

## 1. Einstieg

Zu Beginn setzen sich alle Teilnehmer in den Stuhlkreis, die Ausbilder haben sich vorher abgesprochen und drücken durch ihre Körpersprache ein bestimmtes Gefühl aus (Fröhlichkeit, Nervosität, Niedergeschlagenheit).

Hinweise  
zu Medien,  
Methoden  
und zur  
Organisation:

Nach einer Phase der Beobachtung untereinander folgt eine Gesprächsrunde mit folgender Aufgabenstellung: "Versucht zu beschreiben, wie es Euren Mitschülern/Euren Mitschülerinnen oder den Lehrerinnen und Lehrern geht. Sprecht sie persönlich an und sagt auch, woran Ihr ein bestimmtes Gefühl erkennt."

Gesamtgruppe

Beispiele:

- *"Ich glaube, Du bist gut drauf heute. Du strahlst so und guckst ziemlich fröhlich in die Runde."*
- *"Es scheint, als wärst Du sehr müde, so wie Du fast schon auf dem Stuhl liegst. Du bist auch sehr still und hast Dich an den Späßen eben im Flur nicht beteiligt."*

Stuhlkreis

Die so Angesprochenen haben natürlich Gelegenheit, die Aussagen der Mitschülerinnen und Mitschüler zu bestätigen oder zu korrigieren.

Alternativ oder ergänzend zu dieser Phase:

Zeichnungen oder Fotos von Menschen werden an die Wand geheftet, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer versuchen Gefühle und Stimmungen der abgebildeten Personen zu beschreiben und nennen Merkmale, woran sie das erkennen.

AB 5

Berichte über die Hausaufgaben schließen diese Phase ab.

## 2. Verbale Kommunikation

Beim Sprechen ein und desselben Satzes können durch unterschiedliche Intonation verschiedene Gefühle ausgedrückt werden und haben auch beim Zuhörer verschiedene Wirkungen:

Je nachdem, wie der Satz

*"Das hast du mal wieder toll hingekriegt!"*

betont wird, in welcher Lautstärke er gesprochen wird, in Verbindung mit Mimik und Gestik kann er z.B. ausdrücken: Überraschung, Bewunderung, Vorwurf, Enttäuschung, Wut, Unsicherheit, Schadenfreude, Ironie oder Dankbarkeit.

Alle Schülerinnen und Schüler der Trainingsgruppe sprechen diesen Satz laut vor und bekommen dann die Aufgabe, mit dem Sprechen ein bestimmtes Gefühl auszudrücken.

Satzstreifen  
„Gefühlskarten“

Die anderen versuchen, das Gesagte zu deuten und einer bestimmten Stimmung zuzuordnen, für die Sprecher ist die Rückmeldung über die Wirkung des Gesagten sehr wichtig. Wiederholungen bieten die Möglichkeit der Korrektur oder der Bestätigung.

### 3. Verbale und nonverbale Kommunikation - Training durch Rollenspiele

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird erklärt, was ein Rollenspiel ist und wozu es eingesetzt wird. (Vergleiche dazu im Anhang dieser Einheit den Exkurs zum Thema Rollenspiel", M 4). Sie erhalten dann die Aufgabe, typische Konfliktsituationen von Schülerinnen und Schülern der Klassen 5 und 6 im Rollenspiel zu spielen. Hilfreich ist es am Anfang, die Konfliktsituationen vorzugeben, z.B.:

- Vordrängeln am Getränkeautomaten oder
- nicht mitspielen lassen an der Tischtennisplatte während der großen Pause.

M 4  
Gesamtgruppe  
oder  
Kleingruppen

An diesen Rollenspielen erkennen die Beobachterinnen und Beobachter und spüren die Spielerinnen und Spieler, wie nonverbale Ausdrucksformen und die verbale Kommunikation den Verlauf eines Konflikts beeinflussen und entweder zur Abschwächung oder zur Eskalation beitragen können.

### 4. Blitzlicht

Vorschläge für Impulse bei diesem Blitzlicht sind:

- "Welche Erwartungen und Wünsche habe ich in Bezug auf das nächste Training?"
- "Welche Erfahrung / welches Thema war für mich heute wichtig?"
- "Was möchte ich noch intensiver üben?"

Gesamtgruppe

Ein Blitzlicht braucht normalerweise nicht weiterbearbeitet zu werden. Es dient lediglich als Bestandsaufnahme zu einem Thema, zu einer Frage oder zu einem Problem.

Bei einer Fragestellung, die sich auf das nächste Training bezieht, bieten die Beiträge den Trainern natürlich wertvolle Hinweise, die in die Planung der folgenden Einheiten einbezogen werden müssen. Auch können so Ängste und Unsicherheiten bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern deutlich werden, auf die dann eingegangen werden muß.

Um den zukünftigen Schlichterinnen und Schlichtern die Möglichkeit zu geben, die neu erlernte Gesprächshaltung und den Umgang mit den vier Schritten der Schlichtung einzuüben, wird in den folgenden Sitzungen hauptsächlich mit der Methode des Rollenspiels gearbeitet.

Das Rollenspiel wird schon seit langem sehr effektiv zur Verhaltensänderung, zur Therapie, zur Schulung von Lehrern, Eltern und Erziehern und zur Ausbildung von Führungskräften angewandt. Es gehört zu den Methoden, mit deren Hilfe in der Gruppe Erfahrungen gemacht werden können. Rollenspiele ermöglichen soziales Lernen, Einstellungen und Verhaltensweisen können geändert werden.

