



„Ich sage, was ich will“

Unterrichtsmaterial ab der 5. Schulstufe

Ausdrücken zu können, was man sagen will, was einen bewegt oder was man sich wünscht, gehört zu den Kernkompetenzen im Bereich Kommunikation. Um ein gutes Miteinander in der Klasse zu fördern, ist es wichtig, dass Gesprächsregeln eingeführt und immer wieder trainiert werden.

Dieses Tool – „Ich sage, was ich will“ – ist angelehnt an eine von 40 Unterrichtseinheiten aus dem österreichischen Präventionsprogramm **plus** für die 5.-8.Schulstufe.

Im Lernumfeld „Klasse“ sich selbst und andere wahrnehmen, verstehen und gut miteinander umgehen

plus unterstützt die SchülerInnen gezielt bei der Entwicklung kognitiver, sozialer und emotionaler Kompetenzen, die es ihnen ermöglichen, anstehende Entwicklungsaufgaben positiv zu bewältigen. Dadurch verringert sich die Wahrscheinlichkeit der Entstehung von sozial unangepassten und schädlichen Verhaltensweisen, insbesondere von Suchtgefährdung.

plus ist aufbauend über vier Schulstufen umsetzbar, da die speziell ausgewählten Elemente des Präventionsprogramms wie ein roter Faden durch das Labyrinth der Herausforderungen führen. Mit jeder Aufgabe wächst die Kompetenz der SchülerInnen, sich der nächsten selbstbewusst und eigenverantwortlich zu stellen.

plus entlastet LehrerInnen, die an einem guten Klassenklima, am sozialen Lernen sowie der Persönlichkeitsentwicklung von SchülerInnen Interesse haben. Auch wenn die Einheiten

fallweise noch ein wenig an die jeweilige Klassensituation anzupassen sind, reduziert sich die Vorbereitungszeit erheblich.

*Mehr zu plus erfahren Sie auf
<https://www.kontaktco.at/plus>*

Unterrichtsvorschlag „Ich sage, was ich will“

Ziel der Einheit

- Ausdrücken können, was ich sagen will,
- verstehen, was die/der andere sagen will.
- Regeln für das Sprechen und Zuhören kennen und anwenden
- nonverbale Ausdrucksmöglichkeiten bewusst machen und erweitern
- auf Widerspruch zwischen Worten und Körpersprache achten
- Rückmeldungen geben und bekommen
- sich selbst behaupten

Vorbereitung/Material

Stühle und Tische an den Rand gerückt

Einstieg:

Ü: Guten Morgen

Alle SchülerInnen gehen kreuz und quer durch die Klasse. Die Lehrperson gibt Situationen vor, nach denen sie sich verhalten sollen: „Wir sind auf dem Weg in die Schule, richtig gut aufgelegt und heute endlich einmal früh dran! Fröhlich begrüßen wir den netten Nachbar und gehen weiter ... Jetzt treffen wir einen Mitschüler aus der Volksschule und wechseln mit ihm ein paar Worte ... auf der anderen Straßenseite fährt die Mutter einer Freundin vorbei. Wir winken ihr freundlich zu ... Jetzt geht die strenge Lehrerin aus der Parallelklasse an uns vorbei. Wir wünschen artig „Guten Morgen!“ ... zuletzt treffen wir auch noch den Mitschüler, der immer etwas zu meckern hat. Ganz schnell gehen wir an ihm/ihr vorbei und grüßen nur ganz kurz ... Jetzt wird die Zeit aber knapp! Wir müssen unsere Schritte beschleunigen ... Ausgerechnet kommt jetzt noch die Oma des Weges! Sie möchte, dass wir sie wieder mal besuchen! Schnell ein paar nette Worte und hinein beim Schultor! ... (alle stellen sich wieder im Kreis auf)

Reflexion:

Selbst eine standardisierte Grußformel wie „Guten Morgen“ kann sehr unterschiedlich ausgedrückt werden. Was teilt man dem Gegenüber noch mit? Wodurch wird das gesprochene Wort unterstützt (Mimik, Gestik, Tonfall, ...)?

Hauptteil

Regeln für's Sprechen/Zuhören wiederholen (im plus-Programm wurden diese in einer vorhergehenden Einheit erarbeitet) und weiter ergänzen:

- Blickkontakt zum Gegenüber halten
- Laut und deutlich sprechen
- Ruhig und langsam sprechen

Ü: Was ich gestern gemacht habe

Kurze Partnerübung zum Anwenden der Gesprächsregeln:

2 SchülerInnen stehen oder sitzen sich gegenüber. Eine/r spricht, eine/r hört nur zu. Thema: „Das war mein Tag gestern.“

Nach 2 Minuten Rollenwechsel.

Reflexion:

Ist es schwer gefallen, die Gesprächsregeln einzuhalten? Was erleichtert es, was macht es schwieriger? Was ist den Zuhörern aufgefallen?

