter Punkt 2 zu reinigen.
- Präsenzveranstaltungen sind zeitlich zu staffeln. Die Trainer\*innen sowie die Teilnehmer\*innen des Seminars müssen ihre eigenen mobilen Endgeräte mitbringen, soweit welche notwendig sind. Trainer\*innen achten darauf, dass Teilnehmer\*innen keine Gegenstände (z. B. Bücher, Stifte) austauschen oder gemeinsam verwenden. Auch bei der Nutzung der Präsentationstechnik ist darauf zu achten, dass Teilnehmende sowie Trainer\*innen möglichst nicht dieselben Gegenstände berühren. Ist dies nicht gegeben, sind alle Gegenstände (auch Tische) nach Benutzung sofort zu desinfizieren. In jedem Seminarraum wird Handdesinfektionsmittel bereitgestellt.
- Speisen und Getränke sind von allen selbst mitzubringen und auch bitte wieder abzuräumen.

## **5. INFektionSSCHUTZ IN DEN PAUSEN DER VERANSTALTUNGEN**

Zuständig: Veranstalter\*innen, Trainer\*innen

Auch in den Pausen muss gewährleistet sein, dass der erforderliche Abstand besonders unter Teilnehmer\*innen eingehalten wird. Sie sollen nur innerhalb ihrer eigenen Veranstaltungsgruppe in die Pause gehen und dabei nicht mit anderen Gruppen in Kontakt kommen. Um das sicherzustellen, können beispielsweise versetzte Pausenzeiten bestimmt oder die Außenflächen in getrennte Areale für unterschiedliche Gruppen unterteilt werden.

## **6. WEGEFÜHRUNG**

Zuständig: Veranstalter\*innen

Es ist darauf zu achten, dass engere Bereiche im Seminargebäude (insbesondere schmalere Flure) oder Bereiche mit erhöhtem Personenaufwand möglichst nicht gleichzeitig, sondern wechselseitig nacheinander genutzt werden, um auch dort die vorgegebenen Abstandsregelungen einhalten zu können. Im Eingangsbereich der Seminargebäude können zur räumlichen Trennung z. B. Abstandsmarkierungen auf dem Boden angebracht werden. Vorrangig sollen organisatorische Vorkehrungen oder kleine Mittel wie Markierungen, Absperrbänder oder Hinweisschilder zur Reduzierung der Kontakte angewandt werden.

## **7. AKUTER CORONAFALL UND MELDEPFLICHT**

Zuständig: Veranstalter\*innen, Trainer\*innen

Sollten während der Anwesenheit im LQ-Seminar bei Trainer\*innen oder Teilnehmer\*innen einschlägige Corona-Symptome auftreten (siehe Beschreibung unter Punkt 1), so werden diese Personen gebeten, das Seminar und das Gebäude umgehend zu verlassen.

Aufgrund der Coronavirus-Meldepflichtverordnung i. V. m. § 8 und § 36 des Infektionsschutzgesetzes ist sowohl der Verdacht einer Erkrankung als auch das Auftreten von COVID-19-Fällen dem zuständigen Gesundheitsamt sowie ggf. weiterer Behörden (z. B. Amt für Schule und Berufsbildung o. ä.) zu melden. Nach Bestätigung einer Corona-Erkrankung sind die entsprechenden Schritte in Abstimmung mit dem zuständigen Gesundheitsamt unverzüglich einzuleiten.

## Trainerangeleitete Übungen in Corona-Variante

Diese **Übungen** werden im Seminar von der/dem Trainer\*in angeleitet. Wenn Sie davon etwas mit Ihren Schüler\*innen umsetzen möchten, finden Sie untenstehend die Anpassungen bzw. die Stellen, bei denen Sie im Seminar abweichend vom Lehrerhandbuch auf die Abstandsregelung hingewiesen wurden bzw. Übungen verändert worden sind. Dies sollten Sie gemäß den jeweils geltenden Bestimmungen für Ihre Klasse übernehmen.

1. Energizer „Partnerinterviews“: Erste Paare festlegen (die, die sich gegenüber sitzen); Plätze für Stühle vorher auf dem Boden markieren: d. h. jede\*r zweite Teilnehmer (TN) bleibt auf dem angestammten Stuhl sitzen. Mit genügend Abstand, leicht seitlich versetzt, wird ein Kreuz auf dem Boden angebracht, auf dem der zweite Stuhl positioniert wird. Während des Gesprächs wird keine Maske getragen, beim Suchen neuer Gesprächspartner\*innen jedoch schon. Wenn ein\*e neue\*r Gesprächspartner\*in gesucht wird, bleiben die Stühle an Ort und Stelle stehen, nur die Menschen wechseln. Am Ende holt sich jede\*r seinen Stuhl zurück, ein Desinfizieren wird empfohlen.
2. Vorstellungsrunde mit Gesprächsball: Den Ball vor und nach der Übung desinfizieren.
3. Energizer „Rund geht’s“: TN schieben ihren Stuhl nach hinten und treten an dessen Stelle, Bälle aus (Flipchart)-Papier erstellen und anschließend entsorgen.
4. Energizer „Hindu“ (Einteilung in Groß- und Kleingruppen, sowie Einzel- und Partnerarbeit): **Händedesinfektion vor der Übung. Jede\*r behält seinen Farbpunkt und klebt diesen auf den eigenen Daumen, der dann sichtbar bleiben muss. Maske tragen. Gruppenzonen in den Ecken des Raumes zuvor markieren.**
5. Tagesabschluss „Blitzlicht“ (im Gesprächskreis mit Gesprächsball): Den Ball vor und nach der Übung desinfizieren.



## Änderungen in der Trainer\*innen-Stunde „Hör mir bitte zu!“ (2.04)

Diese Einheit leitet im Seminar der/die Trainer\*in an. Wenn Sie diese mit Ihren Schüler\*innen umsetzen möchten, finden Sie untenstehend die Anpassungen bzw. die Stellen, bei denen Sie im Seminar abweichend vom Lehrerhandbuch auf die Abstandsregelung hingewiesen wurden bzw. Übungen verändert worden sind. Dies sollten Sie gemäß den geltenden Bestimmungen für Ihre Klasse übernehmen.

Thema	LHB S.	Original	Hinweise bzw. Veränderung
2.04	16	Einstieg: Ringtausch	auf Abstandsregel hinweisen  Durchführung: Der Gegenstand wird gezeigt, verbleibt aber beim Besitzer; im weiteren Verlauf wird er „verbal“ weitergegeben. Ungünstig: Bei zu vielen ähnlichen Gegenständen z. B. zehn Stiften lässt sich schnell der Überblick verlieren. Hier bietet sich zu Anfang ein entsprechender Hinweis an die Teilnehmer*innen an.
	16	Aktivität: Experiment	auf Abstandsregel hinweisen
	16	Aktivität 2: Erfahrungen sammeln	
	17	Aktivität 3: Merkmale guten Zuhörens	
	17	Aktivität 4: Training	auf Abstandsregel hinweisen

## ÜBERSICHT ÜBER DIE VERWENDETEN SYMBOLE

Zu Beginn jedes Kapitels finden Sie lesenswerte Informationen zum Thema des Kapitels, mit denen Sie sich schnell einen Überblick verschaffen können.



### ZIELGRUPPE – ZIEL

Eine kurze Beschreibung der Altersgruppe und eines wichtigen Zieles.



### MATERIAL UND VORBEREITUNG

Eine Zusammenstellung der verwendeten Kopiervorlagen und ggf. Hinweise auf weitere, von Ihnen zu beschaffende Materialien.



### INFORMATIONEN ZUM THEMA

In vielen Lektionen finden Sie kurze Informationen zum Thema der Lektion, um sie leichter zu verstehen.



### VORSCHLAG ZUR UMSETZUNG

Ein Vorschlag, wie die einzelnen Aktivitäten der Lektion mit der Klasse umgesetzt werden können. Wir haben die Aktivitäten so konkret wie möglich beschrieben incl. wörtlicher Rede bei Aufträgen oder Reflexionsfragen, damit Sie weniger Arbeit haben und Ihren Sprechanteil klein halten können. Wir freuen uns, wenn Sie die Vorschläge einfach übernehmen.



### HETEROGENITÄT

Hinweise zum Umgang mit heterogenen Lerngruppen. Es gibt in jeder Klasse eine große Vielfalt: Mädchen und Jungen, familiärer Hintergrund, Muttersprache, Kultur, Begabungen oder Beeinträchtigungen. Hier finden Sie Hinweise, wie Sie damit umgehen können.



### REFLEXION ZUM ABSCHLUSS

Ein Angebot an Fragen, die Schüler\*innen zur Reflexion am Ende der Lektion und des Arbeitsprozesses anregen. Sie bringen die Lektion zu einem guten Ende.



### ZUGABE

Ein Angebot an Aufgaben, die die Schüler\*innen oft selbstständig ausführen können.



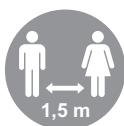
*Hier finden Sie immer wieder konkrete Tipps aus der Praxis für die Praxis.*



*Hier finden Sie zu Beginn jeder Lektion einen Tipp zur Moderation oder zum Umgang mit der zunehmenden Heterogenität in Schulklassen.*



Bei dieser Aktivität müssen alle Personen einen Mund-Nasen-Schutz tragen.



Bei dieser Aktivität muss ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen allen Personen eingehalten werden.

# Unterrichtseinheiten der Teilnehmer-Präsentationen in Corona-Variante

## 2.01 DER HOCKER DES SELBSTVERTRAUENS



Ich HABE Menschen, die mich gern haben und mir helfen.  
Ich BIN eine liebenswerte Person und respektvoll mir und anderen gegenüber.  
Ich KANN Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern.  
(Die drei Grundbausteine der Resilienz nach Prof. Brigid Daniel, University of Stirling, UK)

Die Schüler\*innen lernen mit dem Modell des „dreibeinigen Hockers“ drei Säulen des Selbstvertrauens kennen: Fähigkeiten haben, sich anerkannt fühlen und Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen. Sie finden zu diesen drei Säulen Beispiele aus ihrem eigenen Leben. Das Modell des Selbstvertrauens wird in den folgenden Lektionen mit Leben gefüllt. Diese Lektion eignet sich auch zur Wiederholung z. B. am Ende eines Schuljahres, vor einer Praktikumsphase oder zur Berufsorientierung z. B. „Welche Fähigkeiten habt ihr im letzten Schuljahr dazugelernt?“



### ZIELGRUPPE – ZIEL

- Schüler\*innen ab Klasse 5, aber auch ältere Schüler\*innen
- Modell des Selbstvertrauens kennenlernen, mit eigenen Erfahrungen vergleichen



### MATERIAL UND VORBEREITUNG

- 2 Gymnastikstäbe/(halbe) Besenstiele je Schüler\*in (Einstieg)  
(bei Variante zum Einstieg: 4 Stäbe)
- zwei Schaumstoffzylinder/-rollen (Einstieg)
- KV 2.01a (A3)
- Poster oder Flipchartbogen, Schere (A4)
- Karteikarten in drei Farben, Filzstifte (A4)
- KV 2.01b (Z)



### INFORMATIONEN ZUM THEMA

Die Entwicklung des Selbstvertrauens ist für Kinder und Jugendliche von besonderer Bedeutung. Je stärker ihr Selbstvertrauen ist, desto besser fühlen sie sich, desto lieber widmen sie sich neuen Dingen und setzen sich neue Ziele. Der Begriff „Selbstvertrauen“ ist für sie allerdings schwer zu fassen. Daher nutzen wir als Modell einen „dreibeinigen Hocker“ mit den Beinen „Fähigkeiten“, „Anerkennung“ und „Verantwortung“, ein flexibles, selbst beeinflussbares Modell. Weitere „Beine“ des Selbstvertrauens können Familie, sozialer Status der Eltern, Reichtum, Aussehen,... sein. Darauf haben die Schüler\*innen allerdings keinen direkten Einfluss.

Wenn Schüler\*innen sich ihrer Fähigkeiten bewusst sind, neue Fähigkeiten entwickeln, ihre Fähigkeiten einsetzen (= Verantwortung für Menschen, Dinge oder eigenes Handeln übernehmen) und Anerkennung dafür bekommen, wächst ihr Selbstvertrauen. So entdecken sie ihren eigenen „Hocker des Selbstvertrauens“. Dieser Prozess bedarf der langfristigen Unterstützung durch Familie, Schule, Freunde.



Bitte achten Sie auf Ihre Wortwahl: „Selbstvertrauen“, „Selbstwertgefühl“, „Selbstbewusstsein“ und „Selbstsicherheit“ werden manchmal wie Synonyme nebeneinander verwendet. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sind noch am ähnlichsten. Selbstsicherheit ist eher eine Folge von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Selbstbewusstsein schließt die Fähigkeit zur Reflexion mit ein.

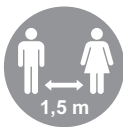
## Vorschlag zur Umsetzung



Kommentieren Sie möglichst nicht, was Sie gerade tun oder tun möchten, zum Beispiel „Ich verteile jetzt die Arbeitsblätter..“, wenn Sie Arbeitsblätter verteilen möchten, oder „Ich möchte euch gerne fragen...“, wenn Sie eine Frage stellen möchten. Tun Sie es einfach. Aber bitte immer nur eine.

