

Kontemplativer Dialog: die drei Grundtendenzen

Die drei Grundtendenzen des Menschen, also ...

- ... das Streben nach Angenehmem,
- ... der Wunsch, gesehen zu werden, sowie
- ... der Wunsch, *nicht* gesehen zu werden,

sind ein sehr tiefgehendes, persönliches Thema. Wenn Sie die folgende Übung in dialogischer Form durchführen, nehmen Sie bitte selbst wahr, welche der beschriebenen Aspekte Sie ansprechen und wo Sie Grenzen ziehen möchten. Die *Wahrheit sprechen* heißt auch, nur die Dinge auszusprechen, die sich für einen selbst stimmig darstellen. Das eröffnet die Chance, bewusst und respektvoll mit den eigenen Grenzen umzugehen. Nur weil eine Thematik angesprochen wird, müssen Sie noch lange nicht darauf eingehen – ein wichtiges Übungsfeld, gerade auch im Hinblick auf Konfliktgespräche im schulischen Kontext!

Nutzen Sie die Struktur des Kontemplativen Dialogs, wie sie im Buch ab Seite 67 (Abschnitt 2.1.5) beschrieben ist, mit den hier vorgestellten Reflexionsfragen:

Gesehen werden wollen

Sie haben sich in der Lernbiografie (Seite 40 im Buch) mit den Verhaltensweisen Ihrer Lehrer*innen beschäftigt. Wenden Sie jetzt den Blick auf das eigene Verhalten als Schüler*in. Gab es Situationen, in denen Sie darum gekämpft haben, Aufmerksamkeit zu bekommen, gesehen zu werden? Welche Strategien hatten Sie? Sich schwach und hilfsbedürftig zeigen? Leistung erbringen, um anerkannt zu werden? Über das Erzählen von Geschichten und Witzen auffallen? Sich brav und angepasst verhalten?

Wie ist es jetzt, als erwachsene Person? Wann tun Sie Dinge, um Anerkennung dafür zu bekommen und gesehen zu werden? Welche Strategien nutzen Sie heute?

Nicht gesehen werden wollen

Gibt es auch Situationen, in denen Sie verschwinden wollen, in denen Sie Angst haben, gesehen zu werden? Wann verstecken Sie sich hinter Rollen? Wann flüchten Sie sich in Konsum oder andere Ablenkung, um auch sich selbst nicht zu sehen?

Gibt es Momente, in denen Sie wütend werden oder Angst bekommen, weil Sie mehr zeigen sollen, als sie wollen?

Welche Rolle spielt hier die „Macht des Vergleichens“ (Seite 96 im Buch): Erzeugt oder verstärkt die eigene Bewertung, über- oder unterlegen zu sein, Emotionen? Ist der Wunsch, „gleich“ behandelt zu werden, ein weiterer Auslöser?

Wann/in welchen Situationen haben Sie das Gefühl, frei von jeglichem Erwartungsdruck zu sein (auch frei von den eigenen Erwartungen)? Wann können Sie handeln, ohne etwas dafür erhalten zu müssen?

Angenehmes festhalten, Unangenehmem ausweichen

Verändert sich für Sie die Qualität einer Situation, wenn Sie etwas festhalten wollen? Geht dies einher mit der Angst, Sie könnten etwas verlieren? Was verändert diese Angst in der Situation?

Wenn Sie an den schulischen Kontext denken: Welche Probleme zieht die Tendenz „weg von Unangenehmem, hin zu Angenehmem“ für Sie nach sich?

Zwischensignal zum Innehalten:

Nehmen Sie wahr, ob durch die Reflexionen (vielleicht auch ganz subtile) Emotionen entstehen. Wie drücken sie sich im Körper aus? Versuchen Sie, mit diesen liebevoll umzugehen und sich körperlich zu entspannen.

Stress-Log-Vorlage¹

| Stressoren | Häufigkeit | | | | Bewertung | | | |
|---|------------|---------------|-------------|---------------|--------------------|-------------------|-----------------------|--------------------|
| | Nie 0 | Manchmal 1 | Häufig 2 | Sehr oft 3 | Nicht störend 0 | Kaum störend 1 | Ziemlich störend 2 | Stark störend 3 |
| Arbeitsweg | | | | | | | | |
| Zeitdruck | | | | | | | | |
| Lautstärke, Störungen | | | | | | | | |
| Wichtige Entscheidungen treffen | | | | | | | | |
| Verantwortung tragen | | | | | | | | |
| Fachfremder Unterricht, Vertretungsstunden | | | | | | | | |
| Nicht abschalten können | | | | | | | | |
| Konflikte mit Kolleg*innen/ Schulleitung | | | | | | | | |
| Konflikte mit Schüler*innen | | | | | | | | |
| Angst vor Fehlern (Perfektionismus) | | | | | | | | |
| Zu viele Aufgaben gleichzeitig | | | | | | | | |
| Elternarbeit | | | | | | | | |
| Mangelnde Kommunikation | | | | | | | | |
| Destruktive Kommunikation („Systemblaming“) | | | | | | | | |
| Reizüberflutung | | | | | | | | |
| Ständige Erreichbarkeit | | | | | | | | |
| Umweltbelastung durch Lärm, Schmutz etc. | | | | | | | | |

¹ Nach Techniker Krankenkasse (Hrsg.) (2017): *Stress: Belastungen besser bewältigen*, S. 11. Online einzusehen unter: ↗ <https://www.tk.de/resource/blob/2023234/5535b9478a9be8fcabb0a1c6ea7f677e/tk-broschuere--stress--data.pdf> (letzter Aufruf am 11.01.2019).

| Stressoren | Häufigkeit | | | | Bewertung | | | |
|---|------------|--|--|--|-----------|--|--|--|
| Rauchen | | | | | | | | |
| Alkoholkonsum | | | | | | | | |
| Übermäßige Kalorienaufnahme | | | | | | | | |
| Bewegungsmangel | | | | | | | | |
| Zu wenig Schlaf | | | | | | | | |
| Erkrankung (eigene/ die der Kinder / Eltern) | | | | | | | | |
| Trennung | | | | | | | | |
| Schwierigkeiten in Partnerschaft | | | | | | | | |
| Ärger mit Verwandten | | | | | | | | |
| Trauer | | | | | | | | |
| Doppelbelastung Beruf / Familie | | | | | | | | |
| Misserfolge | | | | | | | | |
| Sorgen | | | | | | | | |
| Schulschwierigkeiten eigene Kinder | | | | | | | | |
| Finanzielle Belastungen | | | | | | | | |
| Sorgen gesellschaftliche Zukunft | | | | | | | | |
| Unzufriedenheit mit Aussehen | | | | | | | | |
| Wenig soziale Kontakte/ Freundschaften | | | | | | | | |
| Eigene Beispiele: | | | | | | | | |

Füllen Sie diesen Stress-Log innerhalb einiger Wochen mehrmals aus und schauen Sie, welche Stressoren immer wieder auftauchen. Nutzen Sie die Ergebnisse als Hinweis darauf, ob andere Handlungs- oder Bewertungsmuster hilfreich wären oder ob Sie sich nach den immer wiederkehrenden Stressmomenten kurze Entspannungspausen nehmen könnten. Und sehen Sie auch das Gelingende!

