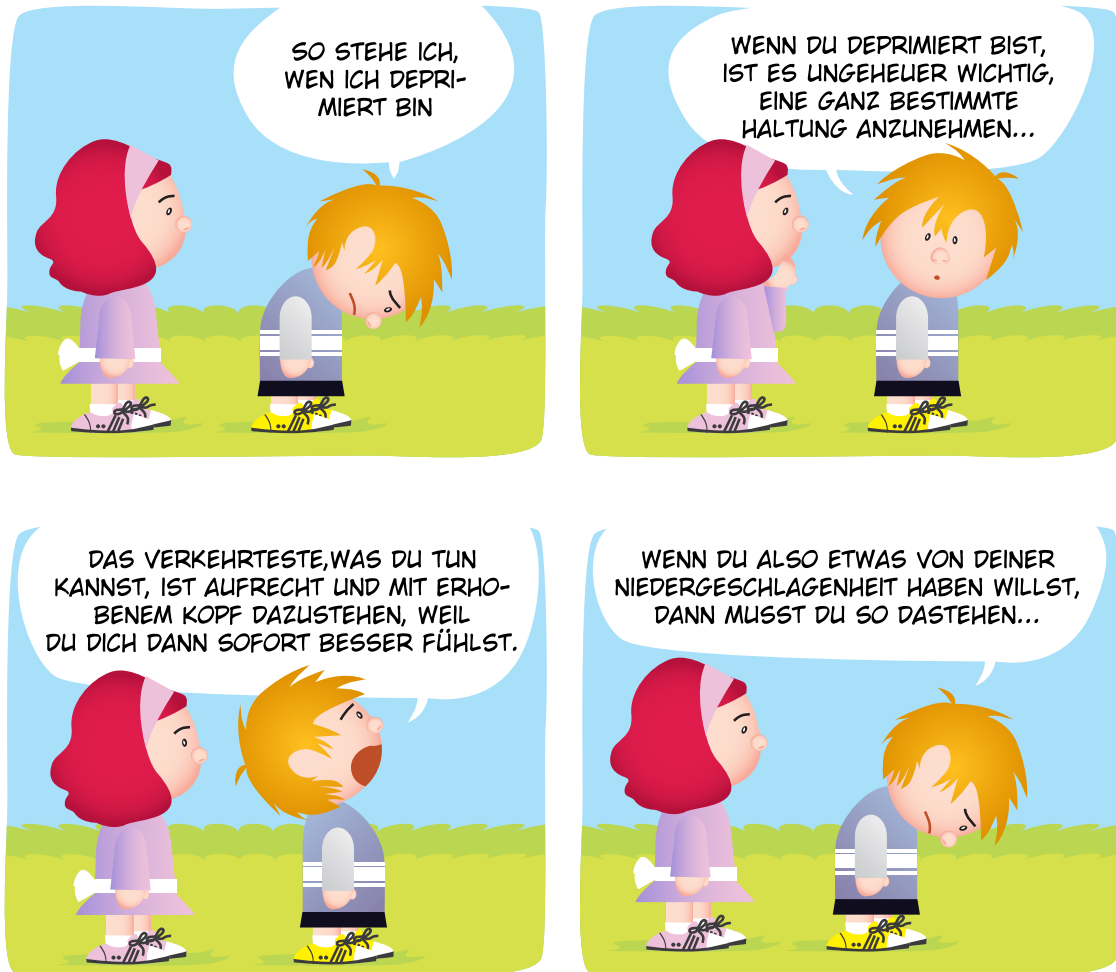




Arbeitsblatt 1

Wahrnehmungs- und Stille-Übungen



Die stille Minute

Alle - Schüler/innen und Lehrperson - setzen sich in aufrechter Körperhaltung auf ihren Stuhl. Die Füße liegen mit der ganzen Fläche auf dem Boden auf und die Augen sind geschlossen. Als Ritual wird die Stille Minute wortlos oder durch das Erklingen eines Klanginstruments (Triangel, Gong) eingeleitet. In der nun folgenden Minute genießt jeder die angenehme Atmosphäre des Schweigens. Durch das Ritual des Erklingens eines Klanginstruments wird die Stille Minute beendet.

1. **Beeinflussen wir mit unserer Mimik und Körperhaltung uns selbst?**
Was sagt der Comic dazu?

(Quelle: Wege zur Achtsamkeit: www.christoph-simma.at)

Arbeitsblatt 1

Wahrnehmungs- und Stille-Übungen



Atmen und bewegen

2. Bei der folgenden Übung geht es darum, den eigenen Atemrhythmus mit einer bewusst vollzogenen Bewegung zu verbinden:

- Stell dich so hin, dass du genügend Platz hast, um deine Arme auszubreiten, ohne deinen Nachbarn zu berühren. Beide Füße stehen parallel fest auf dem Boden, die Arme hängen locker herunter.
- Schließe deine Augen und beobachte deinen Atem, wie er in seinem eigenen Rhythmus von selbst kommt und geht, kommt und geht.
- Falte nun deine Hände vor der Brust und achte auf deinen Atemrhythmus. Während du durch die Nase einatmest, nimmst du die Hände auseinander und beschreibst mit gestreckten Armen einen großen Kreis, bis sich die Handflächen über dem Kopf wieder treffen. Beim Ausatmen durch den Mund führst du die gefalteten Hände vor dem Gesicht wieder herunter bis zur Brust. Während der kurzen Atempause lässt du sie dort ruhen, bis der Körper wieder von selber einatmet und du – in deinem Rhythmus – wieder von neuem mit der Bewegung beginnst.
- Lass nun deine Hände vor der Brust ruhen und beobachte, wie sich dein Atem verändert hat.
- Lass die Arme hängen, atme tief ein und aus und öffne die Augen.

(Quelle: Wege zur Achtsamkeit: www.christoph-simma.at)



Arbeitsblatt 2 Phantasiereise „Ich bin wertvoll“

Einleitung:

Setze dich ganz bequem auf deinen Stuhl. Versuche eine Haltung zu finden, in der du dich wohl fühlst. Schließe deine Augen, wenn du magst, und spüre deinen Atem. Atme ein und aus, lass den Atem fließen.

Lass deine Gedanken vorüberziehen, so wie die Wolken am Himmel.

Du bist ganz ruhig, hörst einfach auf meine Stimme.

Hauptteil

Ich lade dich jetzt ein zu einer Reise.

Stell dir vor, du gehst durch eine Landschaft. Plötzlich kommst du an ein Tor. Du machst es auf und du befindest dich im Filmland. Dort begegnen dir fünf Figuren aus deinen Lieblingsfilmen (es können aber auch fünf Tiere sein).