## Einstieg: „Flamingo“

Schaffen Sie Platz im Klassenraum und beginnen Sie mit einem Experiment. Lassen Sie dazu alle Schüler\*innen aufstehen und sich mit genügend Abstand (gemäß geltender Hygiene-Vorschriften) im Raum einzeln verteilen.



**„Wir werden uns heute mit dem Selbstvertrauen beschäftigen. Bevor wir uns mit Hilfe eines Modells klar machen, was Selbstvertrauen ist, machen wir ein Experiment. Verteilt euch bitte im Raum und haltet Abstand zu euren Nachbarn. Während des Experimentes werde ich euch an der Schulter anstoßen.“**

(1. Runde) **„Stellt euch jetzt ohne andere zu berühren oder Kontakt aufzunehmen, ruhig auf ein Bein.“**

Gehen Sie schnell durch den Raum und stoßen Sie möglichst alle Schüler\*innen mithilfe des Schaumstoffzylinders (ohne direkte Berührung!) so an, dass sie ihren unsicheren Stand deutlich spüren!

(2. Runde) Teilen Sie einen Stab an jede\*n Schüler\*in aus. **„Stellt euch jetzt alle wieder auf ein Bein. Stützt Euch mit einem Stab zusätzlich ab.“**

Gehen Sie schnell durch den Raum und stoßen Sie möglichst alle Schüler\*innen mithilfe des Schaumstoffzylinders (ohne direkte Berührung!) so an wie in der ersten Runde.

(3. Runde) Teilen Sie einen zweiten Stab an jede\*n Schüler\*in aus **„Stellt euch jetzt jeder wieder auf ein Bein. Stützt Euch jetzt mit zwei Stäben zusätzlich ab.“**

Gehen Sie schnell durch den Raum und stoßen Sie möglichst alle Schüler\*innen mithilfe des Schaumstoffzylinders (ohne direkte Berührung!) so an wie in der ersten Runde.

„Was habt ihr in diesem Experiment erlebt?“

## Variante zum Einstieg:

Führen Sie die Einstiegsübung mit 2 freiwilligen Schülern\*innen vor der Klasse durch.

**„Was habt ihr in diesem Experiment beobachtet?“**

# Aktivität 1: Information und Beispiele

Eine mögliche Zusammenfassung leitet zum Thema der Stunde.

**„Ihr habt alle auf einem Bein stehen können. – Mit einem weiteren Stab habt ihr die Störung versucht abzufedern, vielleicht abgefangen. – Mit zwei weiteren Stäben hattet ihr einen sichereren Stand. Ihr habt Euch außer auf Eurer eigenes Bein darauf verlassen, dass die 2 Stäbe Euch halten können. – In allen drei Situationen war Selbstvertrauen beteiligt: Vertrauen in die Fähigkeiten, auf einem Bein zu stehen und von weiteren Stützen gehalten zu werden. – Diese drei Säulen des Selbstvertrauens stellen das heutige Thema dar.“**

Zeichnen Sie einen dreibeinigen Hocker an die Tafel.

**„Das Selbstvertrauen eines Menschen ist wie ein Hocker mit drei Beinen. Jedes Bein steht für eine andere Säule, auf der unser Selbstvertrauen ruht.“**

Schreiben Sie neben oder in die drei Beine:

- Was ich kann (oder: Fähigkeiten)
- Was ich an mir mag oder was andere an mir mögen (oder: Anerkennung)
- Wie ich meine Fähigkeiten einsetze (oder: Verantwortung)



*Lassen Sie bitte die Oberbegriffe „Fähigkeiten“, „Anerkennung“ und „Verantwortung“ nicht raten. Es geht um das Einprägen eines Bildes nicht um die Förderung des Abstraktionsvermögens.*

Sammeln Sie jetzt Beispiele für die drei Beine.

**„Mit *Fähigkeiten* ist gemeint, was jemand schon mehr oder weniger gut kann oder auch noch lernt oder übt. Welche Fähigkeiten können Schülerinnen und Schüler eures Alters haben?“**

(z. B. Fußball spielen, Instrument spielen, auf kleine Kinder aufpassen, geduldig sein, Kuchen backen, Computer spielen, singen, Fahrrad reparieren,...)



*Falls Schüler\*innen zunächst nur schulbezogene Kompetenzen nennen, fragen Sie gezielt nach Fähigkeiten aus der Freizeit u. Ä. Die Beispiele müssen nicht aufgeschrieben werden. – Der Superlativ und andere Formen der Hervorhebung wie das Wort „besonders“ oder „gut“ erhöhen den Erwartungsdruck und das Risiko. Sie wirken eher ausgrenzend als inkludierend.*

**„*Anerkennung* zeigt sich in Lob, in anerkennenden Blicken oder Worten, aber auch wenn man nach seiner Meinung gefragt wird, wenn man eingeladen wird, Komplimente erhält, etwas anvertraut bekommt, um Hilfe gebeten wird ... Wofür bekommen Schülerinnen und Schüler eures Alters Anerkennung? Oder worauf können sie stolz sein?“**

Es kann sein, dass einige Antworten mit Beispielen für „Fähigkeiten“ übereinstimmen. Möglicherweise nennen Schüler\*innen aber auch Dinge, für die sie selbst keine Anerkennung geben würden, andere aber durchaus Anerkennung erfahren.

**„*Verantwortung* bedeutet, Aufgaben und Verpflichtungen zu übernehmen, seine Fähigkeiten im Alltag einzusetzen, zuverlässig zu sein. Wie übernehmen Schülerinnen und Schüler eures Alters Verantwortung für sich oder für andere?“**

Beispiele: Aufgaben übernehmen und diese sorgfältig erledigen, sich allein oder mit anderen für etwas engagieren, sich gesund ernähren, auf Geschwister aufpassen, Grenzen einhalten (bzgl. Medienkonsums, Genussmitteln), mit

geliehenen Dingen gut umgehen, jemandem bei Hausaufgaben helfen, Zusagen einhalten, pünktlich zu Verabredungen kommen, auf seine Sicherheit im Straßenverkehr achten, ...

**„Verantwortung übernehmen kann auch bedeuten, Fehler zuzugeben bzw. wieder gutzumachen oder um Entschuldigung zu bitten.“**



## HETEROGENITÄT – VIELFALT SICHTBAR MACHEN

Sportbegeisterte Eltern werden sportliche Fähigkeiten ihrer Kinder unterstützen und sportliche Erfolge besonders anerkennen. Gleiches gilt für kulturelles oder soziales Engagement. Junge Kinder orientieren sich häufig an den Vorlieben der Eltern, ältere Kinder grenzen sich dagegen eher von den Erwachsenen ab. Kinder aus islamischen Kulturen finden häufig Dinge wichtig, die ihrer Familie Ehre und Erfolg einbringen. Eine auf interkulturelles Lernen abzielende Frage kann sein:

„Was denkt ihr, in welcher Weise kann das, woraus wir Selbstvertrauen beziehen, auch mit unserer Familie, unserem Freundeskreis, unserem Umfeld zusammenhängen?“ Oder „Was ist in eurer Familie (in eurer Kultur) wichtig, um stolz auf sich sein zu können, um sich stark und erfolgreich zu fühlen?“

Angehörige kollektivistischer Kulturen führen Erfolge eher auf günstige Umstände zurück als auf ihre eigenen Fähigkeiten. Misserfolge interpretieren sie dagegen eher als selbstverschuldet. Mitglieder individualistischer Kulturen interpretieren oft genau umgekehrt.

## Aktivität 2: Imagination

In der angeleiteten Imagination können die Schüler\*innen sich nach den allgemeinen Beispielen aus Aktivität 1 auf ihre persönlichen Fähigkeiten besinnen. Die „Reise durch den Körper“ dauert etwa vier Minuten.

Sprechen Sie den folgenden Text ruhig und mit genügend langen Sprechpausen, damit jeder Zeit hat, sich auf sich zu besinnen und den inneren Bildern nachzugehen. Machen Sie bei – eine kurze Denkpause (ca. 4 Sekunden) und bei \*\*\* eine längere Pause (7 bis 10 Sekunden – stumm zählen!), bevor Sie fortfahren.

**„Ich lade euch ein, einige Quellen eures Selbstvertrauens zu entdecken.**

**Nehmt dazu bitte eine bequeme Haltung ein** (z. B. Kopf auf die auf dem Tisch verschränkten Arme) **und schließt die Augen ...** (jetzt Wechsel in der Ansprache)

**Konzentriere dich auf deinen Atem – und spüre deine Beine – und deine Füße auf dem Fußboden ... Mit ihnen kannst du vielleicht schnell laufen – springen – auf andere Menschen zugehen – Fußball spielen – tanzen – oder etwas anderes.**

**– Was kannst DU mit DEINEN Füßen, mit DEINEN Beinen? \*\*\***

**Konzentriere dich nun auf deine Hände und deine Arme – vielleicht kannst du gut mit Werkzeug umgehen – oder ein Instrument spielen – malen oder zeichnen – einen Kuchen backen oder jemanden trösten – oder etwas anderes? – Was kannst DU mit DEINEN Händen, mit DEINEN Armen? \*\*\***

**Konzentriere dich nun auf deinen Kopf – hier liegen viele deiner Fähigkeiten – deine Augen, mit denen du lesen oder auch sehen kannst, ob jemand Hilfe braucht – deine Ohren, mit denen du Musik hören, aber auch anderen zuhören kannst, die dir etwas erzählen möchten – dein Mund, mit dem du sprechen – singen – schmecken – Rat geben – trösten kannst, – dein Gehirn, mit dem du planen, lernen und denken kannst \*\*\***

**Ich bin mir sicher, dass du auf dieser Reise einige Fähigkeiten entdeckt hast – sie sind ein Schatz, den du für dich und auch für andere einsetzen und weiter entwickeln kannst – vielleicht sind deine Stärken auch etwas, das andere an dir mögen und weshalb sie gern mit dir zusammen sind. \*\*\***

(Rücknahme, Sprechtempo wieder beschleunigen!) **Bereite dich nun langsam darauf vor, wieder in diesen Raum zurückzukommen. – Atme jetzt tief ein und aus, reibe die Hände aneinander, öffne deine Augen, reck dich und streck dich und schau dich im Raum um, ob die anderen auch alle wieder da sind.“**



*Halten Sie die Reflexion kurz und akzeptieren Sie, wenn Schüler\*innen sich mit dieser Art von Übung schwer getan haben. Das Gelingen hat mit Übung und Gewohnheit, aber auch mit Tagesform und Rahmenbedingungen zu tun. Wer mit seinen Gedanken abdriftet oder einfach nur ausruht, tut auch etwas Sinnvolles für sich.*

**„Wie ist es euch auf dieser Reise durch euren Körper ergangen?“**



## HETEROGENITÄT – VIELFALT SICHTBAR MACHEN

Wenn Sie Schüler\*innen mit körperlichen Beeinträchtigungen haben, bereiten Sie die Imagination im Vorfeld vor: „In der Reise durch den Körper werden eure verschiedenen Körperteile angesprochen. Was denkt ihr, wie kann jemand damit umgehen, wenn dieses Körperteil nicht richtig funktioniert (oder fehlt)?“ Hier wird ein betroffenes Kind sich oft als Experte erweisen, weil es gewöhnt ist, eine fehlende Körperfunktion zu kompensieren. Ggf. können Sie in einer späteren Reflexionsphase thematisieren, wie gesundheitliche Einschränkungen sich auf das Selbstvertrauen auswirken können. Manche Schüler\*innen mit einer Behinderung entwickeln z. B. ein starkes Selbstvertrauen, vielleicht weil sie sich viel damit auseinandergesetzt haben. Sie haben – häufig mehr als Menschen ohne körperliche Behinderung – gelernt, sich mit ihren Stärken zu behaupten und ihre Schwächen und Einschränkungen anzunehmen.

## Aktivität 3: Besinnung auf das eigene Selbstvertrauen

Geben Sie den Schüler\*innen die Möglichkeit, die „eigenen Beine“ ihres Selbstvertrauens zu identifizieren. Verteilen Sie **KV 2.01a**.

Machen Sie das Risiko berechenbar, indem Sie den Schüler\*innen vorher sagen: **„Das Arbeitsblatt müsst ihr niemandem zeigen oder vorlesen. Vielleicht möchtet ihr euch auch einen Platz suchen, an dem ihr für euch seid und nachdenken könnt.“**



*Die Beispiele erleichtern es den Schüler\*innen, eigene Fähigkeiten oder erhaltene Anerkennung zu erkennen. Es kann sein, dass manche nur Beispiele abschreiben. Entscheidend ist, dass die Schüler\*innen sich mit sich und ihren Erfahrungen beschäftigen, nicht die Sammlung origineller Qualitäten. Wenn Sie Bedenken haben, dass einzelnen Schüler\*innen nichts einfällt, ermutigen Sie sie, Mitschüler\*innen zu fragen oder sich von selbstgewählten Mitschüler\*innen Anregungen zu holen.*

**„Wie war es für euch, das Arbeitsblatt auszufüllen?“**

**„Bei welcher Frage war es für euch leichter, Beispiele zu finden, bei welcher schwieriger?“**

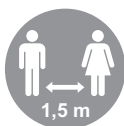
Wenn einige sagen, dass Fragen nicht leicht zu beantworten waren: **„Was meint ihr, woran könnte das liegen?“**



## Aktivität 4: Ein Hocker aus den Beiträgen der Klasse

Sie bauen nun aus den Beiträgen Ihrer Schüler\*innen einen dreibeinigen Hocker. Schreiben Sie den Begriff „Selbstvertrauen“ auf eine aus Papier (z. B. Plakatrückseite oder Flipchartbogen) ausgeschnittene Sitzfläche. Markieren Sie die Anfänge der drei Hockerbeine mit je einer farbigen Karteikarte, auf der der Name der jeweiligen Säule des Selbstvertrauens steht. Verteilen Sie an jede\*n Schüler\*in drei Karteikarten in verschiedenen Farben (und möglichst einen dicken Filzstift).

