

1. Einstieg

Zu Beginn der Sitzung wird ein Plakat an die Wand gehängt mit folgenden Fragen:

"Mit welchem Gefühl, welchen Erwartungen bin ich heute zum Training gekommen?"

Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Auftrag, ihre Gedanken dazu auf das Plakat zu schreiben. Die Notizen dienen als Grundlage für eine kurze Gesprächsrunde zu Beginn des Trainings.

Hinweise
zu Medien,
Methoden
und zur
Organisation:

Gesamtgruppe
Plakat, Stifte

2. Fähigkeiten eines Schlichters/einer Schlichterin

Die Hausaufgabe wird besprochen (AB 3). Die Schülerinnen und Schüler lesen ihre Beobachtungen vor, ein Gespräch darüber schließt sich an. AB 3

Bei der zweiten Hausaufgabe ging es um Fähigkeiten und Eigenschaften der Schlichterin in dem Film "Die Brücke". Die Ergebnisse der Schülerinnen und Schüler werden zusammengetragen und schriftlich festgehalten, wichtige Punkte noch einmal deutlich herausgestellt. Eine Zusammenstellung wird in der dritten Trainingseinheit verteilt, sie kann während des gesamten Trainings immer wieder ergänzt werden. AB 2

Ein Beispiel einer solchen von Schülerinnen und Schülern erarbeiteten Auflistung befindet sich im Anhang dieser Einheit (M 2). M 2

3. Nonverbale Kommunikation

Das Thema der heutigen Einheit wird vorgestellt.

Zur Begriffsklärung: Der Brockhaus bezeichnet Kommunikation als

"...Verständigung untereinander, Austausch von Informationen zwischen Menschen... Die Kommunikation geschieht durch Vermittlung von Zeichen (gesprochene oder geschriebene Sprachen, Äußerungen, Gestikulation, Abgabe von Signalen) und erfordert..., daß die Kommunikationspartner jeweils Sinn und Bedeutung der übermittelten Zeichen verstehen...."

Der Begriff wird erklärt, der Unterschied zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation (Körpersprache) wird herausgestellt. Neu ist das für die Schülerinnen und Schüler nicht. Im Training geht es aber darum, daß die zukünftigen Schlichterinnen und Schlichter aufmerksam werden, daß Signale aus der Körpersphäre eine Bedeutung für den Sender selbst haben und bei anderen eine bestimmte Wirkung hervorrufen.

Täglich haben Menschen angenehme oder unangenehme Gefühle, die durch Gestik, Mimik, Tonfall, Körperhaltung und Handlungen ausgelöst werden. Die Ausdrucksformen sind so alltäglich, daß sie manchmal bewußt nicht wahrgenommen werden. So können Winken, Streicheln, Augenzwinkern, Zugewandtheit, Umarmung und Schenken oft Freude, Liebe, Dankbarkeit, Verliebtsein ausdrücken. Andererseits weisen geballte Fäuste, der erhobene Zeigefinger, die gerunzelte Stirn, weitaufgerissene Augen, Brüllen, Flüstern, gekrümmter, starrer oder angespannter Körper, Weglaufen und Auf-den-Tisch-Schlagen meist auf Ärger, Wut, Haß, Trauer, Zorn oder Verachtung hin.

Zwei Übungen eignen sich besonders gut, das Bewußtsein dafür zu schulen:

Übung 1: Körpersprache entschlüsseln

Ein Filmausschnitt aus einem Spielfilm (möglichst ein Jugendfilm oder ein Ausschnitt mit Kindern oder Jugendlichen als Akteure) wird ohne Ton gezeigt. Die Schülerinnen und Schüler sollen herausfinden:

- Worum geht es in diesem Filmausschnitt inhaltlich?
- Wie fühlen sich die beteiligten Personen, in welcher Stimmung sind sie?
- In welcher Beziehung stehen die Personen zueinander?
- Woran kann man dies auch ohne Sprache erkennen?

TV
Videorecorder
Filmausschnitt

Die Beobachtungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden zusammengetragen, die erkannten Merkmale nonverbaler Kommunikation werden auf einer Folie festgehalten und von den Schülerinnen und Schülern in ein Arbeitsblatt übertragen: Mimik, Gestik, Verhalten, Handlungen und Körperhaltung sind Begriffe, die erarbeitet werden sollten. Anschließend schauen sich alle den Filmausschnitt noch einmal mit Ton an und überprüfen ihre Beobachtungen.

