

SCHRITTE INS LEBEN

Das tut weh

1

1. Lektion: Kopfbilder

Wir Menschen stützen unsere Einschätzungen auf vergangene Erlebnisse und Erfahrungen. Bewusst oder unbewusst beurteilen wir, was wir an Menschen mögen und was weniger. Dabei zeigt sich, dass wir mit unseren subjektiven Einschätzungen nicht immer richtigliegen. Wir können uns täuschen. Wenn wir unsere Wahrnehmung schärfen, neugierig und offen bleiben, kann das dazu beitragen, dass sich unsere Einstellungen zu Menschen verändern. Die Erfahrung mit dem ersten Eindruck von fremden Menschen zeigt einprägsam, wie unterschiedlich wir diese wahrnehmen.

Aktivität	Material	Sozialform	Zeit
Die SuS notieren spontan ihre Eindrücke zu den einzelnen Porträts im Lern- und Erlebnisbuch, S. 161 (Aufgabe A).	Porträts nummerieren und über den Beamer zeigen	Einzelarbeit	10'
Zu zweit vergleichen die SuS ihre Eindrücke: Welche sind ähnlich, welche unterschiedlich? Was könnten die Gründe für die Unterschiede sein (Aufgabe B)?	Eigene Notizen	Arbeit zu zweit	5–10'
Die LP sammelt kommentarlos Eindrücke zu einzelnen Porträts und notiert sie.	Beamer, Wandtafel, evtl. Flipchart	Austausch in der Klasse	5'
Wie kann es wohl zu diesen unterschiedlichen Eindrücken kommen (Vermutungen)? LP: gemeinsam mit SuS Fazit ziehen	Begleitband, S. 123	Arbeit zu zweit	5'
SuS tauschen sich über die ersten Eindrücke beim Kennenlernen von LP sowie Mitschülerinnen und Mitschülern (Aufgabe C) aus.	Gemeinsame Notizen		5'
Hat sich eure Wahrnehmung dieser Personen verändert? Inwiefern? Gibt es dafür Gründe?		Austausch in der Klasse	5'
(Erste) Eindrücke können täuschen – wie Fehleinschätzungen vermeiden? Was kann man tun, wenn man sich ungerecht eingeschätzt fühlt?		Partnerarbeit, dann Austausch in der Klasse	10'



Hinweis: Beim Austausch in der Klasse ist darauf zu achten, dass allenfalls diskriminierende Äußerungen (z. B. sexistische, ethnische) als solche erfasst werden. Wie würden andere SuS reagieren, wenn sie selbst mit solchen Zuschreibungen konfrontiert würden?

2. Lektion: Achtsam werden

In dieser Lektion erstellen die SuS eine Analyse zum Klima in der eigenen Lerngruppe. Das Klima in einer Lerngruppe ist ein wichtiger Faktor für erfolgreiches Lernen und Zusammenarbeiten. Dazu gehört, dass die SuS aufeinander Rücksicht nehmen, einander unterstützen und Befindlichkeiten wahrnehmen.

2

Aktivität	Material	Sozialform	Zeit
Die LP bereitet fünf farblich verschiedene Karten vor. Darauf stehen die fünf Fragen zum Klassengeist. Fünf Zweierteams werden aufgefordert, sich für Antworten zum Klassengeist bereitzuhalten. Die LP stellt jedem Team eine andere Frage. Die Teams antworten nach einer kurzen Bedenkzeit (Blitzlicht).	Lern- und Erlebnisbuch, S. 119	Plenum	10'
Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Gruppe A erstellt ein Mindmap zu folgender Frage: Was fördert das Lernklima innerhalb einer Lerngruppe? Gruppe B beschäftigt sich mit der Frage: Was trübt das Lernklima innerhalb einer Lerngruppe? Auf den Hauptästen stehen verbale Wortketten, auf den Nebenästen Stichworte, welche die Hauptaussagen ergänzen (Indikatoren).	Blatt A4	Einzelarbeit	5–10'
Je ein Mitglied aus Gruppe A und aus Gruppe B bilden ein Zweierteam. Sie tauschen ihre Notizen aus und markieren, was sie für die eigene Lerngruppe als zutreffend erachten: «Das trifft für unsere Lerngruppe zu.» Mit einer zweiten Farbe markieren sie die Entwicklungsfelder: «Da haben wir Entwicklungsbedarf.»	Z. B. Leuchtstift	Partnerarbeit	10'
Zwei zufällig ausgewählte Teams stellen ihre Überlegungen der ganzen Klasse vor.	Evtl. Beamer	Plenum	10'
Die anderen Teams ergänzen. Die wichtigsten Erkenntnisse werden auf einem Flipchartblatt festgehalten. Dabei entscheiden alle mit, was festgehalten wird.	Flipchartblatt	Austausch in der Klasse	10'