**„Wählt aus eurem Arbeitsblatt oder aus dem Gedächtnis zu jedem der drei Bereiche ein konkretes Beispiel aus, das ihr den anderen mitteilen wollt, und schreibt es auf die entsprechende farbige Karte. Wir bauen später aus den Karten unseren gemeinsamen Hocker des Selbstvertrauens.“**



Schützen Sie die Privatsphäre und sorgen Sie zugleich für genügend physischen Abstand, indem Sie die Karten einsammeln, mischen und dann auslegen.

Je nach Möglichkeiten formen Sie den Hocker auf dem Fußboden oder an der Wand. An der Wand kann die „Skulptur“ die Klasse eine Zeit lang begleiten. Geben Sie nach Fertigstellung den Schüler\*innen kurz Gelegenheit, das Ergebnis zu besichtigen.

**„Wer noch Beispiele im gemeinsamen Hocker gefunden hat, die ihm vorhin nicht eingefallen sind, kann sie jetzt in seinem Arbeitsblatt noch ergänzen.“**

Entscheiden Sie bitte, ob die Schüler\*innen die folgende Frage in Gruppen oder im Plenum besprechen sollen.



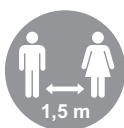
### REFLEXION ZUM ABSCHLUSS

**„Welche Gedanken sind euch durch den Kopf gegangen, als ihr eure drei Beispiele für den gemeinsamen Hocker ausgewählt habt?“**

**„Welcher dieser drei Teile des Selbstvertrauens ist eurer Meinung nach einfacher, welcher eher schwieriger zu entwickeln? (nach einigen Antworten:) Was glaubt ihr, warum ist das so?“**

**„Was könnt ihr tun, wenn ihr merkt, dass die drei Bereiche eures Selbstvertrauens unterschiedlich entwickelt sind?“**

Würdigen Sie zum Abschluss den gemeinsamen „Hocker des Selbstvertrauens“.



**„Stellt euch zum Abschluss noch einmal in einen weiten Kreis mit genügend Abstand. – Klopfet euch mit der rechten Hand anerkennend auf die linke Schulter. – Nun mit der anderen Hand auf die rechte Schulter. – Zum Abschluss: ein kleiner Beifall für unseren Hocker.“**

**Variante:** Andere, verbale Formen der Würdigung sind natürlich möglich.



### HETEROGENITÄT – VIELFALT SICHTBAR MACHEN

Wenn Schüler\*innen sich Gedanken machen oder (s. Zugabe) ihre Eltern oder Erwachsene befragen, können sie sich ihrer kulturellen Prägung bewusst werden und sie reflektieren. Das gilt auch für Genderaspekte: Wie wird selbstbewusstes Auftreten bei Mädchen wahrgenommen, wie bei Jungen? Wie ist es, wenn ein Junge bei einem gefühlvollen Film weint oder ein Mädchen? – Es geht darum, mögliche Unterschiede wahrzunehmen oder vielleicht auch festzustellen, dass in der aktuellen Schülergeneration Geschlechtsunterschiede weniger bedeuten als in der Generation ihres Lehrers.





## ZUGABE

- Erkläre einem deiner Eltern (oder einem anderen Erwachsenen, den du gut kennst) das Bild des dreibeinigen Hockers. Frage ihn oder sie: Was hilft deiner Meinung nach Jugendlichen, Selbstvertrauen aufzubauen? Was hat dir selbst früher geholfen, Selbstvertrauen zu entwickeln?
- Zeichne einen eigenen Hocker. Fülle die drei Beine mit eigenen Beispielen. Zeige ihn einem deiner Eltern. Welche Tipps hat er / sie noch für dich?
- Bearbeite **KV 2.01b**. Besprich deine Gedanken dazu mit einem Partner. Welche Ärzte wurden von euch gewählt? Hättest du diese Wahl erwartet?

## 3.04

## ALLES IM EIMER?



Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Taten.

Achte auf deine Taten, denn sie werden deine Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

(dem babylonischen Talmud zugeschrieben,  
einer der heiligen Schriften des Judentums)

„Alles im Eimer?“ zeigt, wie Worte und Handlungen die eigenen und die Gefühle anderer Menschen in angenehmer, aber auch in unangenehmer Richtung beeinflussen können. So kann sich die Fähigkeit der Schüler\*innen verbessern, eigene Gefühlslagen besser wahrzunehmen und einzuordnen, aber auch sensibler auf mögliche Auswirkungen der eigenen Worte und Taten zu achten.



### ZIELGRUPPE – ZIEL

- Schüler\*innen ab Klasse 5/6
- Förderung der emotionalen Selbstwahrnehmung und des Einfühlungsvermögens



### MATERIAL UND VORBEREITUNG

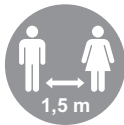
- Zufallskarten zur Gruppenbildung (E)
- Karten mit Gefühlen aus KV 3.02b (E)
- Zwei Eimer oder andere geeignete Behälter (A1)
- 25 Kieselsteine, Murmeln oder andere geeignete Gegenstände (A1)
- Eine rote und eine grüne Abstimmungskarte für alle (Datei *Ampelkarten* von der Service-CD) (A1)
- KV 3.04 Jungen oder KV 3.04 Mädchen (A1, A3)
- Papier und Stift für jede Gruppe (A3)
- Karteikarten in zwei Farben, dicke Filzstifte für jede Gruppe, Tesakrepp (A4)

## Vorschlag zur Umsetzung



*Behalten Sie bitte im Blick: Wir arbeiten eher erfahrungsorientiert als wissensorientiert, eher prozessorientiert als ergebnisorientiert. Im Vordergrund steht die Förderung von Kontakt, Kommunikation und Kommunikation und der Blick auf das Gelingende.*

## Einstieg: Gefühlspantomimen



Teilen Sie die Klasse mithilfe von Zufallskarten in Fünfer- oder Sechsergruppen. Weisen Sie vor der Einteilung darauf hin, dass die Hygiene-Abstände in den Gruppen eingehalten werden müssen.

**„Eure Aufgabe ist gleich, als Gruppe ein Gefühl in einer kurzen Pantomime darzustellen. Die anderen raten das Gefühl.“**

Bitte Sie die Gruppen der Reihe nach mit genügend Abstand auf die „Bühne“, zeigen Sie der Gruppe ein geeignetes (= relativ leicht darstellbares) Gefühl aus **KV 3.02b** und geben Sie drei Sekunden Zeit („eins – zwei – drei“) zur Vorbereitung. Lassen Sie das Gefühl fünf Sekunden darstellen (jede\*r in der Gruppe für sich, kein „Gruppenbild“). Die anderen raten, indem sie in die Klasse rufen.

Ein kleiner Beifall als Dank an die jeweilige Gruppe stärkt das Selbstvertrauen.



*Wenn Sie glauben, dass einige Schüler\*innen sich die Darstellung von Gefühlen nicht zutrauen, ermutigen Sie sie: „Wem nicht gleich einfällt, wie er das Gefühl darstellen kann, schaut einfach, was die anderen machen, und macht es auch, wenn es ihm passend erscheint.“ Es soll niemand vorgeführt werden. Geben Sie Hinweise, wenn das Gefühl nicht schnell geraten wird. Dehnen Sie den Einstieg nicht zu lange aus.*

**„Wie war es für euch, die Gefühle darzustellen?“**

## Aktivität 1: Eine Gefühlsgeschichte

**„Die Art, wie andere mit uns sprechen und uns behandeln, kann Einfluss auf unsere Gefühle und unser Selbstvertrauen haben – und umgekehrt. Damit beschäftigen wir uns heute.“**

Zeigen Sie die beiden Eimer, die für unsere angenehmen und unangenehmen Gefühle stehen und z. B. mit ☺ und ☹ gekennzeichnet sind.

**„Irgendwie trägt jeder von uns solche Eimer unsichtbar in sich. Wenn ich etwas Angenehmes höre oder Schönes erlebe, fällt ein Stein in meinen Eimer für die angenehmen Gefühle.“** (Werfen Sie zur Demonstration einen Stein oder einen entsprechenden Gegenstand in den ☺-Eimer.)

**„Wenn ich kritisiert, zurückgewiesen oder ausgelacht werde, fällt ein Stein in meinen Eimer für die unangenehmen Gefühle. (Demonstrieren Sie es.) Je voller mein Eimer für die angenehmen Gefühle ist, desto zufriedener bin ich.“**

Lassen Sie jetzt die beim Einstieg verwendeten Gefühlskarten den beiden Eimern zuordnen und werfen Sie entsprechend Steine in die Eimer.

Sie können je nach Klasse an weiteren Beispielen üben: „In welchen Eimer würde ein Stein fallen, wenn euch jemand auf dem Flur anrempelt, ... freundlich begrüßt, ... ins Kino einlädt?“ (Hier kann es darauf ankommen, wer das ist!)



Bitte sprechen Sie möglichst nicht von positiven oder guten bzw. negativen oder schlechten Gefühlen. Schwierige Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Traurigkeit etc. können als Antrieb für notwendige Veränderungen positive Folgen haben.

Verteilen Sie an jeden Schüler\*innen eine grüne und eine rote Stimmkarte 😊 und ☹️. Sie können dazu Karten aus der Datei Ampelkarten von der Service-CD nutzen.

**„Ich werde euch eine Geschichte von Philipp (Julia) vorlesen. Immer wenn ich eine kurze Pause mache, überlegt und entscheidet ihr, ob Philipp (Julia) im Moment angenehme oder unangenehme Gefühle hat. Stellt euch dabei vor, ihr seid an Philipps (Julias) Stelle.“**



Wenn Sie einen Philipp bzw. eine Julia in der Klasse haben oder eine Frau Schmitz, einen Herrn Götz oder Maier als Kollegen, ändern Sie bitte die Namen!

Lesen Sie die Geschichte „Alles im Eimer?“ vor. Machen Sie bei jeder ⏸ eine kurze Pause (Es geht um spontanes emotionales Entscheiden!), in der die Schüler\*innen mit ihren Karten abstimmen. Lassen Sie je nach Votum einen Stein in den entsprechenden Eimer werfen. Zählen Sie genau ab, wenn die Mehrheit nicht auf den ersten Blick klar erkennbar ist.



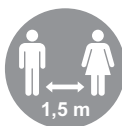
Achten Sie beim Vorlesen der Geschichte darauf, die Schüler\*innen möglichst nicht durch Ihre Betonung zu beeinflussen. Das Lesen der Geschichte wird wahrscheinlich etwa sieben bis acht Minuten dauern. Durch das ständige Abstimmen bleibt die Aufmerksamkeit in der Regel aber gut erhalten.

**„Was denkt ihr, wie realistisch ist ein solcher Tag?“**

**„Es sind insgesamt 25 Steine verteilt worden. Was glaubt ihr, wie es ausgegangen ist? Nennt ein Ergebnis wie beim Sport (z. B. : 14:11).“**

Bitten Sie die Schüler\*innen, ihre unterschiedlichen Einschätzungen kurz zu begründen. Lassen Sie dann die Steine in den beiden Eimern abzählen. Wenn das Ergebnis von den Schätzungen abweicht: **„Was denkt ihr jetzt über eure Schätzung?“**

Stellen Sie die beiden Eimer mit großem Abstand in den Raum. Markieren Sie mit Klebeband auf dem Boden die Mitte der gedachten Linie zwischen den Eimern sowie die Ränder der gedachten Skala so weit wie im Raum möglich auseinander. Es soll ein genügend breiter Raum für die gedachte Skala entstehen, in dem sich die Schüler\*innen mit Abstand aufstellen können, auch wenn sie auf dem gleichen Skalenwert stehen.



**„Was denkt ihr, wie geht es Philipp (Julia) am Ende dieses Tages? Stellt euch so zwischen die beiden Eimer, dass eure Einschätzung der Gefühle am Abend deutlich wird.“**

**„Ich werde einige von Euch jetzt befragen, warum Ihr Euch an dieser Stelle aufgestellt habt.“**

Befragen Sie 3-5 Schüler\*innen an unterschiedlichen Positionen auf der gedachten Skala nach der Begründung für deren Position.

Reflektieren Sie mit allen Schüler\*innen, ohne dass diese ihre Position im Raum verändern:

„Wie kommt es, dass Ihr nach der gemeinsam gehörten Geschichte zu so unterschiedlichen Positionen kommt?“

„Was bedeutet das für unsere Einschätzung der Emotionen bei unseren Mitmenschen nach einer gemeinsam erlebten Situation?“



## HETEROGENITÄT – VIELFALT SICHTBAR MACHEN

Sie können zwischen einer Jungengeschichte **KV 3.04 Jungen** und einer Mädchengeschichte **KV 3.04 Mädchen** wählen. Entscheiden Sie für Ihre Klasse: Möchten Sie eher den Jungen oder eher den Mädchen Möglichkeiten der Identifikation oder der Empathie bieten?

