



Teil 2

Stärkung des Selbstvertrauens

.....

Inhaltsverzeichnis

	Was Sie wissen sollten	3
Thema 2.1	Der dreibeinige Hocker des Selbstvertrauens	6
Thema 2.2	Erfolge stärken das Selbstvertrauen	13
Thema 2.3	Erfolge mit anderen teilen	15
Thema 2.4	Hörst du mir überhaupt zu?	18
Thema 2.5	Hilfen für gutes Zuhören	22
Thema 2.6	Ich finde dich toll	26
Thema 2.7	Ich übernehme die Verantwortung	29
Thema 2.8	Sechs Schritte zu einer guten Entscheidung	36
Anhang	Arbeitsblätter und Kopiervorlagen	



*Im Lehrerhandbuch „Erwachsen werden“ wird der Begriff „Eltern“ bzw. „Erwachsene“ für alle verwendet, die (mehr oder weniger) an der Erziehung von Kindern beteiligt sind. Auf die differenzierte Ansprache weiblicher oder männlicher Personen wird aus sprachlichen Gründen verzichtet. Als **Gattungsbegriff** steht „Schüler“ **geschlechtsübergreifend** für Schülerinnen und Schüler, „Lehrer“ für Lehrerinnen und Lehrer. Wir bitten um Ihr Verständnis. In den Kopiervorlagen werden immer beide Geschlechter angesprochen.*

Erwünschte Voraussetzungen für Teil 2

In „Erwachsen werden“ geht es nicht um reine Erarbeitung von Sachthemen, sondern immer um die persönlichen Erfahrungen Ihrer Schüler. Bevor diese das zweite Themenfeld „Stärkung des Selbstvertrauens“ bearbeiten, sollten sie einander (z. B. mit Teil 1 „Ich und meine (neue) Gruppe“ kennen gelernt und sich auf einhaltbare Verhaltensregeln geeinigt haben. Das bildet die Vertrauensgrundlage für die weitere Arbeit.

Thema 2.1

Der dreibeinige Hocker des Selbstvertrauens

Die Schüler lernen drei wichtige Aspekte des Selbstvertrauens im Modell des dreibeinigen Hocker kennen. Sie haben die Gelegenheit, sich mit diesen Aspekten auseinander zu setzen und etwas über ihr eigenes Selbstvertrauen zu erfahren.

Thema 2.2

Erfolge stärken das Selbstvertrauen

Die Schüler entdecken in ihrer Lebensgeschichte (drei) Erfolge und gestalten zu diesen Erfolgen eine Erfolgscollage.

Thema 2.3

Erfolge mit anderen teilen

Die Ergebnisse der vergangenen Stunde werden gemeinsam ausgewertet.

Thema 2.4

Hörst du mir überhaupt zu?

Die Schüler erkennen in einem Experiment durch welches verbale bzw. nonverbale Verhalten schlechtes Zuhören signalisiert wird. Sie erfahren auch, welche Auswirkungen schlechtes Zuhören auf die Kommunikation und auf das Selbstvertrauen haben können.

Thema 2.5

Hilfen für gutes Zuhören

In dieser Stunde sollen die Schüler mehr darüber lernen, wie man gut zuhört. Wenn wir gut zuhören, helfen wir dem anderen, seinen Meinungen und Gefühlen Ausdruck zu verleihen und sich anerkannt zu fühlen.

Thema 2.6

Ich finde dich toll

Die Schüler besprechen miteinander, warum es wichtig ist, einander Anerkennung zu zeigen. Sie schreiben sich gegenseitig anerkennende Botschaften auf einen auf ihrem Rücken klebenden Pappsteller.

Thema 2.7

Ich übernehme die Verantwortung

Die Schüler besprechen in Gruppen verantwortliches und verantwortungsloses Verhalten, Einflüsse, die dazu führen, dass sie sich verantwortlich verhalten, und Konsequenzen des jeweiligen Verhaltens.

Thema 2.8

Sechs Schritte zu einer guten Entscheidung

Gute Entscheidungen zu treffen kann man lernen. Anhand von Fallbeispielen wägen die Schüler verschiedene Entscheidungsmöglichkeiten ab und finden nach einem Stufenplan eine verantwortbare Entscheidung. Sie berücksichtigen dabei mögliche Folgen und lernen fünf Fragen („Wird es zu Schwierigkeiten führen?“) kennen, die ihnen dabei helfen können.



Was Sie wissen sollten

Hauptziele des zweiten Teils aus „Erwachsen werden“ sind die Förderung des Selbstvertrauens und der Kommunikationsfähigkeit.

Selbstvertrauen ist in vielen Fällen der Schlüssel zur erfolgreichen Lebensbewältigung nicht nur bei Jugendlichen. (Erfolg wird hier nicht nur als Leistung im engeren Sinne verstanden, sondern allgemein als gelungen erlebtes Handeln, als befriedigende Erfahrung.) Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Schüler mit mehr Selbstvertrauen ein besseres Sozialverhalten zeigen, stärker in der Schule partizipieren, größere intellektuelle Fähigkeiten besitzen und ein größeres Interesse an ihrer schulischen Ausbildung haben als diejenigen, die über wenig Selbstvertrauen verfügen. Gleichzeitig ist ein mangelndes, aber auch ein unrealistisch übersteigertes Selbstvertrauen kennzeichnend für Jugendliche, die mit einem hohen Risiko für dissoziales Verhalten behaftet sind.

Das Selbstvertrauen hängt wesentlich davon ab, wie wir von anderen in Kindheit und Jugend behandelt wurden, wie wir unsere Fähigkeiten entwickelt haben und entwickeln und ob wir gelernt haben, Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen.

Um die Entwicklung des Selbstvertrauens in der Adoleszenz zu unterstützen, sollten Familie, soziales Umfeld und Schule zusammenarbeiten. Die Schule kann mit Hilfe von „Erwachsen werden“ dies unterstützen, indem sie

- Schülern nahe bringt, sich selbst und anderen Menschen mit unterschiedlicher Herkunft, Kultur, Sprache und Fähigkeit Respekt entgegenzubringen
- Schülern hilft, sich verstanden und anerkannt zu fühlen
- den Blick auf positive Fähigkeiten und Erfahrungen lenkt und damit negative Erfahrungen relativiert
- Schüler ermutigt, ihre Fähigkeiten im sportlichen, schulischen und sozialen Bereich wahrzunehmen und auszubauen
- die Schüler anregt, sich für ihre Interessen zu engagieren
- Schülern hilft, sinnvoll zu entscheiden
- Schülern hilft, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen
- Schülern vermittelt, dass sie gebraucht werden, dass ihr Engagement für die Gemeinschaft und für das Wohl anderer Menschen erwünscht ist
- mit Eltern zusammenarbeitet (z. B. auch Kommunikation in der Familie reflektiert und vielleicht auch fördert) und die Entwicklung des jugendlichen Selbstvertrauens durch die Eltern unterstützt

Kommunikation umfasst viele Verhaltensformen: Sprache, Gestik, Mimik, Blickkontakt, Stellung zueinander ... Wer kommuniziert, nimmt also mit seinem gesamten Verhalten, seinen verbalen und nonverbalen Botschaften am Leben einer Gruppe teil. Dabei werden die ausdrücklich oder stillschweigend vereinbarten Kommunikationsregeln entweder befolgt oder übertreten.

Kommunikation wird von Jugendlichen nicht immer nur als Schlüssel für Verständnis, Selbstvertrauen und Zuneigung erlebt, sondern auch als Ursache von Verunsicherung und Abwertung und als Kontrollinstrument. Jugendliche können sich dann verunsichert fühlen und Berührungsängste und ein Gefühl von Unzulänglichkeit entwickeln. Die Ursachen solchen mangelnden Selbstvertrauens oder Minderwertigkeitsgefühls sind oft in den Erziehungsmaßstäben des Elternhauses zu suchen: Das Kind fühlt sich entweder gedemütigt oder herabgesetzt oder es besteht im Gegensatz dazu ein Mangel an klaren Regeln und Grenzen, an Konsequenz und Einforderung von Verantwortung. Als Lehrer haben Sie großen Einfluss auf Ihre Schüler. Auch deswegen sollten Sie darauf bedacht sein, das Selbstvertrauen der Jugendlichen in vielfacher Weise zu fördern.

Ein wesentliches Ziel von „Erwachsen werden“ ist auch, Schüler zu ermutigen, für das eigene Handeln Verantwortung zu übernehmen, Aufgaben und Pflichten zu übernehmen und sich für Hilfsbedürftige zu engagieren. Kindern, denen in der Schule und in der Familie Verantwortung übertragen wird, haben bessere Möglichkeiten, neue Fähigkeiten zu erwerben und sich erfolgreich zu fühlen, als Kinder, denen nichts oder wenig zugemutet wird. Einen Beitrag zu leisten oder eine gelungene Aufgabe ist ein Baustein zur Ausbildung von Selbstvertrauen.

Das Gefühl, gebraucht zu werden, etwas bewirken zu können, einen nützlichen Beitrag für Familie oder Gemeinschaft (z. B. im Verein) leisten zu können, stärkt das Verantwortungsgefühl und damit das Selbstvertrauen. In diesem Sinne wirkt auch soziales Engagement förderlich auf das Selbstvertrauen. Wenn Jugendliche sich in der Gesellschaft für andere einsetzen, geben sie der Gesellschaft etwas zurück, das sie selbst in anderer Form bekommen haben. Verantwortung übernehmen bedeutet aber auch, Entscheidungen zu treffen. Deswegen enthält „Erwachsen werden“ Themen, in denen die Schüler lernen können, sich verantwortlich zu entscheiden.

Indem Schüler lernen, verantwortliche und verantwortbare Entscheidungen zu treffen, erwerben sie nützliche soziale Kompetenz im Sinne einer „Selbstverwirklichung in sozialer Verantwortung“ (vgl. bspw. Richtlinien NRW).

Das Selbstvertrauen Jugendlicher ist auch von ihrem Verhältnis zu Gleichaltrigen geprägt. Deshalb widmet sich Teil 2 Aktivitäten, bei denen die Schüler einander respektvoll und aufmerksam begegnen und lernen können, Fähigkeiten und positive Eigenschaften bei sich selbst und bei anderen zu beachten und vorhandene Unterschiede zu respektieren.



Mädchen und Jungen begegnen beim Aufbau ihres Selbstvertrauens sehr unterschiedlichen Schwierigkeiten. Persönliche Fähigkeiten und Erfolge, Verantwortung übernehmen und Anerkennung bekommen und geben haben für Jungen und Mädchen die gleiche Bedeutung und sind doch sehr unterschiedlich gefärbt.

Im Laufe ihrer Sozialisation lernen Mädchen verstärkt kommunikative und soziale Fähigkeiten (Zuwendung geben, zuhören, Anerkennung verteilen, für andere sorgen, ...). Dafür und überproportional häufig für „gutes Aussehen“ werden sie von ihrem Umfeld anerkannt. Weniger

ausgeprägt ist ihre Durchsetzungsfähigkeit, ihre Fähigkeit, klar und direkt zu ihren Wünschen, Bedürfnissen und Entscheidungen zu stehen. Mögliche Folgen sind eine Überbewertung ihres Äußeren, eine vernachlässigte Übernahme von Verantwortung für sich selbst und ein geringeres Selbstvertrauen.

Jungen lernen, dass Männlichkeit (immer noch) bedeutet, sich durchzusetzen, stark sein zu müssen, Risiken einzugehen und Grenzen auszuloten. Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, emotionale Zuwendung zu geben, Gefühle bei sich und anderen wahrzunehmen (Empathie), ... sind oft noch wenig entwickelt oder ambivalent. Der Druck auf die Jungen ist groß, dem Klischee „echter Männlichkeit“ entsprechen zu müssen, um anerkannt zu werden. Ihr Selbstvertrauen leidet unter bedrohlichen Ängsten, diesem Idealbild nicht entsprechen zu können, und unter dem Stress, dauerhaft „ihren Mann stehen“ zu müssen.

Die Entwicklungsaufgaben für Jungen und Mädchen unterscheiden sich daher grundlegend. In der Regel brauchen Jungen Entlastung von dem Druck, dauernd imponieren zu müssen, und Unterstützung in der Entwicklung ihrer kommunikativen Fähigkeiten. Sie müssen erleben, dass sie männlich stark sind und als Jungen anerkannt werden, auch wenn sie sich eher jungentypisch verhalten, indem sie z. B. Zuwendung geben oder annehmen.

Mädchen müssen oft lernen, einen großen Teil ihres Selbstvertrauens gerade nicht über die Anerkennung ihres Äußeren zu entwickeln, sondern eher durch klares Eintreten für ihre eigene Person und die eigenen Interessen.

Jugendliche können ihr Selbstvertrauen am ehesten in einem sicheren Rahmen vergrößern. Eine Trennung der Klasse nach Jungen und Mädchen kann eine Maßnahme sein, Risiken zu mindern. Jungen und Mädchen müssen sich dann nicht (auch) auf der offenen Bühne der Geschlechterdynamik bewegen, wenn sie vorsichtig neues Verhalten ausprobieren. Nach einer Trennung sollte den Jungen und Mädchen allerdings immer die Gelegenheit und die Zeit gegeben werden, die anderen über die gefundenen Ergebnisse zu informieren und darüber auch miteinander zu sprechen.