Die Gesprächsregeln einhalten ist die eine Sache, seiner Meinung Gehör verschaffen ist eine andere. Aber auch das kann man – und muss! – man üben:

Ü: Ich sage, was ich mir denke

Bei dieser Reihum-„Diskussion“ sollen die Gesprächsregeln einmal ausprobiert und die eigene Meinung vertreten werden. Alle SchülerInnen sitzen im Kreis. Nacheinander kommt jede Person zu Wort, wobei zuerst auf das Argument des Vorredners oder der Vorrednerin Bezug genommen werden soll, bevor man die eigene Meinung darlegt.

Ich sage, was ich will

Zusatzübungen zum Thema „Ich sage, was ich will“

Beispiel: „Wer Fleisch isst, handelt eigentlich unmoralisch.“

- LehrerIn: Vegetarier sind eigentlich die einzigen und wahren Tierschützer.
- Petra: Ich glaube auch, dass Vegetarier Gutes für Tiere tun, aber wenn ich gut mit meiner Katze umgehe, bin ich auch eine Tierschützerin.
- Klaus: Petra kümmert sich gut um ihre Katze. Ich glaube, das ist zu wenig! So viele Tiere werden in den Schlachthäusern gequält. Um die muss man sich kümmern!

Andere Themen könnten sein: Markenkleidung; Taschengeld; Fernsehregeln,...

Reflexion:

siehe Ü: Ich sage, was ich will (dass geschieht)

Ü: Ich sage, was ich will (dass geschieht)

In einer zweiten Runde geht es darum, klar zu sagen, was man sich wünscht, dass passieren soll. Der Ablauf ist wie oben.

Beispiel: „Bei Gruppenarbeiten lassen immer ein paar die anderen arbeiten und tun selber nichts.“

- LehrerIn: Ich will keine Streitereien bei Gruppenarbeiten.
- Petra: Ich will, dass bei Gruppenarbeiten alle ihren Beitrag leisten, sonst komme ich mir blöd vor.
- Klaus: Ich will, dass man meine Vorschläge ernst nimmt und niemand herumkommandiert.

Reflexion:

Wie hat die Einhaltung der Gesprächsregeln geklappt? Waren sie hilfreich?

Habe ich es geschafft, meine Meinung klar zu machen? Ist es mir gelungen „rüberzubringen“, was aus meiner Sicht geschehen soll? Was ist schwierig?

Abschluss:

Zusammenfassung der Gruppen-Gesprächsregeln (ev. auf einem Plakat festhalten)

Ü: Ja-Nein-Dialog

Diese Übung macht den SchülerInnen in erster Linie Spaß! Ganz nebenbei kann auch bewusst werden, wie befreiend es sein kann, seine Meinung zu vertreten!

Die SchülerInnen stellen sich in 2 Reihen auf, und zwar so, dass sich die jeweiligen Banknachbarn im Abstand von mindestens drei Metern mit dem Gesicht zueinander gegenüberstehen.

Die beiden Reihen gehen nun ganz langsam aufeinander zu, wobei die SchülerInnen der einen Reihe immer wieder „Ja“, die der anderen Reihe „Nein“ zu ihrem Gegenüber sagen. (Zur Erleichterung kann man den Schülern vorgeben, sie sollten sich z.B. vorstellen, der/die andere möchte sich etwas von einem selbst ausleihen). Die Reihen nähern sich so lange, bis der Abstand zwischen den Partnern nur mehr ganz klein ist. Beim 2. Durchgang werden die „Rollen“ getauscht (Ja/nein).

Reflexion:

- Wie habt ihr euch bei der Übung gefühlt?
- Wie war es, „nein“ zu sagen und nicht nachzugeben? Hat sich mit dem Abstand etwas verändert, z.B. die Lautstärke?
- Habt ihr euch ins Gesicht geschaut?
- Habt ihr bei der Übung etwas gelernt?

Ü: Blinde Kommunikation

Bei dieser Übung soll bewusst werden, wie wichtig der nonverbale Anteil in Gesprächen ist: Nicken, Impulse zur Wortmeldung, stumme Gefühlsregungen, ...

Das Ausblenden der nonverbalen Ebene in dieser Übung sensibilisiert für deren Bedeutung.

Die SchülerInnen sitzen im Kreis – mit dem Blick nach außen gerichtet – und sollen ein Gespräch führen! Der Gesprächsgegenstand ist nicht wichtig, sollte aber nicht allzu komplex sein, z.B. „Ist es sinnvoll, die Schultasche jeden Tag neu zu packen?“.

Reflexion:

Was ist anders? Ist ein solches Gespräch angenehm oder unangenehm? Was können wir tun, um ein Gespräch angenehmer zu gestalten?