Möglicher Verlauf eines Konfliktgespräches

„Also für mich würde Achtsamkeit zunächst mal bedeuten, diejenigen, mit denen ich zusammenarbeite, ernst zu nehmen. Dass ich nicht mit vorgefertigten Urteilen in irgendwelche Veranstaltungen reingehe und gleich sag, ‚so und so machen wir das‘. Sondern ich würde meine Rolle so definieren, dass wir gemeinsam einen Prozess beschreiten, ob das jetzt ein Prozess ist, der einen Schüler betrifft, wenn der in einer schwierigen disziplinären Situation ist, oder ob das ein Prozess ist mit einem Kollegen, der (...) vielleicht auch in der schwierigen Situation ist, das ist erst mal gleichgültig, aber es ist ein Prozess des Miteinanders und nicht ein Prozess des Gegeneinanders und das heißt Achtsamkeit, es bedeutet für mich, dass ich hauptsächlich erst mal zuhören muss.“

(Gouda 2017, Transkription von Seite 297)

Auch oder gerade bei einem Konfliktgespräch ist die Grundhaltung das Essentielle. Ergänzend kann ein strukturierter Verlauf eine Stütze sein, um den „gemeinsamen Prozess“ zu ermöglichen.

Sehen Sie das hier beschriebene Vorgehen nicht als Standard, sondern als Inspiration, Ihrer inneren Haltung Ausdruck zu verleihen. Seien Sie authentisch.

Das folgende Vorgehen gibt einen logischen Aufbau zur generellen Orientierung mit, unabhängig davon, ob das Gespräch mit Kolleg*innen, Schüler*innen oder Eltern geführt wird. Im Anschluss finden Sie noch einige Hinweise, die explizit für das problemorientierte Schüler*innengespräch hilfreich sind.

Vorbereitung

Machen Sie sich anhand der beobachteten Situation(en) die Problematik bewusst und wählen Sie eindeutige Beispiele aus (ggf. auch mit Material belegt: Arbeiten des Kindes, eigene Notizen, Leistungsnachweise etc.), um den Kern des Konflikts aus Ihrer Wahrnehmung möglichst konkret zu beschreiben. Versuchen Sie, sich Ihrer eigenen Perspektive auf das Thema bewusst zu werden. Befragen Sie ggf. auch Kolleg*innen, wie diese die Schüler*in erleben.

Entscheiden Sie, wer an dem Gespräch alles beteiligt werden sollte: weitere Lehrpersonen, Schulleitung, Horterzieher*innen etc. Im Normalfall bietet sich die Dreierkonstellation Eltern-Schüler*in-Lehrperson an. Daneben gibt es aber auch Fälle, in denen es gut ist, ohne das beteiligte Kind zusammenzukommen, und zwar immer dann, wenn Aspekte sonst nicht angesprochen werden könnten, weil das Kind oder die Eltern beschämt würden. Beispielsweise wenn die auslösenden Ursachen im Verantwortungsbereich der Eltern vermutet wird. Leidet ein Kind etwa so stark unter der Trennung der Eltern, dass seine schulischen Leistungen nachlassen, dann wäre es für die Eltern ggf. schwierig, sich vor dem Kind zur aktuellen privaten Situation zu äußern. Aber auch andere erzieherische Themen wie übermäßiger Medienkonsum, Schlafmangel oder fehlende Unterschriften würden im Beisein des Kindes eventuell als eine unangebrachte Maßregelung verstanden werden. Die Eltern würden der Problematik ausweichen und essentielle Informationen könnten vielleicht nicht angesprochen werden.

Im anderen Fall kann es sein, dass Sie bereits versucht haben, mit dem Kind über die Schwierigkeit zu reden, aber zu keinem Ergebnis gekommen sind. Dann wäre es ein unlauteres Anliegen, dies nun in Anwesenheit der Eltern zu wiederholen, da dieses Vorgehen als Druckmittel verstanden werden könnte.

Erst wenn eine gemeinsame Problemsicht der involvierten Parteien besteht, wird deutlich, dass der erste Schritt zur Lösung ein Dreier-Gespräch ist.

Fügen Sie Ihrer Gesprächseinladung einen Hinweis bei, um was es bei dem Treffen gehen soll, sodass sich Ihr Gegenüber darauf vorbereiten kann. Dabei müssen noch keine konkreten Einzelheiten benannt werden, aber die grobe Richtung sollte deutlich werden: Handelt es sich zum Beispiel um die schulischen Leistungen oder um das Verhalten im Unterricht? Es ist sehr unangenehm, wenn man nicht weiß, wozu man geladen ist, und schafft durch den erheblichen Informationsvorsprung des Einladenden von Anfang an ein Ungleichgewicht, der nicht mehr auf Gleichwertigkeit beruht.

Bei direkter Ansprache können Sie schon konkreter werden: *Ich möchte dich nachher noch mal sprechen, weil ich den Vorfall vorhin auf dem Schulhof mit dir genauer anschauen will.*

Hinweis: Vergessen Sie über die Fixierung auf das Problem das Wichtigste nicht: uns für uns selbst und das Gegenüber empathisch zu öffnen.

Begrüßung – Zeit zum Ankommen

Legen Sie nicht schon das Problem auf den Tisch, während Ihr Gegenüber sich noch aus dem Mantel schält. In Rollenspielen mit Studierenden läuft der Einstieg bei den ersten Versuchen immer gleich ab: *Guten Tag, schön, dass Sie gekommen sind, ich möchte heute über ... sprechen.* Diese fünf Sekunden Vorlauf sind definitiv zu kurz. Dass es aber in der Regel genauso stattfindet, liegt nicht an notorischer Unhöflichkeit, sondern an der Fixierung auf das Problem. Noch ehe wir unser Gegenüber richtig wahrgenommen haben, wollen wir schon auf das Kernthema des Gesprächs kommen. Dabei hängt von der Art der Begrüßung viel ab, auch in Bezug auf den generellen Gesprächsverlauf. Mit der Begrüßung schafft man die grundlegende Atmosphäre.

Bauen Sie daher erst einmal Kontakt auf. Dazu können Sie auch ganz simple Fragen stellen, etwa ob man gut hergefunden habe (Eltern), wie der Ausflug ins Theater in der letzten Stunde gewesen sei (Schüler*in), ob man etwas trinken möchte ... Dann folgt der Dank dafür, dass der andere sich die Zeit für das Gespräch genommen hat. Vielleicht gab es im Vorfeld Vereinbarungen, die erfolgreich umgesetzt worden sind. Dann können Sie auch an diese positive Kooperation anknüpfen: *Unser letztes Treffen hatte sehr positive Nachwirkungen, Sabine kann sich jetzt viel besser auf den Unterricht konzentrieren, seit sie die Unterrichtsmaterialien gut geordnet mitbringt. Ich freue mich, dass unsere Zusammenarbeit eine so klare Verbesserung gebracht hat* (Eltern).

*Ich habe schon mehrmals beobachtet, wie du dich meldest, statt einfach reinzurufen. Das freut mich, dass du so auch deinen Klassenkamerad*innen die Chance zur aktiven Teilnahme gibst* (Schüler*in).

Themen klären

Fragen Sie, ob die Eltern Themen mitgebracht haben, die sie gerne besprechen würden. Erläutern Sie dann, weshalb Sie zu dem Gespräch eingeladen haben, und legen Sie den ungefähren Zeitrahmen und die Reihenfolge, in der die Themen besprochen werden sollen, fest.