OHP
Folie zu AB 4

AB 4

An dieser Stelle wird auch schon die Hausaufgabe erklärt: Die Wahrnehmung und die Deutung von Körpersprache sollen zuhause geübt werden. Wenn sich die Schülerinnen und Schüler einen Film oder einen Filmausschnitt mit dem Videorecorder aufzeichnen, können sie selbst überprüfen, ob ihre Wahrnehmungen richtig sind.

AB 5

Zum Festhalten der eigenen Beobachtungen dient das Arbeitsblatt AB 5.

Übung 2: Gefühle pantomimisch darstellen

Das Trainerteam hat 15 Pappkärtchen vorbereitet (entsprechend der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer), auf jeder Karte steht jeweils ein Gefühl:

Zornig, verliebt, beschämt, erschreckt, freundlich, gleichgültig, nervös, ungeduldig, überrascht, begeistert, glücklich, enttäuscht, traurig, eklig und ängstlich.

„Gefühls-
kärtchen“
(Ein Kärtchen
pro
Teilnehmer)

Die Teilnehmer ziehen nun nacheinander jeweils ein Kärtchen und spielen das daraufstehende Gefühl pantomimisch vor. Die Beobachter tragen das von ihnen an Mimik und Gestik erkannte Gefühl in einen Auswertungsbogen (AB 6) ein (auch das Eintragen von zwei Begriffen für ein erkanntes Gefühl ist möglich).

AB 6

Anschließend erfolgt die Auswertung.

Um den zukünftigen Schlichterinnen und Schlichtern noch zusätzliche Informationen zu geben, bietet sich das Blatt M 3 an. Darauf sind Formen nicht-sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten aufgezählt und es wird beschrieben, welche angenehmen und unangenehmen Gefühle damit ausgedrückt werden können.

M 3

Hinweis:

Für zusätzliche Übungen zu diesem Thema eignen sich auch Rollenspiele oder Bilder/Fotos/Zeichnungen von Menschen, die sich gut deuten lassen.

4. Abschluß

Auch zum Schluß der zweiten Einheit bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Gelegenheit, in einer kurzen Gesprächsrunde ihre Befindlichkeit mitzuteilen.

Stuhlkreis

Heute wird auch die Übung mit dem Namen "*Blitzlicht*" eingeführt:

"Ein Blitzlicht ist eine kurze Äußerung aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem klar umrissenen Thema (Problem, Situation, Fragestellung). Kennzeichen ist, daß jeder seine Meinung, seine Einstellung, seine Stimmung oder seine Befindlichkeit mitteilen kann."

Auf die Regeln ist schon in Einheit 1 verwiesen worden:

- Die Zuhörer machen keine Bemerkungen.
- Jeder spricht kurz.

Impuls für das Blitzlicht kann diesmal sein:

- "Heute hat mir gefallen/nicht gefallen: ..."

Raum für eigene Notizen:

Zuhören:	Aktiv zuhören, die anderen ausreden lassen.
Vertraulichkeit:	Vertraulichkeit und Verschwiegenheit wahren.
Neutralität:	Neutral sein, sich nicht auf eine Seite ziehen lassen, sich seine Vorurteile bewußt machen, Neutralität zeigen durch seine Haltung, Gestik, Worte.
Zurückhaltung:	Die anderen zu Wort kommen lassen und Konflikte lösen lassen.
Vertrauen:	Vertrauen schenken, anderen etwas zutrauen.
Zuwendung:	Freundlich sein, Interesse zeigen, auf die Konfliktparteien eingehen, die anderen ernst nehmen, bestätigen und loben können.
Gesprächsführung/ Gesprächsverhalten:	Einfühlsam sein, beruhigend wirken, auf beide eingehen, sich Zeit nehmen, langsam und deutlich reden, Blickkontakt zu beiden Kontrahenten haben.
Zuverlässigkeit:	Andere müssen sich auf mich verlassen können, Zusagen und Absprachen einhalten.
Überblick:	Sich einen Überblick verschaffen, den Sachverhalt kennenlernen, die Konfliktparteien gegenseitig erzählen und einander mitteilen lassen, die Motive herausfinden, nach den Gefühlen während des Konflikts und im Moment fragen.