Zur Erinnerung: Nicht alle Schüler verfügen über das gleiche verbale Ausdrucksvermögen. Nur wenige können immer klar reflektieren, welche Lernschritte erfolgt sind. Manche werden sich kaum jemals äußern. Versuchen Sie, anhand kleiner Signale (Aufmerksamkeit, Spannung, Gesichtsausdruck, kurze Wortmeldungen, kleine Initiativen, Entwicklung sozialer Kontakte, Vertrauensbildung, Atmosphäre, ...) festzustellen, was sich bei einzelnen Schülern bewegt. Nicht alles kann und muss benannt werden. Vertrauen Sie auch auf Ihre Kenntnis und Einschätzung der Jugendlichen.



Thema 2.1

Der dreibeinige Hocker des Selbstvertrauens

.....

Zielgruppe: Schüler aller Altersstufen

Zeitbedarf: Das Thema 2.1 bietet Stoff für ein bis zwei Stunden.



Was sind eigentlich die Quellen des Selbstvertrauens?

Die Schüler lernen drei Quellen des Selbstvertrauens im Modell eines „dreibeinigen Hockers“ kennen: Fähigkeiten haben, sich anerkannt fühlen und Verantwortung für eigenes Handeln und Verhalten übernehmen. Sie finden zu diesen drei Beinen Beispiele aus ihrem eigenen Leben und erkennen (auch in weiteren Themen) Möglichkeiten, ihr eigenes Selbstvertrauen und auch das anderer Menschen zu stärken.

Das in diesem Thema vorgestellte Modell des Selbstvertrauens wird in den nachfolgenden Themen mit Leben gefüllt.



Material und Vorbereitung

- Arbeitsblatt KV II-2 „Meine Stärken“
- Arbeitsblatt KV II-3 „Nicht ganz zufrieden?“
- Karteikarten, Stifte



Kurzporträt des Themas

Die Schüler lernen drei wichtige Aspekte des Selbstvertrauens im Modell des dreibeinigen Hocker kennen. Sie haben die Gelegenheit, sich mit diesen Aspekten auseinander zu setzen und etwas über ihr eigenes Selbstvertrauen zu erfahren.



Informationen zum Thema

Die Ausprägung und der Grad unseres Selbstvertrauens ist wesentlich dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen, wie wir handeln und denken. Selbstvertrauen ist darüber hinaus für Jugendliche von besonderer Bedeutung, weil sie viel mehr Möglichkeiten haben, Neues zu lernen und Fähigkeiten zu entwickeln als Erwachsene. Je mehr Selbstvertrauen sie haben, desto besser fühlen sie sich, desto mehr können sie zu Stande bringen, desto lieber widmen sie sich neuen Dingen und setzen sich neue Ziele.

Der Begriff „Selbstvertrauen“ ist für Jugendliche schwer zu fassen. Daher bedienen wir uns eines anschaulichen Modells. Ein Modell sollte immer einfach und einprägsam sein, kann aber sicher nicht die ganze philosophische Breite des Themas erfassen und sollte deshalb nicht ü-

berstrapaziert werden. Das vorliegende Modell des „dreibeinigen Hockers“ mit den Beinen „Fähigkeiten“, „Anerkennung“ und „Verantwortung“ ist ein flexibles, vom Jugendlichen beeinflussbares Modell. Weitere Quellen des Selbstvertrauens sind denkbar: Herkunftsfamilie, gesellschaftlicher Status der Eltern, Reichtum, Aussehen, ... Auf diese Quellen haben die Jugendlichen allerdings keinen direkten Einfluss.

Die Schüler sollen Möglichkeiten kennen lernen, das eigene Selbstvertrauen zu stärken, indem sie Kenntnisse und Fähigkeiten entwickeln, ihre erworbenen Fähigkeiten einsetzen (= Verantwortung für das eigene Handeln oder auch andere Dinge bzw. Menschen übernehmen) und auch Anerkennung dafür bekommen.

So bilden sie ihren persönlichen „dreibeinigen Hocker des Selbstvertrauens“. Dieser Prozess bedarf der Hilfe und der Unterstützung durch Familie, Schule und Freunde. Je häufiger man entsprechend handelt, desto fester werden die Beine des dreibeinigen Hockers.



Bitte achten Sie auf die Wortwahl: Die Begriffe „Selbstvertrauen“, „Selbstwertgefühl“, „Selbstbewusstsein“ und „Selbstsicherheit“ werden manchmal wie Synonyme nebeneinander verwendet. „Selbstvertrauen“ und „Selbstwertgefühl“ meinen dabei noch am ehesten das Gleiche. „Selbstsicherheit“ ist aber eher eine Folge von vorhandenem Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein schließt die Fähigkeit zur Selbstreflexion mit ein.



Vorschlag zur Stundenplanung

Beginnen Sie mit einem (nonverbalen) Energizer, der in das Bild des dreibeinigen Hockers einführt.

„Wir werden uns heute mit dem Thema „Selbstvertrauen“ beschäftigen. Bevor wir uns mit Hilfe eines Bildes klar machen, was Selbstvertrauen ist, möchte ich euch zu einem kleinen Experiment einladen.“ (Schaffen Sie genügend Platz im Klassenraum. Kündigen Sie Körperkontakt an.)

(1. Runde) „Stellt euch ohne zu sprechen und ohne andere zu berühren ruhig auf ein Bein.“ Schon das einfache Stehen ist für einige schwierig. Gehen Sie durch den Raum und stoßen Sie einige Schüler **sanft** an, so dass sie ihren unsicheren Stand spüren (aber nicht umfallen!).

(2. Runde) Lassen Sie Paare bilden. „Stellt auch jetzt wieder auf ein Bein, ihr dürft dabei euren Partner an den Händen anfassen.“ Stoßen Sie wieder wie oben einige Paare an.

(3. Runde) Bilden Sie Dreiergruppen. „Stellt euch wieder auf ein Bein. Ihr dürft die anderen beiden in eurer Gruppe an den Schultern anfassen. Stoßen Sie wieder einige Gruppen an.“

Auswertung: Was habt ihr in dieser Übung erlebt? Wahrscheinlich werden Sie als ein Ergebnis bekommen, dass die Stabilität der „dreibeinigen Gruppe“ am größten ist. Dieses Ergebnis können Sie später wieder aufgreifen.



Alternativer Zugang

Lassen Sie die Schüler im Kreis sitzen, nehmen Sie z. B. einen großen Schaumstoffball oder einen ähnlich geeigneten Gegenstand zum Werfen und fragen Sie die Schüler, was ihnen zum heutigen Thema „Selbstvertrauen“ spontan einfällt. Werfen Sie dazu aus der Mitte des Kreises den Ball durch die Runde, der mit einer schnellen Antwort zurückgeworfen werden soll. Wiederholungen sind nicht erlaubt. Wenn jemandem nichts einfällt, sind Hilfen dagegen erwünscht. Das Spiel muss schnell gehen.



Geben Sie eventuell zu den Assoziationen ein oder zwei Beispiele: Wenn ich sage „Sonne“ („Urlaub“), was fällt euch dann als erstes dazu ein? Nach einigen Antworten wissen nun alle, worum es geht.

Auswertung: Lassen Sie die Schüler kurz zusammenfassen, welche Begriffe ihnen im Gedächtnis geblieben sind. „Viele Begriffe, die ihr genannt habt, sind mehr Folgen eines guten Selbstvertrauens. (Das ist der wahrscheinlichste Fall.) Wir werden uns heute Gedanken machen über (einige) mögliche Quellen des Selbstvertrauens(, die wir selbst beeinflussen können).“

Zeichnen Sie nun das Bild eines dreibeinigen Hockers an die Tafel und erklären Sie den Schülern mit diesem Bild das heutige Thema. „Das Selbstvertrauen eines Menschen ist wie ein solcher Hocker mit drei Beinen ist. Jedes Bein steht dabei für eine andere Quelle des Selbstvertrauens.“ Schreiben Sie neben oder in die Beine:

- Fähigkeiten haben
- Anerkennung bekommen (Manchen Schülern mag „gelobt werden“ verständlicher sein.)
- Verantwortung übernehmen

„Fähigkeiten“ beschreibt etwas, das man (mehr oder weniger) gut kann. Fragen Sie die Schüler nach Beispielen für Fähigkeiten, die Jugendliche ihres Alters haben können. (Beispiele: Fußball spielen, ein Musikinstrument spielen, zeichnen, Kuchen backen, Computer spielen, singen, Rad fahren, aber auch schulische Fähigkeiten, ...)



Vermeiden Sie bitte unbedingt den Superlativ oder andere Formen der Hervorhebung wie z. B. „etwas, das du besonders gut kannst“. Sie erhöhen damit bei den Schülern den Erwartungsdruck und das Risikoniveau.

„Anerkennung bekommen“ zeigt sich in Lob, anerkennenden Blicken oder Worten, wenn man nach seiner Meinung oder um Rat gefragt wird, wenn man eingeladen wird, Komplimente erhält, etwas anvertraut bekommt, um Hilfe gebeten zu wird ...

Fragen Sie die Schüler, wofür Jugendliche ihres Alters Anerkennung bekommen können. (Es kann sein, dass viele Antworten schon genannten den Fähigkeiten übereinstimmen. Möglicherweise nennen Schüler aber auch Dinge, für die sie selbst keine Anerkennung geben würden, andere aber durchaus Anerkennung erfahren.)

„Verantwortung übernehmen“ hat zwei Seiten. Einmal bedeutet es, Aufgaben und Verpflichtungen zu übernehmen, seine Fähigkeiten einsetzen, zuverlässig zu sein.

Fragen Sie die Schüler nach Beispielen, wo sie Verantwortung für sich und für andere übernehmen können. (Beispiele: auf Geschwister aufpassen, mit geliehenen Dingen gut umgehen, jemandem bei Hausaufgaben helfen, Arbeiten zu Hause übernehmen, übernommene Aufgaben sorgfältig ausführen und auch zu Ende führen, Zusagen einhalten, pünktlich zu Verabredungen kommen, aber auch eigene Interessen vertreten, auf seine Gesundheit achten, mit eigenen und fremden Sachen sorgfältig umgehen, seine Aufgaben für die Schule (besser: für sich) beenden, ...

Verantwortung übernehmen kann aber auch bedeuten, für sein eigenes Handeln einzustehen, Fehler zuzugeben bzw. wieder gutzumachen, um Entschuldigung zu bitten.



Sie können auch geschlechtsspezifisch fragen: Was glaubt ihr, wofür bekommen Mädchen häufiger Anerkennung? Wofür Jungen? Wofür übernehmen Mädchen wohl eher Verantwortung? Wofür eher Jungen? Fällt ihnen diese differenzierte Sicht schwer, können Beispiele hilfreich sein: Was glaubt ihr, wer bekommt mehr Anerkennung für das Aussehen, Jungen oder Mädchen? Wer hat mehr Interesse an naturwissenschaftlichen Fragen?... Bei den weiterführenden Aufgaben können Sie die Jugendlichen auch bitten, die erste Aufgabe bewusst einem gleichgeschlechtlichen bzw. gegengeschlechtlichen Erwachsenen zu stellen. Für Ungeübte ist es oft nicht leicht, geschlechtsspezifische Differenzierungen zu erkennen. Sie können Ihre Schüler darin unterstützen, indem Sie in der Auswertung bewusst Unterschiede herausarbeiten.

Unter Umständen kann es in einer Klasse sinnvoll sein, über den Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Prahlerei zu sprechen: Wer prahlt, versucht, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen oder andere schlecht zu machen, oft um ein niedriges Selbstvertrauen zu vertuschen. (Wer andere klein macht, will selbst größer wirken.) Menschen mit Selbstvertrauen brauchen nicht anzugeben. Sie fühlen sich gut, wie sie sind, ohne Aufmerksamkeit auf sich ziehen zu müssen.

Die Schüler erhalten nun die Möglichkeit, ihre eigenen drei Beine des Selbstvertrauens zu identifizieren, indem sie das Arbeitsblatt „Meine Stärken“ bearbeiten. Überlegen Sie, ob Sie das Risiko für die Schüler berechenbarer machen möchten, indem Sie ihnen vorher sagen, was nachher mit dem ausgefüllten Arbeitsblatt geschehen soll.



Die vorher besprochenen und die auf dem Arbeitsblatt vorhandenen Beispiele erleichtern es den Schülern, eigene Fähigkeiten oder Wertschätzung, die ihnen entgegen gebracht wurde, zu erkennen. Wenn sie vermuten, dass manche sich dem Nachdenken verweigern und „nur“ genannte Beispiele aufschreiben, bedenken Sie dabei bitte auch, wie schwer es für viele Menschen ist, Lob anzunehmen oder gar sich selbst einmal auf die Schulter zu klopfen. Entscheidend ist, dass die Schüler sich mit sich selbst und ihren Eigenschaften beschäftigen, nicht die Sammlung vieler oder besonders origineller Qualitäten, schon gar nicht deren Nennung vor der Klasse. Möglicherweise können Partnerarbeit oder Hilfsangebote von Mitschülern, die einander aus Alltagssituationen gut kennen, das Risiko der Übung senken. Persönlichkeitswachstum ist aber nicht ganz ohne Risiko zu bekommen.