- Die erste Figur sagt dir, was sie an deinem Körper mag. Lass es dir erzählen und genieße es.
- Die zweite Figur zeigt dir eine Fähigkeit, die sie besonders an dir schätzt. Sieh sie dir an und freue dich darüber.
- Die dritte Figur spricht von einer Eigenschaft, die ihr sehr an dir gefällt. Genieße ihre Erzählung.
- Die vierte Figur nimmt dich mit zu einem Brunnen und lässt dich hineinschauen. Das Wasser ist wie ein Spiegel. Der zeigt dir eine deiner Eigenschaften, auf die du stolz sein kannst.
- Nun begegnest du der fünften Person. Sie zeigt dir, was dich einzigartig und unverwechselbar macht.

Nun wird es Zeit, dich zu verabschieden. Du kannst dich bei deinen Filmfiguren bedanken und dich verabschieden.

Nun verlass das Filmland und komm langsam wieder zurück in die Klasse.

Rückführung

Kehre mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum, nimm deinen Körper wahr. Nimm die Geräusche um dich herum wahr. Mache dir bewusst, welche Personen mit dir im Raum sind.

Balle deine Hände zu Fäusten – atme einige Male tief ein und aus, recke und strecke dich, gähne, wenn du magst. Öffne dann die Augen, richte dich langsam auf und fühle dich frisch und munter.

1. **Halte deine Erfahrung mit der Phantasiereise auf einem DIN A3 Blatt fest. Du darfst zeichnen, mit Symbolen arbeiten, eine Collage anfertigen, ein Gedicht oder einen Brief schreiben oder eine andere Art der Darstellung finden. Wichtig ist, dass du deine Qualitäten wertschätzend darstellst.**

Arbeitsblatt 2

Sätze verschenken

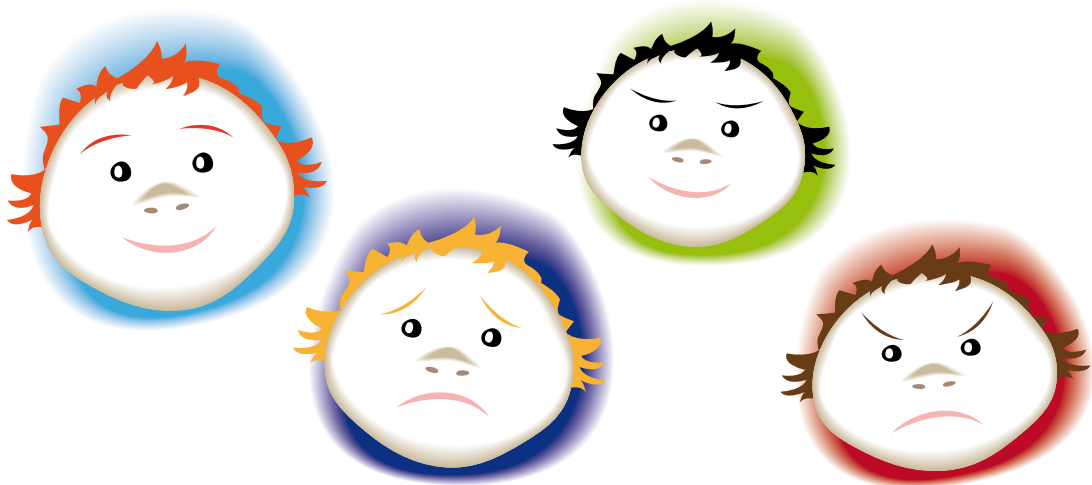


2. Alle schreiben ihren Namen auf ein Blatt und legen das Blatt in die Mitte des Klassenzimmers, so dass alle nebeneinander Platz haben. Reihum schreiben alle einen positiven Satz auf jedes Blatt. Anschließend holen sich alle „ihre“ Blätter ab und dürfen sie lesen.
3. Abschlussrunde: Wie geht es euch? Drückt eure Befindlichkeit mit einem Wettersymbol (Sonne, Wolke, Regen...) aus!

(Quelle: Deutsches Schulamt, Dienststelle für Unterstützung und Beratung: Wetterfest, S. 52-53.)



Arbeitsblatt 3 Gefühlen auf die Spur kommen



1. Bei fast allem, was wir tun, sind auch Gefühle dabei. Manche Gefühle sind angenehm, manche unangenehm. Vervollständige die folgenden Sätze, um deinen Gefühlen auf die Spur zu kommen.

Am meisten ärgert es mich, wenn... _____
Traurig bin ich, wenn... _____
Ich freue mich riesig, wenn... _____
Als _____ ... war ich völlig überrascht.
Angst spüre ich, wenn... _____
Fröhlich bin ich, wenn... _____
Ich werde wütend, wenn... _____
Ich bin stolz darauf, dass... _____
Ich bin neidisch, wenn... _____
Ich fühle mich unsicher, wenn... _____
Ich fühle mich mutig, wenn... _____
Schüchtern werde ich, wenn... _____
Ich bin aufgeregt, wenn... _____
Ich fühle mich hilflos, wenn... _____
Ich bin enttäuscht, wenn... _____
Ich bin begeistert, wenn... _____
Ich hasse es, wenn... _____

Sicherlich magst du nicht über alles sprechen. Das ist dein gutes Recht. Aber manchmal lernt man seine Gefühle besser kennen, wenn man sie mit denen von anderen vergleicht. Vorschlag: Einigt euch in einer Gruppe (zu dritt, zu viert), über welche Gefühle ihr miteinander sprechen wollt (zum Beispiel: Ich bin stolz, dass...).

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Achtsamkeit und Anerkennung, S. 67)

Arbeitsblatt 3

Gefühlen auf die Spur kommen



2. | Grenzen erfahren und ausdrücken

In der folgenden Übung geht es für jeden einzelnen darum, den meist fließenden Übergang zwischen dem Gefühl der körperlichen Nähe und der Bedrohung durch eine andere Person zu spüren. Die Schüler/innen bilden Jungenpaare und Mädchenpaare und einigen sich, wer A und wer B ist. Wichtig ist, dass eine ruhige Atmosphäre herrscht. Die Paare stehen sich mit einem Abstand von 3 - 5 m. gegenüber. A geht nun langsam auf B zu. Er achtet darauf, wie sich seine Gefühle durch die zunehmende Nähe verändern. A versucht die Distanz herauszufinden, bei der die oder der andere sich noch wohl fühlt. Es gibt meist eine äußere Grenze, bei deren Überschreitung unangenehme Gefühle oder Irritationen entstehen. Glaubt A die Stelle gefunden zu haben, bleibt er bzw. sie stehen und versucht, die Stelle genau auszubalancieren. Kommt A näher als dies für B angenehm ist, signalisiert dies B. Ohne zu sprechen, wird gewechselt. Jetzt geht B auf A zu.

Im Anschluss tauschen sich A und B aus, wie sie die Grenzen gefunden und empfunden haben, welche Gefühle sie beim Überschreiten hatten, welchen Unterschied es ausmacht, aktiv zu sein oder abzuwarten. An welchem Punkt wurde die Nähe zur Bedrohung.