Sie werden manchmal feststellen, dass ein Themenfeld mehrere Stränge hat, z. B. dass es sowohl hilfreich wäre, einem Kind schulische Unterstützung zukommen zu lassen, als auch über die Integration in der Klasse zu sprechen. Dann müssen Sie entscheiden, ob diese so stark miteinander verknüpft sind, dass sie zusammen betrachtet werden können. Sonst macht es Sinn, die Aspekte nacheinander zu besprechen, um nichts zu vermischen oder eine Problematik zu kurz kommen zu lassen.

Wenn Sie merken, dass die Themen den zeitlichen Rahmen sprengen, müssen Sie Prioritäten für das Gespräch setzen. Falls Sie bereits im Vorfeld davon ausgehen, dass Ihr Thema den kompletten zeitli-

chen Rahmen einnimmt, sagen Sie dies und geben Sie erst zum Ende des Gesprächs Raum für weitere Punkte: *Ich habe Sie/ dich heute eingeladen, um ... zu besprechen*. Transparenz ist wichtiger, als einen Raum zu eröffnen, der nicht wirklich vorhanden ist.

Thema eröffnen

Wenn Sie Ihr Thema vorstellen, bleiben Sie konkret und vermeiden Sie sowohl Übertreibungen (um dem Thema mehr Relevanz zu verleihen) als auch Untertreibungen (um den Konflikt zu vermeiden oder aus Angst, negative Emotionen auszulösen). Es braucht ein Aussprechen dessen, was ist.

Perspektiven sammeln

Fragen Sie dann nach dem Standpunkt Ihres Gegenübers oder, falls sich das Gespräch auf das Kind bezieht, ob dessen Perspektive bekannt ist.

Gemeinsame Problemsicht – gemeinsame Ziele

Nun geht es darum, aufgrund des neuen Informationsstands zu einer gemeinsamen Problemsicht zu gelangen, denn ohne diese Basis können keine Lösungsansätze gefunden werden. Es ist zudem hilfreich, sich auch über die gemeinsamen Ziele zu verständigen. Sie bilden die Grundlage für eine gemeinsame Perspektive und können auch als „Eisbrecher“ fungieren, um sich auf eine gemeinsame Problemsicht einzulassen. So wird über das Definieren eines gemeinsamen Zieles, z. B. die Integration in die Klasse, die Bereitschaft geweckt, auch die Beobachtung des Gegenübers einzubeziehen und gelten zu lassen.

Wenn Sie zu keiner gemeinsamen Problemsicht kommen, brauchen Sie sich nicht über Lösungen zu verständigen. Dann ist es besser, das Einleiten weiterer Schritte zu vertagen, ggf. aufgrund der neuen Informationslage die Situation noch einmal genauer zu beobachten und dann erneut zusammenzukommen.

Lösungsvorschläge

Bevor Sie eigene Lösungen vorstellen, fragen Sie immer erst nach Ideen Ihres Gegenübers, denn die eigenen Ideen werden immer motivierter umgesetzt als fremde. Außerdem können Eltern oder Kolleg*innen andere Wege aufzeigen, auf die Sie vielleicht nicht gekommen wären.

Offenbaren Sie aber auch ganz klar Ihren Standpunkt und Ihre Ideen. Oft werden in Gesprächen überflüssig viele Fragen gestellt in der Hoffnung, das Gegenüber möge selbst den heiklen Punkt benennen, während sich Lehrpersonen scheuen, diesen zu artikulieren.

Ergebnis

Versuchen Sie aus den Lösungsvorschlägen erst einmal ein allgemeines Ziel zu definieren (z. B. „*Das Kind braucht Unterstützung bei den Hausaufgaben*“).

Konkretisieren

Im nächsten Schritt klären Sie das weitere Vorgehen: Wer macht wann was und wie lange?

Sie sollten sich nicht scheuen, hier wirklich präzise zu sein. Auch in dem, was Sie selbst übernehmen. Es ist niemandem geholfen, wenn Sie zusichern, das Heft des Kindes jeden Tag persönlich einzusehen, obwohl sie wissen, dass dies nicht realistisch ist. Gerade beim Konkretisieren ist es wichtig, die eigenen Grenzen und die des Gegenübers im Auge zu behalten.

Spätestens an diesem Punkt macht es auch Sinn, die einzelnen Vereinbarungen schriftlich festzuhalten. Das Verfassen von Protokollen wird von Schule zu Schule sehr unterschiedlich gehandhabt. Gehen Sie sensibel damit um, das Fixieren der Ergebnisse bietet eine Grundlage für die weiteren Gespräche.

Ist das im Sinne aller?

Immer wieder kommt es vor, dass man sich auf einen anscheinend guten Lösungsvorschlag fokussiert und erst später merkt, dass dieser zwar gut umsetzbar ist, aber gar nicht das Problem löst. Daher: Hinterfragen Sie auch noch einmal, ob die vereinbarten Schritte noch im Sinne aller sind, auch im Sinne der nicht anwesenden Schüler*in.

Manchmal besteht der entscheidende nächste Zug darin, ein weiteres Gespräch in den jeweils stimmigen Konstellationen (s. Vorbereitung) zu führen.

Nachsorge vereinbaren

Besprechen Sie dann, wie Sie den weiteren Verlauf überprüfen und darüber im Kontakt bleiben wollen. Dabei ist je nach Thematik und Einschätzung der zeitlichen Ressourcen auch eine Entscheidung über die Wahl der Mittel zu treffen: Das können regelmäßige kurze Notizen im Informationsheft sein, ein Mailaustausch, regelmäßige Telefonate oder weitere Treffen. Seien Sie auch hier so konkret wie möglich: Wer kontaktiert wen über welchen Kanal und wann. Es gibt nichts Anstrengenderes, als Eltern hinterhertelefonieren zu müssen und nicht zu wissen, zu welcher Uhrzeit es gelegen ist.

Raum für weitere Themen – Rückmeldung

Nachdem Sie ein Thema nun komplett beendet haben, gehen Sie zu den nächsten Punkten über. Häufig kommen erst während eines Gesprächs Fragen auf, die noch zu klären sind.

Wenn Sie möchten, können Sie sich abschließend auch eine Rückmeldung über den Gesprächsverlauf geben lassen und fragen, ob alle Beteiligten zufrieden sind. Und natürlich ist es auch wichtig, dass Sie auf Ihre persönliche Integrität achten. Wenn Grenzen des respektvollen Umgangs überschritten wurden, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, dies anzusprechen. Es liegt vermutlich etwas Zeit zwischen dem Grenzen missachtenden Ereignis und dem Abschluss des Gespräches, sodass Sie nicht aus einer emotionalen Spiegelung heraus mit Widerstand und Aggression reagieren, sondern selbstbestimmt agieren können. Wenn Sie sich innerlich noch nicht ruhig genug fühlen, überlegen Sie, ob sich in nächster Zukunft eine Gelegenheit für ein klärendes Gespräch ergibt.

Dank

Beenden Sie das Gespräch positiv, indem Sie sich bedanken. Und dies auch, wenn das Gespräch schwierig war, Emotionen hochgekocht sind und zu ungerechtfertigtem Verhalten geführt haben.

Es wurde eine Auseinandersetzung geführt, die vielleicht für Sie keinen konstruktiven Abschluss hatte, aber es fand ein Austausch der Sichtweisen statt. Selbst wenn diese jeweils abgelehnt werden, bestand die Möglichkeit, sie zu hören. Sich dafür die Zeit und die Energie genommen zu haben hat einen Dank verdient, denn es ist leider nicht selbstverständlich.

