



Übungen zur klaren Kommunikation

Varianten zur Partnerwahl:

- Durchzählen (1,2,...)
- Geburtstage mit gerader Zahl zusammen, im ersten Halbjahr, ...
- gleiche Farben bei der Kleidung
- 1' frei durch den Raum gehen lassen. Sich vor jmd. stellen, der einem sympathisch ist, Blickkontakt herstellen, 'Hallo', verabschieden, wieder 1' durch den Raum, diesmal auf jmd. zugehen, mit dem man sonst eher wenig Kontakt hat, Kontakt aufnehmen ⇒ dies ist dein Partner für die nächste Übung.

☞ *Beliebt: statt A und B z.B. Tiernamen wählen (Spechte und Zebras...)*

Aktives Hinhören:

Partner A und B bestimmen. Sich gegenüber auf den Stuhl setzen, Abstand zwischen den Knien ca. 30 cm (Lineallänge). A erzählt 3 Min. über ein vom Leiter vorgegebenes, alltägliches Thema (Letzter Kinofilm, Lieblingsessen, etc.) Thema emotional, farbig, positiv erzählen lassen. B spielt den schlechten Zuhörer (Leiter zeigt vor, übertreiben!): Wenig bis kein Blickkontakt, abgelenkt, unkonzentriert, spielt mit irgendwas rum, sucht Kontakt zu anderen B's, etc.)

Nach 3' jeweils 3-4 TN (A) über das Erfahrene berichten lassen.

Wechsel zum aktiven Hinhören: B achtet auf Körperhaltung (offen, entspannt, gerade), Augenkontakt halten (ohne zu starren), konzentriert, aufmerksam, bei Verständnisschwierigkeiten, Unklarheiten nachfragen, nicht unterbrechen, zwischendurch Nicken.

Nochmals Feedbackrunde von A, Unterschied zu vorher.

Wechsel (Wichtig: alle sollten alle Rollen erfahren haben).

Genaueres Hinhören ⇒ A erzählt z. B. 2-3 Min. über das letzte Wochenende, B erzählt möglichst vollständig und genau nach. Am Ende korrigiert und ergänzt A, B berichtet nochmals (möglichst viele Attribute einbauen ⇒ Farben, Grösse, Zeit, etc.)

Übung zum Abbau von Scham und Hemmungen bei direktem Augenkontakt

Sich gegenüber sitzen, direkter Augenkontakt, 2 Min. ohne Reden.

Sich nicht aus der Ruhe bringen lassen

Das Gegenüber versucht den anderen zum Lachen bringen. Weitere Varianten: Die ganze Gruppe versucht, einen Einzelnen zum Lachen zu bringen (z.B. durch eine Gasse laufen)

Sich durchsetzen, einen Stand einnehmen

Trennung: Partnerübung, Freund(in) will Freund(in) verlassen, Partner muß sie/ihn ohne Anfassen zum Bleiben bewegen → A: "Ich gehe!" B: "Bitte bleib hier!"

Intensive Gestik, Mimik und Stimme!!!

☞ Variante: A sagt: "Ja!", B: "Nein!"

Einer spricht...

Interessantes Thema vorgeben (z.B. welche Bahnen gefallen dir am besten an der Herbstmesse? Weshalb?)

A und B erzählen *gleichzeitig* und versuchen mit möglichst "farbiger" Schilderung die Aufmerksamkeit des anderen zu gewinnen (Mimik, Gestik, Stimme,...). Dauer höchstens 1 Min. Anschliessend Wechsel zum aktiven Hinhören (siehe oben)

Als nächstes zwei Zweiergruppen zusammenführen. Wiederum erzählen alle gleichzeitig. Anschliessend Wechsel: Jeder darf 30 Sek erzählen, die anderen drei schenken ihm/ihr 100% Aufmerksamkeit!

Übung fortsetzen, indem die Gruppengrösse immer wieder verdoppelt wird, bis die ganze Gruppe in einem Kreis sitzt. Die einzelnen Sprechzeiten sollten dann natürlich sehr kurz gehalten werden (max. 20 Sek.)

Diese Übung eignet sich auch hervorragend dazu, die scheuen, zurückhaltenden Kinder schrittweise an ein Sprechen vor mehreren Mitschülern zu gewöhnen.

Real-Time-Sessions

(Interaktive Rollenspiele)

Realer oder möglicher Konflikt zwischen Schülern, z.B. eine Provokation mit anschliessender Schlägerei in der letzten Pause / Anmache im Bus

Freiwillige, die nicht involviert waren, spielen die Szene (nach Beschreibung von Tätern, Opfern und Zeugen) nach. Das Publikum bietet Handlungsalternativen an ⇒ diese werden gleich umgesetzt und auf ihre Wirksamkeit bzw. ihrer Möglichkeit der Umsetzung im Alltag hin geprüft. Verschiedene Lösungen suchen, experimentieren, immer wieder neu anfangen, bis es stimmig ist. Publikum applaudiert bzw. interveniert bei unstimmgigen Lösungen. Zum Schluss spielen die Täter und Opfer und Zeugen die neue Handlungsvariante.

Vorteile dieser Methode: Sch. erkennen, dass es bei Konflikten nie nur eine Lösung gibt, sondern mehrere. Zudem werden die möglichen Lösungen von den Sch. erarbeitet und beurteilt. LK hält sich bewusst im Hintergrund und korrigiert nur, wenn unbedingt nötig. Es wird der reale Alltag der Sch. behandelt, und nicht irgendeine Fantasiegeschichte. (⇒ Authentizität!)

Ev. auch andere, Freiwillige die neue Situation durchspielen lassen.

Weitere Einstiegsmöglichkeit:

Konfliktsituation wird beschrieben, in gemischten Gruppen von 3-5 Sch. werden während 10-15 Min. Lösungsvorschläge ausgearbeitet. Vorteil: Der Einzelne wird aktiver ins Geschehen miteinbezogen,

Tipp: Ausprobieren lassen, Diskussionen vermeiden. Man 'spürt', ob eine neue Lösung realistisch ist oder nicht.

Die Sch. haben im Allgemeinen ein sehr gutes Gespür für die Richtigkeit einer Handlung. Kein Moralisieren und Interpretieren (Gefahr der Verwässerung). Die Sch. sollen das Erlebte mit allen 5 Sinnen erleben und aufnehmen (⇒ Verankerung!)