(Quelle: Allan Guggenbühl: Aggression und Gewalt in der Schule. Schulhauskultur als Antwort, S. 27.)



Arbeitsblatt 4

Stärken - Schwächen - Tandem

Wir haben alle unsere Stärken und Schwächen. Manchmal fällt es uns schwer, sie zu erkennen oder auch, sie zuzugeben. Außerdem ist es gar nicht immer so klar, was eine Stärke und was eine Schwäche ist. Was man selbst für eine Schwäche hält, sieht jemand anders vielleicht als Stärke an. Darum hilft es, miteinander darüber zu reden.

- a. Suche dir einen Partner/eine Partnerin, mit dem/der du über deine Stärken und Schwächen sprechen möchtest.
- b. Wenn du die folgende Aufzählung von Stärken und Schwächen durchliest, fällt dir bestimmt einiges zu dir und auch zu deinem Partner ein:

Stärken	Schwächen
Sich konzentrieren können	Immer anderen die Schuld geben, wenn etwas misslingt
Ausdauernd sein	Misstrauisch sein
Fleißig sein	Schnell aufgeben
Genau sein	Verschwiegen sein
Konsequent sein	Geheimnisse ausplaudern
Einen starken Willen haben	Keine Ausdauer haben
Sich selbst etwas zutrauen	
Freundlich sein	

- c. Schreibe deine Stärken und Schwächen zunächst jeweils auf Klebezettel: „Was sehe ich als meine Stärken/Schwächen an?“
 Dein/e Partner/in schreibt dann über dich: „Was sehe ich als deine Stärken/Schwächen an?“
 Sprecht jetzt noch nicht darüber.
 Nun umgekehrt: Du schreibst die Stärken und Schwächen deines Partners/deiner Partnerin auf.

1. **Vergleicht eure eigenen Sichtweisen mit jener des Partners/der Partnerin: Stimmen eure Sichtweisen überein? Was überrascht euch? Worüber könntet ihr euch einigen? Worüber nicht?**
2. **Welche Tandems möchten ihre Ergebnisse der Klasse vorstellen? Vielleicht wollt ihr euch gegenseitig helfen, eure Schwächen zu überwinden? Wie könnte dies aussehen?**

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Bildung, Achtsamkeit und Anerkennung, S. 39-40).

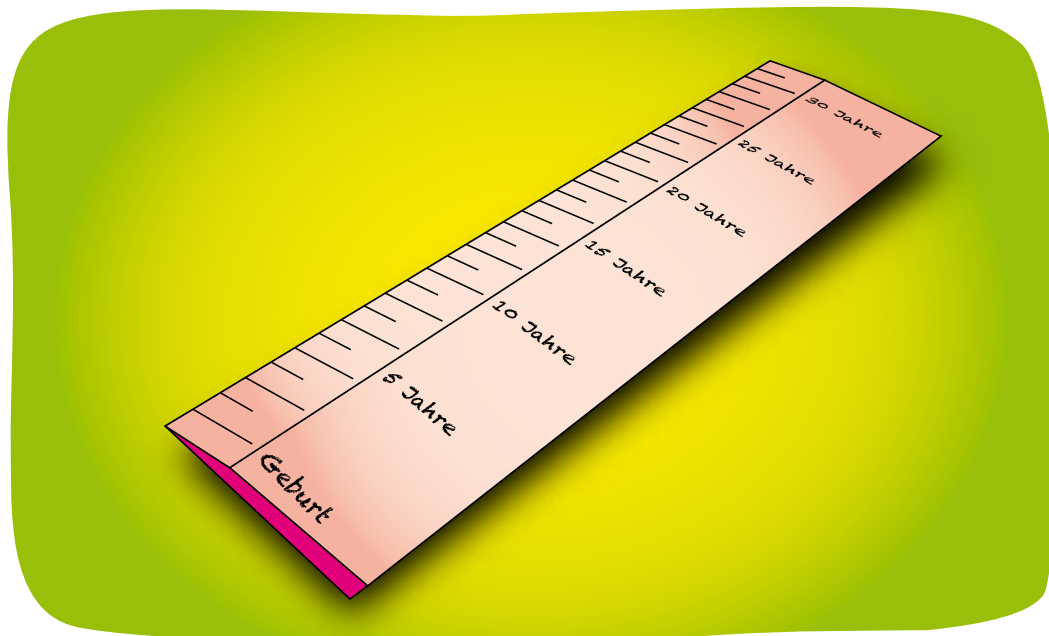
Arbeitsblatt 4

Phantasiereise Zukunft



1. | Wie sieht mein Leben in 15 Jahren aus?

- Übertrage auf ein Blatt die folgende Lebenslinie und zeichne alle für dich wichtigen Lebensziele ein (z. B. Abschlussprüfung, Lehre, erster Arbeitsplatz, erste selbst gekochte Mahlzeit, eigener Haushalt ...)
- Halte schriftlich fest: Welche Fähigkeiten helfen dir, deine Ziele zu erreichen? Was musst du noch lernen?



(Quelle: Deutsches Schulamt, Dienststelle für Unterstützung und Beratung: Wetterfest, S. 67 und 75.)



Arbeitsblatt 5 Vorbilder gesucht



1. Wer sind deine Vorbilder? Welche reale Bedeutung haben diese Menschen für dich in deinem täglichen Leben?

Sind es deine Eltern, sind es Menschen, die Erstaunliches geleistet haben oder sind es andere Personen? Stars und Prominente, deren Geschichten in den Medien stehen, gibt es genügend. Sind das auch die Personen, an denen du dich orientierst? Oder sind deine Vorbilder eher die „normalen“ Menschen vor deiner Haustür?

Du kannst dein(e) Vorbild(er) malen, einen Text dazu schreiben (ein Gedicht, eine Szene aus einem Theaterstück, eine Erzählung...), einen Kurzfilm drehen, eine Radiosendung aufnehmen, eine PC-Präsentation erstellen, eine Foto-Text-Collage machen...

Möchtest du nach Fertigstellung deiner Arbeit dein Vorbild deinen Mitschülern präsentieren?

Arbeitsblatt 5

Vorbilder gesucht



2. | Wertet eure Vorbilder-Arbeiten aus, indem ihr eine Statistik zu euren Vorbildern erstellt. Welchen der folgenden Kategorien gehören sie an? Müsst ihr noch weitere Kategorien hinzufügen, um alle Vorbilder zu erfassen?

Vorbilder-Kategorien: Familie, Freunde, Sportler, Musiker, Schauspieler, historische Helden, Schriftsteller, sich selbst, Sonstige.

3. | Wozu dienen euch die Vorbilder im Alltag:

- a) Zur Orientierung
- b) Zur Inspiration
- c) Zum Nacheifern
- d) Zum Mut schöpfen
- e) ?