## Aktivität 2: Einzelarbeit – Kreatives Schreiben

„Schreibt einzeln über Erlebnisse, die einer Schülerin oder einem Schüler eures Alters im Laufe eines Tages passieren können. Baut angenehme und unangenehme Ereignisse in den Text ein. Verwendet dabei aber keine Namen aus der Klasse. Ihr könnt gerne ein wenig übertreiben.“



Schreiben Sie längere Arbeitsaufträge wie diesen möglichst an die Tafel, damit die Schüler\*innen ihre Aufgabe jederzeit nachlesen können. – Die Schüler\*innen sollen keinen Aufsatz schreiben, sondern formlos mögliche Erlebnisse aneinanderreihen (wie in der Geschichte von Philipp bzw. Julia). Ziel der Aktivität ist Freude, Ideenreichtum, Kooperation und Kommunikation beim Schreiben. Übertreibungen und gemeinsames Lachen helfen, erfahrenen oder erinnerten Frust abzubauen. Wenn die Schüler\*innen in ganzen Sätzen schreiben, ist das Vorlesen der Texte interessanter und flüssiger. – Sie können als Hilfe Situationen eines Tages an die Tafel schreiben: Aufwachen, Anziehen, Frühstück, Schulweg, Unterricht, Pausen, Mittagessen, Freizeit, Sport, Hausaufgaben, Abend in und mit der Familie,...

Geben Sie den Schüler\*innen zehn / fünfzehn Minuten Zeit zum Schreiben. Wenn die Zeit zum Würdigen der Texte nicht ausreicht, setzen Sie die Arbeit in der nächsten Stunde fort.

Lassen Sie möglichst alle Texte vorlesen. Zusätzlich können Sie auch die Texte in der Klasse aushängen.



Die Texte können, auch wenn sie Fiktion sind, Sichtweisen und Lebenswelten der Schüler\*innen widerspiegeln. Häufig werden Sie ihnen entnehmen können, was Ihre Schüler\*innen beschäftigt, sie freut oder belastet. Dies können Sie ggf. bei der Themenwahl für kommende Stunden mit dem Programm berücksichtigen.

„Wie war es für euch, diesen Text zu schreiben?“

„Wie seid ihr dabei vorgegangen?“

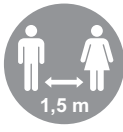


## HETEROGENITÄT – VIELFALT SICHTBAR MACHEN

Je nach gewählter und vorgelesener Geschichte lag der Schwerpunkt bei einem Jungen oder einem Mädchen.

Sie können anschließend im Plenum auch besprechen lassen, inwiefern Jungen und Mädchen ähnlich oder verschieden mit Gefühlen umgehen. Mädchen und Jungen können einander nach unterschiedlichem Erleben / Umgehen mit angenehmen oder unangenehmen Gefühlen befragen. So werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede bewusst gemacht.

## Aktivität 3: Verschiedene Sichtweisen beleuchten



Manchmal hängen die Gefühle auch von der persönlichen Sichtweise ab. Die Gruppen aus der Einstiegsaktivität können weiterhin zusammen arbeiten, mit genügend Abstand. Wenn Sie es für sinnvoll halten, können Sie aber auch neue Zufallsgruppen bilden.

Verteilen Sie mehrere Kopien der gelesenen Geschichte (**KV 3.04 Jungen** oder **3.04 Mädchen**) an jede Gruppe (bestehende Gruppen nutzen oder neue bilden). **„Schaut euch die Geschichte gemeinsam noch einmal an. An welchen Stellen könnte Philipp / Julia die Situation unterschiedlich bewerten? Entscheidet euch für zwei (drei) Szenen aus der Geschichte und schreibt sie in Kurzform auf. Besprecht dann gemeinsam: Welche unterschiedlichen Bewertungen kann es in diesen zwei (drei) Situationen geben? Was könnten Gründe für diese unterschiedlichen Bewertungen sein? Welche Gedanken könnten Philipp / Julia in dieser Situation noch durch den Kopf gehen? – Schreibt alles auf.“**

Ein Beispiel: Zum Nachttisch gibt es eine Portion Milchreis mit Zimt und Zucker. Seine kleine Schwester bietet Philipp ihre Portion an: „Du kannst meinen Nachttisch haben, dann kannst du heute Nachmittag besser spielen.“ – Philipp weiß genau, dass ein zusätzlicher Nachttisch nicht zu besseren Leistungen im Sport führt. Möglicherweise denkt er: „Als ob’s der Nachttisch bringt. So ein Quatsch!“ Vielleicht denkt er aber auch: „Toll, wie sie an mich denkt. Sie weiß genau, wie gerne ich Milchreis mit Zimt und Zucker esse.“

Lassen Sie sich aus jeder Gruppe mindestens ein Beispiel mit den zugehörigen Gedanken berichten.

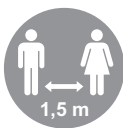
**„Welche Erfahrungen habt ihr in der gemeinsamen Aktivität und auch durch die verschiedenen Berichte gemacht?“**

## Aktivität 4: Ideen für angenehme Gefühle

**„Wie könnt ihr euren eigenen Eimer für die angenehmen Gefühle füllen?“**  
**„Wie könnt ihr den Eimer für die angenehmen Gefühle bei anderen Menschen füllen?“**

Schreiben Sie die beiden Fragen jeweils auf eine Tafelhälfte. **„Schreibt möglichst konkrete Beispiele auf Karten, immer nur eine Idee für jede Karte.“**

Die Schüler\*innen sammeln in den bestehenden Gruppen Ideen zu den beiden Fragen auf Karteikarten (zwei Farben, Farben bitte einheitlich festlegen. Dicke Marker, damit die Karten später mit Abstand gelesen werden können). Legen Sie Wert auf konkret beschriebene Beispiele: nicht nur „loben“, sondern auch wen loben und wofür loben. Kleben Sie selbst die Karten der Schüler\*innen nacheinander unter die Fragen an der Tafel, während die Klasse an ihren Plätzen bleibt, damit die Schüler\*innen die Abstände nicht unterschreiten.



**„Sucht euch von jeder Sammlung eine Idee aus, die ihr in der nächsten Woche umsetzen wollt.“** (Fragen Sie in der nächsten Woche, wer berichten möchte).



### REFLEXION ZUM ABSCHLUSS

**„Warum ist es eurer Meinung nach wichtig, auf die eigenen „Eimer“ für die angenehmen und für die unangenehmen Gefühle zu achten?“**



## ZUGABE

- Wie hat schon mal jemand deinen Eimer für die angenehmen Gefühle gefüllt? Wie hast du schon mal den Eimer für die angenehmen Gefühle bei einem anderen Menschen gefüllt? Schreibe zu jeder der beiden Fragen ein Beispiel auf.
- Schreibe Philipp / Julia eine kurze Nachricht: Welchen Rat möchtest du ihm / ihr geben?

## 5.02A UMGANG MIT ÄRGER 1



„Ein tibetanischer Lehrer wurde einmal gefragt, wie man am besten mit Zorn umgehe, und er antwortete: Unterdrücke ihn nicht, aber gib ihm nicht nach.“  
(in: F. Schulz von Thun, Miteinander reden 3)

Schon früh vermitteln Eltern ihren Kinder *Verhaltensmodelle*, wenn sie ihnen beibringen, wie man jemanden freundlich begrüßt, sich bedankt, zum Geburtstag gratuliert oder um Entschuldigung bittet, wenn man etwas falsch gemacht hat. Die Schüler\*innen füllen in diesem Thema ihre „Verhaltens-Werkzeugkiste“ mit einem erprobten Kommunikationsmodell, das hilft, Ärger anzusprechen, den ein Freund oder ein anderer für sie wichtiger Mensch ihnen bereitet hat. Das Problem kann dadurch geklärt werden und die Beziehung wird soweit wie möglich entlastet. *Modellhafter Unterricht* erfolgt in vier Schritten. 1. Modell demonstrieren. 2. Modell ausprobieren. 3. Modell reflektieren. 4. Modell trainieren.

Wegen der Komplexität des Themas ist die Lektion aufgeteilt: Lektion 5.02A hat als Schwerpunkt *Demonstrieren und Ausprobieren* – Lektion 5.02B *Ausprobieren und Reflektieren*. Das *Trainieren* schließt sich an und wird bei passenden Gelegenheiten (möglichst auch im Fachunterricht) weitergeführt.



### ZIELGRUPPE – ZIEL

- Schüler\*innen ab Klasse 6  
(möglichst vorbereitet durch die frühere Bearbeitung von Lektion 3.07)
- Kennenlernen und Ausprobieren von überlegten Ich-Botschaften



### MATERIAL UND VORBEREITUNG

- Namensschilder (A1)
- Plakat (oder Folie) mit den drei Schritten der überlegten Ich-Botschaft (A2)
- Zufallskarten für die Gruppenbildung (A3)
- Drei Stühle und drei Schilder zu den drei Schritten (A3)



### INFORMATIONEN ZUM THEMA

Das Kommunikationsmodell der überlegten Ich-Botschaft hilft, seinen Ärger angemessen auszudrücken. Ärgersituationen sind oft einseitig: Einer ärgert sich, der andere hat den Ärger oft unwillentlich verursacht. Solche Situationen gibt es unter Kindern wie unter Erwachsenen und auch zwischen den Generationen (Kinder mit Eltern, Lehrern,...).

Wenn Menschen sich über Mitmenschen ärgern, sich ungerecht behandelt oder verletzt fühlen, reagieren sie oft spontan, z. B. mit Beschimpfungen. Das löst dann meistens eine ebenso impulsive Abwehrreaktion aus. Die spontanen Aktionen und Reaktionen bringen zwar erst einmal psychische Entlastung, zielen aber mehr auf die Person als auf das konkrete Verhalten und lassen die Auseinandersetzung leicht eskalieren.



Neben spontaner Aggression und offenen Vorwürfen auf erfahrenen Ärger gibt es als Reaktion auch noch vorwurfsvolles Schweigen, verbunden mit passenden Blicken oder auch schmollendem Rückzug. Dabei werden die Situation und das Problem nicht angesprochen und geklärt. Diese Reaktion erzeugt leicht Sprachlosigkeit bei den Beteiligten, kann zu unkontrollierten Handlungen führen, die den anderen verwirren, und lässt das Problem meist ungelöst.

Eine dritte mögliche Reaktion ist das Gespräch mit Dritten – ein Weg, der scheinbar zunächst Entlastung bringt, oft aber neue Probleme schafft.

Solche spontane Reaktionen auf Ärger führen meistens nicht zu einer befriedigenden Lösung.

Wenn die Emotionen hochkochen, ist es sinnvoll, erst einmal Zeit zu gewinnen und nichts zu tun oder zu sagen. Wenn wir warten, bis wir uns wieder beruhigt haben, können wir mit einer überlegten Ich-Botschaft auf den anderen zugehen. Wir sagen ihm, was uns ärgert oder geärgert hat, wie es uns dadurch geht oder ging und warum es uns so geht oder ging bzw. was uns dabei wichtig ist. Dem anderen, der den Ärger verursacht hat, fällt es dann wahrscheinlich leichter zu sagen: „Das habe ich so nicht gewollt. Es tut mir leid.“ Diese Worte, überzeugt gesprochen, können Ärger deutlich schrumpfen lassen oder sogar ganz beseitigen.

Überlegte Ich-Botschaften sind nicht geeignet, wenn

- ich Recht behalten möchte
- ich nur meine Wut, meinen Ärger loswerden will
- mir der andere egal ist
- ich jemandem die Schuld geben möchte

Überlegtes Handeln unter Stress verlangt Umsicht und Einfühlungsvermögen, weil sich unser Körper vom biologischen Programm her gerade auf Flucht oder Angriff vorbereitet. Deswegen sind überlegte Ich-Botschaften in *akuten* Ärgersituationen (zunächst) nur sehr schwer einzusetzen, da der durch Ärger erzeugte Stress eine vernünftige, vom Verstand geprägte Reaktion behindert.

Überlegte Ich-Botschaften können auch noch nach einiger Zeit Ärger klären, wenn die Gefühle nicht mehr überschäumen (z. B. am Abend, am nächsten Tag, wenn man sich wieder beruhigt hat). Sie können auch nachträglich helfen, eine durch impulsive Reaktionen verfahrenere Situation noch einmal anzusprechen und vielleicht zu retten, weil Ich-Botschaften deeskalierend wirken und den Einstieg in ein klärendes Gespräch erleichtern.

Die Schüler\*innen sollen überlegte Ich-Botschaften nicht nur verstehen, sondern auch in Rollenspielen einüben, um sie zu verinnerlichen und für späteres Handeln in realen Situationen verfügbar zu machen.