Ergänzung/Weiterführung: Das Flipchartblatt soll gut sichtbar aufgehängt werden. Die LP beobachtet, ob sich etwas innerhalb einer Woche in der Klasse verändert. Eine Woche später kann die LP die SuS zu möglichen Veränderungen befragen. Die LP gibt ihre Beobachtungen und ihre Einschätzung im Anschluss preis. Interessant wird es, wenn die LP die SuS in bestimmten Zeitabständen erneut befragt (siehe Coachingtool 15 im Begleitband, S. 86: «Klassenskalierung»). Was braucht es, dass sich etwas verändert?



3. Lektion: Befindlichkeiten

Einerseits erweitern die SuS mit der Liste ihren persönlichen Wortschatz, um Gefühle auszudrücken. Andererseits stärken sie ihre Empathie. Sich in andere hineinzuversetzen, ist anspruchsvoll und braucht auch etwas Übung.

3

Aktivität	Material	Sozialform	Zeit
Alle schreiben ihren Namen auf drei Kärtchen, vgl. Lern- und Erlebnisbuch, S. 121 (Aufgabe A).	Arbeitsblatt 40, Gefühls-wortschatz-Kärtchen: 3 × Anzahl SuS	Einzelarbeit	5'
Alle Karten werden eingesammelt, gut durchmischt und verdeckt auf einen Stapel gelegt.			5'
Jetzt ziehen alle SuS je drei Kärtchen. Sie schreiben auf deren Rückseite diejenigen Adjektive, welche die momentane Gefühlslage der betreffenden Person (siehe Name auf der Vorderseite) beschreiben könnten (Aufgabe B).		Einzelarbeit	10'
Die Kärtchen werden persönlich übergeben und erläutert (Aufgabe C). Die SuS, die auf die Übergabe warten, schreiben währenddessen ein Kärtchen, auf dem sie mit Adjektiven die momentane Gefühlslage von z.B. Mutter, Vater, Geschwistern, bester Freundin, bestem Freund beschreiben.		Mehrmals zu zweit	15'
Reflexion: Wie gut konnten sich die SuS ineinander hineinversetzen? Wie gut wurde die Gefühlslage jeweils erkannt?	Eigene Notizen	Einzelarbeit, dann Austausch in der Klasse	10'
Hausaufgabe: Beschreibe deine Gefühlslage und datiere deine Einschätzung. Bewahre das Kärtchen auf, z.B. versteckt in deinem Etui, und lies es in einer Woche.			

Hinweise: Ermutigen Sie die SuS, Aussagen zu machen. Diese sagen etwas darüber aus, wie jemand momentan auf andere wirkt. Ob diese Aussagen tatsächlich zutreffen, ist eine andere Sache. Auch die LP kann mitmachen. Wie schätzen die SuS die aktuelle Gefühlslage der Lehrerin, des Lehrers ein?

Hinweise zur Weiterbearbeitung

- Selbst- und Fremdbild, Lern- und Erlebnisbuch, S. 13 ff.
- Wo finde ich fachliche Hilfe? Lern- und Erlebnisbuch, S. 40 ff.
- Mobbing, Lern- und Erlebnisbuch, S. 139 f.
- Vorurteile abbauen, Lern- und Erlebnisbuch, S. 161 ff. (Klischees, Vorurteile, Rassismus)
- Stellvertretende Antworten, Begleitband, S. 87
- Wertmassstäbe offenlegen, Lern- und Erlebnisbuch, S. 192