

HELGA NEUMANN

Schule auf dem Weg – Lernen in Wohlfühl- atmosphäre

*„Selbst sein –
Miteinander –
Weiterkommen“
Leitbild der Königin-
Luise-Stiftung*

*Eine Kultur der
Wertschätzung*

Die Königin-Luise-Stiftung, im Folgenden KLS genannt, ist eine Internatsschule in Freier Trägerschaft mit einer über 195jährigen Geschichte. Sie hat eine sechsjährige Grundschule, eine Realschule und ein neusprachliches Gymnasium ab Klasse 5. Das Internat ist eine Jugendhilfeeinrichtung.

Im Internat und in den Schulen der KLS kommen Kinder und Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund aus fast allen Berliner Bezirken zusammen, gemischt mit einigen Schülerinnen¹ aus Brandenburg und aus anderen Bundesländern.

Von den ca. 700 Schülerinnen leben 70–80 im Internat, von den Internatskindern kommen etwa 80% durch Jugendämter empfohlen in die KLS. Im Rahmen der Schulprogrammentwicklung für das Internat und die Schulen der KLS wurde das Leitbild „Selbst sein – Miteinander – Weiterkommen“ erarbeitet. Alle drei Begriffe des Leitbildes können nicht getrennt voneinander verstanden werden. Ein gutes Miteinander macht Selbstsein und Weiterkommen erst möglich. Dies kann dauerhaft nur erreicht werden, wenn soziale Handlungskompetenzen einen immer größeren Stellenwert einnehmen.

Dabei muss als Grundlage des Miteinanders von allen in der Einrichtung Tätigen täglich um eine Kultur der Wertschätzung gerungen werden. Das heißt in erster Linie: Wertschätzung für die Kinder und Jugendlichen, aber nicht ohne Wertschätzung auch der Mitarbeiterinnen untereinander; im Bewusstsein, dass jede Einzelne, Kind, Jugendliche, wie Erwachsene Stärken hat und zeigt. Diese sollten anerkannt, benannt und weiter entwickelt werden. Spannungen und Konflikte treten da zwangsläufig auf, wo viele Menschen miteinander leben und arbeiten. Sie können nur konstruktiv bewältigt werden, wenn ein grundsätzliches Einverständnis zu gegenseitiger Wertschätzung existiert.

Im Konsens dieser Haltung haben sich in der KLS über viele Jahre hinweg schulische und internatsbezogene Schwerpunkte zum Thema Miteinander entwickelt:

- Patenschaften zwischen Groß und Klein
- Sozial-AGs mit Aufgaben für die Internatsgemeinschaft (z.B. Fahrradwerkstatt, Öffentlichkeitsarbeit, Dialog der Kulturen)
- Schülersanitäterinnen
- Schulmediation von und für Schülerinnen sowie von Lehrkräften
- Klassenrat (in immer mehr Klassen)
- „Soziales Lernen“ in Klassen und Gruppen (bis Klasse 8) bzw. Teamentwicklung (ab Klasse 9)
- Konfrontatives Sozial-Kompetenz-Training (KSK®) für klassenübergreifende Gruppen, ab Schuljahr 2006/2007

„Soziales Lernen“ in der KLS

*„Soziales Lernen“
ist verpflichtend*

In den Schulen der KLS ist laut Konferenzbeschluss jede Klassenlehrerin verpflichtet „Soziales Lernen“ in ihrer Klasse zu etablieren; die Methoden der Umsetzung sind frei wählbar. So öffnet z. B. Ursula Pfender² seit fast 15 Jahren ihren Unterricht für demokratische Strukturen nach dem Vorbild Freinets. Morgenkreis, Klassenrat und die Verantwortung für Ämter sind Schwerpunkte dieses Ansatzes. Manche Kolleginnen folgen ihrem Beispiel: „Soziales Lernen“ ist dort in den täglichen Unterricht integriert.

¹ Wenn nicht extra erwähnt, sind bei Begriffen mit der weiblichen Endsilbe immer beide Geschlechter gemeint.

² Ursula Pfender, Was soll ´s? Wir lernen Leben!, Berlin 1993.

Ingrid von Einsiedel hat besonders gute Erfahrungen damit gemacht, „Soziales Lernen“ im Rahmen von Klassenfahrten stattfinden zu lassen. Auch für ihre Methode finden sich im Kollegium Nachahmerinnen.

Eine weitere Möglichkeit, das „Soziale Lernen“ zu implementieren, ist die Durchführung von thematisch gebundenen Projekttagen für einzelne Klassen oder Gruppen jeweils gemeinsam mit ihrer Klassenleiterin an einem außerschulischen Lernort.

Im Folgenden möchte ich die Methode des „Sozialen Lernens“ als Projekt ausführlicher vorstellen. Sie findet unter den Pädagoginnen der KLS zunehmend Anhängerinnen. Allein im Schuljahr 2005/2006 wurden elf Kurse – in Abstimmung mit den Jugendlichen und deren Eltern – gewählt. Der erste Kurs dauert nach Wunsch drei bis vier Tage, Folgekurse dauern jeweils zwei Tage.

Mein Beitrag soll ein Bericht über die Erfahrungen werden, die ich gemeinsam mit Pädagoginnen und Jugendlichen über vier Jahre an der KLS gemacht habe. Trotz aller schriftlichen Anregungen in dieser Veröffentlichung: Eine lebendige Fortbildung mit Erfahrungsaustausch, Inputs, Übungen und Spielen, die auch jede Pädagogin am eigenen Leib erfahren hat, ist für eine erfolgreiche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen unverzichtbar.

Soziales Training als Projekt

I. Entwicklung und Erfahrungen

von Constanze Graßmuck,
Lehrerin und Schulmediatorin an der KLS:

„Die Geschichte des sozialen Trainings an der KLS fing bereits im September 2000 an, als 20 engagierte Lehrerinnen, Erzieherinnen, Mütter von Schülerinnen und unsere Schulsekretärin die Weiterbildung zu Mediatorinnen begannen.

Der nächste Schritt bestand darin, diese Basis zu verbreitern, indem nun auch Schülerinnen zu Mediatorinnen ausgebildet wurden. Unsere frischgebackenen Schüler-Mediatorinnen waren hoch motiviert, doch leider hatten sie fast keine Arbeit. Es gab zwar weiterhin Konflikte, aber nur wenige Kinder und Jugendliche wandten sich an Schüler- oder Lehrermediatorinnen, um Hilfe bei der Lösung ihrer Streitigkeiten zubekommen.

Hieraus zogen wir zwei Schlussfolgerungen:

- 1. Um Mediation als Chance für ein friedlicheres Miteinander zu erkennen, müssen bereits gewisse soziale Kompetenzen vorhanden sein.*
- 2. Warum sollten wir warten, bis die Konflikte bei den Mediatorinnen ankommen, wenn wir in den Klassen prophylaktisch Kurse über den konstruktiven Umgang miteinander machen könnten?*

Also entwickelten Kerstin Lück, Helga Neumann und ich im Sommer 2002 das erste soziale Training, zunächst genannt „Wohlfühltraining“, für die damalige 6. Grundschulklasse³ mit folgenden Zielen:

- a) Schaffung einer Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung*
- b) Bewusstmachung der Stärken der Einzelnen und der Gruppe*
- c) Wertschätzung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden*

Soziales Training an der KLS seit September 2000

„Wohlfühltraining“ als Angebot

³ In Berlin gibt es üblicherweise eine sechsjährige Grundschule

- d) Schwierige Gefühle erkennen, akzeptieren, damit umgehen (bei sich und anderen)
- e) Akzeptieren anderer Wahrnehmung und Wahrheit
- f) Konfliktfähigkeit trainieren je nach Sachlage durch Konfrontation oder Mediation

Grundlage aller Trainingsbausteine ist die Vermittlung der Werte:

Selbsterkenntnis, Toleranz, Gewaltfreiheit, Fairness und Ehrlichkeit (sich selbst und anderen gegenüber).

Sie sind unverzichtbare Bestandteile des Miteinanders und sind Voraussetzung für demokratisches Verhalten einer mündigen Staatsbürgerin in einer demokratischen Gesellschaft.