Werten Sie je nach Klassensituation gemeinsam aus. Denken Sie an das Risiko und lassen Sie die Schüler ihre Erfahrungen zu Zweit oder in einer Kleingruppe austauschen. Beispiele aus der Kleingruppe können vielleicht, ohne Namen zu nennen, der Klasse vorgestellt werden.

Gewinnbringender ist es, wenn jeder Schüler jeweils ein Beispiel aus seinem Arbeitsblatt auf eine Karteikarte (verschiedene Farben) schreibt. Sie können dann aus den verschiedenen Karten auf dem Fußboden oder an der Wand die drei Beine eines Hockers formen. An der Wand könnte diese „Skulptur“ die Klasse eine Zeit lang begleiten. Bei dieser Vorgehensweise wird die Privatsphäre gewahrt, aber jeder Schüler hat sichtbar etwas Persönliches beigetragen. Bitte vergessen Sie nicht, das entstandene Produkt zu würdigen. Es steht für das Selbstvertrauen der Klasse!

Fragen Sie die Schüler **zur Auswertung**: Welche Gedanken sind euch beim Aufschreiben durch den Kopf gegangen? Wo hattet ihr gleich eine Idee, was ihr schreiben wolltet? Wo musstet ihr erst etwas überlegen?



Möglicherweise möchten Schüler den dreibeinigen Hocker um weitere Beine ergänzen. Einige meinen vielleicht, dass ein wesentlicher Bestandteil des Selbstvertrauens darin besteht, anderen zu helfen, andere dagegen, dass die Zugehörigkeit zu einer speziellen Gruppe oder zu einer Religionsgemeinschaft oder aber bedingungslose Liebe bzw. Zuneigung trotz Schwächen und Fehlern eine wichtige Quelle des Selbstvertrauens ist. Sprechen Sie über die Vorschläge. Inwieweit können sie vielleicht in das Bild des dreibeinigen Hocker integriert werden? Ältere Schüler können auch dazu angeregt werden, über Vorteile und Unzulänglichkeiten des dreibeinigen Hockers nachzudenken.



Alternativer Vorschlag zur Stundenplanung

Wenn Sie etwas Erfahrung mit Visualisierungen bzw. Fantasierreisen haben, machen Sie mit Ihren Schülern eine „Reise durch den Körper“: „Ich möchte dich einladen, die Quellen deines eigenen Selbstvertrauens zu entdecken. Nimm dazu bitte eine bequeme Haltung ein (z. B. Kopf auf die auf dem Tisch verschränkten Arme, Droschkenkutschersitz oder aufrechte Meditationshaltung, ...) und schließe deine Augen ... Konzentriere dich ganz auf deinen Atem ... und spüre deine Beine und deine Füße auf dem Fußboden... Was kannst du mit deinen Beinen, mit deinen Füßen? ... vielleicht schnell laufen ... springen ... Fußball spielen ... tanzen ... oder etwas anderes ... vielleicht geben sie dir sicheren Stand? ... Konzentriere dich nun auf deine Arme und deine Hände ... Was kannst du mit deinen Armen, mit deinen Händen? ... vielleicht mit Werkzeug umgehen ... ein Instrument spielen ... malen oder zeichnen ... Ball spielen oder jemanden trösten ... oder etwas anderes? ... Konzentriere dich nun auf deinen Kopf ... in diesem Körperteil liegen viele Fähigkeiten verborgen ... deine Augen, mit denen du lesen oder andere Menschen anlachen kannst, mit denen du aber auch sehen kannst, ob jemand Hilfe braucht ... deine Ohren, mit denen du Musik hören, aber auch anderen zuhören kannst, die dir etwas von sich erzählen möchten ... dein Mund, mit dem du viele Dinge tun kannst, sprechen, Rat geben, singen, schmecken, trösten, ... dein Gehirn, mit dem du planen, lernen und denken kannst ...

Ich bin mir sicher, dass du auf dieser kleinen Reise durch deinen Körper einige deiner Stärken entdeckt hast ... sie sind ein Schatz, den du für dich und auch für andere einsetzen und weiter entwickeln kannst ... vielleicht sind deine Stärken auch etwas, das andere an dir mögen und weshalb sie gern mit dir zusammen sind ...

(Rücknahme) Bereite dich nun langsam darauf vor, wieder in diesen Raum zurückzukommen: Atme tief ein und aus, reibe die Hände aneinander, öffne deine Augen, reck dich und streck dich und schau dich im Raum um, ob die anderen auch alle wieder da sind.“

Auswertung: Fragen Sie die Schüler kurz, wie es ihnen auf dieser Reise durch den Körper ergangen ist, bevor sie dann entweder das Arbeitsblatt „Meine Stärken“ oder (je eine?) verschiedenfarbige Karteikarten ausfüllen: „Was ich kann“ - „Was andere an mir schätzen“ - „Wie oder wo ich meine Fähigkeiten einsetze“. Wenn es möglich ist, regen Sie einen Austausch über die Ergebnisse in Kleingruppen an. (Weiteres Vorgehen s. S. II-10 oben)



*Lassen Sie bitte **nicht** die Oberbegriffe „Fähigkeiten“, „Anerkennung“ und „Verantwortung“ raten, sondern geben Sie ihnen die Begriffe vor. Es geht hier um das Einprägen eines Bildes, eines Modells von Selbstvertrauen, und nicht um die Förderung des Abstraktionsvermögens.*



Zum Abschluss

- Was hast du heute über Selbstvertrauen gelernt?
- War es für dich einfach oder schwierig, deine Fähigkeiten zu benennen? Warum, glaubst du, ist das so?
- Welche Quelle des Selbstvertrauens (welches Bein des Hockers) ist deiner Meinung nach einfach, welches schwieriger zu bilden? Warum, glaubst du, ist das so?
- Stell dir vor, ein „Bein“ deines Selbstvertrauens ist wesentlich „dünner“ als die anderen. Was kannst du tun?
- Was glaubst du, wie fühlt sich ein Mensch mit einem gut entwickelten Selbstvertrauen?
- Was meinst du, woran kannst du erkennen, ob jemand wirklich Selbstvertrauen hat oder es nur vorgibt?
- Wie versuchen deiner Meinung nach manchmal Jugendliche, ein niedriges Selbstvertrauen zu verbergen?



Weiterführende Aufgaben

- Erkläre deinen Eltern (einem vertrauten Erwachsenen) das Bild des dreibeinigen Hockers. Frage nach: Was hilft deiner / eurer Meinung nach Jugendlichen, Selbstvertrauen aufzubauen, was schwächt ihr Selbstvertrauen? Was hat dir / euch früher geholfen, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln? Was hat dein / euer Selbstvertrauen geschwächt? (Vielleicht auch: Wovon wird es heute beeinflusst?)

- Welche Anregungen liefert das Bild des dreibeinigen Hockers zu folgenden Fragen: Wie kann dein Selbstvertrauen wachsen? Wie kannst du helfen, das Selbstvertrauen anderer (Freunde, Geschwister) zu stärken?
- Bearbeite das **Arbeitsblatt** „Nicht ganz zufrieden?“ Besprich deine Gedanken dazu mit einem Partner oder in einer Kleingruppe. Welche Ärzte wurden gewählt? Gibt es Übereinstimmungen? Hättest du diese Wahl bei deinen Mitschülern erwartet?



Thema 2.2

Erfolge stärken das Selbstvertrauen

.....

Zielgruppe: Schüler aller Altersstufen - mit unterschiedlichem Anspruch

Zeitbedarf: Das Thema 2.2 bietet Stoff für eine Stunde.



Selbstvertrauen wächst mit der Entwicklung meiner Fähigkeiten

Die Schüler lernen in diesem und im folgenden Thema, wie gute Erfahrungen und Fähigkeiten das Selbstvertrauen stärken. Sie erkennen persönliche Erfolge in ihrer Geschichte und stellen sie in einer „Erfolgscollage“ dar.



Material und Vorbereitung

- Zeitschriften
- großer Bogen Karton oder Flip-Chart-Papier
- Schere, Klebstoff, Stifte



Kurzporträt des Themas

Die Schüler entdecken in ihrer Lebensgeschichte (drei) Erfolge und gestalten zu diesen Erfolgen eine Collage.



Vorschlag zur Stundenplanung

Lassen Sie kurz die drei Beine des Selbstvertrauens wiederholen. Fragen Sie gegebenenfalls die Schüler, was sie durch die Interviews (siehe „weiterführende Aufgabe“ des letzten Themas) gelernt haben.

Das Sichtbarwerden der eigenen und der fremden Stärken beeinflusst unser Selbstvertrauen. Jeder Schüler soll deshalb heute ein „Erfolgsbild“ (als Collage) herstellen. Erfolg meint hier etwas, das uns ein Gefühl von Stolz und Zufriedenheit gibt. Beispiele: ein Musikinstrument erlernen oder zum ersten Mal einen Kopfstand schaffen, jemandem etwas beibringen, etwas in einem Wettbewerb gewinnen, einem Freund helfen, ein persönliches Ziel zu erreichen oder geduldiger oder höflicher zu werden, mit einer Gruppe an einem gemeinsamen Ziel arbeiten und es auch erreichen, ein neues Pizzarezept erfinden usw.

Jeder Schüler erhält einen Bogen Karton. Material für die Collage (Zeitschriften, Schere, Kleber, Stifte) liegt in ausreichender Menge im Klassenraum bereit. Jeder schreibt auf seinen Karton groß als Überschrift: „ERFOLGE!“

- Erinnere dich an drei Fähigkeiten oder Erfolge in deinem Leben. Sie können schon lange zurückliegen oder erst gestern geschehen sein.
- Suche in Zeitschriften Bilder, die zu deinen Erfolgen passen. (Sind keine passenden Bilder vorhanden, kannst du auch eigene Bilder oder Symbole malen.)
- Klebe die Bilder zu einer Collage zusammen. Schreibe neben die Bilder den (ungefähren) Zeitpunkt des Ereignisses.
- Herausforderung: Schreibe zu den Bildern jeweils einen Satz als kurze Erklärung. (Beispiel: Zu dem Bild eines kleinen Mädchens schreibt eine Schülerin: „Meine beste Freundin kenne ich, seit ich fünf bin.“)



Die Auswertung der Collage erfolgt im nächsten Thema.

Es kann risikomindernd sein, wenn Jungen und Mädchen hier nicht zusammen arbeiten müssen. Ein offenes und ehrliches Gespräch über Erfolge und Stärken fällt in gleichgeschlechtlichen Gruppen manchmal leichter. In einer Mädchengruppe können Sie dann fragen: Welche Bedeutung haben Erfolge für euch? Was glaubt ihr, in welchen Bereichen ist es für Jungen wichtig, Erfolge zu haben? Und in welchen für Mädchen? (Wenn es Hinweise darauf gibt:) Was glaubt ihr, warum ist es für manche schwer, an eigene Erfolge zu glauben? Habt ihr das selbst auch schon mal erlebt? Glaubt ihr, dass das besonders für Mädchen zutrifft? Was meint ihr, wie ist das bei den Jungen? Fällt es ihnen eher schwer oder leicht, an ihre Erfolge zu glauben? In einer Jungengruppe können sie entsprechend fragen. Wenn Sie in getrennten Gruppen arbeiten möchten, lesen Sie bitte die Anmerkungen unter „Was Sie wissen sollten“.



Zum Abschluss

- Worin besteht deiner Meinung nach der Unterschied, wenn sich jemand über seine Erfolge freut oder wenn er prahlt?
- Warum ist es für manche so schwer, an eigene Erfolge zu glauben?
- Was denkst du, warum manche Menschen glauben, dass sie in ihrem Leben keine Erfolge hatten?



Weiterführende Aufgabe

- Denk über ein oder zwei weitere persönliche Erfolge nach: Welchen Einfluss hatten deine Familie oder andere Menschen auf deine Erfolge?
- Hast du schon einmal jemandem dabei geholfen, erfolgreich zu sein, z. B. durch ein gutes Gespräch, einen Rat, tatkräftige Hilfe o. ä.? Wie hat sich das auf euer beider Selbstvertrauen ausgewirkt?

Thema 2.3

Erfolge mit anderen teilen

.....

Zielgruppe: Schüler aller Altersstufen – Auswertung von Thema 2.2

Zeitbedarf: Das Thema 2.3 bietet Stoff für eine Stunde.

„An dem Kummer eines Freundes teilzunehmen ist leicht, aber es bleibt ein Zeichen einer außergewöhnlichen Natur, sich an den Erfolgen des Freundes mitfreuen zu können.“ (Oskar Wilde, engl. Schriftsteller)



Meine Erfolge mit anderen teilen

Die Schüler erleben, dass Erfolge, gute Erfahrungen und Fähigkeiten das Selbstvertrauen stärken. Sie haben Gelegenheit, in der gemeinsamen Auswertung der Erfolgscollagen ihre Erfolge mit anderen zu teilen, und können erklären, warum Erfolge das Selbstvertrauen stärken.



Material und Vorbereitung

- fertige Erfolgscollage (aus Thema 2.2)
- Arbeitsblätter KV II-4 „Wunschdenken“ oder KV II-5 „Selbstporträt“ als vorbereitende Aufgabe für das nächste Thema



Kurzporträt des Themas

Die Ergebnisse der vergangenen Stunde werden gemeinsam ausgewertet.