In unserem Training wird in der Spielsituation eine Schlichtung nachgestellt. Ein Schüler wählt die Rolle des Schlichters, zwei andere die der "Streithähne", die nun wegen eines bestimmten Konflikts den Schlichter um Klärungshilfe bitten. Dabei erzielt nicht nur der übende Schlichter einen Lerneffekt, sondern auch die Mitspieler erhöhen durch die Übernahme einer bestimmten Rolle ihre Sensibilität und Einsicht in die Zusammenhänge der Interaktion verschiedener Menschen.

Den meisten ist es zunächst etwas peinlich und ungewohnt, wenn sie vor einer Gruppe spielen sollen. Das Spielen erscheint manchen auch zu kindlich. Um erste Hemmungen zu überwinden, braucht es meist eine kurze Anlaufzeit. Der Hinweis darauf, daß jeder mehrmals die Rolle des Schlichters spielen wird und daß ein solches Rollenspiel lernwirksamer ist als das Üben in Wirklichkeit, ist hier hilfreich. Denn im Spiel liegt der große Vorteil darin, daß wir die Wirklichkeit simulieren, ohne aber deren Ernsthaftigkeit befürchten zu müssen oder nachteilige Konsequenzen bei "Fehlern" zu erleben. Ein Spiel kann wiederholt werden. Durch die Möglichkeit, Kritik sofort konstruktiv in einem weiteren Spiel umzusetzen, wird effektives Lernen begünstigt. Ebenso bietet das Spielen der gleichen Situation mit mehreren verschiedenen Reaktionsweisen die Chance, uns Kommunikationszusammenhänge deutlicher vor Augen zu führen. Wenn wir im Spiel außerdem andere Rollen spielen als unsere eigenen, lernen wir besser die Gefühle und Reaktionsweisen unserer Sozialpartner kennen.

Insgesamt erlangen die zukünftigen Schlichterinnen und Schlichter anhand der Methode des Rollenspiels Sicherheit für ihre neue Aufgabe. Sie brauchen sich nicht mehr in erster Linie auf die Schritte der Schlichtung zu konzentrieren, sondern können ihre Aufmerksamkeit auf die beiden Streitenden richten.

*Was ist nach einem Rollenspiel zu beachten?* Wenn der Übende und die Mitspieler das Rollenspiel beendet haben, sollten nach einer ersten kurzen Stellungnahme der Spielerinnen und Spieler (wie habe ich mich gefühlt, wie ist es mir ergangen) der Reihe nach alle anderen Gruppenmitglieder Feedback geben und ihre Beobachtungen während des Spiels mitteilen. Wichtig ist die Unmittelbarkeit der Rückmeldung, also die Spezifizierung auf konkrete und beobachtbare Verhaltensdimensionen. Es geht um sachliche und hilfreiche Informationen für den Spieler und nicht um eine persönliche Klärung der Beziehung.

Der Spieler sollte zunächst nicht auf das Feedback der Gruppenmitglieder antworten, sondern nur aufmerksam zuhören. Ebensovichtig ist es, daß die Gruppenmitglieder akzeptieren, daß andere das gleiche Spiel anders wahrgenommen haben, als sie selbst und lernen, eine Diskussion darüber, wer recht oder unrecht hat zu vermeiden. Alternative Verhaltensweisen sollten dem Spieler immer mit einer positiven Haltung ihm gegenüber und als Angebot formuliert werden. Die vorgeschlagene Alternative in konkrete Sätze zu fassen oder vorzuspielen ist dabei immer hilfreich. Auf diese Weise kann der Spieler alternative Verhaltensweisen konkret betrachten und durch Modellernen das übernehmen, was er für gut hält.

Der Spieler ist die Hauptperson, und wenn er das Feed-back verarbeitet, sollte die Gruppe ihm akzeptierend zuhören und Gelegenheit geben, seine Gedanken und Gefühle darzustellen.

Wenn ein Spieler sehr unzufrieden mit sich sein sollte, ist es wichtig, ihn sofort zu einem zweiten Rollenspiel mit der gleichen Situation zu ermuntern, damit auch er mit einem Erfolgserlebnis abschließen kann. Für den Zweitversuch ist es dann günstig, wenn sich die anschließende Rückmeldung nicht mehr auf das gesamte Spiel bezieht, sondern vorher angegeben wird, auf welche Verhaltensweisen besonders geachtet werden soll (z.B. Blickkontakt, Zusammenfassung). Das Feed-back sollte sich dann auch in erster Linie auf positive Veränderungen in diesen Punkten konzentrieren und Verbesserungen des Spielers hervorheben und bekräftigen.

Eine große Hilfe für die Rückmeldung nach einem Rollenspiel können Video - Aufzeichnungen sein. Die Konfrontation mit dem eigenen Verhalten auf dem Bildschirm kann dem Spieler am deutlichsten zeigen, wie er sich verhalten hat und ob dieses Verhalten den Zielen entspricht. Es sollte dann nach folgendem Schema vorgegangen werden:

1. Das Rollenspiel
2. Anschauen der Videoaufzeichnung
3. Mitteilen der Gefühle und Beobachtungen der Spieler
4. Zusätzliches Feed-back von der Gruppe.

Nach dem Spiel und der Rückmeldung ist es notwendig, alle Spieler aus ihren Rollen zu entlassen, um Spiel- und Realsituation mit ihren jeweiligen Beziehungsgeflechten voneinander zu trennen.