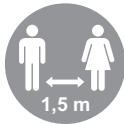


*Die vorgeschlagenen Formulierungshilfen kommen vielen zuerst künstlich vor, sie können uns aber wie eingeübte Spielzüge beim Fußball oder Schrittfolgen beim Tanzen helfen, Sicherheit und Routine zu entwickeln. Hat man die Schritte erst einmal integriert und automatisiert, kann man sie auch variieren und individuell gestalten. Bitte denken Sie aber auch daran: In manchen Situationen oder Beziehungen sind Kinder oder Jugendliche nicht an einer konstruktiven Lösung interessiert. Sie suchen dann eher einen Anlass, emotionalen Druck abzubauen, der mit der vorliegenden Situation manchmal nur begrenzt oder gar nichts zu tun hat.*

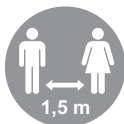
## Vorschlag zur Umsetzung



Überlegen Sie immer wieder, ob Sie einzelne Fragen auch in Gruppen reflektieren möchten. Die Reflexion in Gruppen senkt das Risiko für die Schüler\*innen und erhöht die Beteiligung. Zeigen Sie in diesen Fällen Interesse durch die Fragestellung und ergänzen Sie diese durch einen konkreten Auftrag, z. B. „Berichtet euch gegenseitig darüber. Ihr habt dazu jeweils zwei Minuten Zeit. Achtet auf genügend Abstand“, o. Ä.. Es kann auch sinnvoll sein, eine Denkphase von 15 bis 20 Sekunden vorzugeben, in der noch niemand spricht (als ersten Schritt von Think-Pair-Share). Weiterhin können Sie sich zu einzelnen Fragen ein Resümee geben lassen, müssen es aber nicht. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, achten Sie auf die Körpersprache der Schüler\*innen und hören Sie auf das Stimmengemurmel.



## Einstieg: Eskalation



**„Wir beginnen heute mit einem Experiment. Ziel des Experimentes ist zu erleben, wie Menschen ohne nachzudenken auf Rücksichtslosigkeit reagieren.“**

Teilen Sie die Klasse in Paare ein. Legen Sie fest, wer A und B in den Paaren ist (z. B. „A ist derjenige, der die höhere Hausnummer in der Adresse hat.“)



Bereiten Sie eine Imagination vor:

**„Stellt euch eine Situation mit einer\*m Mitschüler\*in vor, in der Ihr euch häufiger schon geärgert habt. Nehmt die erste, die euch einfällt.“**

Lassen Sie jetzt Paare bilden.



**„Wie geht es unmittelbar nach der Situation weiter? Spielt für 2 Minuten, wie die Auseinandersetzung weitergehen könnte. Es ist mit Worten alles zulässig. Achtet auf genügend Abstand zueinander.“**



Lassen Sie nach 2 Minuten die Rollen tauschen und die Situation der anderen Person spielen.

**Frage an die Paare: „Was ging euch durch den Kopf, als die anderen euch evtl. beschimpft haben?“**

**„Wie habt ihr reagiert?“**

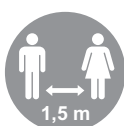
**„Welche Reaktionen auf das Beschimpfen habt ihr bemerkt?“**

**„Wie könnte die Beziehung der beiden Personen weitergehen?“**

Bitte bewerten Sie diese unterschiedlichen Reaktionen nicht. Es geht um einen Kontrast zur folgenden Aktivität.

## Alternativer Einstieg: Ja-Nein!!

Teilen Sie die Schüler\*innen in Paare ein und lassen Sie sich mit genügend Abstand im Raum aufstellen. Legen Sie fest, wer A und wer B ist (z. B. „A ist, wer näher zur Tür steht./..., wer früher im Jahr Geburtstag hat.“). Jetzt bekommen die Paare ihre Aufgabe:



**„A sagt immer wieder „ja“, B „nein“, bis ich ein Zeichen gebe. Andere Wörter sind nicht zugelassen.“**

Geben Sie nach einer Minute Zeichen zum Rollenwechsel.

Reflektieren Sie diese Übung wie oben beschrieben.

# Aktivität 1: Sensibilisierung durch Rollenspiel

Schreiben Sie das Thema an die Tafel: „Umgang mit Ärger“.

**„Wie in dem Experiment gibt es immer wieder Anlässe, bei denen wir uns über andere aufregen oder ärgern. Das können sogar Freunde sein oder andere Menschen, die uns wichtig sind. Selten ärgern sie uns absichtlich, trotzdem sind wir darüber traurig, enttäuscht, wütend oder etwas anderes – und der andere weiß vielleicht gar nicht, was los ist. Welche Situationen könnt ihr euch dazu vorstellen?“**

Sammeln Sie konkrete Beispiele unter der Überschrift: „Ärgersituationen“ in einer Liste an der Tafel (oder auf Folie oder Plakat).

Wählen Sie aus dieser Liste dann für ein *kurzes Pädagogisches Rollenspiel* ein Beispiel aus, das von einer *einseitigen Verletzung* von Gefühlen *unter Freunden* geprägt ist. (Alternative: Geben Sie 3-4 „typische“ Situationen vor und lassen Sie auswählen.)

Erklären Sie kurz die Situation und ggf. auch die Vorgeschichte. Geben Sie den Spielern neue Namen (Namensschilder!) und klare Spielanweisungen („Du ärgerst dich und bist wütend!“ = Einrichtung der Rollen), damit sie ihre Rolle leicht spielen können. Geben Sie dann das Zeichen für den Beginn. Beenden Sie das Rollenspiel, sobald das Problem und die emotionalen Reaktionen offensichtlich geworden sind.

Reflektieren Sie das Rollenspiel zuerst mit den beiden Rollenspielern:

**„Rollenname 1, wie geht es dir jetzt?“ (Evtl. auch: „Wie hast du die Situation erlebt?“) – (analog) „Rollenname 2,...“**

Entlassen Sie jetzt beide nacheinander aus ihren Rollen:

**„Name 1, wie war es für dich Rollenname 1 zu spielen?“ – (analog) „Name 2,...“**

Die Spieler\*innen können diese Frage nutzen, um sich mit der gespielten Rolle zu identifizieren oder sich von ihr zu distanzieren (vgl. Hinweise zum Pädagogischen Rollenspiel in Anhang M). Danach setzen sich die Spieler. Befragen Sie jetzt alle.

**„Was habt ihr in der kurzen Szene gesehen?“**

**„Was glaubt ihr, wie es mit „Rollenname 1“ und „Rollenname 2“ weitergehen wird?“**

Alternativ bei einer angenommenen Freundschaft:

**„Was glaubt ihr, wie sich diese Situation auf die Freundschaft von „Rollenname 1“ und „Rollenname 2“ auswirken wird?“**



*Beachten Sie bitte, dass reale und aktuelle Konflikte nur sehr schwer oder gar nicht durch Verhandlungen vor einem Publikum gelöst werden können. Verhandeln Sie diese nicht in einem Rollenspiel vor der Klasse – auch nicht auf Drängen von Schüler\*innen. Ermutigen Sie lieber die Betroffenen, nach Kenntnis der überlegten Ich-Botschaft noch einmal nachzudenken, wie sie jetzt mit der Problemsituation umgehen können bzw. wollen.*



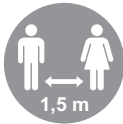
## HETEROGENITÄT – VIELFALT SICHTBAR MACHEN

Wenn Sie nur Jungen bzw. nur Mädchen spielen lassen, bekommen Sie wahrscheinlich unterschiedliche Reaktionen. Fragen Sie dann: „Was denkt ihr, in welcher Weise gehen Jungen anders mit solchen Situationen um als Mädchen?“

Die Schüler\*innen werden möglicherweise auch unterschiedliche Sichtweisen und Umgangsweisen äußern oder zeigen, die auf kultureller Prägung beruhen. Vermeiden Sie eine klischeehafte Zuordnung, denn wie bei den Geschlechtern gibt es auch innerhalb kultureller Gruppen große individuelle Unterschiede.



## ALTERNATIVE ZUM PÄDAGOGISCHEN ROLLENSPIEL



Wenn Sie sich mit der Anleitung des Rollenspiels noch nicht sicher fühlen, wählen Sie ein geeignetes Beispiel aus und lassen die Schüler\*innen in zufälligen, kleinen Gruppen mit genügend Abstand möglichst viele spontane Reaktionen sammeln, die ihnen für die Betroffenen einfallen. Lassen Sie sich im zweiten Schritt einige spontane Reaktionen berichten. Fragen Sie immer wieder nach: „Wie wird es mit den beiden wohl weitergehen?“

## Aktivität 2: Information

**„Manche reagieren auf Ärger mit Wut und Angriff, andere sprechen nicht darüber, sind aber unzufrieden oder beleidigt. Eine weitere Möglichkeit mit Ärger unter Freunden umzugehen, ist die überlegte Ich-Botschaft.“**



*Falls einige Schüler\*innen zuvor schon vorgeschlagen haben, die Situation sachlich zu erklären und / oder von den eigenen Gefühlen zu sprechen statt Vorwürfe zu machen, greifen Sie diese Äußerungen auf und binden Sie sie in die jetzt folgende grundsätzliche Information zur überlegten Ich-Botschaft ein.*

Schreiben Sie das Schema möglichst auf ein Poster oder einen FC-Bogen. Es wird später noch gebraucht. Erklären Sie es durch ein Beispiel (z. B. aus A1).

<b>Überlegte Ich-Botschaft</b>	<b>(1) Verhalten</b> Welches Verhalten hat dich geärgert? <i>(Sachlich bleiben!)</i>	<b>(2) Gefühl</b> Wie ging es dir durch dieses Verhalten?	<b>(3) Begründung</b> Warum ging es dir so? <i>(Nicht beschuldigen!)</i>
<b>Der Ärger liegt etwas zurück.</b>	<b>Als du ...,</b>	<b>war ich ...,</b>	<b>weil ich ...</b>

**„Eine überlegte Ich-Botschaft besteht aus (einem Satz mit) drei Teilen. Im ersten Teil geht es darum zu erkennen, von welcher Situation gesprochen wird und was genau Ärger hervorgerufen hat. Was hat euch wann geärgert? Es folgt das dadurch entstandene Gefühl. Es kann Ärger sein, es kann aber auch ein anderes Gefühl sein. Die Ich-Botschaft schließt mit einer Begründung. Warum geht es euch so? Bitte denkt daran: Wörter wie „immer“, „dauernd“ oder „nie“ oder Beschuldigungen sind Gesprächskiller. Sie wirken oft vorwurfsvoll und abwertend und behindern eine Lösung.“**

Zwei Beispiele (Bitte halten Sie die vorgeschlagene Form der Ich-Botschaft ein):

- „Als du gestern mit Janine ins Kino gegangen bist, war ich enttäuscht (oder eifersüchtig oder traurig,...), weil ich den Film gern mit dir zusammen gesehen hätte.“
- „Als du mir nicht die Wahrheit gesagt hast, war ich enttäuscht (oder wütend oder sauer,...), weil mir Ehrlichkeit untereinander wichtig ist.“

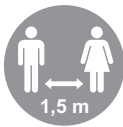
## Variante:

Bei der Benennung der Situation/des Verhaltens des Gegenübers ist es herausfordernd, nicht in Beschuldigungen zu verfallen. Sie können die Reihenfolge umdrehen, dann passiert dies weniger häufig: „Ich war..., als du..., weil...“ Diese Reihenfolge entspricht nicht mehr der von Marshall Rosenberg, hat sich in der Praxis mit Schülern\*innen jedoch bewährt.



*Die Begründung entspricht in etwa der Mitteilung des eigenen Bedürfnisses in der Gewaltfreien Kommunikation (Marshall Rosenberg). Für Schüler\*innen wirkt der Auftrag, ein Bedürfnis zu formulieren, unserer Erfahrung nach häufig abstrakt und fern von ihrem normalen Sprachgebrauch. Für sie ist es leichter, ihr Gefühl näher zu erklären und / oder zu sagen, was ihnen wichtig ist. Falls Sie mit älteren Schüler\*innen auch die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg behandeln möchten, lässt sich das Modell der überlegten Ich-Botschaft leicht dahingehend modifizieren.*

## Aktivität 3: Übung



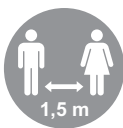
Stellen Sie drei Stühle mit 2 Meter Abstand nebeneinander vor die Klasse: den „**Verhaltensstuhl**“ (mit dem Schild „Welches Verhalten hat mich geärgert?“), den „**Gefühlsstuhl**“ („Wie ging es mir durch dieses Verhalten?“) und den „**Begründungsstuhl**“ („Warum ging es mir so?“).

Geben Sie den Schüler\*innen ein Beispiel.

**„Für jeden Teil der Ich-Botschaft steht ein Stuhl.“** Wählen Sie eine Situation aus der Liste „Ärgersituationen“ (A1) aus, setzen Sie sich nacheinander auf die drei Stühle und sprechen Sie den jeweiligen Teil der Ich-Botschaft aus. **„Als du ..., ⇒ war ich ..., ⇒ weil ich ...“**

Bilden Sie nach dem Beispiel mithilfe von Zufallskarten Dreiergruppen zu einem ersten Training.

Geben Sie den folgenden Arbeitsauftrag erst, wenn alle Gruppen gebildet sind.