Außerdem: Der Abschluss eines Gesprächs baut immer die Brücke zum nächsten. Darum sollten Sie sich Zeit lassen, um ein konstruktives Ende zu finden.

Die achtsame, empathische Haltung ist bei all diesen Schritten die Voraussetzung für das Gelingen. Sie werden merken, dass nur eine radikale Offenheit zu guten Abschlüssen führt. Ich habe es oft genug erlebt, dass ein Nebensatz beim Verabschieden die entscheidende Wendung brachte („... *vielleicht ist Johann auch wegen unserer Trennung etwas gestresst*“). Diese entscheidende Information zu hören und dann noch einmal die bereits gefundene Lösung in Frage zu stellen – das stellt die wirkliche Gesprächskompetenz dar.

Besonderheiten des problemorientierten Schüler*innengesprächs

Ich möchte als weitere Inspiration ein Vorgehen vorstellen, das insbesondere dann Sinn macht, wenn Schüler*innen immer wieder in für sich selbst und / oder für andere schwierige Verhaltensmuster fallen und die Möglichkeit, diese zu verändern, in deren Verantwortungsbereich liegt. Stärker als im Eltern- oder Kolleg*innengespräch besteht bei Schüler*innen oft die Tendenz, den Hauptredeanteil einzunehmen. Deshalb nutze ich gerne ein Vorgehen, welches den Schüler*innen extrem viel Raum und Eigenverantwortung lässt und durch Nachfragen zum Nachdenken und zu neuen Einsichten anregt (vgl. Jones & Jones 1998, Seite 202–204).

Beziehung aufbauen

Neben der Kontaktaufnahme ist es in diesem Punkt wichtig, die Schüler*in über die Intention des Gesprächs aufzuklären. Viele Schüler*innen werden mit der Erwartung in das Gespräch gehen, dass die Bestrafung für ein Fehlverhalten auf sie wartet. Stellen Sie daher gleich klar, dass Sie der Schüler*in helfen wollen, Wege zu finden, um mit Situation XY anders umzugehen. Falls es sich um einen Konflikt mit mehreren Personen handelt, ist es gut, von Anfang an zu bestätigen, dass Sie mit allen Gespräche führen werden, damit kein Ungleichgewicht entsteht.

Situation beschreiben lassen

Lassen Sie sich die vorgefallene Situation aus der Sicht der Schüler*in beschreiben. Versuchen Sie, dabei immer wieder auf den Anteil der Schüler*in zurückzukommen. *Was hast du getan? Was hast du dabei gefühlt / gedacht?*

Manchmal erfahren Sie, dass die Verantwortung für das Verhalten nicht bei der Schüler*in, sondern bei Eltern, Kolleg*innen oder anderen Mitschüler*innen zu suchen ist. Dann wird sich der weitere Verlauf des Gesprächs anders entwickeln.

Die Auswirkungen erspüren

Fragen Sie, wie die Schüler*in ihr Verhalten empfindet, was sie darüber denkt. Darüber hinaus macht es Sinn, den Kontext zu erweitern: *Welche Folgen hat das für dich/deine Klassenkamerad*innen/für den Lernprozess jetzt/langfristig? Wie hilft es dir?* Hier kann auch ein Perspektivwechsel hilfreich sein.

Ein weiterer Schritt wäre, den vereinbarten Rahmen für ein Miteinander heranzuziehen, um der Schüler*in die Verantwortlichkeit aufzuzeigen durch die Frage: *Verstößt es gegen eine unserer Klassenregeln?*

Ohne die Einsicht der Schüler*in, dass ihr Verhalten nicht hilfreich ist, brauchen Sie nicht fortzufahren. Niemand wird sich verändern, wenn er keinen Grund dazu sieht. Diese Einsicht braucht oft Zeit, denn es ist nicht leicht, einen neuen Blick auf das eigene Verhalten zu bekommen. Wenn Sie merken, dass das Gespräch stagniert, ist es gut, eine Pause einzulegen, um Raum zum Reflektieren zu geben.

Kommen Sie auch danach zu keinem Ergebnis, beschreiben Sie, welche Konsequenzen sich aus den Regelverletzungen ergeben werden (sofort oder bei erneutem Auftreten), aber dass Sie weiterhin an einer anderen Lösung interessiert sind. Vereinbaren Sie eine Fortsetzung des Gesprächs zum nächstmöglichen Zeitpunkt, um der Schüler*in Zeit zu geben und gleichzeitig die Ernsthaftigkeit Ihres Anliegen klarzumachen.

Lösungen suchen

Wenn eine gemeinsame Basis geschaffen ist, fragen Sie nach Handlungsalternativen: *Was könntest du anders machen?* Beziehen Sie sich selbst auch in den „Plan“ mit ein: *Wie könnte ich helfen? Was können deine Mitschüler*innen tun?*

Wie oben bereits besprochen, konkretisieren Sie und fragen, ob das im Sinne der Sache und aller Beteiligten ist, bis Sie zu einem adäquaten Ergebnis kommen.

Halten Sie sich mit eigenen Vorschlägen zurück und geben Sie höchstens Denkanstöße. Je mehr die Schüler*in zu der Lösung beiträgt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie diese auch umsetzen wird. Wenn bei jüngeren Schüler*innen die Ideen ausbleiben, machen Sie ein gemeinsames Brainstorming und lassen Sie die Schüler*in entscheiden, welchen Weg sie für geeignet hält.

Falls hier wieder sozial unverträgliche Aussagen auftauchen, fragen Sie nach, ob diese zum Ziel führen.

Vereinbarung treffen

Sie sollten nun noch einmal das Vereinbarte zusammenfassen lassen: *Wenn du das nächste Mal in der Situation bist, was willst du dann machen?* Treffen Sie eine Abmachung, sei es schriftlich oder per Handschlag.

Nachsorge

Sagen Sie zu, dass Sie mitverfolgen, wie der Plan funktioniert, und vereinbaren Sie auch einen Zeitpunkt, an dem Sie sich über das Gelingen austauschen. Zögern Sie aber nicht, der Schüler*in eine sofortige Bestätigung zu geben, wenn Sie in den zwischenzeitlich stattfindenden Begegnungen merken, dass der Plan funktioniert. Nichts ist hilfreicher bei einer Verhaltensänderung, als wenn sie von anderen positiv bemerkt wird.

Nachbessern

Falls der Plan misslingt, konzentrieren Sie sich auf eine konstruktive Neuarbeitung. *Weshalb hat es nicht funktioniert? Was sollte verändert werden?* Sie wollen die Schüler*in ermächtigen, selbstbestimmt zu handeln, ohne von Impulsen mitgerissen zu werden. Vielleicht ist dies auch der Punkt, an dem Sie beschließen, Übungen anzubieten, von denen die ganze Klasse profitieren kann ...

„Das Kind hat das Recht, ernst genommen, nach seiner Meinung und seinem Einverständnis gefragt zu werden.“

Janus Korczak

Situatives Probehandeln



Die oben beschriebenen Abläufe erscheinen in der Theorie stimmig, aber nur im realen Tun werden Sie bemerken, wann Sie doch beginnen, Ihr Gegenüber mit „gut gemeinten Ratschlägen“ zu überfordern, die eigene Perspektive als die gültige zu sehen etc.