Vorschlag zur Stundenplanung

„Wir sind alle Menschen mit Fehlern, aber auch mit eigenen Begabungen und Erfolgen. Wir werden uns heute gemeinsam die Erfolge der ganzen Klasse ansehen. Wenn wir mit unseren Begabungen nicht zu den Weltbesten gehören, brauchen wir nicht traurig oder enttäuscht zu sein. Wir können trotzdem auf unsere persönlichen Erfolge stolz sein und sie mit den anderen teilen, indem wir ihnen etwas davon mitteilen.“

Beginnen Sie dann mit der Auswertung der Erfolgscollagen.



Wenn die Jungen und Mädchen in getrennten Gruppen gearbeitet haben, sollte auch die Auswertung getrennt erfolgen. Denken Sie zum Schluss aber wieder an die Zusammenführung der beiden Gruppen. Achten Sie auf eine wertschätzende Atmosphäre und auf die Einhaltung von Grenzen und Regeln. Es könnte sein, dass das gemeinsame Gespräch nach getrennter Arbeit in Verbindung mit dem erhöhten Risiko, wenn es um die Veröffentlichung eigener Erfolge geht, für einige verunsichernd oder irritierend wirkt und besonders in der Hochphase der Pubertät Reaktio-

nen wie Kichern oder (abwertende) Sprüche hervorruft. Je normaler Sie damit umgehen, umso schneller werden die Schülerinnen und Schüler damit aufhören.

Die Schüler sollen ihre Erfolgscollagen zu Zweit oder in Kleingruppen miteinander besprechen. Ein Auszug aus den Gesprächen sollte nach dem Austausch in der Kleingruppe der ganzen Klasse mitgeteilt werden.

Gehen Sie bei diesem Thema bitte sorgsam mit der Intimsphäre der Schüler um. Sie sollen einerseits lernen sich mitzuteilen, andererseits haben sie ein Recht darauf, den Zeitpunkt und das Publikum mit zu bestimmen. Suchen Sie einen guten Weg zwischen Ermutigung zur Öffnung und Respekt vor Zurückhaltung. Ermutigen Sie die Schüler auch, einen Augenblick bei ihrem Gefühl der Freude zu bleiben, die Erinnerung an den Erfolg zu genießen, vielleicht auch die Anerkennung und das Wohlwollen in den Gesichtern der anderen wahrzunehmen.

Wenn einige Schüler Ereignisse ausgewählt haben, die durch ihre Familie oder eine Gruppe wesentlich mit bestimmt sind, nutzen Sie die Gelegenheit, hervorzuheben und zu respektieren, dass man Erfolge auf verschiedene Arten erreichen kann und unsere Fähigkeiten und unser Verhalten von außen mitgeprägt werden.

Schließen Sie mit einer Zusammenfassung der letzten beiden Stunden: Wir haben von vielen Erfolgen gehört, die euer Selbstvertrauen gestärkt haben. Auch das heutige Erzählen der Erfolge kann das Selbstvertrauen stärken, weil es anderen ermöglicht, euch Anerkennung für eure Leistungen und Erfolge zu zeigen.



Herausforderung

Jeder Schüler soll **eine** Stärke oder **eine** Fähigkeit, die er glaubt zu besitzen, jeweils auf vier bis sechs kleine Karteikarten schreiben. Mit diesen (gleichen!) Karteikarten geht er auf den Markt, um zu handeln. Er trifft dort andere, die ebenfalls eine Stärke oder eine Fähigkeit anzubieten haben. Ziel ist es, mit anderen Schülern ein Tauschgeschäft abzuschließen. Dazu preist er seine Stärke oder Fähigkeit an, z. B. indem er sagt, wofür man sie gut gebrauchen kann oder warum sie ihm wichtig ist. Akzeptiert *der andere das Angebot und wird auch dessen Angebot angenommen*, kann es zum Tausch kommen. Ziel ist es, dass die Schüler nach dieser Aktion, jetzt vier bis sechs verschiedene Stärken oder Fähigkeiten in der Hand haben. Die eigene und die drei bis fünf erworbenen Karten können sie nun nach persönlicher Bedeutung ordnen und übereinander auf ein gemeinsames Poster kleben, das einige Zeit an der Klassenwand hängt bleibt. Vielleicht können sie auch ihren Namen dazu schreiben.

Fragen Sie die Schüler zur Auswertung: Welche Erfahrungen habt ihr bei dieser Übung gemacht?



Zum Abschluss

- Wer von euch hat sich durch Berichte anderer an eigene Erfolge erinnert? (Nur kurz aufzeigen lassen)

- Was hast du über deine eigenen Erfolge gelernt, als andere von ihren Erfolgen erzählt haben?
- Wie oft und wie gern erzählen wir von unseren kleinen und großen Erfolgen? Warum wohl? Sollten wir es deiner Meinung nach eher öfter oder seltener tun?
- Wie oft beglückwünschen wir deiner Meinung nach andere zu ihren Leistungen? Warum wohl? Sollten wir es deiner Meinung nach eher öfter oder seltener tun?
- Wie kannst du deine Erfahrungen mit der Erfolgscollage nutzen, das eigene und das Selbstvertrauen anderer zu stärken?



Weiterführende Aufgaben

Denk an einen großen Erfolg in deinem Leben. Beschreibe kurz, was dir eingefallen ist. Warum glaubst du, dass gerade dies ein großer Erfolg war? Wie hat dieser Erfolg dich damals beeinflusst? Beeinflusst er dich heute noch?

Vorbereitende Aufgabe für Thema 2.4: Lassen Sie die Schüler als Sprech Anlass für das nächste Thema Arbeitsblatt KV II-4 „Wunschdenken“ oder Arbeitsblatt KV II-5 „Selbstporträt“ ausfüllen. Da gutes Zuhören nicht durch einmaliges Üben gelernt wird, können Sie das nicht verwendete Arbeitsblatt zu einem späteren Zeitpunkt für eine Wiederholungsübung einsetzen.



Thema 2.4

Hörst du mir überhaupt zu?

.....

Zielgruppe: Schüler aller Altersstufen

Zeitbedarf: Das Thema 2.4 bietet Stoff für eine Stunde.

„Wer klug ist, wird im Gespräch weniger an das denken, worüber er spricht, als an den, mit dem er spricht.“
(Arthur Schopenhauer, dt. Philosoph)



Die Auswirkungen guten Zuhörens und schlechten Zuhörens

Im Mittelpunkt der Stunde steht die zweite Quelle des Selbstvertrauens: sich wahrgenommen, verstanden und anerkannt fühlen. Die Schüler verstehen, wie schlechtes Zuhören das Selbstvertrauen anderer beeinflussen und die Kommunikation blockieren kann. Sie können aus dieser Erfahrung Strategien guten Zuhörens herleiten, die sie auch einüben sollen.

Sie benennen verbale und nonverbale Signale, die zeigen, ob Menschen gut bzw. nicht gut zuhören. Sie erkennen dabei auch mögliche Auswirkungen schlechten Zuhörens auf ihr eigenes Kommunikationsverhalten, ihre Gefühle und ihr Selbstvertrauen.



Material und Vorbereitung

- Arbeitsblatt KV II-4 „Wunschdenken“ oder KV II-5 „Selbstporträt“ (als vorbereitende Aufgabe ausgefüllt)



Kurzporträt des Themas

Die Schüler erkennen in einem Experiment, durch welches verbale bzw. nonverbale Verhalten schlechtes Zuhören signalisiert wird. Sie erfahren auch, welche Auswirkungen schlechtes Zuhören auf die Kommunikation und auf das Selbstvertrauen haben können.



Informationen zum Thema

Zum ersten Bein des Hockers des Selbstvertrauens „Fähigkeiten haben“ kommt nun das zweite Bein „Sich anerkannt fühlen“. Das gute Zuhören ist ein Weg, jemandem seine Anerkennung mitzuteilen und ihm zu zeigen, dass er interessant und wichtig ist. Schüler glauben oft, dass Zuhören nur dazu dient, Informationen gut aufzunehmen, um sie gegebenenfalls wiederholen, weitergeben oder nutzen zu können. Das eigene Zuhören hat aber beträchtliche Auswirkungen auf den Sprecher und auf die zwischenmenschlichen Beziehungen zwischen Sprecher und Zuhörer.

Außerdem ist es wichtig, nicht nur die Worte zu hören, sondern auch die Bedeutung hinter den Worten zu verstehen.

Die Schüler erfahren in der Partnerübung „Schlechtes Zuhören“ direkt die Auswirkungen von schlechtem und gutem Zuhören. Ihre Fähigkeit gut zuzuhören wird geschärft, um die Beziehungen und das Vertrauen in andere und in sich selbst zu entwickeln.



Das schlechte Zuhören steht am Beginn der Übung, damit die Stunde mit einem Beispiel für gutes Zuhören, mit einer positiven Erfahrung enden kann. Da schlechtes Zuhören ein diskriminierendes Verhalten ist, verdeutlichen Sie den Schülern vorher, dass es sich um eine bewusste Demonstration handelt, ein Experiment. Bei allzu temperamentvollen Schülern sollten sie als Regel vorgeben, Körperkontakt zu vermeiden.

Schlechtes Zuhören wird verbal und nonverbal signalisiert. Beispiele für verbale Signale sind die Unterbrechung, das „Ich-Auch-Syndrom“, vor-schnelle Ratschläge oder ein eingeleiteter Themenwechsel. Auf der nonverbalen Ebene sind es zum Beispiel der fehlende Blickkontakt, eine gelangweilte Körperhaltung oder ablenkende Bewegungen und Reaktionen (auf die Uhr schauen o. ä.). Nonverbale Signale sind oft zahlreicher als verbale und wirken meist über das Unbewusste.



Die Wege, wie wir gutes oder schlechtes Zuhören signalisieren, sind oft abhängig von der Umgebung, in der wir aufgewachsen sind. Machen Sie gegebenenfalls darauf aufmerksam, dass selbst wenn verbal Interesse gezeigt wird, die Körpersprache den schlechten Zuhörer entlarven kann. In einigen Kulturen ist das Wegsehen übrigens ein Zeichen des Respekts. Kinder vermeiden den direkten Blickkontakt im Gespräch mit Erwachsenen, um deren Autorität nicht zu verletzen.



Vorschlag zur Stundenplanung

Wenn Sie das Arbeitsblatt „Wunschdenken“ bzw. „Selbstporträt“ nicht als vorbereitende Aufgabe eingesetzt haben, beginnen Sie damit, um den Schülern Ideen für das Experiment zu geben, da es ihnen oft schwer fällt, spontan ein Thema zu finden, über das sie eine Minute erzählen können.

Sonst beginnen Sie vielleicht mit dem Energizer „Ringtausch“ und werten Sie ihn kurz gemeinsam aus: „Wie ist es euch bei diesem Spiel ergangen? Was war für euch bei diesem Spiel wichtig? Welche Strategien habt ihr euch zurecht gelegt, um die Namen zu behalten?“

Lassen Sie dann die Schüler für die folgende Partnerübung „Schlechtes Zuhören“ ihren Partner frei auswählen.

Das Experiment: „Erzähle deinem Partner eine (bei jüngeren oder sprachlich weniger begabten Schülern: eine halbe) Minute von deinem „Wunschdenken“ („Selbstporträt“). Es fängt an, wer gestern länger ferngesehen hat. Der andere soll in diesem Gespräch nicht zuhören.“

Lassen Sie nach der abgelaufenen Zeit die Rollen wechseln. Jeder soll einmal den schlechten Zuhörer spielen dürfen, damit der zuerst Betroffene sich durch eine „Vergeltung“ ein wenig entlasten und einen Aus-

gleich schaffen kann. Formulieren Sie den Rollenwechsel in diesem Sinn humorvoll, weisen Sie in der anschließenden Auswertung aber auch auf die im Experiment enthaltenen ernsten Anteile hin.

Auswertungsfragen

- An welchen Signalen habt ihr erkannt, dass euer Partner schlecht zugehört hat?
- Wie ist es euch in dieser Übung ergangen, als der andere nicht gut zugehört hat?

Sammeln Sie die Antworten auf die beiden Fragen möglichst wörtlich auf Poster („Kennzeichen schlechten Zuhörens“ (mit Worten / ohne Worte) - „Mögliche Auswirkungen schlechten Zuhörens“), die einige Zeit in der Klasse hängen können. Vielleicht können Sie bei der ersten Frage auch nach verbalen und nonverbalen Signalen unterscheiden, um ihren Schülern die Bedeutung der Körpersprache bewusster zu machen.

Sammeln Sie mit Hilfe der aufgeschriebenen Merkmale zum schlechten Zuhören Ideen, wie man (mit und ohne Worte) gutes Zuhören zeigen kann.

Fragen Sie Ihre Schüler auch: Kennt ihr jemanden, der euch schon einmal gut zugehört hat, bei dem ihr euch wohl fühlt? Was gefällt euch am Verhalten dieser Person? Wie wirkt dieses Verhalten auf euch? Wie wichtig ist eurer Meinung nach der Ort oder die Zeit für ein gutes Gespräch?



Weitere Fragen könnten sich auf geschlechtsspezifische Unterschiede des Zuhörens beziehen: Kennt ihr eher Jungen bzw. Männer oder eher Mädchen bzw. Frauen, die euch gut zuhören? Bei welchen Themen, glaubt ihr, hören Jungen besser zu, bei welchen Mädchen?