(Quelle: <http://www.step21.de/Die-Vorbilder-der-Jugend.1302.0.html>)



Arbeitsblatt 6

Meine Lebensgeschichte

1. | Schreib deine Lebensgeschichte auf. Die folgenden Fragen sind eine Hilfe. Du musst nicht alle beantworten. Notiere auch andere Dinge, die du von dir gerne erzählen möchtest!

Mein Name ist...

Mein Name bedeutet Folgendes...

Mein Geburtstag ist...

An meinem Geburtstag tue ich Folgendes...

Meine Eltern sind (Beruf, Beziehung zu den Eltern)...

Zu meiner Familie gehören noch (z.B. Geschwister, Großeltern, Tanten, Onkel...)

Ich wohne (an welchem Ort, in welcher Wohnung, wie gefällt es dir dort?)...

Mein/e Kindergarten/ Grundschule war (Ort, welche Erinnerungen hast du daran?)...

Das sind meine Träume...

In meiner Freizeit mache ich...

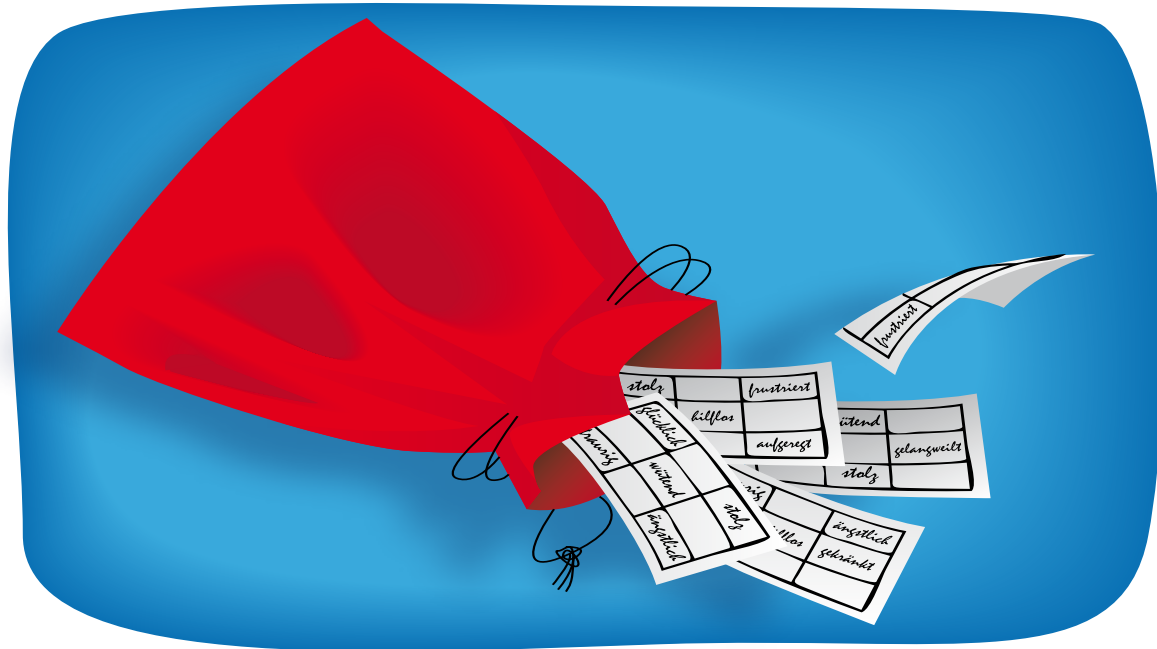
An meiner Schule mag ich...

Was ich noch von mir erzählen möchte...

(Quelle: Ellen M. Zitzmann: Konflikte positiv lösen, Kissing 2005, S. 62.)



Gefühlspantomime



Die Schüler/innen bilden 4er- oder 5er-Gruppen. Jede Gruppe erhält zehn Zettel, auf denen jeweils ein Gefühl benannt ist („Gefühls-Lose“).

Jede/r aus der Gruppe zieht ein Gefühls-Los.

Reihum stellt jede/r das gezogene Gefühl dar, ohne zu sprechen.

Die anderen Gruppenmitglieder erraten das entsprechende Gefühl und achten dabei auf Gesichtsausdruck, Bewegung, Körperhaltung.

„Gefühls-Lose“:

glücklich	traurig	ängstlich	wütend	stolz
aufgeregt	frustriert	gelangweilt	gekränkt	hilflos

1. | Gemeinsame Besprechung:

- Gibt es typische Ausdrucksweisen für bestimmte Gefühle?
- Welche Gefühle verwechselt man leicht?
- Welche Gefühle konnte man leicht erkennen?
- Welche Gefühle ließen sich leicht darstellen?

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Achtsamkeit und Anerkennung, S. 60)



Arbeitsblatt 7 Missverständnisse erkennen



So wie Hannes es versteht, hat Vanessa es nicht gemeint

Hannes ist sich nicht sicher, wie die anderen aus der Klasse seine neue Frisur finden werden. Als er morgens in die Schule kommt, sieht er drei Mädchen aus der Klasse miteinander kichern und tuscheln. Wahrscheinlich lästern sie wieder über jemanden, denkt Hannes. In Wirklichkeit unterhalten sich die drei über den Fernsehfilm von gestern. Als Hannes an ihnen vorbeigeht, bemerkt Vanessa aus der Mädchengruppe: „Sieht cool aus.“ Hannes glaubt, sie würde über ihn lästern und kontert: „Halt doch deine Klappe...“.

1. | Auftrag:

- Was wollte Vanessa sagen?
- Was hat Hannes verstanden?
- Wie ist das Missverständnis entstanden?
- Hätte man das Missverständnis vermeiden können?

Arbeitsblatt 7

Missverständnisse erkennen



Alex fühlt sich angesprochen. War er gemeint?

Die Lehrerin kommt in die Klasse und berichtet: „Der Schuldiener war heute morgen schon wieder verärgert mich euch. Das Klassenzimmer sah gestern Mittag aus wie ein Schweinestall. So geht das nicht weiter!“ Daraufhin beschwert sich Alex: „Warum schauen sie schon wieder mich an? Immer soll ich an allem schuld sein!“ Die Lehrerin findet den Ton von Alex respektlos und schreibt einen Brief an die Eltern.

2. | Versucht herauszufinden, wie das Missverständnis entstanden sein könnte.

- Was wollte die Lehrerin erreichen?
- Wie kam es, dass Stefan so reagierte?
- Was hätte die Lehrerin tun können, um das Missverständnis aufzuklären?
- Was hätte Alex tun können, um das Missverständnis aufzuklären?

Auch hier ist etwas schief gegangen

3. | Sucht in der Gruppe typische Missverständnisse, die ihr selbst erlebt habt.

Erzählt euch, was abgelaufen ist. Einigt euch auf ein Ereignis, das ihr näher besprechen wollt.

Schreibt es in wenigen Zeilen auf.

