

# **Sozialtraining in einer 5. Klasse**

**Susanne Kreft, Orientierungsstufe Klein Hehlen / Celle**

## **1. Beschreibung der Klasse**

Seit Beginn des Schuljahres 2002/2003 bin ich Klassenlehrerin der Klasse 5.1. Die Lerngruppe setzt sich aus 12 Mädchen und 13 Jungen zusammen und ist als leistungsheterogen zu bezeichnen. Das Sozialverhalten der Schüler untereinander war von Anfang an relativ gut, hat sich aber durch das im Folgenden beschriebene Sozialtraining meiner Meinung nach weiter verbessert.

## **2. Voraussetzungen**

Projektdauer: ca. 12 Unterrichtsstunden (8 Schwerpunkte)

Im Rahmen der KIK - Fortbildung hat die Schulleitung im zweiten Halbjahr eine Verfügungsstunde pro Woche in meiner Klasse eingerichtet. In dieser Stunde habe ich das Projekt „Sozialtraining“ durchgeführt, wobei hier anzumerken ist, dass die acht Schwerpunktthemen für das Sozialtraining immer wieder von aktuellen organisatorischen Anliegen beeinflusst und unterbrochen wurden, sodass es sich insgesamt über 12 Wochen hinzog. Ebenso war es meiner Klasse und mir aus Zeitgründen nicht möglich ein Stundenthema exakt nach 45 Minuten zu beenden, welches dann häufig in der folgenden Stunde fortgeführt werden musste.

## **3. Zielsetzung**

Die für mich wesentlichen Ziele des Projektes waren, dass sich die Schüler als unterschiedliche Individuen mit verschieden ausgeprägten Charakteren, Bedürfnissen und Gefühlen als Teil einer für alle wichtigen Gemeinschaft begreifen lernen. Selbstreflexion, Empathievermögen, eigene und fremde Verhaltensweisen hinterfragen, andere Meinungen akzeptieren, Kritik angemessen üben und einstecken sowie zuhören können, hatten für mich während des Projektes eine große Bedeutung.

## **4. Projektbeschreibung**

### Thema 1:

„Wir“ – Gefühle: Die Schüler machten ein Brainstorming mithilfe von Notizzetteln zum Thema „Wir“, welche an der Tafel festgehalten und mit folgendem Ergebnis ausgewertet wurden:

- *Zusammen (-halten)* 19 x
- *Freundschaft* 9 x
- *Gruppe* 7 x
- *Gemeinschaft / gemeinsam* 6 x
- *nett sein / nicht ärgern* 3 x
- *miteinander spielen* 2 x
- *keinen ausschließen* 1 x
- *Vertrauen* 1 x

Die meisten Schüler begründeten ihre Auswahl mit positiven bzw. negativen Erfahrungen und mit bestimmten Gefühlen, die in ihnen in dem Moment des Schreibens vorgingen. Die Lerngruppe machte mir somit die Überleitung zum nächsten Schwerpunkt „Gefühle“ leicht.

Sie sollten nun positive bzw. negative Gefühle notieren, von denen sie oft heimgesucht werden. Auch diese Ergebnisse wurden an der Tafel zusammengefasst.

Positive Gefühle:		Negative Gefühle:	
• Fröhlich	10 x	• Traurig	16 x
• Zufrieden	5 x	• Ängstlich	2 x
• Nett	2 x	• Verzweifelt	1 x
• Geborgen	2 x	• Verletzt	1 x
• Mutig	1 x	• Sehnsüchtig	1 x

Die Schüler stellten fest, dass ihre Gefühle sehr oft zwischen positiv und negativ schwanken und dass sie stark von der Beziehung zu Freunden, Eltern sowie von bestimmten Ereignissen (Streit, Trennung, Schulnoten, Konkurrenzkampf usw.) abhängig sind. Einige Schüler meinten zu meinem Erstaunen, dass sie zum ersten Mal über ihre Gefühle sprechen und ihre möglichen Ursachen nachdenken würden.

