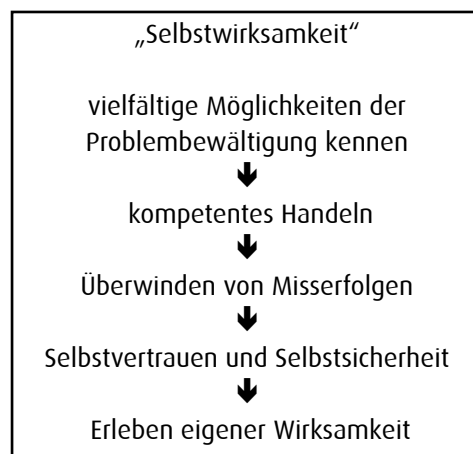


# Umgehen mit Lob und Kritik

## Unterrichtsmaterial ab der 7. Schulstufe

Ausweichendes Verhalten und in seiner extremen Ausprägung Sucht wird von ExpertInnen darauf zurückgeführt, dass die Betroffenen mit der Bewältigung von schwierigen (Lebens-)Aufgaben überfordert sind und keine Strategien bzw. kein Zutrauen haben, diese komplexe Situationen lösen zu können. Der Begriff der „Selbstwirksamkeit“ spielt deshalb in der Prävention eine wichtige Rolle.

Das Annehmen können von Lob ist genau so eine Chance, sein Selbstvertrauen zu steigern wie die Fähigkeit, Kritik nicht umfassend, sondern die jeweilige Situation betreffend zu sehen. Im gleichen Maß gilt es auch zu lernen, selbst Kritik so anzubringen, dass die kritisierte Person diese auch annehmen und im Idealfall als Chance zur Weiterentwicklung nutzen kann.



Lob und Kritik sind gerade in der Schule allgegenwärtig – einerseits, wenn es um die Beteiligung am Unterricht und die Erbringung der geforderten Leistungen geht, andererseits aber auch im persönlichen Umgang miteinander. Oftmals werden Äußerungen als Kritik aufgefasst, die gar nicht als solche gedacht waren und führen in der Folge zu Aggression oder Kränkung. Bleiben Lob oder zumindest Aufmerksamkeit für eine Leistung aus, macht sich Enttäuschung und leider auch manchmal ein Abflauen der Motivation breit..

Im vorliegenden Unterrichtsvorschlag soll gelernt werden,

- positive Rückmeldungen („Lob“) anzunehmen und nicht verlegen beiseite zu schieben
- angemessen Kritik zu üben ohne den anderen zu verletzen, aber auch Kritik an sich selber als Chance zur Weiterentwicklung annehmen zu können
- Misserfolge richtig einschätzen (und eventuell auch relativieren) zu lernen und durch eigenes Bemühen zu überwinden

## Übung 1

### „Vor den Vorhang!“

Obwohl sich die meisten Menschen Anerkennung für ihre Anstrengungen erhoffen, ist das Annehmen von Lob gar nicht so einfach! Dabei kann ein ehrliches Lob eine tolle Bestätigung und Wertschätzung der eigenen Leistung sein und Mut beziehungsweise Motivation verschaffen.

Die folgende einfache, aber sehr effektvolle Übung sollte mit einer kurzen Diskussion eingeführt werden, in der Fragen wie folgende aufgegriffen werden:

- Was bedeutet Lob für euch?
- Ist Lob manchmal auch peinlich?
- Wann bist du zuletzt gelobt worden?
- Hast du selbst schon mal ganz bewusst ein Lob ausgesprochen?

Jede/r SchülerIn erhält im Anschluss an die Diskussion ein Kärtchen, auf das der eigene Name am oberen Rand (als Überschrift) geschrieben wird. Die Karten werden eingesammelt, gemischt und wieder verteilt (niemand sollte seine eigene Karte bekommen).

Zum jeweiligen Namen soll nun ein ehrlich gemeintes Lob geschrieben werden (bezüglich der persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten bzw. dem Verhalten in der Klasse, z.B. du bist am Morgen immer schon fröhlich, du bist geschickt beim Finden von Lösungen, du bist eigentlich allen gegenüber hilfsbereit, du bist kreativ ...)

Die Karte wird nun zwei weitere Male an den/die BanknachbarIn (oder an die Lehrperson zur „Neuverteilung“, wenn das die eigene Karte wäre!) weitergegeben und durch ein neues Lob ergänzt. Schließlich bekommt jede/r seine Karteikarte zurück mit drei „ehrlichen“ Lobbekundungen.

Schlussendlich schreibt man noch ein Lob, das man sich selber geben möchte, auf die Karte dazu.

Zur Auswertung der Übung bieten sich folgende Fragen an:

- Wie hast du dich gefühlt, nur Positives über dich zu hören?
- Hat dich ein Lob besonders überrascht? Hast du etwas Neues über dich erfahren?
- Ist es dir gelungen, das Lob auch anzunehmen, oder war der erste Reflex: „Das stimmt ja gar nicht?“ Warum reagierst du so?
- Ist dir selbst für die anderen immer gleich ein Lob eingefallen?
- Was würde sich für dich ändern, wenn du öfters ehrlich gelobt würdest?

## Übung 2

### „Lob und Kritik – ja bitte!“

Die SchülerInnen sollen bei der Übung lernen, wie und in welcher Form man seinem Gegenüber konstruktive und angemessene Rückmelden zu seinem/ihrer Verhalten geben kann.

Die Gruppe wird für die Übung in zwei gleich große Gruppen geteilt, beide Gruppen sind abwechselnd „Beobachter und Kritiker“ und „Akteure“.