- Was hat Person A gemeint?
- Was hat Person B gemeint?
- Wie hätte man das Missverständnis vermeiden können?

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: *Achtsamkeit und Anerkennung*, S. 49 - 51.)



Arbeitsblatt 8 Probleme lösen

Die folgende Übung soll dir helfen, die Gefühle und Gedanken des anderen zu verstehen. Du lernst auch, dass deine Gedanken und Gefühle von anderen geachtet werden und dass andere deine Erfahrung teilen.

1. **Im Klassenzimmer ist es vollkommen ruhig. Jede/r Schüler/in sitzt so, dass seine/ihre Privatsphäre geachtet ist. Er/sie erhält ein Blatt und schreibt gut leserlich – ohne den Namen zu nennen - darauf, welches sein/ihr dringendstes Problem ist.**

Dann werden die Blätter von der Lehrperson eingesammelt und neu verteilt.

Nun lesen die Schüler/innen nacheinander der Klasse das Problem vor.

Die übrigen Schüler/innen sind nun in der Berater-Rolle, antworten darauf und versuchen, Hilfe und Unterstützung anzubieten – der jeweilige Schreiber bleibt anonym.

<p>Mein Problem ist</p> <p><i>Schreibe auf, was dir im Moment am meisten Sorgen macht.</i></p>	<p>Antwort</p> <p><i>(wird von der Klasse besprochen)</i></p> <p><i>Wie kann man das Problem lösen?</i></p>
---	--

Arbeitsblatt 8

Verantwortung übernehmen



1. | **Blindenspaziergang**

Beim „Blindenspaziergang“ könnt ihr lernen, die Verantwortung für einen anderen zu übernehmen oder die Verantwortung über die eigene Person in die Hände eines anderen zu geben.

Bildet - nach Geschlechtern getrennt – Paare und bestimmt, wer A und wer B ist.

A verbindet sich die Augen und wird dann von B durch den Raum geführt (ausreichend groß, eventuell auch Schulhof oder Turnhalle). B achtet darauf, dass A ohne anzuecken vorwärts kommt und zwar ohne zu sprechen, nur durch das Führen an der Hand oder durch leichte Berührung auf die Schultern.

Nach 10 Minuten wechseln A und B die Rollen, ohne miteinander zu reden. Wer bei dieser Übung führt, hat eine große Verantwortung!

2. | **Gemeinsame Besprechung:**

Wie erging es mir in meiner Rolle zu führen bzw. geführt zu werden?

Bei diesem Spiel hat A die „Gewalt“ über B. Ist diese Art der Gewalt spürbar? Wird versucht, diese Gewalt auszunützen? Hat man sich bei dieser Übung einen Moment lang bei der Vorstellung er-tappt, den anderen an die Wand rennen zu lassen? Warum sorgt man sich um den Blinden?

(Quelle: Allan Guggenbühl: Aggression und Gewalt in der Schule. Schulhauskultur als Antwort, S. 27 - 28.)



Arbeitsblatt 9 Kompromisse aushandeln



Schiffbrüchig

1. | Ihr lernt Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden

Ausgangslage: Ein Schiff strandet an einer unbewohnten Insel. Auf dieser Insel gibt es gefährliche Tiere und Tümpel mit giftigen Gasen. Alle müssen so schnell wie möglich die Insel verlassen. Das Rettungsboot ist intakt; damit könnten alle fliehen, wenn das Boot nicht zu schwer wird. Außer der Kleidung, die jeder Jugendliche am Leib trägt, können insgesamt nur zehn Gegenstände mitgenommen werden, sonst sinkt das Rettungsboot.

Die Gegenstände müssen danach ausgewählt werden, wie wichtig sie für das Überleben der Gruppe in den nächsten Tagen sind. Die nächste Insel ist eine Tagesreise entfernt.

Zunächst sollte jede/r Jugendliche für sich eine Liste mit jeweils zehn lebensnotwendigen Gegenständen zusammenstellen.

Im Anschluss daran lesen sich die Jugendlichen ihre Listen gegenseitig vor und beraten, welche Gegenstände sie wirklich brauchen.



Freunde helfen einander

Bei diesem Spiel geht es darum, sich gegenseitig zu unterstützen. Es ist ein lustiges Spiel, bei dem man sich oft komisch verrenkt und bei dem viel gelacht wird.

Die Übung beginnt als Partnerspiel. Jedes Mal, wenn die Übung gelungen ist, wird die Gruppe um einen weiteren Mitspieler ergänzt.

Setzt euch zuerst Rücken an Rücken auf den Boden. Die Knie und Füße liegen angewinkelt eng nebeneinander, mit den Armen hakt ihr euch unter. Nun müsst ihr gemeinsam aufstehen. Mit ein wenig Übung und Zusammenarbeit gelingt dies vergleichsweise leicht.

Wenn die Zweiergruppen es geschafft haben, Rücken an Rücken aufzustehen, werden von der Lehrperson neu Dreiergruppen gebildet. Nun müsst ihr als Dreiergruppe die gleiche Aufgabe bewältigen.

Probiert es dann mit Gruppen von vier, fünf oder sechs usw.

Man kann diese Übung sogar mit der ganzen Gruppe durchführen, wenn alle dicht nebeneinander sitzen und genau im gleichen Moment aufstehen.

Es kommt nicht darauf an, dass das Experiment mit der gesamten Gruppe funktioniert. Alleine der Versuch macht bereits Spaß.

Wenn die Gruppen in verschiedenen Zusammensetzungen aufzustehen versucht haben, kommen alle wieder zusammen.

1. | Sprecht darüber, wie ihr euch gefühlt habt, als der Versuch gelungen ist.



Arbeitsblatt 10 Sich absprechen



Begegnung auf der Brücke

Ihr bildet Zweiergruppen. Als Brücke dient ein Seil, das auf dem Boden ausgelegt ist oder ein mit Kreide markierter schmaler Pfad. Jeweils zwei Gruppenmitglieder begegnen sich „auf der Brücke“. Die Brücke ist sehr schmal. Wer stolpert, fällt in den Fluss und wird ertrinken. Die beiden, die sich „auf der Brücke“ begegnen, müssen also sehr vorsichtig aneinander vorbeigehen.

Das gelingt nur mit gegenseitiger Hilfe und Absprache.