Soziales Training zu Beginn der 5. bzw. 7. Klasse

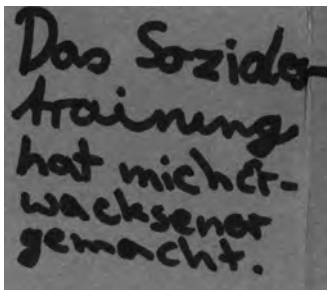
Inzwischen ist das soziale Training an der KLS etablierter Bestandteil des Schul-lebens. Jede neu zusammengesetzte Klasse (in der KLS die 5. und 7. Klassen, auf Wunsch auch kleinere oder größere Klassen) kann im ersten Schuljahr ein vier-tägiges Training absolvieren und in den folgenden Schuljahren jeweils einen zwei-tägigen Aufbaukurs, um die Nachhaltigkeit zu sichern und die soziale Kompetenz der Schüler zu erweitern. Die Eltern werden vorher auf einem Elternabend über Ablauf und Ziele der Kurse informiert und reagieren in der Regel sehr angetan und dankbar auf dieses Angebot.

Training an einem außerschulischen Ort

Es hat sich gezeigt, dass ein Ort außerhalb der Schule, jenseits des 45-Minuten-Taktes und ohne Schulklingel, mehr Ruhe bei der gemeinsamen Arbeit mit den Kindern und damit auch mehr Intensität und Konzentration bei der Durchfüh-rung des Trainings gewährleistet. Wir haben als geeigneten Ort ganz in der Nähe der Schule das Martin-Niemöller-Haus der evangelischen Sankt-Annen-Gemeinde gefunden. Dort gibt es neben einer jahrzehntelangen Tradition von engagierter Friedensarbeit eine tolerante, kinderfreundliche Atmosphäre. Nach meiner Erfah-rung ist es optimal, jemanden von außerhalb der Schule zu engagieren, der die gesamte inhaltliche und organisatorische Vorbereitung und Durchführung über-nimmt. In meinem Schulalltag als Klassenlehrerin ist bei aller Kompetenz für diese intensive Zusatz Tätigkeit kein Platz.

Zusätzlich ist es sehr hilfreich, die Themen und Übungen auf den aktuellen Zustand der Klasse abzustimmen, so haben wir in meiner jetzigen 5. Klasse Grund-lagen zur Gesprächsführung und Wahrnehmung erarbeitet und uns in der 6. Klasse mit den Themen „Sich ärgern bis hin zum Mobbing“, „Wo hört der Spaß auf?“, „Ja und Nein sagen können“, „Sich entscheiden“ beschäftigt. Die Kinder und Jugend-

lichen mögen diese Tage des sozialen Trainings gleichermaßen. Sie freuen sich darauf und starten meist mit Spannung und positiven Erwartungen in den Tag. Sie haben schnell das Vertrauen, dass ihnen nichts Unangenehmes passieren wird und sie sich auch in keiner Form „outen“ oder Dinge tun müssen, die sie nicht tun wollen. Am Ende des Trainings fragen sie bereits nach dem nächsten Termin und „drängeln“ während des Schuljahres immer wieder auf eine Fortsetzung. Die Klas-senlehrerinnen sollten unbedingt beim Training mitmachen, um an dem Prozess teilzuhaben, die einzelnen Aspekte selbst zu erfahren und mög-lichst mitzufühlen. Sie haben die Chance, die Kinder noch einmal von ganz anderen Seiten kennen zu lernen. In diesen Trainings stellt sich ein Gemein-schaftsgefühl über z.B. Vertrauens- und Wohlfühlübungen (sich fallen lassen, Massage) ein, das sehr berührend ist und im Anschluss die gemeinsame Arbeit in der Schule verändert. Im Idealfall entsteht mehr Nähe und größere Verbundenheit. Ein Allheilmittel ist das soziale Training auf keinen Fall, die erarbeiteten Werte müssen im Umgang miteinander tagtäglich aufgerufen, erinnert und von der



Lehrerin im eigenen Verhalten vorgelebt werden. Die Kinder wissen auf der kognitiven Ebene, besonders im zweiten Durchgang, viel über vorbildliches Verhalten, benennen das auch auf Anfrage – und es kann passieren, dass sie sich umdrehen und prompt genau das Gegenteil tun.

„Soziales Lernen ist ein langer und steter Prozess zum Erfolg!“

II. „Soziales Lernen“ in der Sekundarstufe I

In der 6. Klasse verlassen die Kinder in Berlin ihren Grundschulklassenverband und verteilen sich auf verschiedene Oberschulen, auch auf die 7. Klassen der Realschule und des Gymnasiums der KLS. Sie finden sich in völlig neuen Klassenverbänden zusammen. So wie Constanze Graßmuck die Arbeit mit einer 5. und 6. Klasse schildert, arbeiten wir in den neu entstandenen 7. Klassen – für dazugekommene Jugendliche aus anderen Berliner Schulen das erste Mal – wiederum in einem Kurs „Soziales Training“. Es geht um die gleichen Themenschwerpunkte, jedoch um altersangepasste Übungen. In der Pubertät brauchen Jugendliche, auch wenn sie ähnliche Übungen schon in der Grundschulzeit kennen gelernt haben, unter Umständen mehr Zeit und Unterstützung, um Situationen durchzustehen, die ihrem Empfinden nach peinlich für sie sein könnten.

Die Jugendlichen wollen sich nicht „outen“. Was in der Grundschulzeit mit großer Freude aufgenommen wird, z.B. ein „Blitzlicht“ mit Kuschtieren, wirkt auf Pubertierende unter Umständen kindlich, also peinlich. Nach entsprechender Eingewöhnungszeit und einem Vertrauenszuwachs in der Gruppe bewältigen die Jugendlichen die Übungen in der Regel zunehmend unbeschwert und auch introvertierte Schülerinnen gewinnen an Selbstvertrauen. Nach einer Anlaufzeit können sich Pubertierende unter Umständen wieder in ausgelassener Fröhlichkeit bei Kooperationsübungen ihrer noch kindlichen Seite hingeben, die zu zeigen ihnen ohne Vorlauf zu peinlich gewesen wäre.

- **Tägliche Rituale** und wiederkehrende **Übungen** transportieren – manchmal in einem anderen „Gewand“ in den Aufbaukursen – die Entwicklung von Fertig- und Fähigkeiten, die bei einem ersten Training angebahnt wurden.
- Jedes **Warming-up** (Aufwärmspiele) „öffnet Türen“ für Kommunikation und Kooperation.
ZIEL: Aufwärmen, Ankommen lassen der Teilnehmerinnen (im Folgenden TN), besseres Kennen Lernen
ERFAHRUNGEN: In der Regel beteiligen sich alle. Die Vorsichtigen steigen nach kurzem Zuschauen ein. Besonders bei dieser Art von Übungen überwiegt der Spielcharakter, das Vergnügen am Miteinander. Auch Außenseiter oder Jugendliche, die sich so fühlen, üben den Kontakt mit der Gruppe.
- Jedes **Blitzlicht** nach einem Warming-up gibt einen Überblick über die Stimmungslage der TN.
ZIEL: Eigene Gefühle und die der Anderen wahrnehmen, die Vielfalt der Wörter für Gefühle entdecken, um über eigene Gefühle und die der Anderen sprechen zu können. Motto: „Wer Worte findet, braucht keine Gewalt.“ (siehe dazu Übungsbeschreibung „Gefühlemonsterchen“ im Anhang).
- Schülerinnen entwickeln am ersten Trainingstag **Regeln** für die folgenden

Übungen zum „Sozialen Lernen“ altersgemäß anpassen

Auch introvertierte Schülerinnen gewinnen an Selbstvertrauen

Warming-ups öffnen Türen für Kommunikation und Kooperation

Trainingstage.

ZIEL: Regelbewusstsein, demokratisches Bewusstsein fördern durch selbst bestimmtes Aushandeln und Festlegen von Vereinbarungen, Verantwortung übernehmen (siehe Anhang).

Schülerinnen bei Regelverletzungen konsequent konfrontieren

• Konfrontation bei Regelverletzungen

Bei Regelverletzungen müssen die entsprechenden Jugendlichen konsequent konfrontiert werden. Wichtig ist dabei, die Handlung zu kritisieren, nicht die Person. Als Pädagogin muss ich wissen, dass meine Kritik nur von den Jugendlichen angenommen werden kann, die sich von mir als Person angenommen fühlen. In der Zusammenarbeit mit Jugendlichen gilt das Motto: „Auf Kleines konsequent reagieren, damit Großes gar nicht entsteht.“

ERFAHRUNGEN: Konsequentes, zugewandtes Konfrontieren einzelner Schülerinnen bei kleinen Störungen erzielt Erfolg, erfordert aber große Konzentration. Das ist wesentlich besser zu erreichen, wenn zwei Trainerinnen agieren.

