

DGUV Lernen und Gesundheit

Wir verstehen uns

Didaktisch-methodischer Kommentar

Die Sprache des Verstehens

Diese Unterrichtsmaterialien orientieren sich an der Idee der „Ich-Botschaft“, wie sie ursprünglich vom amerikanischen Psychologen Thomas Gordon formuliert wurde. Sie ermöglicht, durch die bewusste Wahrnehmung der eigenen Gefühle und der sachlichen sowie empathischen Auseinandersetzung mit dem Gegenüber, einen konstruktiven, achtsamen Umgang miteinander. Der Focus liegt dabei auf der Schulung der Selbstwahrnehmung und der sozialen Wahrnehmungsfähigkeit. Darüber hinaus erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre Kommunikationskompetenz, unter anderem durch Ausdifferenzierung ihres aktiven Wortschatzes.

Im weiteren Verlauf, das heißt ab der Jahrgangsstufe 3, arbeiten die Kinder verstärkt an ihrem Selbstkonzept und trainieren mit Hilfe vierteiliger Kommunikationsstrukturen ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung sowie komplexere Fähigkeiten der Sozial- und Kommunikationskompetenz. So können Streitigkeiten und Konflikte häufig vermieden beziehungsweise konstruktiv gelöst werden.

Die Unterrichtsmaterialien können eingesetzt werden:

- unterrichtsbegleitend in Form einer intensiven, circa 5 bis 6 Doppelstunden umfassenden Unterrichtseinheit, welche im Folgenden ausführlicher dargestellt wird
- als Einstieg in eine Kommunikationsschulung, die im Laufe der Grundschulzeit zunehmend komplexer wird
- als kompakt angelegter „Aktionstag“ zur Einstimmung in die Thematik

Für welche Form des Einsatzes Sie sich auch entscheiden, in jeder finden sich – in unterschiedlichem Umfang – die folgenden drei Phasen wieder:

Sensibilisierungsphase

Während dieser wichtigen Sequenz setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit den eigenen Gefühlen auseinander und lernen, diese differenzierter auszudrücken. Die Achtsamkeit bezüglich der Wünsche und Empfindungen ihres Gegenübers ist ein weiterer Aspekt. So erarbeiten sich die Schülerinnen und Schüler ein „Handwerkszeug“, um gut vorbereitet innerhalb der weiteren Phasen agieren zu können.

Übungsphase

Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich auf vielfältige Art und Weise mit den Merkmalen der Ich- und Du-Botschaften und beziehen diese auch auf ihren Alltag. Dies unterstützt sie, zukünftige Konfliktsituationen konstruktiv lösen zu können.

Abschlussphase

Im Plenum wird überlegt, wie das Erlernte in den Schulalltag integriert werden kann. Möglichkeiten wie „Sprachwächter“ oder „Vereinbarungen im Klassenrat“ bieten sich an.

Die Sensibilisierungsphase kann, je nach Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler, bereits zur zweiten Hälfte des ersten Schuljahres erfolgen. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der mündlichen Auseinandersetzung mit dem Thema und seinem spielerischen Aspekt. Die Kerninhalte der Einheit – die Auseinandersetzung mit Ich- und Du-Botschaften – sollte frühestens Anfang des dritten Schuljahres durchgeführt werden. Die Unterrichtsmaterialien sind modular aufgebaut, die Lehrkraft kann auch einzelne Bausteine auswählen, passend zur Klassenstufe beziehungsweise dem sprachlichen Ausdrucksvermögen der Kinder.

Ziele dieser Unterrichtseinheit sind

- Umgangsformen einzuüben, die auf wechselseitiger Achtung und gegenseitiger Wertschätzung beruhen
- in Konflikten die eigenen Gefühle zu erkennen und zu formulieren, ohne den anderen herabzusetzen
- Streitigkeiten auf konstruktive Weise auflösen zu können

Einstieg



Internethinweis

Zeigen Sie zum Einstieg in die Thematik den Kindern das Video „Knietsche und die Gefühle“, kostenloser Download unter <http://www.planetschule.de/sf/filme-online.php?film=9607>

Darin sind kurze Episoden aus der Welt der Gefühle enthalten, liebevoll animiert und zugleich informativ gestaltet. Im Plenum können sie als Gesprächsanlass über die Erfahrungen mit den eigenen Gefühlen genutzt werden. Dabei sollten die Kinder angeregt werden, ähnlich Erlebtes zu berichten und mit möglichst vielfältigen Gefühlsbegriffen zu beschreiben. Verabreden Sie zuvor die wichtigsten Gesprächsregeln oder verweisen Sie auf Klassenregeln, die sicherstellen, dass freundlich gesprochen wird, jedes Kind ausreden darf und alles Gesagte nicht an Dritte weitererzählt wird.