Ich möchte deshalb zu einem „situativen Probehandeln“ einladen: Nutzen Sie als Grundlage eine fingierte oder reelle Situation aus Ihrem Schulalltag. Versuchen Sie, entsprechend der Situation zu agieren, und Ihr Gegenüber ist eingeladen, auf diese Angebote möglichst authentisch zu reagieren. Ich nutze für diese Übung nur ungern den Begriff des Rollenspiels, denn Sie sollen bewusst nicht in eine Rolle gehen, sondern den Versuch wagen, sich authentisch auszudrücken, und zwar verbal wie nonverbal. Dabei ist natürlich immer beiden Teilnehmer*innen zu jeder Zeit das Spiel bewusst, aber das konkrete Ausprobieren hilft dabei, neue Formulierungsmöglichkeiten zu finden, und konfrontiert mit automatischen Impulsen und unbewussten Bewertungen. Gerade in dieser künstlichen Form können Sie das Innehalten, das Pausensetzen einüben.

Vermeiden Sie während des Gesprächs Kommentare auf einer Metaebene, aber geben Sie sich danach ausführliches Feedback, insbesondere darüber, wie Sie sich von der Lehrperson behandelt fühlten, und benennen Sie die Faktoren, die zu Ihrem Eindruck geführt haben.

Sie können zur weiteren Übung auch den bereitgestellten Beobachtungsbogen (siehe unten) und die folgenden konstruierten zweiperspektivischen Situationen nutzen.

Und bevor Sie in die Situation einsteigen: Geben Sie sich einen Atemraum.

Situatives Probehandeln: Elterngespräche

Die folgenden dargestellten Situationen, die Ihnen als Übung bzw. Grundlage für Ihre Übung dienen können, sind jeweils aus zwei Perspektiven geschildert. Lesen Sie sich jeweils nur die Sicht Ihrer „Rolle“ durch, ohne die andere zu kennen: Wegen der unterschiedlichen Perspektiven wird es während des Gespräches möglicherweise zu „Missverständnissen“ kommen. Das ist Teil der Übung!

Die „Lehrperson“ legt fest, wie alt die Schülerin oder der Schüler jeweils ist und in welchen Fächern sie oder er von der „Lehrperson“ unterrichtet wird. Gehen Sie auch von Ihrer Schulform aus, denn als Lehrperson geht es nicht um ein „Spielen“, sondern darum, authentisch zu formulieren.

Um einen guten Einstieg zu bekommen, bietet es sich an, diesen sehr szenisch zu gestalten, also auch das entsprechende räumliche Setting zu wählen. Gehen Sie beide ganz natürlich mit der Situation um.

Machen Sie es als „Elternteil“ der „Lehrperson“ nicht zu leicht (Eltern gehen oft erst mal sehr kritisch in solche Gespräche), aber versuchen Sie auch, auf gute Gesprächsangebote einzugehen.

Die Beispiele sind bewusst sehr einfach und stereotypisch gehalten (auch in den Beschreibungen), sodass die Situationen auf die wesentliche Problematik reduziert sind. Erfinden Sie aus Ihrem Erfahrungsspektrum frei dazu, was Sie als Hinweise / Material brauchen.

Reflektieren Sie nach Abschluss insbesondere die Wirkung der „Lehrperson“ auf Sie und die Beziehungsqualität. Die Nutzung des Beobachtungsbogens (siehe unten) kann wichtige Hinweise darauf geben, durch welche nonverbalen oder verbalen Parameter diese Wirkung bei Ihnen entsteht. Denn auch hier gilt: Feedback ist subjektiv und hat zu großen Teilen mit Ihrer Interpretation der Wahrnehmung zu tun.

Elterngespräch 1

Perspektive Lehrperson

Der Schüler Tobias (x Jahre) wirkt in letzter Zeit immer sehr müde. Er war bis dahin ein recht guter Schüler, aber nun nimmt er kaum noch am Unterrichtsgeschehen teil, er ist unkonzentriert und zieht sich sehr zurück. Die letzten Arbeiten sind deutlich schlechter ausgefallen.

In einem Schülergespräch gibt er nur ausweichende Antworten.

Sie haben die Eltern zum Gespräch geladen. Ein Elternteil hat sich bereit erklärt zu kommen.

Perspektive Eltern

Ihr Sohn Tobias (x Jahre) hat in den letzten Arbeiten deutlich schlechter abgeschnitten. Er war bis dahin ein recht guter Schüler. Sie selbst hatten bisher wenig Kontakt zur Lehrperson, haben aber generell die Ansicht, das hinter schlechten Noten ein Versagen der Lehrperson steht. Ihr Sohn ist bereits seit zwei Jahren bei der Lehrperson.

Sie haben sich vor Kurzem von Ihrem Partner getrennt, haben aber überhaupt kein Interesse, darüber zu reden.

Die Lehrperson hat Sie zum Gespräch gebeten. Ihr Partner hatte kein Interesse, hieran teilzunehmen, Sie haben sich trotz zeitlicher Belastung dazu bereit erklärt.

Elterngespräch 2

Perspektive Lehrperson

Die Schülerin Christiane (x Jahre) bricht jedes Mal, wenn sie nicht die Bestnote erhält, in Tränen aus.

Sie haben versucht, mit der Schülerin zu reden, aber sie möchte darüber nicht sprechen. Sie tritt sonst recht selbstbewusst auf.

Bisher fand wenig Kontakt mit den Eltern statt, da alles in guten Bahnen verlief. Sie haben die Klasse bereits seit einem Jahr und sind dort auch Klassenlehrer*in.

Sie laden die Eltern zum Gespräch.

Perspektive Eltern

Sie haben einen hohen Anspruch an die Leistungen Ihrer Tochter Christiane.

In der letzten Zeit haben Sie einen leichten Abfall in den Noten bemerkt und sehen ihn sehr kritisch. Sie haben sich selbst sehr mühsam eine höhere Bildung erarbeitet und hoffen, Ihrem Kind einen besseren Start auf dem Arbeitsmarkt ermöglichen zu können.

Bisher fand wenig Kontakt zu der Lehrer*in statt, da alles in guten Bahnen verlief. Er / sie unterrichtet die Klasse seit einem Jahr und ist dort auch Klassenlehrer*in.

Nun hat die Lehrer*in Sie zum Gespräch eingeladen.

Elterngespräch 3

Perspektive Lehrperson

Die Schülerin Selma (x Jahre) macht Ihnen seit längerer Zeit Sorgen. Sie hat wiederholt ihre etwas jüngeren Mitschüler*innen erpresst, für sie die Hausaufgaben zu machen, indem sie drohte, andernfalls Bilder von der Klassenfahrt auf Facebook zu veröffentlichen. Ihre Versuche, mit der Schülerin einen Weg zu finden, sind gescheitert. In dem Elterngespräch möchten Sie über die Situation informieren und gemeinsam mit den Eltern einen Weg finden, um das Problem zu lösen. Dazu wollen Sie mit den Eltern an einem Strang ziehen.

Selma ist schon seit Beginn Ihres Berufseinstiegs Ihr „Problemkind“, da sie aufgrund von schlechten Leistungen bereits zurückgestuft wurde. Seitdem hat sie keinen richtigen Anschluss an den Klassenverband gefunden und versucht, durch Rängeleien ihren Platz zu finden.