Ein konfrontatives Sozial-Kompetenz-Training durchführen

Im Laufe der vielen Trainings begegnete ich immer wieder einzelnen Jugendlichen, die mehr Zeit brauchen für die Entwicklung und Förderung ihrer sozialen Kompetenzen. Speziell für diese Jugendlichen der Sekundarstufe I entwickelten wir, das sind außer mir zwei Internatserzieherinnen der KLS, das Konzept eines sozialen Trainings mit stärkerem konfrontativen Ansatz für einen Zeitraum von 55 Stunden, genannt „Konfrontatives Sozial-Kompetenz-Training“ oder kurz KSK®.⁴

Ein KSK® kann nur in einer Gruppe von 10 bis maximal 15 Jugendlichen (je nach Problemlage) in Begleitung von drei Trainerinnen sinnvoll durchgeführt werden. Es findet auf der Grundlage eines Vertrages statt, der mit jeder Jugendlichen einzeln geschlossen wird und in dem die Erlaubnis zur Konfrontation verankert ist.

80% Empathie mit 20% Konfrontation ergänzen

Das Motto⁵ lautet: „Den Menschen mögen und verstehen, aber mit seinem abweichenden Verhalten nicht einverstanden sein“. Eine Verhältnisangabe von J. Weidner verdeutlicht, welchen Raum der konfrontative Aspekt im KSK® einnimmt. Die Trainerinnen erreichen die Jugendlichen nur, wenn sie etwa „80% Empathie mit 20% Konfrontation ergänzen.“⁶ Ab Schuljahr 2006/2007 möchten wir in der KLS als ergänzende Maßnahme KSK® anbieten.

Zwischendurch oder gegen Ende eines Trainingstages soll in einem jeden sozialen Training Raum bleiben, um Gelungenes und Stärken Einzelner vor der Gruppe und durch Einzelne aus der Gruppe wertschätzen zu lassen.

• Wertschätzen

ZIEL: Entwicklung von Fähigkeiten, die eigenen Stärken und die der anderen wahrnehmen und benennen zu können, Entwicklung des Selbstwertgefühls, Steigerung der Leistungsfähigkeit

BEISPIELE FÜR WERTSCHÄTZUNG, die in der angegebenen Literatur zu finden sind⁷ und mit denen ich gute Erfahrungen gemacht habe:

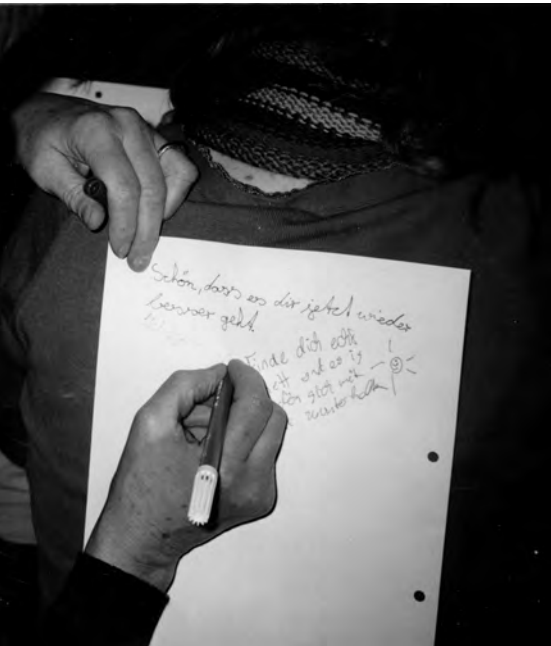
1. Jede TN schreibt anonym ein „Lobbriefchen“ an eine per Los gezogene TN.

⁴ ausführliche Thematisierung dieses Ansatzes in den Beiträgen von Christine Spies und Roland Büchner

⁵ Weidner, J./Kilb, R.: Konfrontative Pädagogik in sozialer Arbeit und Erziehung, Wiesbaden 2004

⁶ ebenda

⁷ s. Literaturverzeichnis



„Rückenlobhudelei“ – Ein wohltuendes Gefühl Klasse 9a beim „Sozialen Lernen“

2. Beim „Luftballontanz“ werden in einem lustigen Übungsablauf Wertschätzungen auf einen mit dem Namen einer TN versehenen Luftballon geschrieben
3. Bei „Warme Dusche“ erhält im Plenumskreis jede TN von jeder TN eine Wertschätzung (Klasse teilen)
4. Auf dem „Plakat der Wertschätzung“ erhalten am Ende eines jeden Trainingstages die TN „Lobstempel“ von anderen TN für etwas, was ihnen an diesem Tag besonders gut gelungen ist.
5. Bei der „Rückenlobhudelei“ erhält am Ende eines Kurses jede TN einen Zettel auf den Rücken, auf den von anderen TN Wertschätzungen geschrieben werden.
6. Die „Lobdöschen“ beschreibe ich in meinem Anhang.

• Vertrauensübungen

ZIEL: das Unbewusste ansprechen, das Vertrauen in die eigene Stärke und die der Gruppe fördern, das Gefühl des Aufgehobenseins in der Gruppe stärken, Verantwortung für sich und die Gruppe übernehmen.

ERFAHRUNGEN: Vor allem die Vertrauensübungen erfordern von introvertierten und schüchternen Jugendlichen Mut, den sie unter Umständen erst im Laufe der Zeit entwickeln. Allen wird Mut gemacht, sich zu beteiligen, keine wird gezwungen. Wer nicht mitmachen möchte, ist Unterstützerin oder Beobachterin. Auch beim Unterstützen und Beobachten entwickelt sich unter Umständen Vertrauen und schließlich der Mut, die Übung selbst auszuprobieren.

Speziell die Vertrauensübungen sprechen die Emotionen an, mit ihnen werden am ehesten Verhaltensänderungen angebahnt.

Wir haben gute Erfahrungen mit folgenden Übungen gemacht:

1. Beim „Pendel“ oder „Stock verschluckt“ kann sich jede TN vertrauensvoll in die Arme eines kleinen TN-Kreises fallen lassen.
2. Bei den Übungen „Blinde führen“ oder „Blinde Kobra“ führen TN ihre „blinden“ TN einzeln oder als ganze Gruppe.
3. Das „Vertrauensnetz“, eine meiner Lieblingsübungen, erkläre ich im Anhang.



Blindes Quadrat

• **Konzentrations- und Entspannungsübungen** unterbrechen anstrengende Phasen.

ZIELE: Verknüpfen der linken mit der rechten Gehirnhälfte, um die Konzentrationsfähigkeit wieder herzustellen, Abbau von Stress, Selbstwahrnehmung.

Wir haben sehr gute Erfahrungen mit Übungen aus der Kinesiologie gemacht. Sie lassen sich alle leicht in den Schulalltag integrieren.

• **Auswertung:**

ZIEL: Jede Übung wird im Plenum ausgewertet und lässt Raum für unterschiedliche Wahrnehmungen, das Verbalisieren von Gefühlen und das Formulieren eigener Meinungen vor der Gruppe.

MÖGLICHE AUSWERTUNGSFRAGEN SIND:

- Wie hat dir die Übung gefallen?
- Was ist dir aufgefallen?
- Will noch jemand etwas fragen oder sagen?
- Wie kannst du das, was du in der Übung erfahren hast, auf deinen Alltag anwenden?

ERFAHRUNGEN: Im Laufe der Kurse lernt jede TN, sich – manches Mal nur recht kurz – vor der Gruppe zu äußern. Unruhigen Jugendlichen fällt langes Zuhören schwer, alle sollen etwas sagen dürfen. Um die Aufmerksamkeit zu erhalten, ist es notwendig, möglichst konsequent und freundlich zu intervenieren, zu konfrontieren oder u. U. auch die Übung mit einer Konzentrationsübung zu unterbrechen.

- Ein regelmäßiges **Feedback** am Ende des Tages fördert die Fähigkeit, Kritik zu äußern und anzunehmen. Außerdem entsteht Raum für Vorschläge der Schülerinnen.