Wiederholen Sie zum Ende der Stunde die Partnerübung unter dem Thema: „Gutes Zuhören“. Wechseln Sie dabei nicht den Partner, damit eventuell entstandene negative Gefühle ausgeglichen werden können.



Zum Abschluss

- Wie geht es euch nach dieser Übung zum guten Zuhören?
- Welches Verhalten eines Zuhörers gefällt dir am besten, wenn du etwas erzählen möchtest?
- Welche Botschaften werden uns übermittelt, wenn uns jemand schlecht bzw. gut zuhört?
- Was hast du heute gelernt, um ein guter Zuhörer zu sein?
- Was glaubt ihr, welche Auswirkungen schlechtes bzw. gutes Zuhören auf das Selbstvertrauen des Erzählers hat?
- Was kannst du tun, wenn du im Moment nicht gut zuhören kannst (keine Zeit, mit den Gedanken ganz woanders, ...), du den anderen aber nicht zurückweisen oder verletzen willst.



Weiterführende Aufgaben

- In welchem Zusammenhang steht das Sprichwort „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.“ mit der heutigen Stunde? Schreibe einige Gedanken dazu auf.
- Versuche in der kommenden Woche, deine Fähigkeiten des guten Zuhörens in einem Gespräch einzusetzen. Bereite dich auf einen kurzen Erfahrungsbericht vor.



Thema 2.5

Hilfen für gutes Zuhören

.....

Zielgruppe: Schüler aller Altersstufen – Training des Zuhörens

Zeitbedarf: Das Thema 2.5 bietet Stoff für eine Stunde. Ein Training ist wirksamer, wenn es von Zeit zu Zeit wiederholt wird.

„55 Prozent der Kommunikation läuft über die Körpersprache, über Mimik und Gestik, 38 Prozent über den Stimmklang und die Art des Sprechens, lediglich 7 Prozent vermittelt sich den Kindern über den Inhalt, den Sinn der Worte.“ (aus: Jan-Uwe Rogge, Eltern setzen Grenzen)



Die Technik des guten Zuhörens lernen und anwenden

Aufbauend auf das letzte Thema wird in dieser Stunde noch einmal das gute Zuhören geübt, eine Fähigkeit, die das Selbstvertrauen sowohl beim Erzähler als auch beim Zuhörer fördert, weil sie die kommunikative Kompetenz stärkt und Anerkennung und Respekt für andere ausdrückt.

Die Schüler beschreiben gutes Zuhören und geben Beispiele für drei Schlüsselemente guten Zuhörens. Sie sind in der Lage, gutes Zuhören im Klassenraum und zu Hause anzuwenden, und kennen seinen Nutzen.



Material und Vorbereitung

- Informationsblatt KV II-6 „Hilfen für gutes Zuhören“
- Arbeitsblatt KV II-7 „Wie habe ich zugehört?“



Kurzporträt des Themas

In dieser Stunde sollen die Schüler mehr darüber lernen, wie man gut zuhört. Wenn wir gut zuhören, helfen wir dem anderen, seinen Meinungen und Gefühlen Ausdruck zu verleihen und sich anerkannt zu fühlen.



Vorschlag zur Stundenplanung

Fragen Sie die Schüler zur Wiederholung nach verbalen und nonverbalen Möglichkeiten, schlechtes Zuhören zu zeigen.

Gutes Zuhören zeigt dagegen Interesse an der Person. Zuhören bezieht sich dabei nicht nur auf die Worte, sondern möchte dem Sprecher das Erzählen leicht machen. Fragen Sie die Schüler, wie sie sich fühlen, wenn ihnen jemand gut zuhört und wie sie das dem Zuhörer mitteilen können.

Vielleicht möchten Sie vor der Übung des Zuhörens die „Hilfen für gutes Zuhören“ an die Schüler verteilen und sie mit ihnen als Wiederholung der Erfahrungen aus 2.4 besprechen. Vielleicht reicht es aber auch, die folgenden drei Sätze an die Tafel oder auf ein Plakat, das während der Einheit in der Klasse präsent bleibt, zu schreiben und kurz zu besprechen:

- Konzentration: Achte auf dein eigenes Verhalten.
- Zuwendung: Achte auf deinen Gesprächspartner.
- Ermutigung: Bitte um Information, Meinungen und Gefühle.

Bei der Besprechung können die folgenden Punkte hilfreich sein:

„Konzentration: Achte auf dein eigenes Verhalten.“ - Schau deinen Gesprächspartner aufmerksam an. Nimm immer wieder Blickkontakt auf. Wende dich dem Sprechenden zu. Zeige durch deinen Gesichtsausdruck und deine Körpersprache, dass du gut zuhörst; nicke, wenn du etwas verstanden hast, lache, wenn du etwas lustig findest, schau besorgt, wenn du Grund dazu hast. Achte darauf, dass du im Verlauf des Gesprächs nicht deinen eigenen Gedanken nachgehst, dich abwendest oder im Raum umherschaut.

„Zuwendung: Achte auf deinen Gesprächspartner.“ - Höre aufmerksam zu, damit du verstehst, was dein Gesprächspartner dir sagen möchte. Unterbrich nicht, um eine eigene Geschichte zu erzählen, um ihm deine Meinung zu sagen oder ungebetene Ratschläge zu erteilen. Achte nicht nur auf die Worte, sondern auch auf die Art, wie etwas gesagt wird. Versuche, auf deinen Gesprächspartner einzugehen, indem du zum Beispiel Ideen oder Gefühle aufgreifst und aus deiner Sicht etwas dazu sagst.

Beispiel: „Das hört sich so an, als ob es frustrierend war, dass Petra dich nicht besucht hat.“ Durch diese Art der Wiederholung kannst du sicherstellen, dass du alles richtig verstanden hast. Wenn es anders war, kann dein Gesprächspartner dich berichtigen.

„Ermutigung: Bitte um Informationen, Meinungen und Gefühle.“

Ermutige deinen Gesprächspartner, dir genauer zu erzählen, warum oder wie etwas geschah, indem du nachfragst, z. B. „Hast du sonst noch etwas versucht?“ Du kannst auch durch kurze eigene Bemerkungen auf den Inhalt eingehen oder um weitere Erklärungen oder Beschreibungen bitten, um besser verstehen zu können, was dein Gesprächspartner dir sagen möchte. Denk daran, während der Antwort nicht zu unterbrechen.

Bitten Sie zwei Schüler, eine Minute lang gutes Zuhören für die Klasse zu demonstrieren (vgl. Thema 2.4). Gesprächsanlass könnte wieder eine selbst gewählte Aufgabe aus dem Arbeitsblatt „Wunschdenken“ sein.



Sie können dem Zuhörer während der Demonstration durch „Doppeln“ helfen. Stellen Sie sich dazu hinter den Schüler und schlagen ihm leise Reaktionsmöglichkeiten vor, die er übernehmen oder für sich verändern kann.

Fragen Sie nach der Demonstration die beiden Schüler nach ihrem Befinden, bevor Sie mit der Klasse darüber sprechen. Was hat euch gefallen? Wie hat N.N. gutes Zuhören gezeigt? An welcher Stelle würdet ihr als Zuhörer noch anders reagieren?

Gehen Sie, wenn nötig, auf die Künstlichkeit der Situation ein und fragen Sie die Schüler, ob sie einige der vorgestellten Hilfen als nützlich für ihren Alltag empfinden können.



Denken Sie an die Methode der „konstruktiven Rückmeldung“: Lassen Sie zuerst positive Kritik äußern (Was hat euch gut gefallen?), dann erst Verbesserungsvorschläge aus eigener Sicht (Was würdet ihr in einem Gespräch anders machen? Nicht: Was hätte er bzw. sie anders machen sollen?).

Damit alle Schüler noch einmal das gute Zuhören trainieren können, lassen Sie Paare bilden und die Übung von allen wiederholen. Ermutigen Sie die Schüler jetzt vielleicht, sich einen Partner zu wählen, mit dem sie sonst nicht so häufig reden.

Nach Rollenwechsel werten die Schüler das Gespräch selbständig mit Hilfe des Arbeitsblattes „Wie habe ich zugehört?“ aus.

Bitten Sie die Schüler, kurz zu beschreiben, wie es ihnen in der Übung ergangen ist. Lassen Sie auch die angewendeten Techniken guten Zuhörens nennen.



Alternative

Schlagen Sie ein Thema vor, über das der Sprecher spontan für eine Minute zu erzählen hat. (Beispiele: Ideen für einen lustigen Tag, Lieblingsmusik, Sport oder Hobbys, etwas, was für dich einfach zu tun ist, etwas, was du nie tun würdest, etwas, was du erreichen möchtest, etwas, was du gern erfinden möchtest.) Nach der Übung sollen sie der Klasse mitteilen:

- welche Techniken des Zuhörens ihr Partner eingesetzt hat
- welche Fragen und Kommentare der Zuhörer verwendet hat
- wie man sich fühlt, wenn jemand wirklich zuhört.

Sie können auch überlegen, den Zuhörer von einem Dritten, der während der Übung das Arbeitsblatt „Wie habe ich zugehört“ ausfüllt, „beobachten“ zu lassen. Dann sollten die beiden Gesprächspartner den „Beobachter“ möglichst selbst aussuchen können.

Fassen Sie das Ergebnis zusammen. Stellen Sie hierbei heraus, dass gutes Zuhören helfen kann, Beziehungen untereinander zu stärken, und anderen das Gefühl gibt, mit ihren Ideen und Gefühlen anerkannt zu werden. Es ist nicht notwendig, bei jedem Gespräch so aufmerksam zuzuhören. Aber wenn jemand in einer Situation einen guten Zuhörer benötigt, sollten wir unser ganzes Können einsetzen, auch ein guter Zuhörer zu sein. Wenn uns das gelingt, kann dies auch unser eigenes Selbstvertrauen entscheidend stärken.



Zum Abschluss

- Was hat dir das **Arbeitsblatt** „Hilfen für gutes Zuhören“ gebracht?
- Was sind deine Stärken beim Zuhören? Welche Fähigkeiten kannst du noch verbessern?

- Was hast du heute beim Zuhören anders gemacht als sonst?
- Was hat dir daran gefallen, einen guten Zuhörer zu haben? Nenne einige Vorteile des guten Zuhörens für den Erzähler. Wie kann auch der Zuhörer etwas davon haben?
- Wie kannst du das Gelernte außerhalb der Klasse anwenden?



Weiterführende Aufgaben

- Wende gutes Zuhören beim Gespräch mit einem Freund oder einem Mitglied deiner Familie an. Schreibe kurz auf, wie gutes Zuhören sich vom „normalen“ Zuhören unterscheidet und wie der Sprecher darauf reagiert hat. (Achten Sie darauf, dass die Schüler keine Informationen weitergeben, die nicht in die Öffentlichkeit gehören.)
- Was kannst du tun, um (noch) besser zuzuhören? Was musst du ändern, wenn du deine Fähigkeiten im guten Zuhören noch verbessern willst?
- Du möchtest deinen Gesprächspartner nicht verletzen. Wie kannst du reagieren, wenn du im Moment nicht gut zuhören kannst, weil du vielleicht müde oder mit eigenen Gedanken zu sehr beschäftigt bist, wenig Zeit hast, ...? Schreibe verschiedene Möglichkeiten auf, wie du die Bitte um Verschiebung eines Gesprächs begründen könntest.



Thema 2.6

Ich finde dich toll

.....

Zielgruppe: Schüler aller Altersstufen

Zeitbedarf: Das Thema 2.6 bietet Stoff für eine Stunde.



Anerkennung durch klare bzw. unklare Botschaften

Dieses Thema führt die vorherigen beiden Themen zum zweiten Bein des dreibeinigen Hockers fort: Anerkennung bekommen. Die Schüler sollen erkennen, warum es wichtig ist, anderen Anerkennung auszudrücken. Sie erfahren den Unterschied zwischen klaren und unklaren Botschaften und lernen, Anerkennung für die Qualitäten, Fähigkeiten, Interessen oder Handlungen ihrer Mitschüler zu zeigen. Dabei erfahren sie selbst, wie gut es ihnen tut, Anerkennung zu bekommen.



Material und Vorbereitung

- Weiße Pappteller
- Klebeband



Kurzporträt des Themas

Die Schüler besprechen miteinander, warum es wichtig ist, einander Anerkennung zu zeigen. Sie schreiben sich gegenseitig anerkennende Botschaften auf einen auf ihrem Rücken klebenden Pappteller.



Vorschlag zur Stundenplanung

Schreiben Sie das Sprichwort an die Tafel „Geben ist seliger als nehmen“. Eine bereits bekannte Möglichkeit des Gebens ist, anderen durch gutes Zuhören Aufmerksamkeit zu schenken. Wir können darüber hinaus aber auch Anerkennung verteilen, indem wir den anderen durch Worte oder Handlungen zeigen, dass wir mögen, was sie können oder getan haben.

Erinnern Sie daran, dass „Anerkennung bekommen“ ein Bein des dreibeinigen Hockers des Selbstvertrauens ist. (Manchen Schülern mag „gelobt werden“ besser verständlich sein.) Versuchen Sie, möglichst viele Schüler in die Beantwortung der folgenden Fragen einzubinden:

- Jemand hat euch durch Worte oder Taten beeindruckt, ihr sagt es aber nicht. Was glaubt ihr, was wird wohl passieren?
- Warum soll man jemandem sagen, was wir an ihm schätzen?
- Wie geht es dir, wenn du für jemanden etwas Besonderes tust, derjenige aber nichts dazu sagt?