Während des Unterrichts wirkt Selma häufig abwesend und kann direkte Fragen selten richtig beantworten. Ihnen gegenüber verhält sie sich freundlich. Manchmal bleibt sie in der Pause auch länger im Klassenraum und möchte Ihnen helfen (zum Beispiel die Tafel abwischen). Dann erzählt sie gerne von zu Hause: dass sie manchmal mit ihrem großen Bruder fernsehen darf, während die Mutter das Abendbrot bereitet, und dass sie es doof findet, dass sie nie so lange aufbleiben darf wie ihr großer Bruder.

Perspektive Eltern

Sie lieben Ihre Tochter Selma über alles, halten viel von Technik und haben sie deshalb auch beizeiten mit allem Nötigen (Tablet, iPhone ...) ausgestattet.

Sie selbst und Ihr Partner sind viel mit Ihrer eigenen Karriere beschäftigt, aber wenn Sie Ihre Tochter fragen, wie es so läuft, bekommen Sie immer ein „Gut!“ zu hören. In Ihre Kinder Selma und Patrick (zwei Jahre älter) haben Sie Vertrauen: Die werden ihren Weg in der Schule schon machen! Seit Ihre Tochter Selma das Schuljahr wiederholen musste, haben Sie jedoch das Vertrauen in die Schule etwas verloren: Früher brachte Selma häufiger Freunde mit nach Hause, das geschieht jetzt nicht mehr.

Nun hat Sie die Lehrer*in eingeladen und in ihrem Schreiben erwähnt, dass es eine sehr wichtige Angelegenheit wäre, die sie Ihnen nur persönlich mitteilen könne.

Situatives Probehandeln: Schüler*innengespräche

In diesen Beispielen legt ebenfalls die „Lehrperson“ fest, wie alt die Schülerin oder der Schüler jeweils ist und in welchen Fächern sie oder er von der „Lehrperson“ unterrichtet wird. Natürlich bietet die Möglichkeit, eine Schülerin oder einen Schüler darzustellen, viele Gelegenheiten zu humorvollen Übertreibungen. Nehmen Sie aber bitte diesen Perspektivwechsel als hilfreiche Möglichkeit ernst, sich in die Lage Ihrer Schüler*innen hineinzusetzen, und fragen Sie sich: Was würde ihnen in diesem Fall am meisten helfen?

Reflektieren Sie nach dem Gespräch wieder schwerpunktmäßig die Beziehungsqualität, aber auch, ob Sie selbst nach dem Verlauf die „Lösungen“ umsetzen würden und ob es noch weiterer Hilfestellung bedarf.

Schülergespräch 1

Perspektive Lehrperson

Die Schülerin Tania (oder der Schüler Thorben²) (x Jahre) kann ihre Konflikte mit Mitschüler*innen nur über körperliche Aggression lösen. Immer wieder haben Sie von entsprechenden Situationen erzählt bekommen (vorheriger Klassenlehrer, Mitschüler*innen) und sind selbst schon zweimal damit konfrontiert gewesen.

Sie haben sie heute von einem Mitschüler getrennt, der sie zuvor verbal beleidigt hatte. Tania war gleich in den körperlichen Angriff übergegangen und hatte dies bei der kurzen Klärung im Anschluss auch zugegeben. Entschuldigen wollte sie sich aber auf keinen Fall.

Tanja ist eine Schülerin, deren Leistungen sich im Mittelmaß bewegen. Sie hat Ihrer eigenen Beobachtung nach nur Kontakt zu ähnlichen „Kandidaten“ in der Klasse.

Sie haben Tanja nach der letzten Unterrichtsstunde zum Schülergespräch gebeten.

Perspektive Schülerin

Sie als die Schülerin Tanja (x Jahre) können Ihre Konflikte mit Mitschüler*innen nur über körperliche Aggression lösen. Es gab wiederholt Situationen, in denen Sie zunächst verbal beleidigt worden waren und Sie sich dann körperlich wehrten.

Sie finden, dass Sie ein Recht darauf haben, eine Beleidigung nicht stehen zu lassen. Dies wird Ihnen auch von Ihrem älteren Bruder vorgelebt, der so etwas nie auf sich sitzen lassen würde.

Sie sind sonst eine mittelmäßige Schülerin und haben guten Kontakt zu Ihren Mitschüler*innen, natürlich nur zu den „coolen“ der Klasse.

Heute wurden Sie in der Pause von einem Mitschüler getrennt, der Sie zuvor verbal beleidigt hatte. Sie haben als Erste zugeschlagen und dies bei der kurzen Klärung im Anschluss auch zugegeben, wollten sich aber auf keinen Fall entschuldigen.

Die Lehrperson hat Sie nach der letzten Unterrichtsstunde zum Schülergespräch gebeten.

2 Der besseren Lesbarkeit willen nutzen wir im weiteren Verlauf das weibliche Beispiel.

Schülergespräch 2

Perspektive Lehrperson

Die Schülerin Leonie (oder der Schüler Leon) (x Jahre) ist sehr engagiert und meldet sich oft. Das zeigt sich auch positiv in ihren Noten. Wenn sie nicht drangenommen wird, beginnt sie, mit ihrer Nachbarin zu tuscheln, und/oder zeigt ihre Enttäuschung durch Hinschmeißen der Materialien und steigt oft erst mal aus dem Unterrichtsgeschehen aus. Dabei werden auch die Mitschüler*innen gestört.

Sie haben das Gefühl, dieses Verhalten ist der Schüler*in nicht bewusst, und haben Sie deshalb nach der Stunde zum Gespräch gebeten.

Perspektive Schüler

Sie, Leonie (x Jahre), sind sehr engagiert und melden sich oft. Sie kapieren einfach immer gleich, worum es geht, im Gegensatz zu Ihren Mitschüler*innen, die so unglaublich langsam sind und auch gar kein Interesse haben, irgendetwas zu verstehen.

Aber die Lehrer*in nimmt Sie nach Ihrem Gefühl nie dran. Sie haben schon gar keine Lust mehr. Es ist einfach nervig und langweilig! Deshalb versuchen Sie, sich irgendwie anders zu beschäftigen.

Wahrscheinlich hat die Lehrer*in einfach etwas gegen Sie, obwohl sie Ihnen erst einmal sympathisch vorkam.

Und jetzt will die Lehrer*in auch noch mit Ihnen reden.

Schülergespräch 3

Perspektive Lehrperson

Die Schülerin Sabine (oder der Schüler Sven) (x Jahre) bricht jedes Mal, wenn sie keine Eins bekommt, in Tränen aus. Sie sagte, dass sie das gar nicht wolle. Sie merken, dass sie sehr unter diesem emotionalen Ausbruch leidet und sich schämt. Da dieses Verhalten nicht nur bei Ihnen vorkommt, sondern auch bei anderen Lehrer*innen, sind Sie übereingekommen, dass Sie als Klassenlehrer*in jetzt mit ihr reden, um ihr zu helfen.

Die Schülerin ist eine der Besten in der Klasse, im Moment schreibt sie nicht mehr nur Einsen, sondern auch Zweien. Die Kolleg*innen melden die gleiche Ergebnisspanne aus ihren Fächern.

Sie haben sie nach der letzten Unterrichtsstunde zum Schülergespräch gebeten.