**Die drei Vs: Vertrauen,
Verantwortung,
Vergnügen und ...**

Die Jugendlichen werden dazu angeregt, bei allen Inputs, Gesprächen, Kleingruppenarbeiten, Übungen und Spielen immer wieder Bezüge herzustellen zu den „3 Vs“: Vertrauen, Verantwortung, Vergnügen. Bei der Arbeit sollen Jugendlichen mehr Vertrauen gewinnen zu sich, ihren Stärken und zu ihrer Lerngruppe. Sie werden angeleitet, Verantwortung für sich, ihr Handeln und ihr Team zu übernehmen, und das „Soziale Lernen“ findet bei aller Ernsthaftigkeit in einer vergnüglichen Atmosphäre statt.

**... die vier Ks:
Kommunikation,
Kooperation,
Konzentration,
Konfrontation**

Alle Übungen und Spiele lassen sich von den Jugendlichen mit Sicherheit einem oder oft mehreren der vier „Ks“ zuordnen: Kommunikation, Kooperation, Konzentration, Konfrontation. Am Ende der Trainings sind die Schülerinnen in der Lage, die zunächst abstrakten Begriffe mit Gefühlen und Erlebtem zu füllen.

In den Aufbaukursen – etwa im Jahresabstand für achte bis zehnte Klassen – (zwei Tage) sind folgende Themen von großer Bedeutung

- die Erweiterung der Kommunikationsfähigkeit
- die Verbesserung der Kooperationsfähigkeit
- das Erlernen der Moderation von Entscheidungsfindungsprozessen
- das Trainieren von Konfliktfähigkeit, Deeskalation und Intervention.

III. Teamentwicklung in einer neunten Realschulklasse (Rückblick)

Eine neunte Realschulklasse legte für ihren dritten Kurs – sie hatten in Klasse 7 und Klasse 8 bereits einen Kurs absolviert – im Klassenverband die Schwerpunkte selbst fest, in denen sie Fortbildungsbedarf verspürte. Die Schülerinnen formulierten bereits Wochen vor dem Training ihre Wunscht Themen: Kommunikation, netter Umgang, Vertrauen, Konzentration, Klassengemeinschaft, gegenseitiges Unterstützen.

An der Themenwahl wird sehr deutlich, dass die Jugendlichen aus ihren Erfahrungen mit sozialen Trainings schöpfen konnten. Gemeinsam mit der Klassenlehrerin wurden die TOPs für zwei Tage à sechs Unterrichtsstunden den Schülerinnenwünschen entsprechend geplant und durchgeführt. Wir nannten das Training altersgemäß Teamentwicklung.

Ablaufskizze des ersten Trainingstages:

Nach einem Warming-up und dem Blitzlicht zur persönlichen Stimmungslage wird ein Brainstorming zum Thema „Was ist ein gutes Team?“ durchgeführt. (Schülerinnenantworten: *wenn alle Vertrauen zueinander haben / niemand ausgelacht wird / niemand ausgegrenzt wird / die Hausaufgaben meistens gemacht werden / keine angibt mit guten Leistungen / man auch gute Leistungen haben darf / den anderen hilft / gut zusammenarbeitet / ehrlich zueinander ist / auch anders sein kann / eine andere Meinung haben kann / die eigenen Stärken einbringen kann / auch Schwächen haben darf....*)

Im Plenumsgespräch besteht Konsens über Folgendes:

In einem guten Team lernt und leistet jede Einzelne mehr als in einem schlechten Team. Vor allem: ein gutes Team schätzt und nutzt die unterschiedlichen Stärken der Einzelnen. (Die Schülerinnen erinnerten an die Übung „Die drei Musketiere“ aus dem ersten Kurs in der 7.Klasse: „Gemeinsam sind wir stark.“)

Im Anschluss daran priorisieren die Schülerinnen am Flipchart (jede mit fünf Klebepunkten) die einzelnen Punkte der Sammlung, und zwar unter folgender Maßgabe: Diese persönlichen Stärken möchte und kann ich in das Team einbringen. Anschließend gibt es eine Auswertung nach den o. g. Aspekten.

Das Familienquartett, eine beliebte und vertraute Kooperationsübung aus dem ersten Kurs, wird von allen Schülerinnen als Abwechslung willkommen geheißen. Mit Begeisterung werden neue Möglichkeiten der Kooperation ausprobiert.

Nach der wohlverdienten Pause und einem Warming-up (eine neue Variante einer den Jugendlichen bekannten Konzentrationsübung) folgt eine Teamaufgabe (Fünfer-Gruppe): Wir planen unser Abschiedsfest.

Die Ideen der Gruppen werden im Plenum vorgestellt und von der Klassen Sprecherin für die weitere Planung in der Schule protokolliert.

Der Arbeitsbogen „Selbst- und Fremdwahrnehmung in der Gruppe“ kommt erst nach einer Überarbeitung zum Einsatz. (Schülerinnenäußerungen: *Was soll denn der? / weil er uns zu unübersichtlich ist / der ist uns zu schwer / das dauert zu lange.*) Fazit: Die Schülerinnen wurden in ihrer berechtigten Kritik ernst genommen.

Vorteile eines guten Teams

Teamaufgabe „Wir planen unser Abschiedsfest“

Nach einer Pause: Aufwärm- und Konzentrationsübungen aus dem Bereich der Kinesiologie sind für die meisten Schülerinnen nicht die Lieblingsübungen, werden dennoch bereitwillig mitgemacht, teilweise auch nur geduldet. Von denen, die sich darauf einlassen können, werden sie als hilfreich eingestuft: *Die mache ich manchmal heimlich vor Klassenarbeiten. In der Klasse sind die mir peinlich, zu Hause helfen sie mir.*

Arbeit am gewünschten Thema „netter Umgang“: Jede schreibt ihr aus der Klasse bekannte Beleidigungen und Beschimpfungen auf Zettel. (Diese werden in die Mitte gelegt. Beschimpfungen auf den Zetteln: z.B. *Hurensohn / Du Spast / Loser / hast nix in der Birne / Schleimer / fick doch deine Mutter*)

Übung im Stuhlkreis im Kutschersitz mit geschlossenen Augen.
Anmoderation: *Ich „beleidige“ euch nacheinander mit allem, was auf den Zetteln steht. Achtet auf die Gefühle, die bei euch wachgerufen werden.*

Auswertung im Plenum: Alle Beschimpfungen liegen wieder in der Mitte. Jede nimmt sich das, was sie am meisten getroffen hat, in die Hand. Anmoderation des stummen Dialoges (Sammlung am Flipchart): *Welche Gefühle habt ihr bei solch einer Beschimpfung?*

**Welche Gefühle lösen
Schimpfwörter aus?**

Partnerarbeit (Partner des Vertrauens)
Besprecht folgende Fragen miteinander und macht euch Notizen: Wo und wie spürt ihr dieses Gefühl? Welches Körpergefühl ist das? Welche Bilder tauchen auf? Welche Wörter, Sätze hört ihr innerlich? Welche Gerüche steigen hoch? Welche Gedanken kommen Euch? (Die Fragen stehen auf einem Flipchartblatt)

Weiterführung des stummen Dialoges. Anmoderation: *Wer mag ohne zu sprechen Stichworte aus euren Gesprächen an das Flipchart schreiben?* Eine berührende Sammlung von eigenen Körpergefühlen entsteht: (z.B. *Kribbeln im Bauch / Bauchschmerzen / Kloß im Hals / wie zugeschnürt / möchte am liebsten zuschlagen / könnte heulen / große Traurigkeit im Bauch / Kopf voller Tränen und Bauch voller Wut*). Diese Sammlung ist gleichermaßen von Mädchen und Jungen erstellt worden. Sie zeigt, welche Offenheit die Schülerinnen untereinander entwickelt haben.