Ü: Klassenbauwerk

Die Klasse wird in 4-6 Gruppen à max. 5 SchülerInnen geteilt. Die SchülerInnen sitzen um einen Tisch oder am Boden. Jede Gruppe erhält eine volle Zündholzschachtel. Der Auftrag lautet: „Legt ohne miteinander zu sprechen aus den Zündhölzern ein Gruppenbild. Jede/r darf reihum nacheinander immer nur ein Zündholz dazulegen bis alle Zündhölzer aufgebraucht sind!“

Reflexion:

Die Gruppen gehen herum und schauen sich die Bilder der anderen Gruppen an. Danach berichtet jede Gruppe kurz, wie ihr Bauwerk entstanden ist (Hat einer seine Idee auch ohne Worte durchsetzen können, hat jeder seine eigene Idee weiterverfolgt, wurde eine nonverbale Kommunikationsmöglichkeit gefunden, ...?).

Variante:

Wie verläuft der Arbeitsauftrag, wenn ein Thema vorgegeben ist (z.B. legt eine Blume, ein Haus, ein Tier, ...) oder wenn die Zeit begrenzt ist (z.B. ihr habt nur fünf Minuten Zeit)?

Ü: Spitznamen

Hinweis: Bei dieser Übung ist individuell für jede Klasse und Lehrperson zu entscheiden, ob sie angewendet wird. Sollten in der Klasse Spitznamen verwendet werden, die SchülerInnen als beleidigend empfinden kann es durch die Übung zu einer Verstärkung kommen.

Manche SchülerInnen werden eventuell erst auf die Idee gebracht, die Spitznamen zu verwenden. Die Übung ist aber auch eine Chance, das Verwenden negativer Spitznamen zu beenden. Hier entscheidet die Lehrperson, ob sie sich dem stellen möchte. Wichtig ist, ausreichend Zeit einzuplanen.

Spitznamen sind unter Kindern und Jugendlichen weit verbreitet. Manche zeugen von Vertrautheit, andere sind verletzend. Im Rahmen eines Klassengesprächs kann das Thema Spitznamen diskutiert und es können dabei die Gesprächsregeln angewendet werden.

- Gemeinsame werden Spitznamen gesammelt, die sich SchülerInnen gegenseitig geben
- Die Liste kann durch Beispiele aus dem Bekanntenkreis ergänzt werden.
- Nun wird die Liste in akzeptable und in verletzende/nicht akzeptable Namen geteilt.
- Meinungsverschiedenheiten werden diskutiert (Gesprächsregeln siehe Plakat aus Hauptteil).

- Ziel der Diskussion muss sein, dass letztendlich die Meinung des mit dem Spitznamen Angesprochenen zählt und akzeptiert wird („So will ich nicht genannt werden!“).

Abschluss:

Gemeinsam wird festgelegt, welche Spitznamen künftig verwendet werden oder auf Wunsch des/der so Angesprochenen nicht mehr verwendet werden. Ist es bei der Diskussion gelungen, die Gesprächsregeln einzuhalten?

Ü: Wir gründen einen Zoo

Das ist eine eher anspruchsvolle Übung, bei der die SchülerInnen lernen können, sich nicht einfach mit zugewiesenen Rollen bzw. Aufgaben abzufinden, sondern für sich selber Partei zu ergreifen.

Die Hälfte der SchülerInnen setzt sich als AkteurInnen in einen Kreis mit Blick nach innen und zueinander. Die anderen sind BeobachterInnen und konzentrieren sich auf je eine/n bestimmte/n AkteurIn. Sie setzen sich außerhalb des Kreises so, dass sie ihrem/r AkteurIn direkt ins Gesicht schauen können. Die BeobachterInnen achten genau auf die Körpersprache der AkteurInnen.

In der Auswertungsrunde teilen die BeobachterInnen ihren AkteurInnen mit, was sie gesehen haben. Es geht vorerst um die detektivische Beobachtung des Körperausdrucks (Hände, Beine, Gesicht, Kopfhaltung, Sitzposition), nicht um das gesagte Wort!

Im Innenkreis soll nun für jede/n AkteurIn „ein passendes Tier“ gefunden werden. Vorschläge werden gesammelt, jeder kann das „zugewiesene“ Tier annehmen oder ablehnen und einen eigenen Vorschlag machen. Es soll sowohl argumentiert werden, warum man für jemanden ein bestimmtes Tier vorschlägt, als auch, warum man dieses ablehnt und ein anderes wählt. Die Runde ist zu Ende, wenn für jede Person ein Tier gefunden wurde.

Reflexion:

Jetzt berichten die BeobachterInnen zuerst im Paargespräch mit ihrem Gegenüber, wie sie die AkteurInnen gesehen haben. Erst dann setzen sich alle wieder ins Plenum und die AkteurInnen sagen, wie sie sich beim Zoogründungsgespräch gefühlt haben:

Konntet ihr euch mit euren Vorstellungen durchsetzen oder ist euch ein Tier aufgedrängt worden?

Regeln fürs Miteinander

- Ich schlucke meinen Ärger nicht hinunter.
- Ich versuche, mein Anliegen kurz und bündig zu formulieren.
- Ich spreche die Person direkt an, von der ich etwas will.
- Ich erkläre, warum ich etwas will.