Perspektive Schüler*in

Sie, Sabine (x Jahre), brechen jedes Mal, wenn Sie keine Eins bekommen, in Tränen aus. Sie wollen das gar nicht, leiden sehr unter diesem emotionalen Ausbruch und schämen sich. Aber Sie schaffen es einfach nicht, die Tränen wegzudrücken, so enttäuscht sind Sie von sich selbst. Sie wollen, seit Sie ein kleines Kind waren, Ärztin werden (wie Ihre Mama) und wissen, dass Sie dazu gute Noten brauchen. Ihre Eltern machen Ihnen keinen Druck, achten aber sehr genau darauf, Sie in der Schule zu unterstützen, und bisher war es einfach selbstverständlich, dass alles gut lief. Aber seitdem Sie einmal

eine schlechte Note (eine 2-) geschrieben haben, macht Ihnen jede Arbeit, jeder Test große Angst. Sie versuchen, bis zum letzten Moment alles immer wieder zu wiederholen, und schlafen schlecht.

Sie waren eine der Besten in der Klasse, aber im Moment schreiben Sie nicht mehr nur Einsen, sondern auch Zweien – und das in allen Fächern.

Jetzt hat Sie auch noch die Lehrperson nach der letzten Unterrichtsstunde zum Schülergespräch gebeten, sicher, um mit Ihnen über den Abfall Ihrer Leistungen zu sprechen ...

Beobachtungsbogen Gespräche: Kommunikationskompetenz im Eltern-Lehrer*in- / Schüler*in-Lehrer*in-Gespräch

| Name (Lehrperson) | | |
|---|--|--|
| Beobachtungskategorien | ----- ----- ----- ----- nie hin und wieder sehr häufig | Bemerkungen: z. B. besondere Situationen, Auffälligkeiten, Abweichungen |
| Aktives Zuhören | | |
| Blickkontakt | ----- ----- ----- ----- | |
| zugewandte Körperhaltung | ----- ----- ----- ----- | |
| Mimik (interessiert, aufmunternd) | ----- ----- ----- ----- | |
| bestätigende Äußerungen (z. B. verbal: „ja, hm“, Paraphrasierung oder nonverbal: nicken) | ----- ----- ----- ----- | |
| bekundet Interesse (z. B. durch verbalisierende Nachfrage) | ----- ----- ----- ----- | |
| Akzeptierende, nicht wertende Grundhaltung | | |
| benutzt beschreibende, konkrete Sprache | ----- ----- ----- ----- | |
| benennt Wahrnehmung als Wahrnehmung, Vermutung als Vermutung, Gefühl als Gefühl | ----- ----- ----- ----- | |
| verwendet „ich“ statt „man“ | ----- ----- ----- ----- | |
| vermeidet Drohungen und negative Reizworte | ----- ----- ----- ----- | |
| nimmt eigene und fremde Grenzen wahr | ----- ----- ----- ----- | |

| Name (Lehrperson) | | |
|---|--|--|
| Beobachtungskategorien | ----- ----- ----- ----- nie hin und wieder sehr häufig | Bemerkungen: z. B. besondere Situationen, Auffälligkeiten, Abweichungen |
| Gesprächsführung | | |
| Beziehungsaufbau (Begrüßung, benennt Gesprächsziel) | ----- ----- ----- ----- | |
| sucht gemeinsames Problemverständnis | ----- ----- ----- ----- | |
| hilft Gesprächspartner*in, selbst Lösungen zu finden | ----- ----- ----- ----- | |
| Gesprächsabschluss (verbindlicher Plan, nächste Schritte, nächstes Treffen) | ----- ----- ----- ----- | |
| Zusätzliche Anmerkungen | | |
| | | |

Quellen:

- GOUDA, S. (2017): *The Potential and Limits of Mindfulness for Teachers - A mixed-method investigation of a Mindfulness-Based Intervention in the school setting*. FreiDok plus Universitätsbibliothek. Einzusehen unter ↗ <https://freidok.uni-freiburg.de/data/13482> (letzter Aufruf am 11.01.2019).
- JONES, V. & JONES, L. (1998): „Comprehensive Classroom Management. Creating Communities of Support and Solving Problems“. In: Lohmann, G. (2013), *Mit Schülern klarkommen. Professioneller Umgang mit Unterrichtsstörungen und Disziplinkonflikten*. Berlin: Cornelsen, S. 202–204.



Bei dieser Übung, zu der mich Liv Zischek, eine Mediatorin und Studentin der sozialen Arbeit, inspirierte, geht es darum, die eigene Stimmung wahrzunehmen, zu formulieren und im dritten Schritt den Zustand gespiegelt zu bekommen. Sie brauchen dazu verschiedene Smileys oder Emojis. Dies können selbstgezeichnete Strichbilder oder auch ausgedruckte Grafiken sein, die unterschiedlichste Emotionen zeigen.

Lassen Sie die Schüler*innen in einen Kreis kommen und beginnen Sie mit einem Atemraum im Stehen.

Variante: Sie können auch eine Gehmeditation machen, wenn eine Klasse sehr müde ist. Beginnen Sie dann mit einem schnellen „Raumlauf“ und leiten Sie zur ruhigen Gehmeditation über.

Anleitung:

Wir haben oft Gefühle oder befinden uns in einer bestimmten Laune, ohne das richtig wahrzunehmen. So bestimmt dies auch unser Handeln, ohne dass wir es merken. Dabei wäre es manchmal gut, unsere Gefühle zu äußern, damit die anderen wissen, wie es uns geht, und unser Verhalten besser verstehen können. Dazu möchte ich mit euch heute eine Übung machen.

Wir beginnen mit einem Atemraum: Stellt euch hüftbreit in einen stabilen Stand. Das Gewicht ruht auf der Mitte des Fußes. Die Knie sind nicht durchgedrückt, sondern gelöst. Dadurch lockert sich die Hüfte und die Wirbelsäule kann ganz frei nach oben steigen. Das Gesicht ist entspannt und die Bauchdecke weich, sodass ihr den Atem bis in den Bauch fließen lassen könnt. Nehmt wahr, an welchem Punkt ihr den Atem heute am besten spürt – an der Nase, im Brustraum oder im Bauch –, und nutzt diesen Punkt als Anker, um im Jetzt anzukommen. Wenn eure Gedanken abschweifen, dann stellt fest „ah, da ist ein Gedanke“ und kommt wieder zum Atem zurück. (Zeit lassen.)

Erspürt zum Abschluss, wie ihr gerade gestimmt seid. Seid ihr müde oder wach? Unruhig oder ruhig? Welche Gefühle sind da? Freude, Zorn, Gereiztheit, Ungeduld ...? (Zeit lassen.)

Dann bringt eure Aufmerksamkeit nach außen und schaut zu mir. Ich habe hier sehr unterschiedliche Smileys mitgebracht, die alle jeweils ein Gefühl ausdrücken. (Zeigen Sie einige und legen Sie sie dann alle auf den Boden.)

Schaut euch erst einmal an, welche Gefühlszustände da liegen, ... und stellt euch dann zu einem Smiley, der am besten euren jetzigen Zustand ausdrückt. Manchmal hat man auch das Gefühl, man kippt zwischen einigen Zuständen hin und her. Dann stellt euch ruhig dazwischen. Es muss keiner von außen erkennen können, wo ihr gerade steht, wichtig ist, dass es für euch stimmt. (Zeit lassen.)