Verlauf

Modul 1: Sensibilisierungsphase



Infotext 1 für die Schülerinnen und Schüler

Im Folgenden sammeln die Schülerinnen und Schüler möglichst viele Gefühlsbegriffe, die auf einem Plakat festgehalten werden und im weiteren Verlauf der Einheit als Ausdruckshilfe im Klassenraum zur Verfügung stehen. Unterstützend kann der Infotext 1 „Gefühlswortschatz“ herangezogen werden. Zum einen kann ein Kind zur Auflockerung aus dieser Wortschatzliste ein Gefühlswort auswählen, es pantomimisch darstellen und von der Klasse raten lassen, um welches Gefühl es sich handelt. Zum anderen kann jedes Kind, als Bereicherung des individuellen Wortschatzes, „seine“ Bibliothek im Laufe der Unterrichtseinheit mit stets differenzierter werdenden Gefühlswörtern füllen, die es der Liste entnehmen kann. Hierzu kopiert man das Arbeitsblatt 1 „Gefühlsschatz“ auf DIN A3. Im Folgenden tragen die Kinder ihre Gefühlswörter auf die „Buchrücken“ ein.



Arbeitsblatt 1



Arbeitsblatt 2

Zum Abschluss basteln die Schülerinnen und Schüler ein Gefühlsbarometer. Dies ermöglicht ihnen einerseits, sich ihrer momentanen Gefühlslage bewusst zu werden, sie zu benennen und für die anderen sichtbar werden zu lassen. Andererseits kann die Offenlegung der Gefühlslage jedes Einzelnen zu weiterführenden Nachfragen, Gesprächen oder besonderer Rücksichtnahme Anlass bieten. Zur Herstellung des „Barometers“ werden die sechs „Gefühlsgesichter“ von Arbeitsblatt 2 ausgeschnitten und untereinander auf einen circa 50 Zentimeter langen Pappstreifen geklebt. Mit einer Wäsche- oder Büroklammer kann am Randstreifen das momentane „Gefühlsgesicht“ markiert werden. Künftig können die Schülerinnen und Schüler so selbstständig zum Stundenbeginn ihre jeweilige Gefühlslage zum Ausdruck bringen.



Arbeitsblatt 3

Als Hausaufgabe eignet sich der erste Teil des Arbeitsblattes 3 „Gefühlsquiz“, nämlich das Ausfüllen der Satzlücken. In der Folgestunde können die Ergebnisse mit Partner oder in Kleingruppen diskutiert werden. Fragestellung: „Wie kommt es, dass ihr euch in der gleichen Situation unterschiedlich fühlt?“.

Zum Ausklang bietet sich ein gemeinsames Lied an, wie beispielsweise „Gefühle“ von Sven Schöllmann aus „Respektvoll miteinander sprechen“. Weiterführende Ideen für den Deutsch- oder Kunstunterricht finden sich in den Büchern der Autorin und Illustratorin Mies van Hout „Freunde“ beziehungsweise „Heute bin ich“ (beide Titel: siehe Mediensammlung).

Modul 2: Übungsphase



Videos

Nach dem ritualisiertem Stundenbeginn – mit Hilfe der „Gefühlsgesichter“ – werden mittels Kurzvideos die Schülerinnen und Schüler an die folgenden Übungen herangeführt. Eine Konfliktsituation aus dem Unterrichtsgeschehen wird zuerst in der „Du-Botschaft“ vorgestellt und dann in der „Ich-Botschaft“. Die Videos sollen Gesprächsanlässe über ähnliche Erlebnisse oder aktuelle Konflikte innerhalb der Klasse bieten. Alternativ kann ein kurzer Stopp-Motion-Trickfilm „Der Busstreit“ genutzt werden.

Folgende Filme stehen zur Verfügung:

1. Video: *Der Radiergummi* - „Du-Botschaft“
2. Video: *Der Radiergummi* - „Ich-Botschaft“
3. Stopp-Motion: *Der Busstreit*



Stopp-Motion-Film

Arbeiten Sie gemeinsam heraus, welche Wirkung Du-Botschaften haben und ermuntern Sie die Kinder, auch über Erlebnisse außerhalb der Schule zu berichten. Es ist besonders wichtig, keine Namen zu nennen, sondern sich – möglichst sachlich – auf das Erlebnis zu konzentrieren. Die Lehrkraft sollte die Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, ihre Aussagen zu konkretisieren sowie die Merkmale von Du-Botschaften herauszuarbeiten. Diese werden als Tafelbild oder auf einem Plakat festgehalten, beispielsweise:

spricht verletzend, beleidigt
gibt anderen die Schuld
ist aggressiv
übertreibt
verallgemeinert
verschlimmert die Situation