**„Stellt/setzt euch mit genügend Abstand zusammen. Wählt gemeinsam aus der Liste „Ärgersituationen“ ein Beispiel aus und formuliert dazu eine überlegte Ich-Botschaft. Wenn es euch hilft, sie zu behalten, schreibt sie auf. Setzt euch dann jeder auf einen der drei Stühle und spricht nacheinander euren Teil der überlegten Ich-Botschaft laut aus.“**

Geben Sie wenige Minuten zur Auswahl und zur gemeinsamen Vorbereitung. Bedanken Sie sich für jede kurze Präsentation mit einem kleinen Beifall. Reflektieren Sie im Anschluss an die Präsentationen:

**„Wie würde eine solche überlegte Ich-Botschaft bei euch ankommen?“**

**„Welche Rolle spielt eurer Meinung nach die Einhaltung der Form bei der überlegten Ich-Botschaft?“**

**„Was scheint euch wichtig zu sein, damit nach einem solchen Satz eine Entschuldigung möglich ist?“**



*Es passiert oft ohne Absicht, dass Äußerungen in Schritt 1 oder 3 noch wie Angriffe oder Beschuldigungen wirken. Ermutigen Sie ggf. die Schüler\*innen, Anregungen aus der Reflexion umzusetzen, und verweisen Sie darauf, dass überlegte Ich-Botschaften auch für Erwachsene manchmal nicht leicht umzusetzen sind.*



## VERTIEFUNG NACH ERSTEN ERFAHRUNGEN

Die überlegte Ich-Botschaft ist leichter umzusetzen, wenn der Ärger schon ein wenig verraucht ist. Die Empfehlung dazu: Wenn du merkst, dass du dich ärgerst: nicht spontan oder impulsiv reagieren, sondern lieber Zeit gewinnen, bis die Gefühle sich wieder beruhigt haben. Jetzt ist die überlegte Ich-Botschaft eine gute Methode, den Ärger anzusprechen und durch ein „Es tut mir leid.“ oder eine Bitte um Entschuldigung eine friedliche Fortsetzung der guten Beziehung zu ermöglichen. Man kann die überlegte Ich-Botschaft nach einigem Training und bei vorhandener Impulskontrolle auch für Ärger in der Gegenwart nutzen. Die Satzbausteine heißen dann: „Wenn du ..., bin ich ..., weil ich ...“

Wenn Sie es für sinnvoll und vor allem für möglich halten, stellen Sie den Schüler\*innen auch diese Form vor. Bedenken Sie aber, dass die Kontrolle aktueller, „heißer“ Gefühle viele Menschen (auch Erwachsene) leicht überfordert. Es ist schon viel gewonnen, wenn die Schüler\*innen überhaupt bei Ärger – nach einer Phase des Nachdenkens – mithilfe der Überlegten „Ich-Botschaften“ das klärende Gespräch suchen.

**„Was denkt ihr, in welcher Weise ist diese Form der überlegten Ich-Botschaft eine Herausforderung?“** (gemeint ist hier bei akutem Ärger)

**„Was glaubt ihr, welche Voraussetzung sind hilfreich, damit euch eine überlegte Ich-Botschaft einfällt, wenn ihr euch gerade ärgert?“**



## REFLEXION ZUM ABSCHLUSS

**„Was denkt ihr über die Möglichkeit, seinen eigenen Ärger mit einer überlegten Ich-Botschaft anzusprechen?“**

**„Wie könntet ihr reagieren, wenn euch jemand seinen Ärger durch eine überlegte Ich-Botschaft mitteilte?“**

**„Was denkt ihr, in welchen Situationen könntet ihr selbst eine überlegte Ich-Botschaft ausprobieren?“**

**„In welcher Weise könnt ihr durch überlegte Ich-Botschaften vielleicht auch Anerkennung ausdrücken?“**



## ZUGABE

- **Hausaufgabe** (Die Bearbeitung dieser Aufgabe ist Voraussetzung für die Einstiegsaktivität der Lektion 5.02B.): „Achte in der nächsten Woche auf Situationen in deiner Umgebung, in denen sich jemand ärgert. Wie wird der Ärger deutlich? Welche Anteile einer überlegten Ich-Botschaft werden verwendet? Oder: Wie hätte eine überlegte Ich-Botschaft helfen können? Beschreibe kurz eine Situation, nenne aber keine Namen.“



## 5.10 KONFLIKTE KONSTRUKTIV LÖSEN



„Ein Kompromiss ist dann vollkommen,  
wenn alle unzufrieden sind.“  
(Aristide Briand, franz. Politiker)

Die Schüler\*innen wenden die *Konstruktive Konfliktlösung* (s. Lektion 5.06) auf Konflikte zu Hause zwischen Eltern und Kindern an. Sie erfahren dabei, dass in der Schule erworbene Fähigkeiten auch im privaten Bereich nützlich sein können.



### ZIELGRUPPE – ZIEL

- Schüler\*innen ab Klasse 7
- Konstruktive Konfliktlösung auch für häusliche Konflikte als hilfreich erleben



### MATERIAL UND VORBEREITUNG

- Zufallskarten zur Paarbildung (E)
- Poster, Stifte (opt. farbige Klebepunkte) (A1)
- Moderationskarten in gleicher Farbe und ausreichender Anzahl
- *Fußabdrücke* der Konstruktiven Konfliktlösung (Service-CD) (A2)
- (opt.) Fünf Schilder: „Standpunkte“, „Verständnis“, „Lösungsvorschläge“, „Streichkonzert“, „Kompromiss“ (A2)
- Zwei *Fragekarten* für jeden Rollenspieler (Datei *Fußabdrücke*) (A3)
- Karteikarten und mehrere Filzstifte für zwei Gruppen (A3)
- Zufallskarten zur Gruppenbildung (A4, A5)
- KV 5.10 (A4, A5)



### INFORMATIONEN ZUM THEMA

Konflikte zwischen Eltern und Kindern sind ein normaler und notwendiger Vorgang der Abnabelung und Persönlichkeitsbildung. Sie laufen oft sehr emotional ab. Beide Parteien versuchen zu gewinnen. Der Erwachsene will das Kind mit Argumenten überzeugen. („Hör mir einfach zu. Dann siehst du, dass ich Recht habe.“) Das Kind will nicht verlieren, beharrt auf seinem Standpunkt und sucht Gegenargumente. Dabei entstehen Gefühle, die eine vernünftige Lösung verhindern. Wenn beide sich beruhigt haben und verstanden haben, was dem anderen wichtig ist und welche Sorgen ihn bewegen, ist eine Lösung leichter möglich.

„Erwachsen werden“ sieht Konflikte als Gelegenheit zum Lernen an, weil gerade in der Reibung mit gegensätzlichen Positionen Werte konkret begreifbar werden. Ein Beispiel zum Verständnis der Methode finden Sie in Lektion 5.06. Sie geht auf die „niederlagelose Methode der Konfliktklärung“ von Thomas Gordon zurück, ähnelt aber auch der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshal Rosenberg.



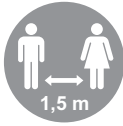
*Ziel der Lektion ist das Üben der Methode. Die Schüler\*innen sollen nicht ihre Eltern „erziehen“. („Mami, Papi, wir reden jetzt mal darüber, wie lange ich heute raus darf. Was ist eure Sichtweise dazu?“) – Begrenzen Sie die Anzahl der Beteiligten auf zwei, um Solidarisierungseffekte zu vermeiden. Voraussetzung für ein Gelingen ist, dass beide ein Interesse an einer guten Beziehung und an einer Lösung haben.*

## Vorschlag zur Umsetzung



*Fördern Sie in Reflexionen die Vielfalt der Meinungen, Erfahrungen und Einstellungen, indem Sie zu unterschiedlichen Sichtweisen und Stellungnahmen ermutigen, alle Antworten akzeptieren und sie nach Möglichkeit wertschätzen: Es ist bereichernd, eine so bunte Klasse zu haben, auch wenn sich manche Farbkombinationen besser vertragen als andere.*

## Einstieg: Machtkampf

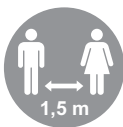


Bilden Sie für ein kleines Experiment mithilfe von Zufallskarten Paare. Lassen Sie die Paare sich im Raum aufstellen mit genügend Abstand zueinander. Die Paare spielen eine Minute lang einen Dialog mit immer gleichem Text. Eine\*r (z. B. rote Karte) sagt immer wieder „Der Mülleimer ist voll.“ Der/die andere (Wortende / blaue Karte) reagiert immer wieder mit „Ich habe keine Zeit.“ Schreiben Sie die beiden Sätze an die Tafel. Rollenwechsel sind nicht nötig. Schließen Sie eine kurze (!) Reflexion an.

**„Wie habt ihr dieses Gespräch erlebt?“**

## Aktivität 1: Konfliktspeicher füllen / Konflikt auswählen

Bitten Sie die Schüler\*innen, sich in zwei Gruppen aufzustellen. Die Gruppe „Der Mülleimer ist voll.“ sitzt links im Raum, die Gruppe „Ich habe keine Zeit.“ sitzt rechts. Weisen Sie auf den erforderlichen Abstand zueinander hin.



**„Ihr habt gerade eine kleine Szene gespielt, in der zwei Menschen verschiedene Standpunkte haben. Beide wollen sich durchsetzen. Auch in Wirklichkeit sagen zwei Menschen oft immer wieder das Gleiche. Keiner will nachgeben und verlieren. Es gibt keine Lösung. Solche Konflikte sind normal. Es gibt sie überall, wo Menschen zusammen leben oder zusammen arbeiten.**

**Heute versuchen wir die schon bekannte Methode der Konstruktiven Konfliktlösung bei einem Konflikt zwischen Eltern und Kindern anzuwenden, um eine gemeinsame Lösung zu finden. Was denkt ihr, welche Konflikte kommen zu Hause zwischen Eltern und Kindern (Jugendlichen) in eurem Alter häufig vor? Schreibt einen Vorschlag für einen ganz typischen Konflikt auf eine Moderationskarte.“**

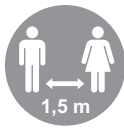
Sammeln Sie die Moderationskarten ein (um genügend Abstand einzuhalten) und wählen Sie einen Konflikt aus, den Sie für geeignet für die Konfliktlösung halten.

**„Wir wollen diesen Konflikt als Beispiel gleich gemeinsam in einem Rollenspiel lösen.“**

**„Über dieses Thema ist in den letzten Wochen und Monaten schon oft gestritten worden, ohne eine Lösung zu finden. Im Gegenteil: Die Stimmung und das Miteinander wurden durch den Streit sehr belastet. In solchen Fällen kann die Konstruktive Konfliktlösung helfen, eine gemeinsame Lösung zu finden.“**



## Aktivität 2: Die fünf Schritte



Verteilen Sie jeweils fünf Fußabdrücke mit den Schritten der Konstruktiven Konfliktlösung (Service-CD) an fünf verschiedene Schüler\*innen in jeder Gruppe.

**„Wie kann eurer Meinung nach ein Konflikt gut gelöst werden? Beratet euch kurz und bringt dann gemeinsam die fünf Schritte in die richtige Reihenfolge. Legt die Fußabdrücke in genügendem Abstand voneinander auf den Boden“**

Lassen Sie eine Gruppe die richtige Reihenfolge vorlesen. Wenn die Schritte in der anderen Gruppe abweichen, fragen Sie nach einer Begründung.



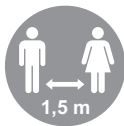
*Optional heften Sie die fünf kurzen Zusammenfassungen der Schritte auf Kartonstreifen zur Übersicht an Wand oder Tafel.*

## Aktivität 3: Die Verhandlung im Rollenspiel

Bitten Sie aus jeder Gruppe eine\*n, in der folgenden Verhandlung die Elternrolle bzw. die Kinderrolle zu übernehmen. Geben Sie beiden ein Namensschild („Vater“/„Mutter“ und für das Kind einen Name, der nicht in der Klasse vorkommt).



*Wenn Sie befürchten, dass sich niemand für eine Rollenübernahme bereit erklärt, bitten Sie vor der Stunde zwei Schüler\*innen, Sie durch die Übernahme einer Rolle im Rollenspiel zu unterstützen. Sie können auch vorher zwei Zufallskarten (ein blaue, eine rote) mit einem Klebepunkt markieren. Das sind dann die Rollenspieler. – Durch die Beratergruppen wird die Verantwortung breit verteilt. Dies senkt das Risiko für die Rollenspieler.*



Suchen Sie aus den beiden Großgruppen im Raum je 3-4 „Beobachter aus. Setzen sie diese Schüler\*innen einzeln in genügendem Abstand an den Rand des Klassenraums und geben Ihnen Beobachtungsaufgaben:

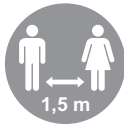
**Achtet auf die Wortbeiträge, die Stimme und die Körpersprache, auf hilfreiche bzw. hinderliche Kommunikation. Bei der Reflexionsphase im Anschluss werde ich eure Beobachtungen erfragen.** Eventuell können Sie auch die Beobachtungsaufgaben jeweils einem / einer Schüler\*in zuteilen.

(An die übrigen Schüler\*innen) **„Ihr bildet für euer\*n Rollenspieler\*in eine Beratergruppe. Auch ihr wollt nicht streiten, sondern dabei helfen, eine Lösung zu finden.“**

Dieser Hinweis kann wichtig sein (und muss evtl. wiederholt werden), damit die Berater „ihre“ Spieler wirklich beraten und nicht anfeuern oder aufwiegeln.