- Wie geht es dir, wenn jemand deine Fähigkeiten anerkennt? Welchen Einfluss hat Anerkennung auf dein Selbstvertrauen?

Fragen Sie die Schüler, wie sie mit Worten und Taten Anerkennung und Lob ausdrücken können, und schreiben Sie einige Beispiele auf ein Poster (lobende Worte, Gesten, ein Lächeln, ein Schulterklopfen, ...).

Behalten Sie diese Liste gegebenenfalls für eine der „weiterführenden Aufgaben“.

Es ist nicht gleichgültig, wie Anerkennung verteilt wird. Wenn wir einem Freund sagen, dass er nett ist, dann weiß er vielleicht nicht, was wir genau damit meinen. Die Botschaft ist zu allgemein. Wenn wir ihm aber sagen „Ich finde es klasse, wie du Witze erzählen kannst“, wird er genau wissen, was du an ihm schätzt. Die Botschaft ist klarer.

Schreiben Sie einige Beispiele an die Tafel, die den Unterschied zwischen klaren und unklaren Botschaften verdeutlichen können.

- Klare Botschaften: Ich mag deinen neuen Haarschnitt. - Danke, dass du mir bei der Suche nach meinem Anorak geholfen hast. - Schön, dass du mit mir ins Kino gegangen bist.
- Unklare Botschaften: Du siehst gut aus. - Danke. - Du bist in Ordnung.

Bitten Sie die Schüler zur Verständniskontrolle um weitere Beispiele.

Wir sollten nicht nur über Lob und Anerkennung reden. Wir sollten sie tatsächlich verteilen, damit alle spüren können, wie Lob und Anerkennung wirken können. Schaffen Sie etwas Platz in der Klasse und bitten Sie die Schüler, einander mit Kreppband einen Pappteller auf den Rücken zu kleben. Alle sollen dann im Raum umhergehen und ihren Mitschülern anerkennende, lobende Worte auf den Pappteller schreiben.

Es wird immer Schüler geben, die viel Anerkennung bekommen, und solche, die weniger bekommen. Das ist normal.

Wenn Sie Bedenken haben, ob jeder Schüler anerkennende Botschaften bekommt, machen Sie das zum Thema: Was glaubt ihr, wie wird sich wohl jemand fühlen, der nur wenige oder keine Anerkennung auf den Teller geschrieben bekommt? Welche Regeln könnten uns helfen, dieses Risiko zu vermindern? Es kann zum Beispiel eine Regel sein, dass jeder Schüler seine Banknachbarn / die Mitglieder seiner Tischgruppe bedenkt. Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen: Weisen Sie darauf hin, dass es normal ist, wenn manche mehr bekommen als andere, weil sie zu vielen Mitschülern guten Kontakt haben und / oder selbst auch besonders viel Anerkennung verteilen.

Machen Sie zusätzlich auf folgende (mögliche) Regeln aufmerksam:

- Die anerkennende Botschaft soll klar und für den Empfänger verständlich geschrieben werden.
- Jeder schreibt mindestens fünf Botschaften.
- Falls nötig: Schreibt jemand eine negative Botschaft, wird die Übung abgebrochen, ohne die Teller zu lesen.

Nehmen Sie möglichst selbst an der Übung teil. Achten Sie darauf, dass keine negativen Botschaften geschrieben werden und dass jeder mindes-

tens zwei oder drei aufbauende Botschaften bekommt. Schreiben Sie notfalls selbst etwas auf!

Bitte Sie die Schüler, ihren Teller vom Rücken zu nehmen, und geben Sie genügend Zeit, sie zu lesen. Weisen Sie die Schüler auf den Wert des Tellers hin: Sie können ihn z. B. über ihr Bett oder an ihren Spiegel hängen, damit er ihnen nach frustrierenden Erfahrungen wieder Mut machen kann.



Zum Abschluss

- Welche Möglichkeiten gibt es, Familienmitgliedern, Freunden und anderen Menschen in unserer Umgebung (vielleicht auch Lehrern?) unsere Wertschätzung mitzuteilen?



Weiterführende Aufgaben

- Entscheide dich für eine Form, Anerkennung auszudrücken, und schenke sie einem Familienmitglied. Schreibe kurz auf, was du getan hast und wie das Familienmitglied reagiert hat.
- Zeichne eine „Sonne der Anerkennung“ und schreibe den Namen einer Person in den Mittelpunkt der Sonne. Ordne um diese Person herum anerkennende Botschaften wie Sonnenstrahlen an und schenke der Person das Bild.
- Überlege dir zwei Menschen außerhalb der Familie, die du schätzt. Schreibe für diese Personen deine besondere Anerkennung auf und teile sie ihnen mit.



Thema 2.7

Ich übernehme die Verantwortung

.....

Zielgruppe: Schüler aller Altersstufen (unterschiedlicher Anspruch, je nach Alter der Schüler)

Zeitbedarf: Das Thema 2.7 bietet Stoff für ein bis zwei Stunden.

Überlegen Sie bitte, ob Sie die Informationen über Tabak (KV VI-16-18) und Alkohol (KV VI-19-21) in dieses oder in Thema 2.8 integrieren möchten, weil Maßnahmen der Primärprävention (das können mit Einschränkung auch sachliche Informationen über Suchtmittel sein) möglichst vor einem ersten Kontakt mit dem Suchtmittel erfolgen sollten.



Was heißt das: Verantwortung übernehmen?

Dieses Thema handelt vom dritten Bein des dreibeinigen Hockers: Verantwortung übernehmen. Warum übernehmen Menschen Verantwortung? Die Schüler beschreiben und unterscheiden verantwortliches und verantwortungsloses Handeln. Sie denken über die Folgen verantwortlichen und verantwortungslosen Verhaltens für den einzelnen, aber auch für andere (in Familie, Schule, Gruppen, ...) nach.



Material und Vorbereitung

- Kopiervorlage KV II-8 „Situationskarten“
- Arbeitsblatt KV II-9 „Nachdenken über Verantwortung“



Kurzporträt des Themas

Die Schüler besprechen in Gruppen verantwortliches und verantwortungsloses Verhalten. Einflüsse, die dazu führen, dass sie sich verantwortlich verhalten, und Konsequenzen des jeweiligen Verhaltens.



Informationen zum Thema

„Verantwortung übernehmen“ ist das dritte Bein unseres dreibeinigen Hockers. Verantwortung übernehmen heißt, seine Fähigkeiten auch einsetzen, sei es nun für andere oder für sich selbst. Verantwortlich handeln setzt Kompromissbereitschaft, Zuverlässigkeit, Selbstdisziplin, Entscheidungsfähigkeit und Nachdenken über mögliche Folgen eigenen Handelns voraus.



Vorschlag zur Stundenplanung

Beginnen Sie dieses Thema mit der Übung „Blinderhund“: Bilden Sie Paare, einen „Blinden“ (mit verbundenen Augen, lassen Sie jeden dazu

einen eigenen Schal mitbringen) und seinen „Blindenhund“. Der „Hund“ führt den „Blinden“ nacheinander am Arm, an der Hand, an einem Finger mit einer Fingerspitze. So wird das Risiko langsam gesteigert.

Herausforderung: Der „Blinde“ bleibt am Ende blind stehen und bekommt einen neuen, unbekanntes „Blindenhund“.

Auswertung: Fragen Sie den „Blinden“ und den „Blindenhund“ getrennt nach ihrem Erleben und Gefühl während der Übung. Was war für das Gelingen dieser Übung gefordert?

Viele Schüler lernen Verantwortung kennen durch Beobachtung verantwortlich handelnder Erwachsener. Geben Sie den Schülern das Thema der Stunde bekannt und fragen Sie nach Beispielen, an denen sie erkennen können, wie Erwachsene Verantwortung übernehmen (z. B. pünktlich sein, sich an Zeitabsprachen halten, regelmäßig arbeiten, nicht mehr Geld ausgeben als vorhanden, sich um Familie und Freunde kümmern, sich gesund ernähren, umsichtig Auto fahren, in Notfällen Hilfe leisten, ehrlich sein, Fehler zugeben können, einen selbst verursachten Schaden wieder gutmachen, ...).

„Was glaubt ihr, was unterscheidet verantwortlich handelnde Jugendlichen von verantwortungslos handelnden?“

Teilen Sie die Tafel in eine zweiseitige Tabelle auf. (Sie können auch zwei Plakate nebeneinander legen bzw. aufhängen). Fragen Sie nach möglichen Verhaltensweisen und tragen sie diese in die Tabelle ein.

Eine ausgefüllte Tabelle könnte vielleicht so aussehen:

Verantwortlich handelnde Jugendliche ...	Verantwortungslos handelnde Jugendliche ...
setzen ihre Fähigkeiten ein	machen es sich bequem
sind hilfsbereit	denken nur an ihren eigenen Vorteil
sind ehrlich	benutzen Ausreden und Lügen
beenden angefangene Arbeiten	„vergessen“ ihre Arbeiten
sind zuverlässig	halten ihre Zusagen nicht ein
denken nach, bevor sie handeln	handeln einfach drauflos
überlegen die Folgen ihres Handelns für sich und für andere	handeln ohne an die Folgen zu denken
stehen zu ihren Fehlern bzw. zu ihrer Schuld	streiten ihre Fehler bzw. ihre Schuld ab
versuchen Wiedergutmachung angerichteter Schäden	kümmern sich nicht um angerichtete Schäden
halten sich an Gesetze und vereinbarte Regeln	setzen sich über Gesetze und vereinbarte Regeln hinweg
sind vertrauenswürdig, können etwas für sich behalten	stellen andere bloß, erzählen alles weiter
behandeln Geliehenes mit Respekt, geben es rechtzeitig zurück	gehen nachlässig mit Geliehenem um, geben es nicht zurück
...	...

Fragen Sie die Schüler auch, wer oder was Menschen zu verantwortlichem Handeln anleitet. Schreiben Sie die Antworten auf.

Einige wichtige Einflüsse, die genannt werden könnten:

- Eltern und andere Erwachsene
- familiäre Werte
- freundschaftliche und liebevolle Beziehungen
- kulturelle und religiöse Werte
- familiäre und schulische Regeln
- staatliche Gesetze
- Selbstvertrauen und Selbstachtung
- das Gefühl wichtig zu sein, gebraucht zu werden
- Nachdenken über Folgen
- positive Erwartungen anderer (Familie, Lehrer und Freunde)

Die Entwicklung von Verantwortung ist ein Prozess, der von der Unterstützung und der Anleitung durch die Familien und durch andere Erwachsene abhängt. Je mehr Verantwortung wir übernehmen, umso eher werden wir von anderen akzeptiert und anerkannt werden. Dadurch wird unser Selbstvertrauen wachsen.

Einige Beispiele: Wenn wir ein Projekt beendet haben, obwohl es schwierig war, werden wir uns sicherer fühlen, wenn wir das nächste Mal einer Herausforderung begegnen. Wenn wir die uns übertragenen häuslichen Aufgaben erledigen, fühlen wir uns gebraucht, weil wir einen Beitrag für das Wohl der Familie geleistet haben. Wenn wir zugeben, dass wir etwas, das uns ein Freund geliehen hat, kaputt gemacht haben, und uns um Wiedergutmachung bemühen, werden wir eher Selbstvertrauen gewinnen als verlieren.

Überlegen Sie eventuell auch mit Ihren Schülern, wie sich das Leben von Menschen verändert, wenn sie mehr Verantwortung übernehmen. (Beispiel: Handelt jemand verantwortlich oder übernimmt er mehr Verantwortung, wird man ihm mehr Vertrauen, mehr Respekt und Anerkennung entgegenbringen.)

Die Schüler bearbeiten nun in Kleingruppen ausgewählte Situationen aus KV II-8, in denen verantwortungsloses Handeln eine Rolle spielt. Sie sollen entscheiden, welche unangenehmen Folgen für die beteiligten Personen entstehen können, und darüber nachdenken, welche Folgen verantwortliches Handeln in der gleichen Situation haben könnte. Dazu nutzen die Schüler das Arbeitsblatt KV II-9 „Nachdenken über Verantwortung“.

Sie können die Aufgabe anhand eines Beispiels demonstrieren: Manuela hat am Samstag um 11 Uhr einen wichtigen Wettkampf mit ihrer Tischtennismannschaft. Wenn sie gewinnen, könnte der Verein in die nächsthöhere Spielklasse aufsteigen. Es kommt aber anders: Manuelas Eltern sind am Morgen früh zur Arbeit gefahren. Als der Wecker klingelt, wacht sie mit starken Kopfschmerzen auf. Sie stellt den Wecker ab, dreht sich um und schläft weiter. Ihr Platz im Team bleibt frei, weil so schnell kein Ersatz zu finden ist. Ihre beiden Spiele werden als verloren gewertet und das Team verliert den Wettkampf mit genau zwei Punkten Unterschied.

- Auf welche Weise hat sich Manuela verantwortungslos verhalten?

Manuela hätte sofort den Trainer anrufen können und Bescheid sagen, dass sie krank ist und nicht spielen kann.

- Was könnten unangenehme Folgen für die handelnde Person selbst sein?

Manuela könnte in Zukunft nicht mehr als zuverlässig gelten, das Vertrauen ihres Trainers und ihres Teams verlieren, nicht mehr aufgestellt werden.