**Aufgabe der AkteurInnen:** Die gleiche Anzahl von Luftballons wie SchülerInnen soll von einer Seite der Klasse zur anderen transportiert werden, ohne dass diese zu Boden fallen, ohne mit den Händen berührt zu werden und ohne zu zerplatzen! Passiert ein Fehler, geht die Gruppe erneut an den Start. Gemessen wird die Zeit, bis die Aufgabe richtig gelöst ist. Die Gruppe hat drei Minuten Besprechungszeit zur Planung einer Strategie!

Vorab: Jede/r schreibt seinen Namen auf ein kleines Blatt Papier und gibt dieses der Lehrperson.

**Aufgabe der KritikerInnen:** Jede/r erhält vom Lehrer einen Zettel mit dem Namen der Person, die er/sie bei der Aufgabe beobachten muss. Jede/r Aktive soll zumindest eine positive Rückmeldung zu seinem Verhalten erhalten, ev. wird auch ein negativer Aspekt, falls notwendig, angesprochen.

Vor der Übung werden die Regeln für das Anhören und Aussprechen von Kritik auf Folie präsentiert, falls genug Zeit zur Verfügung steht, auch mit der Klasse erarbeitet. Mögliche Eckpunkte dazu sind:

#### Lob und Kritik anhören

- Wenn mich jemand lobt oder kritisiert, höre ich bis zum Schluss zu.
- Ich gehe nicht sofort in die Verteidigung, indem ich sage: Stimmt nicht!
- Wenn ich etwas nicht verstanden habe, frage ich nach: Kannst du bitte genauer sagen, was du mit ... meinst?
- Wenn mich etwas sehr freut oder wütend macht, dann sage ich das auch.
- Ich spreche immer in der Ich-Form.

#### Lob und Kritik aussprechen

- Ich spreche immer in der Ich-Form und beginne meine Sätze mit: „Ich denke ...“; „Meiner Meinung nach ...“; „Ich habe den Eindruck, ...“; „Ich habe gesehen ...“
- Ich gebe die Situation, die ich meine, genau an.
- Ich verurteile das Verhalten nicht, sondern beschreibe es nur.
- Ich versuche, zusätzlich zu einem negativen Feedback auch immer Positives rückzumelden.
- Ich kann auch zugeben, dass ich mich geirrt habe.

Nach der ersten Runde wird direktes Feedback an die beobachteten TeilnehmerInnen gegeben, und anschließend werden die Rollen getauscht:

**Übung für die 2. Runde:** Alle TeilnehmerInnen stehen auf einer Decke. Diese muss „gewendet“ werden, ohne dass jemand von der Decke steigt.

#### Auswertung der Übung: Austausch von Lob und Kritik

- Unter welchen Bedingungen könnt ihr Lob und Kritik annehmen?
- Lassen sich die Feedback-Regeln auch im Alltag anwenden?

## Übung 3

### Umgang mit Kritik im Alltag

Die SchülerInnen sollen an den Umgang mit berechtigter und unberechtigter Kritik herangeführt werden und Handlungsalternativen kennenlernen.

Als Grundlage werden zwei Rollenspiele vorgegeben: Einmal berechtigte und einmal ungerechtfertigte Kritik. Wie kann man darauf reagieren?

#### Rollenspiel: Berechtigte Kritik

- **SchülerIn:** kommt zum dritten Mal hintereinander zu spät zum Unterricht
- **LehrerIn:** kritisiert das Zuspätkommen und droht mit Konsequenzen; der versäumte Stoff muss nachgeholt werden; erinnert an Regeln, die in der Schule gelten, verweist auf Notwendigkeit von pünktlichem Erscheinen auch im Berufsalltag;
- **SchülerIn:** versucht, verschiedene Entschuldigungen aufzuführen (Bus versäumt, Wecker nicht gehört,...); verspricht, das Versäumte nachzuholen und in Zukunft pünktlich zu erscheinen; kritisiert, dass die Lehrperson nur aus Prinzip auf Pünktlichkeit pocht und kein Verständnis zeigt.

#### Rollenspiel: Ungerechtfertigte Kritik

Zwei Mitschüler in der Klasse haben ein Problem:

- **Mitschüler1 („Peter“):** Peter spricht seinen Mitschüler „Paul“ an und beschuldigt ihn, eine vereinbarte Gruppenaufgabe nicht erledigt zu haben. Tatsächlich hat Paul schon einmal seinen Teil der Gruppenarbeit „vergessen“ und damit die Gesamtnote für die Gruppe gedrückt. Diesmal ist er aber unschuldig!
- **Mitschüler2 („Paul“):** Paul fühlt sich ungerechtfertigt beschuldigt und unfair behandelt. Er reagiert wütend, dreht sich um und verlässt, die Tür hinter sich zuknallend, den Raum.

#### Fragen an die Klasse zum Rollenspiel:

- Wo handelt es sich um un/gerechtfertigte Kritik?
- Wurde die Kritik angemessen geäußert?
- Welche Möglichkeit haben die beteiligten Personen, mit der Kritik besser umzugehen?

Das Rollenspiel sollte nach der Anhörung der Rückmeldungen adaptiert wiederholt werden.

#### Fragen an die Klasse zu Kritik allgemein:

- Kennt ihr ähnliche Situationen aus dem Alltag?
- Wie fühlt man sich als Kritiker/als Kritisierte?
- Erlebt ihr Kritik als etwas Negatives/etwas Positives?
- Wo ist es gut, sich bei gerechtfertigter Kritik einsichtig zu zeigen?
- In welcher Weise ist angemessene Kritik für die Entwicklung hilfreich?
- Gibt es Menschen, von denen ihr keine Kritik annehmen könnt?

Ergebnisse werden eventuell auf Plakaten festgehalten.