*Arbeiten Sie bitte zügig. Es geht in dieser Lektion nur um die Übung der Methode an einem konstruierten Konflikt! – Die Rollenspieler vertreten den Standpunkt, den Sie als Leiter\*in ihnen beschrieben haben. Aufgabe der Beratergruppen ist es, Ideen zu liefern, wenn den Spielern die Ideen ausgehen. Lassen Sie die Ideen auf Karten schreiben, die Sie den Rollenspielern auf den Tisch legen. **WICHTIG!** Beschreiben Sie für alle noch einmal kurz den Konflikt, um den es heute geht: Worüber haben die beiden schon oft gestritten? Welche gegensätzlichen Standpunkte haben sie? Wie alt ist das Kind? (möglichst ein Jahr jünger als der Klassendurchschnitt!) Wo treffen sich die beiden heute, um eine Lösung zu finden? (Es ist ein verabredetes Gespräch!) Ihre klaren Regieanweisungen schützen die Rollenspieler vor überraschenden Wendungen und Nebenschauplätzen.*



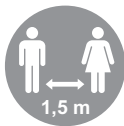
Die beiden Rollenspieler sitzen an einem Tisch oder alternativ auf Stühlen gegenüber, in jedem Fall mit genügend Abstand. Fassen Sie kurz den Konflikt zusammen (siehe oben).

**„Ihr habt euch hier verabredet, um vernünftig miteinander zu reden, denn vom ergebnislosen Streiten in der letzten Zeit habt ihr beide wirklich genug. Bitte denkt daran: Ihr seid bereit, einander zuzuhören, ausreden zu lassen und ruhig zu bleiben, denn ihr wollt heute eine gemeinsame Lösung finden.“**

Bitte übernehmen Sie im folgenden Rollenspiel die Fragen bzw. Anweisungen an die Rollenspieler möglichst wörtlich.

Standpunkte

**„Jeder hat ein Recht auf seinen Standpunkt und auf seine Wünsche. „Mutter / Vater“, was ist dein Standpunkt, dein Wunsch in diesem Konflikt?“ und „Rollenname, was ist dein Standpunkt, dein Wunsch in diesem Konflikt?“**



Legen Sie die ersten Fußabdrücke an die entgegengesetzten Enden des Tisches.

– **„Beratet kurz (1 min) mit eurer Gruppe. Bitte rückt nicht näher als es der Mindestabstand zulässt. Heute reicht es, wenn ihr euren Standpunkt in einem Satz zusammenfasst, der mit „Ich möchte ...“ beginnt. Der andere wird euch gut zuhören, aber nicht antworten und keine Diskussion beginnen.“**



*Achten Sie darauf, dass in den Gruppen nur der Satz für Standpunkt oder Wunsch beraten wird. Es geht nicht um Argumente und auch noch nicht um Lösungsvorschläge. Wenn eine\*r dem Standpunkt oder dem Wunsch der/des anderen nicht zuhört, sondern nur seinen Standpunkt gelten lässt, wird der Streit neu ausbrechen. Wenn Standpunkte, Wünsche, Werte oder Sorgen durch Gegenrede entwertet werden, sinkt die Bereitschaft, seinen Standpunkt zu verlassen und dem anderen für eine Lösung entgegenzukommen.*

Oft sind beide nach dem ersten Schritt noch unzufrieden, weil sie den anderen noch nicht verstehen oder sich noch nicht richtig erklären konnten. Deswegen:

Verständnis

**2. „Mutter / Vater und Rollenname, ihr habt gut zugehört, aber eure Standpunkte und Wünsche sind noch (sehr) unterschiedlich. Deswegen folgt jetzt eine Fragerunde, um den anderen besser zu verstehen.“**

Legen Sie die zweiten Fußabdrücke so auf den Tisch, dass sie aufeinander zu gehen. Geben Sie beiden die Fragekarte: „Was ist dir bei dieser Sache so wichtig?“

**„Stellt jetzt dem anderen diese Frage. Er/Sie antwortet. Die Gruppe kann Antworten ergänzen. Dazu kann sich jemand melden und für den/die Spieler\*in sprechen. Oder ihr gebt mir eine beschriebene Moderationskarte, die ich eure\*m Spieler\*in hinlege. Beginnt eure Antworten bitte immer mit: „Mir“ ist wichtig, ...“**

Wenn beide die Frage gestellt und Antworten gegeben haben, geben Sie beiden die zweite Fragekarte: „Welche Sorgen machst du dir?“

**„Und nun die zweite Frage. Beginnt eure Antwort diesmal bitte mit: „Ich“ mache mir Sorgen, ... Eure Gruppe kann euch wieder helfen.“**

Nachdem beide sich geäußert haben: **„Habt ihr dem anderen euren Standpunkt, eure Wünsche und Sorgen erklären können?“**



In diesem Schritt geht es nur um gegenseitiges Verständnis, nicht um Lösungsvorschläge! Konflikte zwischen Kindern und Eltern haben immer eine hierarchische Dimension. Deswegen kann es sein, dass die beiden Rollenspieler den Machtaspekt klischeehaft ins Spiel bringen, z. B. ein sehr autoritärer Elternteil oder auch einen überaus renitenten Jugendlichen spielen. Machen Sie ggf. humorvoll darauf aufmerksam: „**Es macht sicher sehr viel Spaß, einen solch kampfeslustigen ... zu spielen. Erinnert euch: Die beiden haben von solchen Streitereien genug. Sie wollen eine Lösung finden.**“

Wenn Sie unsicher sind, ob die Rollenspieler sich schon genügend in die andere Person eingefühlt und einen Perspektivenwechsel vollzogen haben, fragen Sie nach: „**Rollename, was hast du verstanden? Was ist dem anderen wichtig und was macht ihm Sorgen?**“

Lösungsvorschläge

**3.** (an Rollenspieler und Berater:) „**Jetzt wisst ihr, was dem anderen wichtig ist. Welche konkreten Lösungen fallen euch jetzt ein?**“

Legen Sie die dritten Fußabdrücke an.

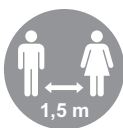
„**Beratet miteinander und sammelt Lösungsvorschläge. Schreibt die Vorschläge bitte als Satz auf Karteikarten, immer einen Vorschlag auf eine Karte. Schreibt eure Vorschläge so ausführlich, dass man sie ohne weitere Erklärung verstehen kann. Diskutiert nicht lange über einzelne Vorschläge. Sie dürfen auch unvernünftig sein. Streichen dürfen die beiden immer noch.**“



Beide Gruppen bekommen gleiche Karteikarten und Stifte. Geben Sie etwa drei Minuten Zeit. Wenn Sie merken, dass in den Gruppen viel diskutiert wird, intervenieren Sie bitte:

„**Bitte sprecht nicht über einzelne Vorschläge. Im Moment ist noch alles möglich und erlaubt. Die Bewertung folgt erst im nächsten Schritt.**“ (Wie Brainstorming: zuerst unkommentiertes Sammeln, danach erst bewerten.)

Sammeln Sie die Karten ein und legen Sie sie so hin, dass möglichst alle sie gut sehen können. Achten Sie auf genügenden physischen Abstand der Schüler\*innen. Es ist nicht wichtig zu wissen, von welcher Seite ein Vorschlag kommt. Geben Sie allen Schüler\*innen kurz die Möglichkeit, sich alle Lösungsvorschläge kommentarlos anzusehen.



„Streichkonzert“

**4.** „**Mutter / Vater und Rollename, seht euch nun die Lösungsvorschläge an. – Dreht jetzt die Vorschläge um, denen ihr nicht zustimmen möchtet.**“

Legen Sie nun die vierten Fußabdrücke an.

Beide Rollenspieler prüfen alle Lösungsvorschläge. *ALLE nicht umgedrehten Karten* bilden die Grundlage für eine Lösung. Es ist oft eine Kombination mehrerer Vorschläge.

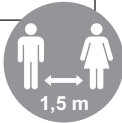


Bitte begleiten Sie diese Phase sorgfältig, weil der Streit schnell wieder ausbrechen kann. Bitte achten Sie darauf, dass die Rollenspieler sich zügig entscheiden und ihr Handeln nicht kommentieren. Weisen Sie u. U. auf einander widersprechende oder unvereinbare Lösungsvorschläge hin. Sie führen sonst später zu neuen Problemen.

Weil das Brainstorming auch einseitige oder nicht durchführbare Ideen hervorbringen kann, darf jeder die Vorschläge streichen, denen er nicht zustimmen

möchte, auch die, die er selbst aufgeschrieben hat. Wenn alles gestrichen wird, gibt es heute keine Lösung. Der nächste Versuch beginnt wieder mit dem zweiten Schritt.

Kompromiss



**5. „Ihr seht jetzt, was übrig geblieben ist. Das alles gehört zu eurer gemeinsamen Lösung. Wie sieht sie genau aus? Beginnt bitte mit dem Satzanfang: Wir haben uns darauf geeinigt, dass...“**

Legen Sie die letzten Fußabdrücke mit genügend Abstand an.

*Manchmal können Mitglieder\*innen der Unterstützerguppen bei der Formulierung helfen, weil Unbeteiligte manchmal aus den Karten leichter eine Lösung formulieren können. Wenn keine Karten übrig bleiben, ist der Konflikt zurzeit (noch) nicht lösbar. Entlassen Sie in diesem Fall zuerst die Spieler aus ihren Rollen. Fragen Sie dann das Plenum:*

*„Was glaubt ihr, woran lag es, dass die beiden heute keine Lösung gefunden haben?“ – „Wie sind die beiden miteinander umgegangen?“ – „Wie können sie demnächst weitermachen?“*

Sollten Sie noch Zeit haben, können Sie in der Phase „Verständnis“ wieder einsteigen.

Zur Vertiefung können Sie die Rollenspieler\*innen (oder jemand anderen aus der Unterstützerguppe) bitten, zusammenzufassen, was vom Standpunkt des Gegenübers verstanden wurde.

**„Mutter / Vater, wie geht es dir jetzt?“ – „Rollename, wie geht es dir jetzt?“**

Lassen Sie die Rollenspieler die Namensschilder entfernen und entlassen Sie beide aus ihrer Aufgabe.

**„Name, wie war es für dich, die Mutter / den Vater zu spielen?“**

**„Name, wie war es für dich, Rollename zu spielen?“**

Schicken Sie die beiden mit einem kleinen Applaus als Dank auf ihren Platz zurück.

**„Wenn zwei Menschen aufeinander zugehen und eine gemeinsame Lösung finden, nennen wir das Ergebnis einen Kompromiss.“**

Legen Sie zwischen die beiden letzten Fußabdrücke das Wort „Kompromiss“.



*Gerade in einem Konflikt zwischen Erziehungsberechtigten und Kindern muss ein Kompromiss nicht in der Mitte zwischen beiden Standpunkten liegen. Auch ein kleines Entgegenkommen kann für Kinder schon ein wichtiger Schritt sein.*

**„Wie habt ihr die Verhandlung der beiden erlebt?“**

**„Was denkt ihr, in welcher Weise können die fünf Schritte dazu beitragen, in einem Streit eine Lösung zu finden?“**

**„Welche Wirkung haben eurer Meinung nach die beiden Fragen in Schritt zwei?“**

**„Was denkt ihr, wo liegen die Grenzen der Konstruktiven Konfliktlösung?“**

**„Was können Kinder oder Jugendliche tun, wenn es einen scheinbar unlösbaren Konflikt mit den Eltern gibt?“**



## HETEROGENITÄT – VIELFALT SICHTBAR MACHEN

Inwieweit sich die Methode der Konstruktiven Konfliktlösung für die Schüler\*innen als alltagstauglich erweist, hängt stark von ihrem Hintergrund, dem Erziehungsstil und der kulturellen Prägung der Eltern ab. Eltern, die aus Überzeugung autoritär und machtbetont erziehen, werden sich nicht von den Vorteilen dieser Methode überzeugen lassen, auch nicht durch einen informativen Elternabend. Besprechen Sie mit den Schüler\*innen, inwiefern ihnen die Kenntnis und das Training einer solchen demokratischen Konfliktlösungsmethode dennoch helfen kann. Bei welchen Konflikten mit Erwachsenen oder in welchen Situationen in der Erwachsenenwelt könnte die Methode hilfreich sein? Auch Konflikte mit Lehrer\*innen können ein Übungsfeld sein – und eine gute Vorbereitung auf den Umgang mit Vorgesetzten im Praktikum oder am Arbeitsplatz. In solchen Fällen kann es wichtig sein, auf die Frage nach den Sorgen zu verzichten, weil sie sehr persönlich ist.

### Aktivität 4: Training mit Arbeitsblatt

Greifen Sie auf einen anderen Konflikt zurück oder fragen Sie die Schüler\*innen nach weiteren Beispielen für Konflikte zwischen Erwachsenen und Kindern zu Hause. Teilen Sie die Klasse mithilfe von Zufallskarten in Fünfer- oder Sechsergruppen ein.

**„Einigt euch auf einen Konflikt aus dem Speicher für das heutige Training. Beschreibt gemeinsam noch einmal möglichst genau das Problem und die beiden verschiedenen Standpunkte. Dann sind die Voraussetzungen für alle gleich.“**

Geben Sie jedem Schüler\*innen eine Kopie von KV 5.10.