- Was könnten unangenehme Folgen für die betroffene(n) Person(en) sein?

Manuelas Team ist es nicht gelungen aufzusteigen. Sie werden ärgerlich gewesen sein, dass sie wegen ihres Fehlens verloren haben.

- Was könnten unangenehme Folgen für möglicherweise noch andere Beteiligte sein?

Manuelas Eltern könnten über ihr Verhalten enttäuscht sein. Andere Teams des Vereins könnten ebenfalls enttäuscht sein über den verlorenen Wettkampf und die verspielte Chance zum Aufstieg.

- Welches verantwortliche Verhalten oder Handeln wäre angebracht gewesen?

Manuela hätte sofort ihren Trainer oder ein anderes Teammitglied anrufen können, um sich krank zu melden. Der Trainer hätte dann mehr Zeit gehabt, eine Ersatzspielerin für sie zu finden.

- Was wären wahrscheinlich angenehme Folgen dieses anderen Verhaltens für die handelnde Person selbst gewesen?

Manuela hätte ein gutes Gewissen: Sie hat ihr Mögliches getan, um ihrem Team zu helfen, obwohl sie krank war.

- Was wären wahrscheinlich angenehme Folgen dieses anderen Verhaltens für die betroffene(n) Person(en) gewesen?

Es hätte jemand für Manuela einspringen können. Damit wären die Chancen auf einen Sieg deutlich größer gewesen.

- Was wären wahrscheinlich angenehme Folgen dieses anderen Verhaltens für möglicherweise noch andere Beteiligte gewesen?

Manuelas Familie hätte sich wahrscheinlich über ihren bewiesenen Sinn für Verantwortung und ihren Teamgeist gefreut.



Es könnte auch der Vorschlag kommen, Manuela könnte ein paar Tabletten schlucken, um leistungsfähig(er) zu werden. Weisen Sie gegebenenfalls darauf hin, dass jeder auch eine Verantwortung für sich selbst hat und dass ein solches Verhalten kein verantwortungsbewusster Umgang mit dem eigenen Körper ist.

Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen auf und geben Sie jeder Gruppe eine Situationskarte und zehn Minuten Zeit, das Arbeitsblatt auszufüllen.

Auswertung: Die Schüler lesen ihre Situationskarte der Klasse vor und erklären, wie sich die Person verantwortungsbewusster verhalten könnte. Achten Sie bitte darauf, dass der Schwerpunkt auf den positiven Folgen verantwortlichen Verhaltens liegt.

Fassen Sie zusammen: Verantwortung übernehmen heißt, dass man sich über die Folgen seines Handelns vorher Gedanken macht und dass man in einer Weise handelt, die einem selbst und anderen gerecht wird.

Ermutigen Sie die Schüler, verantwortliches Verhalten von Erwachsenen in ihrer Umgebung wahrzunehmen und als Beispiel anzunehmen, um selbst verantwortlicher handeln zu lernen.



Herausforderung

Viele der vorgestellten Situationen eignen sich für eine Bearbeitung im Rollenspiel. Wenn Sie bereits über Erfahrungen mit dem Einsatz von Rollenspielen im Unterricht verfügen, nutzen Sie die Chancen, die in dieser Methode liegen. Das Rollenspiel bietet einige Vorteile:

- Der Lerneffekt durch eigenes Handeln ist größer, als wenn die Schüler ein Verhalten nur theoretisch durchdenken.
- Die Schüler spüren im Spiel die Auswirkungen des Handelns.
- Vorgeschlagene Alternativen lassen sich ausprobieren und auf ihre Konsequenzen überprüfen.



Das Rollenspiel dient in der Schule nicht der Unterhaltung, sondern pädagogischen Zwecken (z. B. der Bewusstmachung bzw. Einübung neuer Verhaltensweisen). Setzen Sie es mit Sorgfalt ein und beachten Sie seine Regeln. Zur Erinnerung oder für noch unerfahrene Kollegen stehen in der Einführung einige Tipps für den Einsatz des Rollenspiels im Unterricht (z. B. Einrichtung der Rolle, Spiel, Auflösung, Auswertung, ...).



Noch eine Herausforderung

Sie können (wie immer) die Situationskarten auf die Bedürfnisse Ihrer Schüler zuschneiden. Sie haben damit die Möglichkeit, vor allem in Klassen, die schon über ein gewisses Gefühl für Verantwortung verfügen, behutsam vermutete Problemfälle aus der Klasse anzusprechen, ohne die entsprechenden Schüler bloßzustellen. Denkbar sind Probleme folgender Art:

- Du hast beim Umkleiden zum Sportunterricht gesehen, wie ein Mitschüler viele blaue Flecken am Körper hat. Was kannst du tun?
- Du siehst einen Mitschüler, wie er im Kaufhaus eine CD kauft. Du weißt nicht, wie du dich verhalten sollst?
- Ein Mitschüler wird von fast allen in der Klasse geschnitten. Er tut dir Leid und du möchtest ihm helfen, aber wie?
- Du siehst auf der Klassenfahrt, wie dünn eine Mitschülerin ist, die in deinem Zimmer schläft. Bei den Mahlzeiten isst sie kaum etwas. Du magst sie, aber du weißt nicht, was du tun sollst?
- Ein Lehrer schweift im Unterricht oft vom Thema ab. Das ist zwar bequem, die Klassenarbeiten sind aber immer schlecht vorbereitet und fallen oft schlecht aus, so dass viele vor der Arbeit unsicher sind. Manche haben sogar Angst, obwohl sie gut gelernt haben. Wie könnt ihr darüber sprechen?

Solche Probleme führen bei Jugendlichen oft zu inneren Auseinandersetzungen, die sie belasten, über die sie aber nicht ohne weiteres reden können.

Es geht weniger darum, diese vorhandenen Probleme lösen zu wollen, als zu verdeutlichen, dass Verantwortung nichts zu tun hat mit Wegschauen und Totschweigen, sondern mit Hinschauen und sich den Tatsachen stellen. Es kann für Schüler, gerade auch für Betroffene eine große Hilfe sein, im Schutz der Anonymität über solche Fälle reden und vor allem die Meinung der anderen erfahren zu können.

Überlegen Sie, ob Sie es sich zutrauen, mit Ihren Schülern ohne moralischen Zeigefinger (!) darüber ein offenes Gespräch zu führen.



Eine dritte Herausforderung

Verantwortung übernehmen heißt auch, für sich selbst Verantwortung zu tragen. Für die folgende Übung ist es notwendig, Jungen und Mädchen in zwei Gruppen aufzuteilen und die Aktivität in getrennten Räumen mit jeweils einer Lehrerin bzw. einem Lehrer durchzuführen.

Die Mädchen überlegen sich innerhalb ihrer Gruppe zu Zweit typische Sätze / Erwartungen, die sie aus der Familie, der Schule oder den Medien kennen, zu folgenden Fragen: Wie sollen Mädchen sein, wie sollen sie nicht sein? Was sollen sie tun, was lassen? Sie schreiben solche Sätze auf Karten (je eine). Beispiele: „Mach dich nicht schmutzig.“ - „Sei nicht so schlampig“ - „Was sollen denn die Nachbarn denken“ - „Stell dich nicht so an.“ - „Sei nicht so zickig.“ - „Sei artig.“ ... Anschließend kleben sie die Karten an die Tafel.

Alle Karten werden von den Schülerinnen vorgelesen. Fragen zur Auswertung: Welche Sätze / Erwartungen kennt ihr? Gegen welche Sätze wehrt ihr euch? Welche haltet ihr für richtig? (Sich wehren oder eine Übernahme deuten auf eine Beeinflussung hin.) In einem nächsten Schritt überlegen sich die Schülerinnen wieder zu Zweit, welche Einstellungen sie zu den Sätzen / Erwartungen haben, und schreiben sie neben die bestehenden Sätze.

Die Mädchen sollten möglichst keine Verneinungen verwenden. Beispiel: Erwartung: „Stell dich nicht so an.“ Eigene Einstellung: „Ich möchte tun, was für mich gut ist.“

Für Jungen wird die Aktivität analog gestaltet. Entsprechende Sätze / Erwartungen, die Jungen aus ihrer Umgebung erhalten, können sein: „Du musst groß und stark werden.“ - „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ - „Sei kein Schwächling.“ - „Stell dich nicht so an.“ - „Das ist doch weibisch.“ - „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst, ...“ - „Dann wehr dich doch.“

Natürlich gibt es auch Erwartungen, die für Mädchen und Jungen gelten.



Zum Abschluss

- Welche Möglichkeiten fallen euch ein, wie Jugendliche in der Schule, zu Hause und bei Freunden mehr Verantwortung übernehmen können?
- Auf welche Weise werden wir und andere davon einen Nutzen haben, wenn wir Verantwortung übernehmen?
- Wie können wir andere zu verantwortlichem Handeln oder zur Übernahme von (mehr) Verantwortung anregen?
- Petzen und Verantwortung übernehmen – passt das zusammen oder schließt sich das gegenseitig aus? Was meinst du dazu?



Weiterführende Aufgaben

- Schreibe drei Möglichkeiten auf, wie du innerhalb der nächsten 24 Stunden verantwortliches Handeln zeigen kannst.
- Denk an eine Person, die du für einen verantwortungsvollen Menschen hältst (z. B. Mitschüler, Freund, Jugendgruppenleiter, Trainer, Lehrer, Politiker, anderer Erwachsener). Beschreibe, was du an dieser Person schätzt. Schreibe Beispiele für sein bzw. ihr verantwortungsvolles Verhalten auf.



Thema 2.8

Sechs Schritte zu guten Entscheidungen

.....

Zielgruppe: Schüler aller Altersstufen (unterschiedlicher Anspruch, je nach Alter der Schüler)

Zeitbedarf: Das Thema 2.8 bietet Stoff für ein bis zwei Stunden.

In diesem Thema wird ein Modell vorgestellt, das in Entscheidungsprozessen gute Unterstützung bieten kann, zu überlegten, verantwortbaren Entscheidungen zu kommen. Das Modell wird in Thema 3.7 wieder aufgenommen und anhand beispielhafter Situationen trainiert.



Wie treffen verantwortliche Menschen gute Entscheidungen?

Die Schüler diskutieren den Zusammenhang zwischen möglichen Handlungen bzw. einem möglichen Verhalten und den daraus entstehenden Folgen. Sie lernen, wie sie verantwortlich Entscheidungen treffen können, indem sie vorher überlegen, ob ihr Handeln oder ihr Verhalten möglicherweise zu Schwierigkeiten führen wird.

Gute Entscheidungen zu treffen ist eine Fähigkeit, die man erwerben kann. Dazu lernen die Schüler ein Modell kennen, mit dem sie üben, Entscheidungen so zu treffen, dass sie auch verantwortbar sind.



Material und Vorbereitung

- Informationsblatt KV II-10 „Sechs Schritte zu einer guten Entscheidung“
- Entscheidungshilfe KV II-11 „Könnte es zu Schwierigkeiten führen?“ (eine Karte pro Schüler)
- Arbeitsblatt KV II-12 „Hilfe! Ich muss mich entscheiden!“
- Arbeitsblatt KV II-13 „Ein Blick zurück“



Kurzporträt des Themas

Gute Entscheidungen zu treffen kann man lernen. Anhand von Fallbeispielen wägen die Schüler verschiedene Entscheidungsmöglichkeiten ab und finden nach einem Stufenplan eine verantwortbare Entscheidung. Sie berücksichtigen dabei mögliche Folgen und lernen fünf Fragen („Könnte es zu Schwierigkeiten führen?“) kennen, die ihnen dabei helfen können.



Informationen zum Thema

Für ein verantwortliches Leben als Erwachsener ist es wichtig zu lernen, wie man gute und überlegte Entscheidungen trifft. Jugendliche sollten

Gelegenheiten haben, diese komplexe gedankliche Fähigkeit zu üben. Niemand wird mit der Fähigkeit geboren, gute Entscheidungen treffen zu können. Sie entwickelt sich durch Erfahrung, Übung und auch durch die Hilfe Erwachsener - ähnlich wie die Fähigkeit, Auto zu fahren. Entscheidungen treffen ist in der heutigen Zeit eine notwendige Fähigkeit, da die Vielfalt der angebotenen Möglichkeiten eine ständige Auswahl erfordert.

Es ist nicht Ziel dieses Themas, die Jugendlichen zu braven, eltern- oder lehrerhörigen Marionetten zu erziehen, sondern ihnen ein Denkmodell an die Hand zu geben, das ihnen hilft, die voraussehbaren Folgen und Risiken einer anstehenden Entscheidung vorher abzuschätzen, damit sie sich im Bewusstsein der möglichen Risiken bzw. der zu erwartenden Schwierigkeiten entscheiden und diese Entscheidung vor sich und anderen gegebenenfalls auch verantworten können.

Die sechs Schritte, die zu einer guten Entscheidung gehören, sind

- Klären (Was muss entschieden werden?)
- Sondieren (Welche echten Möglichkeiten stehen zur Verfügung?)
- Abwägen (Welche Folgen könnten eintreten?)
- Entscheiden (Unter Berücksichtigung der Vorüberlegungen)
- Ausführen
- Reflektieren (Wie haben sich die Dinge entwickelt? War die Entscheidung richtig?)