**Schimpfen muss sein,
Beleidigungen nicht!**

Im Auswertungsgespräch (Plenum) wird völlig klar, dass die Schülerinnen, Mädchen wie Jungen, nur auf die ihrem Gefühl nach härtesten Beschimpfungen verzichten wollen. Die Jungen entscheiden sich dafür, die Beschimpfungen zu streichen, die die Familie des anderen verletzen könnten. Alle wollen in Zukunft darauf achten, dass bei Beschimpfungen dann Stopp gelten soll, wenn sich jemand zu hart getroffen fühlt. (Schülerinnenäußerungen: *Schimpfen muss sein, Beleidigen nicht / Schimpfen entlastet / befreiendes Gefühl / Schimpfen als Spaß ist gut, es darf aber nicht verletzen / Schimpfen darf nicht schmerzen.*)

Anmoderation für den Abschluss: *Achtet selbst auf eure spontanen Gefühle! Spürt ihr ein unangenehmes Gefühl im Bauch oder wo auch immer, läuft in aller Regel etwas schief. Es folgt ein kurzes Gespräch über die Bedeutung der Wahrnehmung von Gefühlen. Im Feedback am Ende des zweiten Tages sagt eine Schülerin dazu: „Das mit dem Bauchgefühl hat mir am meisten gebracht.“*

Am zweiten Tag ist die Bedürfnispyramide von Maslow⁹ ein zentrales Thema. Im Feedback nach dem 2. Tag bemerken Schülerinnen anerkennend, dass sie ihre Wunschthemen wieder gefunden hätten.

IV. Evaluation

Seit 2004 gibt es Ansätze einer Evaluation dieser Kurse. Wir lassen vor und sechs Wochen nach den Trainings von Schülerinnen, Eltern und Lehrerinnen Fragebogen ausfüllen, die von uns ausgewertet werden, um die Wirksamkeit und auch die Mängel der Trainings zu testen und sie entsprechend zu verändern. Viele Fragebögen haben wir zurückerhalten und ausgewertet. Allerdings können sie nicht als repräsentative Umfrage gewertet werden, weil zu viele Fragebögen nicht zurückgegeben wurden. Die derzeitigen Evaluationsbögen enthalten einen zu großen Anteil offener Fragen, die individuelle Antworten erfordern. Sie sind zwar sehr aussagekräftig, aber in der Auswertung zu zeit- aufwändig. Dazu wünsche ich mir professionelle Hilfe.

Wir erhalten überwiegend positives Feedback von Schülerinnen (im Folgenden Sch.), Eltern und Klassenlehrerinnen. So stellen die Sch. die *Verbesserung der Klassengemeinschaft* fest mit *weniger Streit, Hänseleien, Rempelen, Provokationen, Aggressivitäten*. Sie nehmen ein Mehr wahr an *freundlichem Umgangston, innerer Ruhe, Hilfsbereitschaft und Offenheit*. Sie wünschen sich *noch netteren Umgangston, noch weniger Aggressivitäten, noch weniger Ausgrenzung*, aber auch Unterstützung in Konflikten mit Lehrerinnen und Schülerinnen durch Mediation. Viele Schülerinnen wünschen sich die Fortsetzung der sozialen Trainings.

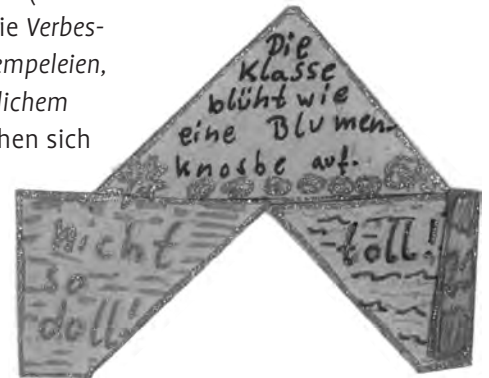
Manche Lehrerinnen (im Folgenden L.) bemängeln, dass sich die Arbeitsruhe direkt nach den Trainings oft durch lebhaftere Kommunikation unter den Sch. verschlechtert. Arbeitsruhe bei Phasen, die Konzentration erfordern (wie bei Gesprächen, Übungen etc.), ist immer auch innerhalb der Trainings ein Ziel (s. Regelmodul). Sie gelingt auch während der Trainings bei Weitem nicht immer im befriedigenden Maße, wenn die Trainerin nicht konsequent genug mit Regelverstößen konfrontiert. In den letzten Trainings des Schuljahres 2005/2006 haben wir die Level der Konfrontation aus der konfrontativen Pädagogik eingeführt und erste Erfolge erzielt.

Die Regeln werden von den L. und den Sch. oft nicht auf den Unterricht übertragen. Einige L. entwickeln ihre eigenen Maßnahmen, z.B. Tages- oder Wochenziele für einzelne Jugendliche, die nur wirksam sind, wenn sie konsequent mit den Sch. bearbeitet werden.

Die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit der jungen Menschen erweiterte sich nach Aussage der Pädagoginnen nach allen Trainings, vor allem stieg das Gefühl der Sicherheit. Ausgrenzen und Auslachen ging stark zurück, bzw. verschwand ganz. Schüchterne Sch. schafften es besser, vor der Klasse zu sprechen, in einzelnen Fällen stellten die L. fest, dass sich Lernblockaden gelöst haben.

Als besonders wertvoll bezeichnen L. *ihre eigene Teilnahme am Training / die aktive Teilnahme vor allem der schüchterneren Schülerinnen / Übungen zu Konzentration, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Vertrauen, Wertschätzen / eingeschobene Gruppen- oder Einzelmeditationen / den Spaß miteinander / die Möglichkeit für die Beobachtung der Sch. in anderen Zusammenhängen*. Einige Zusatzbe-

Es werden Fragebogen eingesetzt



Die vier Level der Konfrontation

Das soziale Training hat mir gut getan.

⁹ A. Maslow, Motivation und Persönlichkeit, Reinbek 2002

merkungen der L. verdeutlichen die Wirkung des sozialen Trainings: *Das soziale Training hat mir so gut getan: Es ist gut, diese ganzen Sachen immer wieder so kompakt zu hören und zu fühlen. Ich war die Tage danach so entspannt mit den Schülern – so runter vom hohen „Lehrerross“ immer mit erhobenem Zeigefinger zu reden, sondern auf Augenhöhe mit ernstzunehmenden kleinen und mittelgroßen Menschen – ganz toll für alle! Deine Wertschätzung tut mir auch immer wieder so gut. / Ich kann zu den Folgen des sozialen Trainings im Schulalltag keine Situationen benennen, in denen die Schüler jetzt „sozialer“ handeln. Aber im Training werden Maßstäbe für den Umgang miteinander und mit Konfliktsituationen gesetzt, die die Jugendlichen verinnerlichen. Bei der Bewältigung von Konflikten ist große Bereitschaft vorhanden, auch die gegnerische Seite anzuhören und wieder aufeinander zuzugehen, da das Interesse an einer harmonischen Klassengemeinschaft groß ist.*

L. benennen Anteile des sozialen Trainings, die sie in den Schulalltag übertragen konnten: *Umgang miteinander / Probleme besprechen / Gewalt verhindern / Konflikte in der Gruppe klären / offene Gespräche / hingucken, früher eingreifen / Mediation nutzen.* Die Kritik der Sch. und L. an z.B. zu langen Theoriephasen oder Wünsche für Veränderungen einzelner Übungen werden jeweils besprochen und für nächste Kurse verarbeitet.

Sozialtraining in allen Klassen

Alle L. kreuzen im Fragebogen an, dass sie mit der eigenen Klasse ein solches Training als Fortsetzung wünschen oder mit einer neuen Klasse durchführen möchten. Dabei sind ihnen der außerschulische Lernort und die außerschulische Trainerin gleichermaßen wichtig. Zitat: *Ich möchte die sozialen Trainingseinheiten weiterhin mit einer Person (professionell) von außen durchführen, da ich so von der auch sonst immer alles organisierenden Funktion der Klassenlehrerin zurücktreten kann, was ich für mich, aber auch für die Kinder als angenehmer empfinde. Trotzdem hätte ich an einer Fortbildung Interesse, da ich ja Co-Trainerin beim sozialen Training bin.*

Seit 2002 haben 14 Pädagoginnen der KLS mindestens ein Training mit der eigenen Klasse absolviert. Sechs von ihnen planen ein zweites Training im Schuljahr 2006/2007, fünf planen bereits das vierte bis sechste Training.

Was sagen die Eltern?

Die Elternfragebögen habe ich nicht ausgewertet, weil die Fragebögen nach den Trainings nur vereinzelt zurückgegeben wurden. Auf Elternabenden und in Einzelgesprächen betonten viele Eltern die Bedeutung dieser Trainings und wünschen sich im Folgejahr deren Fortführung. Äußerung eines Vaters: *Das soziale Training ist einer der wichtigsten Schwerpunkte der KLS geworden.*

Elterntraining?