AB 4 VERBALE UND NONVERBALE KOMMUNIKATION AB 4

Die gegenseitige Verständigung zwischen Menschen bezeichnen wir als Kommunikation. Immer, wenn Menschen zusammentreffen, findet Kommunikation statt. Wir können nicht nicht-kommunizieren.

Aber wir können auf verschiedenen Ebenen und in unterschiedlicher Art und Weise kommunizieren:

Verbal - mit Worten

Nonverbal - mit dem Körper

Offenes Äußern

Verdecktes Äußern

In der kommenden Woche sollt Ihr Eure Wahrnehmung für nonverbale (nicht-sprachliche) Kommunikation noch mehr sensibilisieren und trainieren.

Schaltet beim Anschauen eines Films im Fernsehen mindestens einmal für 3-5 Minuten den Ton ab und achtet dann nur auf die Körpersprache der beteiligten Personen. Notiert, welche Gefühle Ihr wahrnehmt und an welcher Mimik, Gestik, an welchen Handlungen Ihr dieses Gefühl festmacht.

Gefühl	beobachtete Mimik, Gestik und Handlungen
<hr/>	<hr/>

Beobachte genau, wie Dein Mitschüler/Deine Mitschülerin sich im Rollenspiel verhält.

Schreibe auf, welches Gefühl von ihm/ihr durch Mimik und Gestik, durch Haltung und Handlung dargestellt wird (Du kannst auch jeweils zwei Begriffe aufschreiben):

PUNKTE

- | | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ | _____ |
| 6. | _____ | _____ | _____ |
| 7. | _____ | _____ | _____ |
| 8. | _____ | _____ | _____ |
| 9. | _____ | _____ | _____ |
| 10. | _____ | _____ | _____ |
| 11. | _____ | _____ | _____ |
| 12. | _____ | _____ | _____ |
| 13. | _____ | _____ | _____ |
| 14. | _____ | _____ | _____ |
| 15. | _____ | _____ | _____ |

GESAMTPUNKTE: _____

Nicht-Sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten	Ausdruckformen	Welche angenehmen Gefühle können ausgedrückt werden
I. Gestik	<i>winken</i> <i>in die Hände klatschen</i> <i>streicheln</i>	Freude Begeisterung, Freude Liebe
II. Mimik	<i>Augenzwinkern</i> <i>lächeln, anlachen</i>	Verliebtsein, Sympathie, Freude Freude, Liebe, Fröhlichkeit
III. Körperhaltung	zugewandt aufrecht erhoben	Liebe, Freude Stolz, Freude Stolz, Freude
IV. Handlungen/ Verhaltensweisen	ein Geschenk machen umarmen küssen weinen sich gegenseitig die Hände halten	Freude, Liebe, Dankbarkeit Zärtlichkeit, Liebe, Freude Liebe Freude Verliebtsein
Nichtsprachliche Ausdrucksmöglichkeiten	Ausdruckformen	Welche unangenehmen Gefühle können ausgedrückt werden
I. Gestik	geballte Faust zeigen mit dem Zeigefinger auf den anderen zeigen wildes Herumfuchteln mit den Armen und Händen	Ärger, Wut, Zorn, Haß Wut, Haß Ärger, Wut, Zorn
II. Mimik	zusammengebissene Zähne starrer, bohrender Blick gerunzelte Stirn weinen offener Mund, weit aufgerissene Augen	Wut, Haß Haß Haß, Ärger Trauer, Ärger, Haß Furcht, Haß
III. Körperhaltung	gebückt, gekrümmt, eingesunken starr, bewegungslos drohend angespannt	Trauer, Furcht Angst, Furcht, Zorn Haß, Wut Wut, Furcht
IV. Handlungen/ Verhaltensweisen	weglaufen jemanden anspucken, vor	Angst, Furcht

ihm ausspucken	Ekel, Verachtung, Haß
jemanden schlagen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, mit Gegenständen um sich werfen	Wut, Haß, Ärger