Weil Jugendliche in der Regel noch wenig Erfahrung im Entscheiden haben, ist es sinnvoll, wichtige Entscheidungen in Absprache mit Familienmitgliedern oder anderen Erwachsenen zu treffen, vor allem Entscheidungen, die Schullaufbahn, Gesundheit und persönliche Sicherheit beeinflussen.

Jede Gesellschaft und jede Kultur hat Verhaltensregeln, die akzeptiert werden, und solche, die nicht akzeptiert werden. Gleichzeitig gibt es immer auch Sanktionen für die Nichtbeachtung von Regeln. Verantwortungsbewusste Menschen haben gelernt, bevor sie eine Entscheidung treffen bzw. handeln, sorgfältig die Folgen ihres Handelns zu überdenken. Da viele Folgen für junge Menschen schwer vorhersehbar sind, haben Erwachsene ihnen gewöhnlich Regeln und Grenzen gesetzt: „Mach erst deine Hausaufgaben, bevor du fernsiehst“ oder „Du kannst bis um elf Uhr ausgehen.“



Vorschlag zur Stundenplanung

Stellen Sie den Schülern entweder das Problem des Informationsblattes (Schokoriegel) vor. Vielleicht erscheint Ihnen aber auch ein anderes, etwas komplexeres Problem für Ihre Schüler geeigneter: „Einige Mitschüler planen eine Fete. Sie fragen dich, ob du kommen willst, gleichzeitig bitten sie dich aber, deinem Freund bzw. deiner Freundin nichts davon zu erzählen; denn sie wollen ihn bzw. sie nicht dabei haben. Was würdest du tun?“



Geben Sie den Schülern etwas Zeit, um diese Situation miteinander zu diskutieren und fragen Sie, wie es ihrer Meinung nach jetzt weitergehen könnte.

Denken Sie daran, die Äußerungen der Schüler auf keinen Fall zu bewerten, auch wenn ihre Vorschläge ihnen persönlich „unmoralisch“ vorkommen sollten!

Möglicherweise werden einige Schüler sich klar entscheiden können, während andere um weitere Informationen bitten, da sie sich so noch nicht richtig entscheiden können. Das wäre ein guter Anlass, das Modell „Sechs Schritte ...“ vorzustellen und auf seine Zweckmäßigkeit hin zu überprüfen.

Nehmen Sie das Anfangsproblem also als Beispiel und gehen Sie zusammen mit den Schülern die „Sechs Schritte ...“ durch.

Was ist jetzt zu entscheiden?

- Wie soll ich mich zu der Einladung verhalten?
- Was soll ich meinen Mitschülern sagen?
- Soll ich meiner Freundin bzw. meinem Freund davon erzählen?
- ...

Welche Möglichkeiten gibt es?

- Ich sage, dass ich auch nicht komme, wenn mein Freund bzw. meine Freundin nicht mitkommen darf.
- Ich sage dass ich nicht kommen kann. Dann unternehme ich etwas mit meinem Freund bzw. meiner Freundin.
- Ich nehme die Einladung an und erkläre diese Entscheidung meinem Freund bzw. meiner Freundin.
- Ich gehe auf die Bedingung ein, gehe zur Fete und sage meinem Freund bzw. meiner Freundin nichts davon.
- Ich gehe nicht zur Fete und erzähle meinem Freund bzw. meiner Freundin die ganze Geschichte.
- ...

Eine gute Hilfe, eine anstehende Entscheidung auf mögliche Folgen hin zu überprüfen, können die folgenden fünf Fragen sein:

- Ist die Sache für mich oder für andere schädlich oder gefährlich?
- Verstößt meine Entscheidung gegen gültige Gesetze?
- Wären meine Familie oder andere mir wichtige Erwachsene von meiner Entscheidung enttäuscht?
- Könnte mir meine Entscheidung nachher vielleicht Leid tun?
- Wäre ich selbst verletzt oder sauer, wenn jemand das mit mir machen würde?

(Geben Sie jedem Schüler eine Karte mit diesen Fragen aus der Kopiervorlage „Könnte es zu Schwierigkeiten führen?“)

Wenn du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, solltest du die Entscheidung noch einmal überdenken, da Schwierigkeiten vorprogrammiert sind. Prüfe sorgfältig, ob du bereit bist, die Probleme oder Nachteile

le aus deiner Entscheidung in Kauf zu nehmen, oder ob du dich besser anders entscheiden solltest.

Lassen Sie die Schüler nach Beispielen suchen, die den Sinn einzelner Fragen deutlich machen können.



Je nach Alter können diese Fragen unterschiedliche Gewichtung haben. Manchmal muss man Risiken in Kauf nehmen, weil einem die Sache wichtig ist. Manche Eltern finden beispielsweise Inlineskater zu gefährlich. Sie können aber für sportlichen Ehrgeiz und Selbstvertrauen eine wichtige Rolle spielen, damit zu üben – natürlich mit Sicherheitsausrüstung, und wenn es nur zur Beruhigung der besorgten Eltern ist. Bedenken Sie bitte auch, dass die zweite Frage für einen Vierzehnjährigen wegen der Strafmündigkeit von größerer Bedeutung sein kann als die dritte Frage, da ein Verstoß gegen die Erwartungen der Erwachsenenwelt in diesem Alter ein notwendiger Entwicklungsschritt sein kann.

Es kann sein, dass nach der Prüfung noch mehrere unterschiedlich gute Entscheidungsmöglichkeiten vorhanden sind. Man kann diese Möglichkeiten mit Hilfe von Schritt 3 („Überlege, welche Folgen die übrig gebliebenen Möglichkeiten haben könnten.“) prüfen, indem Vorteile und Nachteile gegenübergestellt und abgewogen werden.

Jetzt ist für Schritt 4 die Entscheidung gut vorbereitet, die in Schritt 5 dann nur noch durchgeführt werden muss.

Schritt 6 dient dem Lernen aus eigener Erfahrung: War die Entscheidung richtig? Ist alles so gelaufen, wie ich es vorher überlegt habe? Würde ich beim nächsten Mal wieder so entscheiden?

Sie können die Schüler natürlich auch noch fragen, was ihnen sonst noch helfen könnte, verantwortliche und gute Entscheidungen zu treffen (Beispiele: ein Gespräch mit einem Freund oder einem vertrauten Erwachsenen, nicht sofort entscheiden, sondern sich Bedenkzeit nehmen ...)

Weil Entscheidungen sehr unterschiedliche Folgen haben können, bedenken „gute Entscheider“ vorher die vielen möglichen Folgen ihrer Entscheidung.

Üben Sie nun die Anwendung des Modells mit Hilfe des Arbeitsblattes „Hilfe! Ich muss mich entscheiden!“ und des noch nicht besprochenen Beispielproblems („Schokoriegel“ oder „Einladung“) in Partnerarbeit oder in Kleingruppen. Sie können selbstverständlich auch eine andere, selbstgewählte Situation anbieten. (Weiteres Training mit dem Modell folgt in Thema 3.7.)

Auswertung: Lassen Sie einige (verschiedene!) Ergebnisse vortragen und von der Klasse Vor- und Nachteile des Entscheidungsvorschlages diskutieren.



Manchmal gibt es schwierige Entscheidungen: Man steckt in einem Dilemma, in einer Zwickmühle und muss sich für einen Weg entscheiden, der am wenigsten unangenehme Folgen hat. Auch Schüler kennen solche Situationen. Sie können dieses Problem auch mit Ihren Schülern besprechen. Gerade in solch einem Fall kann das vorliegende Modell eine große Hilfe sein. Ermutigen Sie Ihre Schüler, sich bei schwierigen Entscheidungen Rat zu holen.



Herausforderung

Mit älteren Schülern können Sie eventuell am Beispiel des „Prisoner’s dilemma“ die Schwierigkeiten erfahrbar machen, die in manchen Entscheidungssituationen liegen können. Wenn Sie das Problem nicht aus der Fachliteratur kennen, Möchten wir es Ihnen kurz vorstellen.

Die Polizei hat zwei Bankräuber verhaftet, die keinen Kontakt mehr miteinander aufnehmen können und einzeln verhört werden. Die Polizei möchte der Einfachheit halber ein Geständnis erreichen. Es geht jetzt um folgende Entscheidungsmöglichkeiten für die beiden Bankräuber: Wenn keiner den Überfall gesteht bekommen beide eine relativ milde Strafe: jeweils ein Jahr Gefängnis. Wenn einer den Überfall gesteht, kommt er als Zeuge der Anklage frei, der andere wird zu zehn Jahren Haft verurteilt, wenn er die Tat leugnet. Gesteht der andere die Tat, ist ein „Zeuge der Anklage“ überflüssig und beide bekommen fünf Jahre.

Wenn Sie das Experiment tatsächlich mit Schülern durchführen, achten Sie bei der Auswertung darauf, dass es nicht um die Entscheidung an sich geht, sondern um die Gefühle bei der Entscheidung.



Noch eine Herausforderung

Da der Umgang mit den eigenen Bedürfnissen für dieses Thema wichtig ist, möchten wir Ihnen noch eine Aktivität für Jugendliche etwa ab Klasse 7 anbieten.

Die Kenntnis der eigenen Bedürfnisse und ein verantwortungsvoller Umgang mit ihnen sind wichtige Voraussetzungen dafür, gesunde Entscheidungen zu treffen. Je klarer sich Jungen und Mädchen über ihre eigenen Bedürfnisse sind und je besser sie gelernt haben, mit ihnen umzugehen, umso leichter wird es ihnen fallen, sich verantwortlich zu entscheiden. Wer seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und mit ihnen umgehen kann, ist auch in der Lage, auf die Bedürfnisse anderer zu achten und einzugehen.

Mädchen fällt es oft schwer, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, sie auszudrücken und sich für ihre Erfüllung einzusetzen. Sie haben eher gelernt, die Bedürfnisse anderer zu erspüren und zu versorgen und ihre eigenen zurückzustellen.

Viele Jungen haben dagegen gelernt, dass „echte Männlichkeit“ die Durchsetzung eigener Interessen bedeutet, oder dass sie ihre eigenen Wünsche „gentlemanlike“ zugunsten Schwächerer zurückstellen und „weiche“ Gefühle oder ihr Bedürfnis nach Zärtlichkeit übergehen sollen. Für diese Übung ist eine Trennung der Klasse nach Mädchen und Jungen notwendig (Lehrerin / Lehrer, zwei Räume).

Schreiben Sie zu Beginn folgende Satzanfänge an die Tafel:

- *Wenn ich mir wünsche, dass meine Freundin / mein Freund (gleichgeschlechtlich) mich häufiger anruft, dann ...*
- *Wenn ich mir etwas wünsche, was ein anderer auch haben möchte, dann ...*

- *Wenn ich allein sein will und jemand ruft an, dem es schlecht geht, dann ...*
- *Wenn ich das gleiche Kuchenstück wie mein Bruder / meine Schwester haben möchte, dann ...*
- *Wenn ich mehr Taschengeld haben möchte, dann ...*
- *Wenn sich jemand nicht bei mir entschuldigt, obwohl ich es mir wünsche, dann ...*

Erfragen Sie spontane Reaktionen der Schülerinnen bzw. Schüler. Bilden Sie anschließend Kleingruppen. Die Schülerinnen bzw. Schüler sollen wie in den Beispielen zehn Wenn-dann-Satzanfänge aufschreiben, in denen es um Bedürfnisse geht, dazu mögliche Reaktionen suchen und sich in der Gruppe gemeinsam auf eine Reaktionsmöglichkeit einigen.

*Zur **Auswertung**: Welche Gemeinsamkeiten, welche Unterschiede habt ihr bei den Reaktionsmöglichkeiten bemerkt? Glaubt ihr, dass Mädchen / Jungen (das andere Geschlecht) sich ähnlich verhalten wie ihr? Welche Erfahrungen habt ihr selbst gemacht? Welche Vorteile bieten die verschiedenen Verhaltensweisen? Welche bietet euer Gruppenvorschlag?*

Lassen Sie einige Lösungsvorschläge in der Gesamtgruppe präsentieren. Es kann sinnvoll sein, wenn beide Gruppen einander nach ihren persönlichen Erfahrungen befragen und sich darüber austauschen können. Achten Sie aber darauf, dass die Schüler und Schülerinnen wertschätzend miteinander umgehen.



Zum Abschluss

- Warum kann man von einer echten Fähigkeit sprechen, wenn jemand sich gut entscheiden kann?
- In welcher Hinsicht können vertraute Erwachsene für Jugendliche eine wertvolle Hilfe sein, wenn sie wichtige Entscheidungen treffen müssen?
- Warum kann es für Jugendliche wichtig sein, ihre Fähigkeiten zur Entscheidungsfindung zu entwickeln und zu üben?
- Welche Vorteile bieten deiner Meinung nach die „sechs Schritte zu einer guten Entscheidung“?



Weiterführende Aufgaben

- Wähle eine der heute besprochenen Entscheidungssituationen aus und schreibe eine kurze Geschichte, was wohl passiert wäre, wenn du eine solche Entscheidung tatsächlich getroffen hättest. Glaubst du, du würdest dich bei nächster Gelegenheit anders entscheiden? Warum oder warum nicht?
- Zum Abschluss des Themenfeldes „Stärkung des Selbstvertrauens“: Fülle das **Arbeitsblatt** „Ein Blick zurück“ aus.