Eltern zeigen immer wieder Interesse an Elterntrainings, in denen sie Bausteine des sozialen Trainings kennen lernen, in der Hoffnung, die Kommunikation mit ihren eigenen Kindern verändern zu können. Unsere Angebote führten bislang erst einmal zur konkreten Planung: Für September 2006 haben sich Eltern einer achten Gymnasialklasse im Anschluss an ein dreitägiges Schülertraining ein sechstündiges Elterntraining gewünscht und es bereits zeitlich festgelegt.

V. Was bleibt nach dem Training?

Im Anschluss an die Kurse ist wieder Schulalltag. Die Schülerinnen und deren Klassenlehrerinnen nehmen Kenntnisse und Fähigkeiten mit, die das Miteinanderwohl fühlen in der Schule verstärken können. Vorausgesetzt wird, dass die Erwachsenen die Jugendlichen mit diesen Kompetenzen, die oft nur zarte Pflänz-

chen sind, abholen und ihnen weiteren Entwicklungsspielraum geben können. Es schließt sich der Kreis mit dem Thema Wertschätzen: Alle mit Schule Beschäftigten, das sind Pädagoginnen und andere Mitarbeiterinnen, Schülerinnen und Eltern, dürfen nicht nachlassen in dem Bemühen, an einer Kultur der Wertschätzung zu arbeiten. Erst in einer Atmosphäre, in der es trotz auftretender Konflikte grundsätzlich um einander wertschätzendes Verhalten geht, können durch das Vorbild der erwachsenen Menschen auch Kinder und Jugendliche soziale Kompetenzen wie Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktfähigkeit erwerben und erweitern. Um dieser Kultur der Wertschätzung die Chance der Weiterentwicklung zu geben, müssen Pädagoginnen Räume suchen und nutzen, die frei sind vom typisch schulischen Bewerten, Zensuren erteilen, bei dem es Gewinnerinnen, aber leider immer auch Verliererinnen gibt. Diese Freiräume gibt es in der Regelschule wenig und wenn, immer nur zeitlich begrenzt, eingezwängt in den 45-Minuten-Takt des Schulalltags. Es bedarf der Kreativität, auch und gerade in Stresssituationen, darauf zu achten, dass sich Kinder und Jugendliche unabhängig vom Leistungsdruck entwickeln. In sozialen Trainings, ohne Pausenklingel, an einem außerschulischen Lernort und statt Unterricht oder als „Unterricht anders“ kann sich unter den beteiligten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine Atmosphäre entwickeln, in der es nicht um Bewerten sondern um gegenseitiges Wertschätzen geht.

In den Trainings verändert sich auch die Haltung der Lehrerin: Sie ist weniger Lehrende als Lernbegleiterin, die Gruppenprozesse beobachtet und da unterstützt, wo Hilfe nötig ist. Vielleicht gelingt es in Zukunft immer mehr Lehrerinnen, neben dem notwendigen Bewerten und Zensieren Raum zu lassen für Wertschätzung und immer mehr Methoden zu entwickeln, mit deren Hilfe sie den Schülerinnen auch Lernbegleiterinnen sind. Die Unterrichtung z.B. nach den Methoden Freinets¹⁰ lässt viel Raum für solche Lehrerhaltungen. Da, wo die bewertende Lehrerin immer wieder hinter der wertschätzenden Lehrerin zurücktritt, wo sie immer häufiger von der Lehrenden zur Lernbegleiterin wird, werden Schülerinnen sich ihrer Stärken bewusster und können folglich erfolgreicher lernen.

„Soziales Lernen“ unterstützt eine Schule auf dem Weg zu einem Ort des Wohlfühlens als Voraussetzung für erfolgreicheres Lernen.

Im Bemühen um eine Kultur der Wertschätzung nicht nachlassen

Von der Lehrerin zur Lernbegleiterin

Mehr bewertungsfreie Räume schaffen

Soziales Training Evaluationsunterlagen

Liebe Schülerin, lieber Schüler¹,

häufig bekommen die Erwachsenen in der Schule nicht mit, was zwischen den Schülern und Schülerinnen gut und was schlecht läuft, welche Probleme es gibt und wo sie evtl. etwas verbessern müssten. Deshalb bitte ich dich, den folgenden Fragebogen auszufüllen. Du brauchst keinen Namen auf das Blatt zu schreiben. So erfährt keiner, was du geschrieben hast.

Ich werte die Bögen aus und bespreche das Ergebnis auf jeden Fall mit deinem/deiner KlassenlehrerIn. Erst danach entscheide ich mich gemeinsam mit ihm/ihr für spezielle Schwerpunkte des sozialen Trainings.

1. Bitte kreuze an:

Mädchen ☐ Junge ☐

2. Kreuze an: Wie fühlst du dich momentan in der Klasse?

Bitte entscheide dich konkret, auch wenn's leichter fiel, Zwischennoten zu geben. (1 = sehr gut, 6 = sehr schlecht)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

3. Begründe kurz deine Meinung zu Punkt 2. (Schreibe deine Antworten auf die Rückseite dieses Blattes!)

1. Was läuft deiner Meinung nach gut in der Klassengemeinschaft?

2. Gibt es etwas, was dir an eurer Klassengemeinschaft nicht gefällt?

3. Was gefällt dir am Umgang der SchülerInnen und LehrerInnen untereinander?

4. Gibt es etwas, was dir am Umgang der SchülerInnen und LehrerInnen miteinander nicht gefällt?

5. Gibt es etwas, das sich verändern müsste, damit du dich in der Klasse wohler fühlst?

¹ An dieser Eingangsbefragung nahmen auch die/der KlassenlehrerIn und die Eltern teil. Erst nach der Auswertung und einem Gespräch mit dem/r KlassenlehrerIn wurde das soziale Training durchgeführt.

6. Gibt es SchülerInnen oder LehrerInnen, mit denen du gern ein Gespräch führen würdest, das du dir allein nicht zutraust?

Wer sollte dich dabei unterstützen?

7. Mit wem hast du ein Problem, das sich vielleicht durch eine Mediation lösen lässt, das meint die Unterstützung durch einen unparteiischen Dritten?

8. Fällt dir noch etwas ein, was dir wichtig ist?

**Auswertungsbefragung
nach dem
sozialen Training**

SchülerIn

(Klasse:)

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

vor ungefähr Schulwochen am 2006 erlebten wir gemeinsam das soziale Training. Mich interessiert, ob sich bei dir selbst, in eurer Klassengemeinschaft oder in eurem Verhältnis zu euren Lehrern etwas verändert hat und wenn ja, was sich verändert hat.

Bitte lass dir Zeit und Ruhe für die Antworten.

1. Bitte kreuze an:

Mädchen ☐ Junge ☐

2. Kreuze an: Wie fühlst du dich JETZT in deiner Klasse?

besser ☐

schlechter ☐

unverändert ☐

3. Begründe deine Meinung zu Punkt 2.

4. Hast du dich verändert? ja ☐ nein ☐

Wenn ja, was machst du anders?

5. Das Miteinander in der Klassengemeinschaft hat sich ...

verbessert ☐

verschlechtert ☐

nicht verändert ☐

6. Gibt es noch etwas, was dir an eurer Klassengemeinschaft nicht gefällt?

Benenne es bitte.

7. Der Umgang der SchülerInnen und LehrerInnen untereinander hat sich

verbessert ☐

verschlechtert ☐

nicht verändert ☐

8. Gibt es noch etwas, was dir am Umgang der SchülerInnen und LehrerInnen untereinander nicht gefällt?

9. Gibt es etwas, das sich verändern müsste, damit du dich in der Klasse wohler fühlst?
10. Gibt es SchülerInnen oder LehrerInnen, mit denen du gern ein Gespräch führen würdest, das du dir allein nicht zutraust? Und wenn, ja: wer soll dich dabei unterstützen?
11. Mit wem wünschst du dir eine Mediation?
12. Fällt dir noch etwas ein, was dir wichtig ist?

Soziales Training

LehrerInnenbefragung

Auswirkungen des Sozialtrainings nach Wochen

Liebe LehrerInnen,

seit dem sozialen Training mit der Klasse sind ungefähr Schul-
wochen vergangen. Mich interessiert, ob sich durch unsere Arbeit in der Klasse
etwas verändert hat. Bitte machen Sie sich noch einmal die Mühe und beant-
worten mir die Fragen. Die Evaluation macht transparent, wie sinnvoll die
Arbeit ist und wo Weiterentwicklungen notwendig sind.