Danach wird die konstruktive Lösungsmöglichkeit gezeigt: Kurzvideo (Variante B) bzw. der Stopp-Motion-Trickfilm (Teil 2), in dem die Kinder mit Ich-Botschaften sprechen. Die Lehrperson verfährt ebenso wie beim Video über die Du-Botschaften und fasst die Merkmale der Ich-Botschaft wieder auf einem Plakat zusammen, beispielsweise:

spricht sachlich
weist keinem die Schuld zu
benennt eigene Gefühle
ist nicht aggressiv
formuliert nicht negativ
klärt die Situation

Auch dieses Plakat sollte für alle sichtbar im Klassenraum aufgehängt werden und dient im weiteren Verlauf als Hilfestellung. Außerdem können die Schülerinnen und Schüler die Struktur einer Ich-Botschaft herausarbeiten und auch dies auf einem Plakat visualisieren:

Ich fühle mich/ Ich bin / Es macht mich ... (dein Gefühl),
wenn ... (beschreibe sachlich die Situation, um die es im Beispiel geht).



Arbeitsblatt 4

Zur Vertiefung und Sicherung wird den Schülerinnen und Schülern das Arbeitsblatt 4 „Streit, Streit, Streit ...“ ausgeteilt und zur Kontrolle gemeinsam besprochen.



Arbeitsblatt 5

Als Hausaufgabe wenden die Kinder das Gelernte an, um Sätze als Ich- oder Du-Botschaft erkennen zu können: Arbeitsblatt 5 „Wir senden Botschaften“. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass in einem ersten Schritt die Buchstaben an den Aussagen den unten aufgelisteten Du- oder Ich-Botschaften zugeordnet werden sollen. Da die Buchstabenfolge jetzt noch keinen Sinn ergibt, muss sie im zweiten Schritt zu einem sinnvollen Satz gepuzzelt werden.

Um die Schülerinnen und Schüler weiterhin für die Verwendung und Wirkung von Sprache im alltäglichen Umgang zu sensibilisieren, wird den Kindern ein „Lausch-Auftrag“ für die kommende Zeit gegeben: „Versucht doch in der nächsten Zeit in der Schule und zu Hause aufmerksam hinzuhören, wie Kinder und Erwachsene miteinander sprechen. Welche Botschaften hört ihr? Welche kommen häufiger vor?“

Folgestunde:

Sie beginnt mit der bekannten „Befindlichkeitsrunde“ (Gefühlsbarometer), durch welche die Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeit zu Mitgefühl und Empathie weiter verfeinern. So trainieren sie, bedeutsame – oft versteckte – Signale des Gegenübers wahrzunehmen, um besser zu verstehen, wie es dem anderen geht, was er braucht oder sich wünscht.

Nun schließt sich die Besprechung der Hausaufgabe „Wir senden Botschaften“ und die Reflexion der Ergebnisse der „Lausch-Aufträge“ an. Hierbei sollen die Kinder angehalten werden, mit Hilfe der Merkmalsplakate (Ich- und Du-Botschaften) ihre Entscheidungen zu begründen. Dabei ist wieder wichtig, keine Namen zu nennen und möglichst sachlich zu schildern, um persönliche Verletzungen zu vermeiden.



Arbeitsblatt 6

Um den ganzheitlichen Aspekt von Konflikten bewusst werden zu lassen und auch Mimik und Gestik mit einzubeziehen, regt die Lehrkraft an, beide Szenen aus Arbeitsblatt 6 „Respektvoll miteinander reden“ im Rollenspiel nachspielen zu lassen. Die Zuschauer sollen neben der genauen Beobachtung der Körpersprache auch gezielt herausarbeiten, wie Ich- und Du-Botschaften den Konflikt „vorantreiben“, verschlimmern oder auch zur Lösung bringen. Diese Erkenntnisse halten die Schülerinnen und Schüler auf dem Arbeitsblatt schriftlich fest, indem sie das Ende für beide Unterhaltungen erfinden.



Arbeitsblatt 7

Als Vorbereitung zur kommenden Hausaufgabe wird das Arbeitsblatt 7 „Ich-Übersetzer gesucht“ mit Hilfe des Wandplakates (Struktur der Ich-Botschaft) besprochen. Gemeinsam mit den Kindern wird ein Fall diskutiert und beispielhaft formuliert. Die weiteren drei Fälle bearbeiten sie zu Hause.