Haben alle ihren Platz gefunden? Ich habe uns einen Sprech- oder Schweigeball mitgebracht. Wir geben ihn uns durch oder werfen ihn uns zu, bis jeder ihn einmal hatte. Wer ihn bekommt, wiederholt erst einmal, was die vorige Person gesagt hat. Spiegelt es ihr, wie es ihr geht, und prüft, ob ihr alles richtig verstanden habt. Dazu schaut ihr euch an. Dann könnt ihr erzählen, warum ihr euren Platz gewählt habt. Wenn ihr nichts erzählen mögt, gebt den Ball einfach weiter.

Wir machen es einmal beispielhaft vor: Wer möchte beginnen, zu erzählen, wo er sich hingestellt hat? – Gut, du bekommst den Ball, Lara.

Lara: Ich stehe zwischen einem lachenden Smiley und dem Gesicht mit dem Zickzackmund, weil ich gut drauf bin, aber auch ein bisschen zerknirscht.

*Lehrer*in: Wirf den Ball bitte zu mir zurück, damit ich einmal zeigen kann, wie die Übung geht. (Lara wirft den Ball zurück.) Jetzt spiegle ich dir, was ich gehört habe ... (Lehrer*in wendet sich dem Schüler bewusst zu.) Ich habe von dir verstanden, dass du eigentlich gute Laune, aber ein bisschen schlechtes Gewissen hast, stimmt das?*

Lara: Ja.

*Lehrer*in: Jetzt bin ich dran. Ich befinde mich zwischen dem Smiley mit dem geraden Mund, weil ich heute sehr müde bin, und dem Smiley mit den hochgezogenen Augenbrauen, weil ich sehr gespannt bin, wie es euch gerade geht. ... Ich wähle dann die nächste Person aus. (Ball wird zur nächsten Schüler*in geworfen.) Und du wiederholst, was ich über mich erzählt habe. Alle, die schon gesprochen haben, legen als Zeichen die Hände zusammen.*

Achten Sie bei der Durchführung darauf, dass die Schüler*innen sich gegenseitig zuhören und auch immer der Person zuwenden, die gerade spricht. Die letzte Person wird von dem Schüler gespiegelt, der begonnen hat.

Beenden Sie die Übung, indem noch einmal alle in einen Kreis kommen: *Vielen Dank, dass ihr euch gegenseitig und auch euch selbst so genau zugehört habt, indem ihr eure Gefühle wahrnehmt.*

Sie können die Übung dann gemeinsam reflektieren: *Wie ging es euch während der Übung?*

Hier werden sicher unterschiedlichste Antworten genannt werden (gut, langweilig, peinlich ...). Geben Sie zu verstehen, dass alle diese Reaktionen normal sind: *Es ist nicht immer leicht, seine Gefühle zu beschreiben, und manchmal haben wir auch den Eindruck, das schon so oft gehört zu haben. Und doch ist es immer wieder eine neue Person, der wir zuhören. Wenn wir das immer tun, können viele Missverständnisse vermieden werden. Und manchmal kann man auch nachfragen, ob man das richtig verstanden hat, so wie wir es jetzt miteinander geübt haben.*

Anti Bias: Kooperationsspiele mit achtsamer Reflexion

Die Kooperationsspiele und die Art der Reflexion sind inspiriert von dem Anti-Bias-Ansatz, der von Louise Derman-Sparks und Carol Brunson-Phillips in den 80er-Jahren konzipiert wurde. Sie finden hierzu ausführliches Material, welches als komplettes Programm für Projektstage aufbereitet ist, unter <https://www.fippev.de/wir-ueber-uns/anti-bias-ansatz/starke-kinder-machen-schule/>. Aus dieser Sammlung stammt auch das im Buch auf Seite 191 beschriebene Spiel „Eier können fliegen“, welches Sie auch als Kooperationsspiel für die Klassen 3 bis 12 nutzen können.

Fairreisen (1.–5. Klasse)



Im Unterschied zu den meisten klassischen Spielen gibt es bei diesem Kooperationsspiel mit anschließender Reflexion keinen einzelnen Gewinner. Nur die ganze Gruppe kann gewinnen. Der Aufbau ähnelt dem bekannten Kinderspiel „Reise nach Jerusalem“: Es wird eine Stuhlreihe mit jeweils abwechselnd nach vorne und hinten ausgerichteten Stühlen aufgebaut. Die Kinder bewegen sich zur Musik um die Stühle herum. Um diesen Rundlauf interessanter zu gestalten, können Sie Bewegungsarten vorschlagen (rückwärts, schleichend wie ein Tiger, hüpfend ...). Hierbei ist es wichtig, dass die Kinder aufeinander achtgeben.

Wird die Musik gestoppt, soll sich jedes Kind einen Platz auf dem Stuhl suchen. Dies wird immer schwieriger, denn nach jedem Stopp wird ein Stuhl aus der Reihe entfernt. Der Unterschied zur „Reise nach Jerusalem“ ist, dass beim „Fairreisen“ niemand ausscheidet, sondern der immer weniger werdende Platz geteilt wird. Alle sollen mit! Es wird so lange gespielt, bis es nicht mehr möglich ist, alle auf den Stühlen zu halten, und ein Kind „absteigen“ muss.

Um einen zusätzlichen Anreiz zu schaffen, können Sie am Ende einer Runde die noch vorhandenen Stühle notieren und schauen, ob beim nächsten Mal der „Klassenrekord“ wieder erreicht wird oder nicht.

Das Spiel ist meist sehr turbulent und ausgelassen. Setzen Sie danach einen Atemraum, dieser kann auch im Stehen oder Liegen stattfinden. Nach der körperlichen Betätigung haben die meisten Kinder ein sehr gutes Gespür für ihren Körper. Deshalb bietet es sich an, die körperliche Wahrnehmung in den Fokus zu stellen:

Nehmt euch einen Moment, in dem ihr euren eigenen Körper spüren könnt. Wenn ihr mögt, könnt ihr die Augen schließen oder vor euch einen Punkt finden, den ihr fixiert, damit die Augen nicht umherschweifen. Wie fühlen sich eure Arme und Beine an, die eben ganz aktiv waren? (...) Wie fühlt sich euer Atem an, ist er schnell oder langsam? Wo könnt ihr ihn überall spüren? (...) Vielleicht könnt ihr euer Herz spüren, wie es in eurer Brust klopft? (...) Es darf jetzt wieder zur Ruhe kommen. (...) Dann streckt und reckt euch einmal und setzt euch in den Kreis.

Stellen Sie dann Reflexionsfragen zu der Übung:

- *Wie ging es euch, wenn ihr schnell einen Platz gefunden habt?*
- *Wie war es, wenn ihr lange danach suchen musstet?*
- *Wie war es, Hilfe zu bekommen oder zu helfen? Habt ihr um Hilfe gefragt?*
- *Wie hat euch die Übung gefallen?*

Ergänzen Sie dann noch die Frage, ob es im Alltag auch Situationen gibt, in denen man die Hilfe von den Mitschüler*innen benötigt.

Quelle:

Nach Anti-Bias-Projekt „Starke Kinder machen Schule“ (FiPP e.V. 2010), einzusehen unter ↗ https://www.fippev.de/fileadmin/fippev/userdaten/PDF/Anti-Bias-Ordner/Starke_Kinder_machen_Schule/Lernbaustein_4_Aktiv_werden.pdf (letzter Zugriff 11.01.2019).