**„Beschreibt zuerst auf dem Arbeitsblatt sachlich und kurz den Konflikt. Dann übernimmt eine\*r von euch die Rolle des Vaters bzw. der Mutter (bzw. eines anderen Erwachsenen), ein anderer die Rolle des Sohnes bzw. der Tochter (bzw. des Jugendlichen). Der/die Dritte berät den Elternteil und der/die Vierte das Kind. Wie immer ist Voraussetzung für das Gelingen, dass beide ein Interesse an einer gemeinsamen Lösung haben und dass sie sich zuhören und ausreden lassen. Der/die Fünfte aus der Gruppe (und eventuell auch der/die Sechste) achtet darauf, ob und wie ihr die einzelnen Schritte und die Regeln einhaltet.“**

**Haltet euch bitte möglichst genau an die Anweisungen des Arbeitsblattes. Achtet wie immer auf die Einhaltung der Abstände zueinander“**



*Dieser Auftrag ist umfangreich und kompliziert. Deswegen kann es eine wichtige Hilfe sein, den Auftrag auch aufzuschreiben, damit die Schüler\*innen jederzeit selbstständig nachlesen können, was ihre Aufgabe ist.*

Die einzelnen Gruppen stellen kurz ihre Lösungen vor.



*Wenn Sie farbige Zufallskarten benutzt haben, können Sie den Prozess steuern, indem Sie Rolleninhaber\*in, Unterstützer\*in und Beobachter\*in durch die Farben bestimmen. Das Arbeitsblatt ist Vorlage für ein schriftliches „Rollenspiel“. Jede\*r Rolleninhaber\*in (nicht Rollenspieler\*in, da ja nicht gespielt wird!) schreibt seinen/ihren Standpunkt zu dem Konflikt auf und trägt ihn dann dem/der anderen vor. Im zweiten Schritt stellen sie Fragen, die auch aus der Rollenbeschreibung beantwortet werden sollen. Dabei können die jeweiligen Berater helfen usw. – Wenn eine Gruppe*

*beim Streiten bleibt und keine Lösung findet, bedenken Sie bitte, dass ein solches Verhalten weit verbreitet ist. Streiten ist eine Form intensiven Kontakts und macht gerade im Rollenspiel viel Spaß. Man muss erst einmal lernen, das zu lassen und den Weg zu einem Kompromiss zu beschreiten.*

**„Was hat euch geholfen, eine Lösung zu finden?“**

(Wenn eine Gruppe keine Lösung gefunden hat) **„Was denkt ihr, woran hat es gelegen, dass ihr keine Lösung gefunden habt?“**

## Aktivität 5: Training im Rollenspiel

Teilen Sie die Klasse mithilfe von Zufallskarten in sechs Gruppen auf. Hängen Sie zur Erinnerung die fünf Schritte der Methode noch einmal an die Tafel. Wenn Sie denken, dass es für Ihre Schüler\*innen hilfreich sein könnte, verteilen Sie auch zur Vorbereitung an jede Gruppe zwei Kopien von **KV 5.10**.

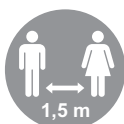
Schreiben Sie die folgenden Konflikte (oder eigene Ideen zu Konflikten) auf kleine Zettel und geben Sie jeweils zwei Gruppen den gleichen Konflikt zur Bearbeitung. So können die Schüler\*innen später erfahren, dass es für den gleichen Konflikt verschiedene Lösungen geben kann.

- Melanie war es gewohnt, dass ihre Mutter nicht berufstätig ist und zu Hause für alles sorgt. Nun geht diese aber wieder arbeiten und kommt erst am späten Nachmittag zurück. Sie erwartet darum von ihrer Tochter erheblich mehr Mitarbeit im Haushalt.
- Bei Roland gibt es zu Hause nur einen Fernseher. Immer wenn Fußball übertragen wird, gibt es Streit. Roland interessiert sich nicht für Fußball und will keine Sekunde seines Lieblingssenders verpassen, sein Vater ist begeisterter Fußballfan.
- Lea / Leon ist 13. Sie / Er will mit anderen Mädchen und Jungen aus der Klasse von Freitag bis Sonntag am See zelten. Die Eltern machen sich große Sorgen und wollen es nicht erlauben.

**„Beschreibt in eurer Gruppe gemeinsam die beiden verschiedenen Standpunkte, damit die Vorgeschichte für alle in der Gruppe die gleiche ist. Schreibt dann jede\*r für sich auf, wie es den beiden Streitparteien geht und was ihnen besonders wichtig ist bei dieser Sache.“**

Die Schüler\*innen präsentieren nach angemessener Vorbereitungszeit ihre Innensicht der Kontrahenten. Dazu stellt eine\*r aus der Gruppe kurz das Problem und die beiden Beteiligten vor.

Geben Sie jetzt die Anweisung für den nächsten Arbeitsschritt:



**„Welche Angebote könnten sich die streitenden Parteien machen? Schreibt für jede Seite mindestens 2 Angebote auf eine Karte und legt sie gut sichtbar auf den Boden. Achtet auf genügend Abstand zueinander beim Hinlegen.“**

Die Schüler\*innen präsentieren nach angemessener Vorbereitungszeit ihre Angebote. Damit die Schüler\*innen den Lösungsweg vorstellen und nicht nur oder überwiegend den Streit spielen, geben Sie den anderen eine Beobachtungsaufgabe: **„In welcher Weise werden die Schritte der Konstruktiven Konfliktlösung sichtbar?“** Sonst kann es passieren, dass die Schüler\*innen mit viel Lust einen unlösbaren Konflikt mit destruktiven „Vorschlägen“ verhärten.

Achten Sie darauf, dass die Präsentationen nicht zu lange dauern, damit keine Langeweile aufkommt. Sorgen Sie auch mit einem kleinen Beifall für Dank und Anerkennung für die Angebote.





*Vielleicht müssen Sie Einzelnen noch beim Wechsel der Perspektiven helfen. Sie bleiben als Lehrer\*innen immer in der Gesamtverantwortung, indem Sie auf die Einhaltung der Regeln achten (vor allem fremde Namen, keine Beziehung zu Schüler\*innen der Klasse herstellen).*



## HETEROGENITÄT – VIELFALT SICHTBAR MACHEN

Wahrscheinlich wird es zu einem Konflikt verschiedene Lösungen geben. Diese Erkenntnis, ist wichtig und für manche Schüler\*innen neu. Sie erweitern dadurch ihren Horizont bei zukünftigen eigenen Konflikten, ihr Verständnis für andere und ihr Einfühlungsvermögen. Verschiedenheit ist eben normal.

Ermutigen Sie deshalb auch Schüler\*innen aus fremden Kulturen zu erzählen, wie man in ihrer Heimat oder in Ihrer Kultur mit Konflikten innerhalb der Familie oder zwischen Kindern bzw. Jugendlichen und Erwachsenen umgeht.

Vermitteln Sie, dass es in Ordnung ist, sich in der eigenen Familie bzw. im eigenen kulturellen Kontext an die entsprechenden Regeln zu halten und in der Schule neue Konfliktlösungswege kennenzulernen und zu trainieren.



## REFLEXION ZUM ABSCHLUSS

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, die Methode zu reflektieren. Einzelne oder alle Fragen können auch (zuerst) in Gruppen besprochen werden. Es muss nicht immer alles mit allen besprochen werden und der/die Lehrer\*in muss nicht alles hören. Es müssen nicht alle Fragen behandelt werden.

**„Welche Vorteile bietet eurer Meinung nach die Konstruktive Konfliktlösung, wenn ihr eigene Konflikte mit Eltern bzw. Erwachsenen lösen wollt?“**

**„Was denkt ihr, welche Probleme könnten auftreten, wenn ihr versucht, einen Streit zu Hause nach der Konstruktiven Konfliktlösung zu lösen?“**

**„In welcher Weise könnt ihr zu Hause die Erfahrungen mit dieser Methode nutzen, ohne eure Eltern zu provozieren?“**

**„Wes denkt ihr, welche Konfliktfälle sind mit dieser Methode nur schwer oder gar nicht zu lösen?“ – „Welche Gründe findet ihr für eure Meinung?“**

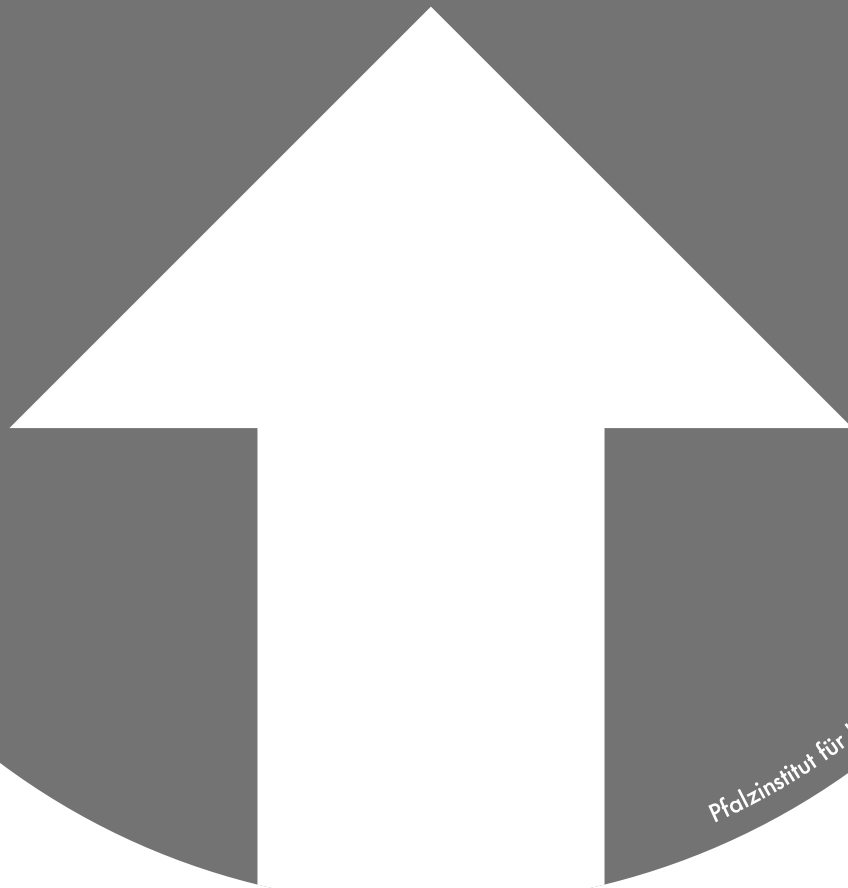
**„Was könnt ihr tun, wenn jemand in einem Streit nicht zuhört, eure Wünsche und Bedenken nicht anerkennt oder nicht kompromissbereit ist?“**







# EINGANG



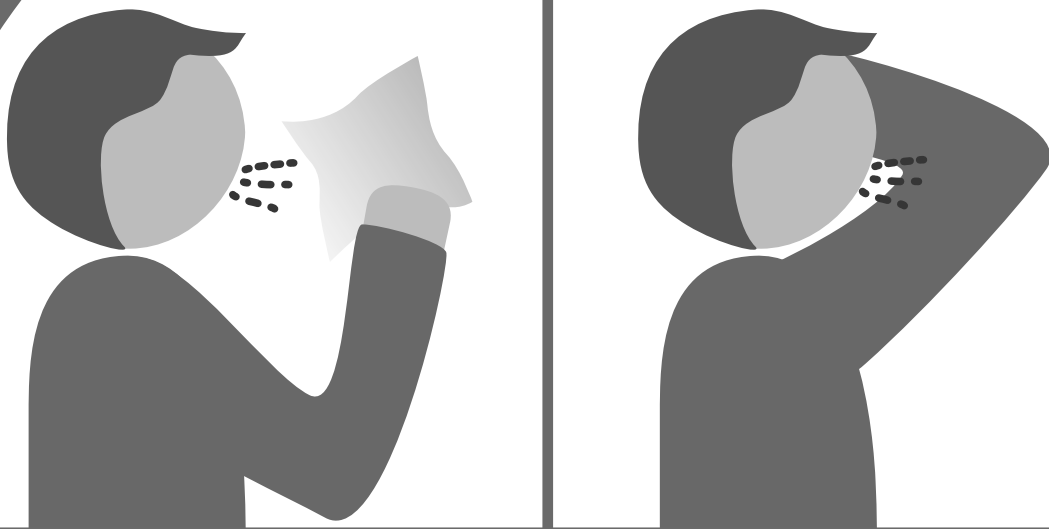
Pfalzinstitut für Hören und Kommunikation · Medienwerkstatt · [www.pih-ff.de](http://www.pih-ff.de)





**ZUTRITT NUR MIT  
MUNDSCHUTZ**





# NIES-ETIKETTE BEACHTEN





**Gebrauchte  
Taschentücher bitte  
entsorgen**



## Piktogramme Händewaschen – 5 Schritte



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2017



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.



für Notizen:



für Notizen:

Sie haben Fragen zu Lions-Quest?

Wir sind gerne für Sie da:

Stiftung der Deutschen Lions

Bleichstraße 3, 65183 Wiesbaden

Tel.: + 49 (0)611 99154-81, E-Mail: [info@lions-quest.de](mailto:info@lions-quest.de)

EIN PROGRAMM VON



**Lions Clubs International**

GESUNDHEITSPARTNER



Kaufmännische  
Krankenkasse

SCHIRMHERRSCHAFT



Die Drogenbeauftragte  
der Bundesregierung

EMPFOHLEN DURCH



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

ZERTIFIZIERT NACH  
DIN EN ISO 9001:2015



**L — Q**  
[lions-quest.de](http://lions-quest.de)