Zur Auflockerung bietet sich das Spiel „Der Übersetzer sagt ...“ (in Anlehnung an die Spielidee „Simon sagt ...“) an. Hierzu spricht ein Kind verschiedene Ich- und Du-Botschaften (gegebenenfalls unterstützt durch vorbereitete Sätze der Lehrkraft) vor der Klasse aus. Auf jede Botschaft folgt eine Reaktion der Zuhörer. Jedes Kind muss für sich entscheiden, ob es sich um eine Du-Botschaft handelt (Kind bleibt sitzen) oder um eine Ich-Botschaft (Kind steht auf). Zur Kontrolle positioniert sich das vorsprechende Kind so, wie es richtig ist (steht auf oder bleibt sitzen). Dieses Spiel eignet sich besonders, die individuellen Stärken des Kindes zur Geltung kommen zu lassen: Von dem Ablesen des vorgegebenen Satzes bis hin zum selbstständigen Formulieren von Ich-Botschaften, die eigentlich „versteckte Du-Botschaften“ sind. Beispielsweise: „Ich fühle mich glücklich, wenn alle Jungs mich nicht immer nerven.“ (unterstrichen sind Verallgemeinerungen) oder „Wenn du aufhörst, mich so blöd anzuglotzen, dann geht`s mir gut!“ (Beleidigung).

Folgestunde:

Zur Einstimmung werden die Merkmale beider Botschaften spielerisch wiederholt. Hierzu teilen Sie jedem Kind der Klasse zwei Farbkreise aus – je einen roten und einen grünen. Nun wählt ein Kind ein Merkmal von den beiden „Merkmalsplakaten“ aus und liest es laut vor. Alle anderen müssen nun für sich entscheiden, ob das Merkmal zu einer Ich-Botschaft (grünen Kreis hochhalten) oder zu einer Du-Botschaft (roten Kreis hochhalten) gehört. Das „Merkmalskind“ hält anschließend zur Kontrolle den richtigen Farbkreis hoch.

Danach können die Kinder das bisher Erlernte in Form von Rollenspielen anwenden. Hierzu werden sie in unterschiedliche „Rollen“ eingeteilt:

Jede Gruppe besteht aus:
 2 Schauspielern
 2 Sprachwächtern (erhalten „Hinweis-Karte mit den Merkmalen der Ich-Botschaften“)
 bis zu 3 Statisten, welche die Szenen mitspielend begleiten

Danach werden die drei Szenen von Arbeitsblatt 8 von den Gruppen eingeübt und im Plenum vorgespielt. Dabei werden die Zuschauer dazu angehalten darauf zu achten, wie durchgängig die Ich-Botschaften benutzt wurden und ob der Konflikt am Schluss für alle Beteiligten fair und zielführend ausgetragen wurde.

Zum Ende erhält jedes Kind vorbereitete „Wohlfühl-Briefchen“ mit der Satzvorgabe:

Liebe/r ... mir geht es gut, wenn du ... bist/ machst.

Als Hausaufgabe sollen alle diese Briefchen ausfüllen, verzieren und mit Namen versehen. (Hinweis: Möglichst viele Briefchen schreiben lassen und darauf achten, dass jedes Kind eins erhält.)



Arbeitsblatt 8

Ende

In einer abschließenden Gesprächsrunde wird thematisiert, wie schwierig es im Alltag ist, durchgängig in Ich-Botschaften zu sprechen. Die Klasse wird dazu angeregt, Vereinbarungen zu treffen und sich in Zukunft zu bemühen, möglichst in Ich-Botschaften zu reden. Darüber hinaus sollen die Kinder verstärkt darauf achten, andere nicht zu verletzen oder herabzusetzen, um Streitigkeiten zukünftig zu vermeiden beziehungsweise zu einem positiven Ende zu führen. Diese Vereinbarung könnte von allen unterschrieben und jedem Kind mit nach Hause gegeben werden. Hier kann eine Erweiterung der Idee auf den häuslichen Bereich stattfinden.

Die „Wohlfühl-Briefchen“ (HA der vorausgegangenen Stunde) werden vom Klassendienst verteilt und gegebenenfalls werden ergänzend Briefe geschrieben. Überlegen Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern, wie die im Rahmen der Einheit angeregte erfolgreiche Bewältigung von Konflikten durch Ich-Botschaften im Schulalltag etabliert werden kann. Dies kann über die Wahl von „Sprachwächtern“ erfolgen, die auf die Einhaltung der Kommunikationsregeln achten. Auch sollte diskutiert werden, welche Konsequenzen bei permanenter Missachtung von Ich-Botschaften erfolgen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Wir verstehen uns, Januar 2016

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Susanne Kunze und Markus Stich, Wiesbaden

Fachliche Beratung: Annette Michler-Hanneken, stv. Leiterin des Sachgebietes Schulen der DGUV
Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de