Die folgenden Fragestellungen können in der anschließenden Reflexionsrunde als Orientierungshilfe dienen:

1. | **Wie haben die unterschiedlichen Gruppenmitglieder das Problem gelöst?**
2. | **Wie haben die Gruppenmitglieder versucht, aneinander vorbeizukommen (sich gegenseitig festhalten, zurückgehen, sprachliche oder nonverbale Abstimmung usw.)?**
3. | **Wie haben ihr euch dabei gefühlt?**

(Quelle: www.in-eigener-sache.de/cps/rde/xbcr/SID-3F57FEFF-C40E5107/ies/ieS-Toolbox_Lehrer_und_Jugendleiter.pdf)

Arbeitsblatt 10

Zauberwörter benutzen



1. | Zauberwörter

Auf der folgenden Internetseite findet ihr fünf Geschichten rund um Zauberwörter des Alltags und ihre großartige Wirkung. Am besten ihr bildet fünf Gruppen, von denen sich jede eine der Geschichten durchliest bzw. anhört. Dann bespricht die Gruppe, was sie aus der Geschichte gelernt hat und ob die Gruppenmitglieder selbst ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Die 5 Geschichten handeln von folgenden Dingen:

- Vom Grüßen
- Das Zauberwort „Bitte“
- Das Zauberwort „Entschuldigung“
- Zuhören und ausreden lassen
- Körpersprache

Die Adresse: http://www.aktion-respekt.saarland.de/miteinander_reden.htm



Was uns in der Klasse wichtig ist

1. | Damit man sich in der Klasse wohl fühlt, sind Freundlichkeit, Höflichkeit und Hilfsbereitschaft wichtig. Überlegt euch in Gruppen, was noch wichtig ist.
2. | Haltet dann in der Gruppe fest: Welche drei Werte sind mir/uns für die Klasse am wichtigsten?
3. | Darauf einigen wir uns. Formuliert in der Gruppe Regeln, die helfen können, die Werte einzuhalten.
4. | Stellt eure Regelvorschläge der Klasse vor und versucht, gemeinsame Regeln festzulegen.
5. | Was tun, wenn man gegen Regeln verstößt? Überlegt, was jemand tun muss, der gegen die Regeln verstößt.
6. | Haltet die Regeln auf einem Plakat fest!

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Achtsamkeit und Anerkennung, S. 101.)



Neue Spielregeln festlegen

Wenn eine Klassengemeinschaft nicht so gut funktioniert, braucht es neue Regeln, die für alle gelten und die von allen eingehalten werden. Die Schülerinnen und Schüler sollten an der Erarbeitung der Regeln beteiligt sein, da diese so besser verinnerlicht werden. Die Festlegung der Regeln kann auf einem „Klassengipfel“ erfolgen.

7. Vorgehen: Für den bevorstehenden Klassengipfel beobachten Schülerinnen und Schüler ungefähr zwei Wochen lang das Geschehen in der Klasse. Dabei stellen sie sich folgende Fragen:

- a. Wo fehlt es an Respekt?
- b. Was passt mir nicht in meiner Klasse?
- c. Was möchte ich anders haben?
- d. Was gefällt mir in meiner Klasse?

Die Beobachtungen können entweder a) laufend auf Plakaten gesammelt werden oder b) erst am Anfang des Gipfels gegenseitig mitgeteilt werden.

Nach Bekanntgabe der Beobachtungen werden Gruppen gebildet, welche sich zu den aufgeworfenen Themen und Problemen Gedanken machen. Sie erarbeiten Vorschläge für Regeln, die in der Klasse gelten sollten.

Anschließend diskutiert die Klassengemeinschaft die Vorschläge für Regeln, verändert sie so lange, bis sie auf allgemeine Zustimmung treffen und beschließt sie. Es sollte sich um eine überschaubare Anzahl an Regeln handeln.

Falls aus der Klasse keine Vorschläge kommen, schlägt die Lehrperson Regeln vor.

Die Regeln werden auf einem Plakat festgehalten und im Schulzimmer aufgehängt.

Damit für alle deutlich wird, wie die Regeln zu verstehen sind, sollten sie im Anschluss daran im Rollenspiel geübt werden.

Sehr bald zeigt es sich, ob die Spielregeln in einer Klasse eingehalten werden oder nicht. Wenn Regeln nicht eingehalten werden, muss sich die Klasse die Frage stellen: Was soll passieren, wenn die Regeln nicht eingehalten werden?

Legt hierfür selbst Konsequenzen fest, welche die Betroffenen erwarten.

(Quelle: www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/de/download/gesundheit/unterrichtsmaterial/harmonie.pdf)



Arbeitsblatt 12

Die Schüler- und Schülerinnencharta kennen

Mit der 5-Schritt-Lesemethode

Bildet Gruppen zu 3-4 Schüler/innen. Unterteilt die Schülercharta in so viele Abschnitte, wie ihr Gruppen seid – jede Gruppe übernimmt einen Abschnitt.

Mit der 5-Schritt-Lese-Methode wird es euch leichter fallen, den Inhalt zu verstehen. So geht ihr vor:

- a. Im ersten Schritt verschafft ihr euch einen groben Überblick über den Text. Der Text wird überflogen.
- b. Ihr überlegt nun, um welche Fragen oder Probleme es geht.
- c. Jetzt wird der Text gründlich gelesen. Unterstreicht und markiert dabei die wichtigsten Aussagen (keine ganzen Sätze!) und Schlüsselbegriffe. Unterstreicht aber nicht zu viel. Unbekannte Begriffe klärt ihr mit Hilfe eines Lexikons oder der Lehrperson.
- d. Fasst die einzelnen Artikel in eigenen Worten kurz zusammen und formuliert Überschriften.
- e. Nun wiederholt ihr die wichtigsten Informationen eures Textes. Mit Hilfe der unterstrichenen Schlüsselwörter haltet ihr vor der Klasse einen kleinen Vortrag.

Die Positionslinie

Jede Gruppe sucht sich ein Recht bzw. eine Pflicht aus der Schülercharta aus, zu dem die Klasse Position beziehen soll.

Ihr geht so vor:

Denkt euch eine Linie quer durch den Klassenraum (ihr könnt auch einen Klebestreifen kleben). Die Mitte der Linie wird markiert. Sie stellt die Position „Unentschieden“ dar. Das eine Ende der Linie ist die „Ja“- Position, der entgegengesetzte Endpunkt die „Nein“- Position.

Nun trägt die erste Gruppe das ausgewählte Schülerrecht bzw. die ausgewählte Schülerpflicht der Klasse vor und diese muss sich entscheiden: Wer ist dafür, dass es dieses Recht bzw. diese Pflicht gibt, wer ist dagegen und wer ist unentschieden. Positioniert euch entsprechend auf der Linie. Je mehr ihr zustimmt bzw. ablehnt, desto mehr müsst ihr an den entsprechenden Pol rücken.

1. **Begründet nun eure Position. Weshalb seid ihr dafür, weshalb dagegen, weshalb könnt ihr keine eindeutige Meinung einnehmen?**

Zum Nachdenken

2. **Würdest du gerne ein weiteres Schülerrecht bzw. eine weitere Schülerpflicht hinzufügen? Wenn ja, welche/s? Wenn nein, warum nicht?**

(Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung: Methoden-Kiste. Bonn 2004, S. 9 und 12.)

Arbeitsblatt 13

Ein Fall für die Mitbestimmung



Wir möchten an unserer Schule ein Café für Schülerinnen und Schüler einrichten (oder: ein anderes Anliegen unserer Wahl voranbringen).