1. Funktion in der Klasse:
2. Mit wie vielen Wochenstunden sind Sie in der Klasse tätig? Wochenstunden
3. Kreuzen Sie an, welche Bewertung Sie dem Miteinander in der Klasse geben.
Bitte entscheiden Sie sich konkret, auch wenn's leichter fiele, Zwischennoten
zu geben. (analog zu Schulnoten)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐
4. Das Miteinander von SchülerInnen und LehrerIn hat sich

verbessert ☐
verschlechtert ☐
nicht verändert ☐
5. Bewerten Sie die Lern- und Arbeitsatmosphäre in dieser Klasse. Bitte entschei-
den Sie sich konkret, auch wenn's leichter fiele, Zwischennoten zu geben.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐
6. Gibt es (immer) noch etwas, was Ihnen in der Klassengemeinschaft nicht
gefällt? Wenn ja, benennen Sie es bitte.
7. Gibt es noch etwas, das sich weiter verändern müsste, damit Sie sich in dieser
Klasse noch wohler fühlen?
8. Möchten Sie noch etwas mitteilen, was Ihnen bezüglich dieser Klasse wichtig
ist? Benutzen Sie bitte auch die Rückseite.

Liebe Eltern,

vor ungefähr Schulwochen, am 2006 erlebten wir mit Ihren Kindern (Klasse:) gemeinsam das soziale Training. Uns interessiert, ob sich aus Ihrer Sicht bei Ihrem Kind, in der Klassengemeinschaft oder im Verhältnis zu den LehrerInnen etwas verändert hat und wenn ja, was sich verändert hat. Bitte nehmen Sie sich noch einmal Zeit für das Ausfüllen der Bögen! Die Evaluation der Kurse macht transparent, wie sinnvoll die Arbeit ist und wo Weiterentwicklungen nötig sind. Selbstverständlich garantieren wir für Anonymität.

1. Bitte kreuzen Sie an:

Tochter ☐ Sohn ☐

2. Kreuzen Sie an: Wie fühlt sich Ihr Kind JETZT in der Klasse?

besser ☐
schlechter ☐
unverändert ☐

3. Begründen Sie ggf. Ihre Meinung zu Punkt 2:

4. Hat sich Ihr Kind Ihrer Meinung nach verändert? ja ☐ nein ☐
Wenn ja, was hat sich verändert?

5. Kreuzen Sie an: Das Miteinander in der Klasse hat sich...

verbessert ☐
verschlechtert ☐
nicht verändert ☐

6. Kreuzen Sie an: Das Miteinander von SchülerInnen und LehrerInnen hat sich...

verbessert ☐
verschlechtert ☐
nicht verändert ☐

7. Gibt es noch etwas, das sich verändern müsste, damit sich Ihr Kind in der Klasse wohler fühlt?

Auswertungsbefragung nach dem sozialen Training

Elternbefragung

**Auswirkungen des
Sozialtrainings nach
..... Wochen**

8. Bei der Eingangsbefragung haben Sie vielleicht Vorschläge gemacht, die zur Verbesserung des Klassenklimas beitragen sollen.
Haben sie schon etwas in Angriff nehmen können?
Wenn ja, was ist es?

Was wollen Sie noch in Angriff nehmen?

9. Fällt Ihnen noch etwas ein, was Ihnen wichtig ist?

Blitzlicht mit Gefühlsmonsterchen

Ziel: Viele Worte für viele Gefühle kennen. Alle Schülerinnen lernen, sich vor anderen zu den eigenen Gefühlen zu äußern

Ablauf: In der Mitte des Sitzkreises liegen Bildkarten mit „Gefühlsmonsterchen“. Jede wählt sich „ihr“ Gefühl und nimmt in einer festgelegten Reihenfolge zu der ausgewählten Karte und der eigenen momentanen Stimmungslage Stellung. Die verschiedenen Wörter für Gefühle werden am Flipchart gesammelt.

Zeit: je nach Gruppengröße 3 min.

Erfahrungen: Die Wortwahl wird im Laufe der Zeit vielfältiger. Die Offenheit und das Vertrauen in der Gruppe wächst, die Karten fordern geradezu heraus, Gefühle zu benennen, sie werden von Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen geliebt.

Schülerinnenäußerungen: *Die sind total süß / bei den Karten fallen mir sofort die Wörter für Gefühle ein / darf ich meine Karte behalten? / wo kann man die kaufen? / mein Monsterchen sieht genauso aus, wie ich mich fühle*

Lehrerinnenäußerung: *Eine gute Methode, Wörter für Gefühle herauszukitzeln / ich hätte nicht gedacht, dass meine Schülerinnen so offen über ihre Gefühle sprechen*

Variation: Postkarten, Steine, seltsame Gegenstände, Kuscheltiere (bei Grundschulkindern und Siebtklässlerinnen, älteren Jugendlichen und Erwachsenen beliebt, von vielen Achtklässlerinnen als peinlich eingestuft).

Material: Bildkarten Bezug: info@mediation-und-mehr.de, anzusehen unter www.meditation-und-mehr.de Gefühlsmonster-Karten von Jutta Höch-Corona, kennengelernt bei Jutta Höch-Corona und Kerstin Lück

Übungsbeispiele

Das ist eine gute Methode, um Gefühle herauszulocken

Regeln aushandeln

Ziel: Grundlagen für Zusammenarbeit demokratisch entwickeln

Ablauf: Jede TN schreibt auf kleine rote Zettel das, was aus ihrer Sicht nicht passieren darf. Aus diesen Aussagen entwickelt die Gruppe unter Anleitung Wünsche (ohne Sanktionen) und Regeln (mit Sanktionen), die der Gruppe wichtig sind. Bei Aufbaukursen werden die entwickelten Regeln jeweils wieder zur Diskussion gestellt und gemeinsam mit den Sanktionen festgeschrieben.

Zeit: 45–60 Minuten

Erfahrungen: Die Phase der Regelentwicklung ist unverzichtbar, weil die Gruppe besser auf Regeln achtet, die sie selbst entwickelt hat. Diese recht lange Phase wird von Jugendlichen oft als langweilig und ermüdend eingestuft. Unter Umständen muss sie durch eine kleine Pause, eine Konzentrationsübung o. ä. unterbrochen werden.

Schülerinnenäußerungen: *Auf die Regeln hätte ich verzichten können / das mit den Regeln war langweilig / die Spiele sind besser als Regeln finden / Regeln sind wichtig, sonst klappt nichts*

Lehrerinnenäußerung: *Die Regeln sind mir wichtig / die Regeln übertrage ich auf den Schulalltag / die Regeln gelten in der Schule auch, nur halten sich viele Schülerinnen nicht daran.*

Material: bunte Zettel, Pinnwand, Pinnnadeln, Flipchart oder Wandtafel

Kennen gelernt und weiterentwickelt bei und mit Kerstin Lück

Das mit den Regeln war langweilig

Lobdöschen

Ziel: Wertschätzen üben und durchführen, Wohlfühlatmosphäre steigern, Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern.

Ablauf: An einem ausgewiesenen Platz steht drei Tage lang für jede TN ein namentlich gekennzeichnetes Filmdöschen (wichtig: milchig, nicht schwarz), daneben ein Kästchen mit Notizzetteln.

Einführung mit dem Hinweis: „In diese Lobdöschen können kleine positive Wahrheiten an die betreffende Person geschrieben werden. Kritik üben wir offen, sie sind in diesen Döschen fehl am Platz.“

Die Lobdöschen werden erst eingeführt, wenn die Gruppe schon wenigstens zwei Tage miteinander gearbeitet, Wertschätzung verstanden und geübt hat und die Sicherheit besteht, dass sich alle TN an die Spielregeln halten können. Während des Trainings wird immer wieder auf die Lobdöschen hingewiesen. Die Pausen werden unter Umständen verlängert, um Raum fürs Briefschreiben zu lassen. Sozial kompetente Schülerinnen werden persönlich, nicht vor der Gruppe, gebeten mit darauf zu achten, dass alle einigermaßen gleichmäßig bedacht werden. Am Ende eines mehrtägigen Trainings werden die Lobdöschen feierlich verteilt. Erst wenn alle ihre Lobdöschen haben, dürfen sie geöffnet werden.

Zeit: zeitaufwendig, jede/r TN engagiert sich mit sehr unterschiedlichem Zeitaufwand

Auswertung: Wer mag etwas sagen? Was war schwer, was war leicht? Wer möchte über sein Gefühl sprechen?