1. Ausgangssituation: Niklas und Thomas wünschen sich für ihre Schule ein Schülercafé (eventuell auch anderes Anliegen einsetzbar). Was können sie tun, um dieses Ziel (vielleicht) zu verwirklichen?

- a. Nennt spontan Möglichkeiten, die euch dazu einfallen!
- b. Wenn ihr etwas Neues an eurer Schule möchtet, ist es wichtig, dafür eine Mehrheit zu gewinnen. Besprochen und beschlossen werden eure Anliegen innerhalb der Mitbestimmungsgremien der Schule. Überlegt in Partnerarbeit, in welchen Mitbestimmungsgremien an eurer (Ober-) Schule euer Anliegen vorangebracht werden könnte, und begründet eure Entscheidung:
 - Schülerversammlung (einer Klasse)
 - Schülerrat (Schülervertreterversammlung einer Schule)
 - Klassenratssitzung
 - Landeskomitee der Schüler (auf Landesebene)
 - Schulrat
 - Elternrat
 - Streitschlichtungskommission
 - Plenarsitzung der Lehrpersonen
 - Steuergruppe (falls vorhanden)
- c. Welche Chancen seht ihr für die Verwirklichung euer Anliegen? Welche Hindernisse? Wie könnten letztere überwunden werden?
- d. Versucht einen Ablauf zu skizzieren, in welcher Reihenfolge euer Anliegen behandelt werden müsste. Ergänzt diesen Ablauf mit einem Terminkalender, der auf ein halbes Jahr angelegt ist.

2. Rollenspiel: Klassenratssitzung

- a. Verteilt die Rollen der Teilnehmer/innen einer Klassenratssitzung: Direktor/in (als Vorsitzende/r), Lehrpersonen (darunter: ein Protokollführer), Eltern(-vertreter), Schüler(-vertreter).
- b. Besprecht die Tagesordnung und was die einzelnen Punkte bedeuten. Tagesordnung: 1. Wie ist die Klassensituation? 2. Wie geht die Abwicklung der Programme voran? 3. Besondere Vorhaben und Anliegen 4. Allfälliges
- c. Spielt die Klassenratssitzung einmal durch: der/die Vorsitzende eröffnet die Sitzung, erteilt das Wort, beschließt die Sitzung. Die einzelnen Teilnehmer/innen melden sich zu Wort. Der/ die Protokollführer/in schreibt das Wesentliche mit.
- d. Reflexion: Wie ist die Klassenratssitzung gelaufen? Wie habt ihr euch in der zugeteilten Rolle gefühlt? Was würdet ihr im Ablauf einer Klassenratssitzung ändern?



Arbeitsblatt 14

Projekt: Streitschlichtung

Schülerinnen und Schüler lösen ihre Konflikte selbst

In Streitschlichtung (Mediation) ausgebildete Schülerinnen und Schüler vermitteln in Konflikten zwischen Mitschülern. Dabei geht es darum, dass die Streitpartner selbstständig mit Hilfe der Vermittler eine für beide Seiten akzeptable Lösung finden.

1. | Die Rolle und Aufgaben der Mediatorinnen und Mediatoren sind folgende:

- Sie leiten das Gespräch zwischen den Streitparteien und achten auf die Einhaltung vereinbarter Regeln.
- Sie helfen den Beteiligten, sich ihrer Gefühle und Interessen klar zu werden und diese verständlich zum Ausdruck zu bringen.
- Sie sind überparteilich, bewerten die Aussagen der Konfliktpartner nicht und gehen streng vertraulich mit dem Gehörten um.
- Die Lösung wird von den Streitparteien selbst erarbeitet.
- Sie haben das Recht – ebenso wie die Streitparteien – die Mediation abzubrechen.

2. | Seid ihr am Thema Mediation interessiert?

- Der Film „Streit-Schlichtung. Schüler/Innen lösen ihre Konflikte selbst“ zeigt, wie Schüler/innen das gekonnt machen können. Der Film dauert 20 Minuten und kann über das Amt für Audiovisuelle Medien, Bozen bestellt werden.
- Das Schulamt - Dienststelle für Unterstützung und Beratung - bietet Kurse zur Ausbildung von Schülerinnen und Schülern als Mediatoren an - eine besondere Gelegenheit für Interessierte.
- Ein interaktives Selbstlernprogramm zum Thema „Streitschlichten“ findest ihr unter http://www.jugend-und-bildung.de/webcom/show_article.php/_c-197/_nr-1/i.html

(Quelle: info Jänner 2009, S. 28-29.)

Arbeitsblatt 14

Projekt: Schülerpatenschaft übernehmen



Schülerinnen und Schüler helfen den Neuen an der Schule

Wo geht's zur Bibliothek? Schulrally für die Neuen...

Alles anders, alles neu, alles unbekannt: Wer neu an eine Schule kommt, kommt sich manchmal vor wie in einem Labyrinth. Damit das nicht geschieht, haben manche Schulen Patenschaften eingerichtet. Schüler aus einer höheren Klasse helfen Neulingen, sich an der Schule zurecht zu finden. Besonders in den ersten Schultagen sind die Helfer sehr gefragt.

Paten sind Ansprechpartner, Kummerkasten und Helfer zugleich.

Wie weit und wie intensiv die Betreuung im Verlauf des Schuljahres geht, hängt von der persönlichen Beziehung ab, die zwischen dem Paten und den Betreuten entsteht. Für manche ist es fast ein wenig, wie wenn sie ein neues Geschwisterchen bekommen würden.

1. | Welche Fragen hat jemand, der neu an eine Schule kommt?
2. | Als du neu an die Schule kamst – hättest du da jemand gebraucht, der dir zeigt, wie alles funktioniert?
3. | Wärest du persönlich bereit, eine Patenschaft zu übernehmen?

(Quelle: <http://www.ghg-alsdorf.de/wp/2007/08/14/schuelerpaten>)



Arbeitsblatt 15 Übungen zum Stressabbau



Aggressionen und Gewalt gibt es überall, wo es Menschen gibt. Auch an der Schule. Oft entstehen Aggressionen und Gewalt aufgrund innerer Nervosität, Anspannung und Überreiztheit. Manchmal fehlt der Schlaf, der sich positiv auf die innere Ausgeglichenheit auswirkt. Manchmal fehlt die Bewegung, die negativen Stress in unserem Körper abbaut. Es ist wichtig, Spannungen nicht aufkommen zu lassen und Spannung zu reduzieren. Dazu können auch folgende Übungen dienen:

1. | Rhythmus klatschen (sehr belebend)

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Kreis und schließen die Augen. Jetzt fängt jeder für sich an, in die Hände zu klatschen, so wie er/sie gerade Lust hat. Aus dem Chaos formt sich allmählich ein bestimmter Rhythmus. Die Übung schafft ein tolles Geräuscherlebnis und wird beendet, wenn die Teilnehmer die Augen öffnen oder wenn das Klatschen nachlässt.

Arbeitsblatt 15

Übungen zum Stressabbau



2. | Atemübung (sehr beruhigend)

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Kreis und in bequemer, entspannter Haltung. Nun atmen sie etwas tiefer ein als gewöhnlich. Dann atmen sie in einer Bewegung wieder aus. Wenn sie ausgeatmet haben, halten sie ihren Atem für ca. 6 – 10 Sekunden an. Dabei müssen die Schülerinnen und Schüler selbst herausfinden, welche Zeit für sie am angenehmsten ist. Am besten sie zählen in Gedanken von 1001 bis 1006 oder 1010. Nachdem sie den Atem angehalten haben, atmen sie wieder ein. Dann atmen sie wieder aus und halten für weitere 6 bis 10 Sekunden die Luft an. Die Schülerinnen und Schüler wiederholen die Übung für zwei bis drei Minuten.

3. | Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson

Zuerst jede Muskelgruppe des Körpers anspannen (bis 5 zählen) und dann entspannen (bis 10 zählen). Dabei achtest du immer auf den Unterschied zwischen dem Gefühl der Anspannung und dem Gefühl der Entspannung. Wenn du diese Übung durchführst, setze dich in einer bequemen Haltung hin oder lege dich auf eine Matte.

Am besten, du beginnst mit den Händen, indem du deine dominante Hand zur Faust machst und dann wieder entspannst. So fährst du mit allen Muskeln des Körpers fort.

(Quellen: Ellen M. Zitzmann: *Konflikte positiv lösen*, Kissing 2005, S. 57;
Doris Wolf: *Ängste verstehen und überwinden*. Mannheim 2006, S. 99)



Arbeitsblatt 16

Ein realistischer Kurzfilm zum Thema Mobbing



Was tun, wenn Mitschülerinnen oder Mitschüler von anderen schikaniert und gequält werden?

Dieser Film erzählt die Geschichte einer Mobbing-Situation an einer Schule: Sie handelt von einem Jungen, der gemobbt wird, und einem, der nicht zuschauen, sondern helfen will. Was er sich gegen Gewalt einfallen lässt, ist kein Muster zum Nachmachen, sondern regt an, eigene Strategien gegen Gewalt an der Schule zu entwickeln.

1. | Betrachtet gemeinsam den Film

(Verleih: Amt für Audiovisuelle Medien, Bozen; Dauer: 14 Minuten)!

2. | Was ist euch beim Film besonders aufgefallen?

3. | Bearbeite in Einzelarbeit das Arbeitsblatt 1 „Grenzen setzen und akzeptieren“, das als Anhang der DVD beigelegt ist! Besprecht die Ergebnisse in der Klasse!

4. | Bearbeitet in Partnerarbeit das Arbeitsblatt 2 „Nicht zuschauen, sondern helfen!“. Besprecht eure Ergebnisse in der Klasse.



5. Rollenspiel zum Film. Folgende Rollen werden vergeben: Der Schweiger; der Verantwortungsbewusste; der Mitläufer; der Spaßvogel.

Zu folgenden Fragen überlegt sich jeder der angegebenen Charaktere eine Antwort:

- Wie wurde Sebastian zum Opfer?
- Wie haben die Übergriffe begonnen?
- Warum gerade er?
- Warum hast du bei den Schikanen mitgemacht?
- Gab es Momente, wo du nicht mehr mitmachen wolltest? Warum?
- Gab es Beobachter?
- Wie hätte sich Sebastian deiner Meinung nach wehren sollen oder wehren können?

Spielt das Rollenspiel einmal durch und besprecht es in der Klasse!

6. „Mobbing“ bzw. wie man für schulspezifische Situationen auch sagt: „Bullying“ muss nicht immer über körperliche Gewalt geschehen. Auch Worte können aggressiv sein und tief verletzen: „Schönen Pullover hast du heute an!“ „Ist der von der Caritas?“ „Holt ihr eure Sachen immer von der Caritas?“ „Bäh, hier riechts aber komisch!“ Welche Art von Bullying ist in euren Augen schlimmer?

7. An wen kann und sollte sich ein Bullying-Opfer unbedingt wenden: a) An der Schule? bzw. b) außerhalb der Schule?

8. Was kann ein Opfer sonst noch tun?

Nützliche Tipps finden sich unter folgender Adresse:

http://www.basta-net.de/webcom/show_article.php/_c-11/_nr-3/_p-1/i.html

(Quellen: DVD „Nicht wegschauen! Was tun bei Mobbing?“ Aules: März 2009, S. 7.)



Arbeitsblatt 17 basta - Nein zur Gewalt

Ein Internetprojekt für Jugendliche gegen Gewalt und Extremismus



Unter der Adresse **www.basta-net.de** findet sich eine Website für Jungen und Mädchen zwischen 13 und 17 Jahren, die in irgendeiner Form Gewalt-Erfahrungen machten: als Opfer, Zeuginnen und Zeugen von Gewaltakten, Täterinnen und Täter.

In der Rubrik „**basta Pinnwand**“ könnt ihr nachlesen, welche Erfahrungen Jugendliche dieser Altersgruppe mit Gewalt machten. Ihr könnt hier auch eigene Beiträge verfassen.

Unter „**basta Ego-Trip**“ macht ihr euch auf eine Reise durch das eigene Gewissen. Ihr könnt hier darüber reflektieren, wie ihr euch selbst in Konflikt- und Gefahrensituationen verhalten würdet.

1. | Arbeitet in Einzel- bzw. Partnerarbeit am Internetprojekt und tauscht euch im Anschluss daran in der Klasse aus:

- a) Welche Erfahrungen anderer Jugendlicher haben mich beeindruckt?
- b) Was war für mich lehrreich?



Ein möglicher Weg zur Gewaltprävention an der Schule

Eine sehr kreative Möglichkeit der Auseinandersetzung mit dem Thema „Gewalt“ ist das Theater. Unter Anleitung eines Theaterpädagogen bzw. einer Theaterpädagogin lernen Schüler/innen besser zu kommunizieren und zu kooperieren. In gespielten Szenen spüren Jugendliche auch ihren eigenen Gefühlen in Gewaltsituationen nach – als Akteur oder als Opfer bzw. als Zeuge.

An Projekttagen bzw. -wochen an der Schule bzw. im Theaterlager (zwei Tage, eine Nacht) – beispielsweise im Jugendhaus Kassianeum - lernen Jugendliche neue Erfahrungen und Sichtweisen in Grupsituationen kennen und erleben.

In Südtirol kann man sich u. a. an das Theaterpädagogische Zentrum Brixen (<http://www.tpz-brixen.org>) wenden, das entsprechende Angebote für Schulen bereithält.

(Bildquelle: Aules März 2009, S. 59)