Erfahrungen: Der Einsatz von Lobdöschen ist nur bei mehreren Tagen sinnvoll. Das Bewusstsein für eigene Stärken und die der anderen muss sich erst entwickeln. Der Mut, Stärken zu benennen – vor allem auch bei sich selbst –, ist eng mit dem Vertrauen in die Gruppe verknüpft, dass niemand ausgelacht wird. Vor allem Außenseiter und Schüchterne müssen immer wieder Wertschätzung durch die Gruppe erfahren. Sozial kompetente Jugendliche übernehmen, wenn sie dazu ermuntert werden, gern die Aufgabe des Mutmachers. Die Benennung der Stärken wird im Laufe der Zeit differenzierter und selbstverständlicher. Die Lobdöschen werden immer unterschiedlich stark gefüllt sein. Wichtig ist, dass vor allem die Stilleren mehrere Briefchen erhalten. Jede zählt die eigenen Briefchen. Nach unseren Erfahrungen zählt eher die Qualität der Wertschätzung als die Anzahl der Briefchen.

Es passiert immer wieder, dass einzelne Jugendliche, deren Sozialkompetenz noch nicht weit genug entwickelt ist, sich „hervortun“ mit ironischen Scherzen anstelle von Wertschätzung. Auch bei kleinen „Entgleisungen“ entstehen bei der Empfängerin Enttäuschungen, die die Wohlfühlatmosphäre stören. Nach dem Motto: Störungen haben Vorrang, müssen die „Entgleisungen“ sofort besprochen werden, möglicherweise in einem mediativen Setting.

Die „Lobdöschen“ setzen wir seit 2002 ein. Sie sind sehr beliebt. Jungen tun sich in der Regel etwas schwerer, Lobzetteln zu schreiben, müssen häufiger aufgefordert werden, lieben die Lobdöschen als Empfänger aber ebenfalls. Nach unserer Kenntnis landete erst *einmal* eine kritische Bemerkung in einem Lobdöschen, die vor der Gruppe angesprochen und anschließend in einem mediativen Setting bearbeitet wurde. Anschließend gab es eine rituelle Verbrennung des Zettelchens.

Schüleräußerungen: *Die Lobdöschen öffnen ist wie Weihnachten. / Die Sätze tun so gut. / Ich wusste gar nicht, dass ich so bin. / Dürfen wir die Döschen behalten? /*



Lobdöschen

**Störungen haben
Vorrang**

**Die Lobdöschen öffnen
ist wie Weihnachten**

Das war das Tollste. So viel Nettes auf einmal habe ich noch nie gelesen / Na ja, manche haben sich nicht viel Mühe gegeben.

Lehrerinnenäußerungen: *Ich wusste gar nicht, dass Schülerinnen mich so sehen. / Das tut mir als Erwachsener auch gut. / Eine wohltuende Übung! / Das müssten wir im Lehrerzimmer machen. / Können wir die Döschen mitnehmen für die Klasse? / Das werden wir immer wieder mal machen.*

Das tut mir auch als Erwachsener gut

Material: milchige Filmdöschen, ein Stapel kleiner Zettel

Kennen gelernt bei: Kerstin Lück

Variationen: Plakat der Wertschätzung / Rückenlobhudelei / Urkunde von jeder für jede

Vertrauensnetz

Ziel: Vertrauen in der Gruppe stärken, Verantwortung der Einzelnen für die Gruppe entwickeln

Ablauf: Alle TN sitzen in einem Kreis auf dem Fußboden und „weben“ miteinander durch gezieltes Zuwerfen des Knäuels ein Vertrauensnetz. Wenn das Netz fertig ist, dürfen sich die TN nacheinander hineinlegen und werden von den anderen sehr behutsam hoch gehoben, einen Moment gehalten und sehr sanft wieder auf den Boden gelegt.

Erfahrungen: Das Vertrauensnetz als Schluss eines sozialen Trainings ist eine etwa einstündige Übung, die für alle TN ein sehr berührendes Erlebnis ist. Nicht alle TN haben den Mut, sich in das Netz zu legen. Aber alle übernehmen Verantwortung, indem sie dieses Netz mitweben und ihre Klassenkameradinnen mittragen. Im Feedback wird das Vertrauensnetz oft als zentrale Übung genannt, die auch in Aufbaukursen immer wieder gewünscht wird.

Schüleräußerungen: *Das war das Tollste / ich hätte nicht gedacht, dass das Netz uns alle trägt / ich hätte nicht gedacht, dass die mich halten / ich hatte Vertrauen zu meinen Klassenkameraden / mein Vertrauen in die Klasse ist gewachsen.*

Eine **Lehreräußerung** einen Tag nach einem Training, das mit dem Vertrauensnetz der Klasse endete, veranschaulicht, welche Wirkung Vertrauensübungen haben können: *„Es ist etwas Unglaubliches passiert. Stell dir vor, R. (ein Schüler der Klasse) geht direkt nach dem Training zu seiner Nachhilfelehrerin. Du weißt doch, sein Matheproblem! Eine Stunde später ruft mich die Nachhilfelehrerin an: Was habt ihr mit R. gemacht? Ich weiß gar nicht, was ich in Mathe mit ihm üben soll. Der kann plötzlich alles.“*

Die Vermutung der Mathematiklehrerin, R. habe eine Mathematikblockade, bewahrheitete sich. Von Stund an war die Blockade gelöst. R. schrieb statt Fünfen und Sechsen in Mathematik nur noch Dreien, auch mal eine Zwei. Zwei Jahre später bestätigt mir die Lehrerin, dass R. in Mathematik seit dem sozialen Training keine Probleme mehr habe. – Eine für uns und den Erfolg des sozialen Trainings beglückende Erfahrung, die uns in dieser Größenordnung allerdings nicht ständig passiert, die jedoch zeigt, welche starken Veränderungen sich ergeben können.



Material: ein Knäuel aus einer 25 m langen, gehäkelten Baumwollschnur (Luftmaschen)

Literatur: weiterentwickelt nach einer Idee von Großmann, Christina, Projekt: „Soziales Lernen“, Mülheim an der Ruhr, 1996, S. 62f

Variationen: Vertrauensseil, Vertrauensfall (sehr beliebt, aber Vorsicht! Nur nach intensiver eigener Erfahrung und sehr guter Anleitung durchführen)



Klassennetz



Mir hat am besten das Vertrauensnetz gefallen. Bei dem Vertrauensnetz fand ich das super das wenn man das Netz ganz stramm hielt wirklich andere in die Luft heben konnte. Es war so als ob ein Strom mit Glück durchfließt.

Teilnahmebestätigung

hat in der 7. und 8. Klasse in insgesamt
30 Unterrichtsstunden an einer Klassenfortbildung

„Soziales Training“

und in der 9. Klasse in 12 Unterrichtsstunden
an einer Klassenfortbildung

„Teamentwicklung“

teilgenommen.

Themen der Trainings

- Werte und Normen diskutieren
- Gefühle bei sich und anderen wahrnehmen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung stärken
- Konzentration üben
- Kommunikationsfähigkeit erweitern
- Kooperationsfähigkeit entwickeln
- Entscheidungsfindungsprozesse moderieren
- Mit Konflikten konstruktiv umgehen

Klassenleiterin

Schulleiter

Trainerin und Mediatorin

HELGA NEUMANN

von 1967–2004 Grund- und Realschullehrerin
 von 1989–2004 Schulleiterin der Grund- und Realschule,
 beides an der Königin-Luise-Stiftung in Berlin
 seit 2004 Mediatorin (zertifiziert über die Fachhochschule Potsdam
 Fachbereich Sozialwesen)
 seit 2006 KSK®-Trainerin (Konfrontatives Sozial-Kompetenz-Training
 bei Roland Büchner)

Arbeitsschwerpunkte seit 2004:

- Konfliktmanagement für Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen
- Soziales Training für Klassen und Gruppen
- Teamentwicklung für Klassen (ab Kl. 9)
- Konfrontatives Sozial-Kompetenz-Training® für Kinder und Jugendliche
 (Konfrontative Pädagogik)
- Ausbildung und Betreuung von Schülermediatoren (Konfliktlotsen)
- Lehrerfortbildung (Soziales Training, Schulmediation)
- Mediation, vorwiegend im Schulbereich
- Schulberatung

Kontakt: h.neumann.soziales.lernen@gmx.de