#### Thema 2: Gefühle erkennen und darstellen

Die Schüler bekamen in Gruppen Aufgabenkarten zum Thema „Gefühle darstellen“ (Fiebig/ Winterberg. S. 33), die den Mitschülern pantomimisch ohne Hilfsmittel dargestellt wurden. Die restliche Lerngruppe musste diese Gefühle erraten. In der anschließenden Reflexion stellte sich heraus, dass einige Darsteller Mühe hatten sich in die vorgegebene Rolle einzufühlen und diese deutlich darzustellen. Auch die Zuschauer hatten stellenweise Schwierigkeiten, diese Gefühle zu erkennen. Oft wurde eine bestimmte Darstellung unterschiedlich interpretiert. Zwei Schülerinnen bemerkten, dass es auch im Alltag bei vielen Menschen schwierig ist anhand von Gesichtsausdrücken die seelische Verfassung zu erraten und dass man deshalb oft nachfragen muss, damit man weiß, was in der Person vor sich geht. Als Hausaufgabe bekamen die Schüler das AB „Gefühle erkennen“ (Fiebig/ Winterberg, S.32), was in der folgenden Stunde besprochen wurde. Auch hier stellte sich heraus, dass abgebildete Gefühlssituationen oft unterschiedlich interpretiert werden können.

#### Thema 3: Eigene Gefühle erkennen

Jeder Schüler hatte die Aufgabe ein AB „Jeder fühlt sich ein bisschen anders“ (Lions - Quest. III-5) auszufüllen. Der anschließende Vergleich erfolgte in Kleingruppen. In der Abschlussreflexion äußerten die Schüler, dass sie in ihrer Gruppe oft unterschiedliche Gefühle hatten, diesen Austausch untereinander interessant und die Unterschiede normal fanden.

#### Thema 4: Gefühle zeichnen

In dieser Stunde fertigten die Schüler ein DIN A 4 - Blatt an, indem sie es in vier Bereiche Wut, Trauer, Ärger und Freude unterteilten und entsprechende Gesichter dazu zeichneten. Diese Gesichter wurden an der Pinwand befestigt. Die Schüler bemerkten bei der Betrachtung anschließend, dass es viele verschiedene Ausdrucksformen für die einzelnen Bereiche gibt.

#### Thema 5: Ein - fühlen können

Die Schüler bearbeiteten in Kleingruppen die vorgegebenen Situationskarten (Fiebig/ Winterberg. S. 35) und diskutierten die Gefühle, die in den fiktiven Personen vorgehen könnten. Im Schlussgespräch äußerten die Schüler, dass sie in den Gruppen oft unterschiedlicher Meinung waren, da Gefühle bei den Menschen in gleichen Situationen sehr verschieden (positiv oder negativ) sein können und dass diese Gefühle so akzeptiert werden müssen.

### Thema 6: Wut und Frust

In dieser Stunde hatten die Schüler die Aufgabe das AB „Du bist wütend, sauer, regst dich auf...“ (Lions - Quest. TU - 11) auszufüllen. Die Ergebnisse wurden anschließend in Kleingruppen diskutiert. Danach sollten die Gruppen besprechen, worüber sie sich am meisten ärgern. Auch hier stellte die Lerngruppe große Unterschiede fest. Was Schüler A wütend macht, lässt Schüler B völlig ungerührt usw. Ich hatte während der Erarbeitungsphase rege Diskussionen in den Kleingruppen registriert und auf meine Frage hin, wie diese Diskussionen ausgingen, meinten einige Schüler, dass sie auf keinen Konsens gekommen sind und folglich die unterschiedlichen Meinungen der anderen akzeptieren mussten, da diese oft nachvollziehbar begründet waren.

### Thema 7: Gutes und schlechtes Zuhören

Ich begann mit dem Experiment wie in der Literatur (Fundgrube für den KL. S.30) vorgeschlagen. Ich bat einen Schüler eine Minute lang von seinen Erlebnissen in den Osterferien zu berichten. Dabei zeigte ich dem Sprecher durch Gestik und Mimik abwechselnd das gute und das schlechte Zuhören. Die Mitschüler ordneten mein Verhalten gleich richtig ein und beschrieben die wahrgenommenen Merkmale für das Zuhören. Im Anschluss führten die Schüler in Dreiergruppen (Sprecher A, Zuhörer B und Beobachter C) die Übung entsprechend der Demonstration durch. Statt der empfohlenen drei Minuten habe ich die Übungszeit auf eine Minute reduziert, was für Sprecher einer 5. Klasse völlig ausreicht. Nach der anschließenden Auswertung fand ein Rollentausch statt, sodass jedes Mitglied jede Rolle einmal übernommen hat. Im Klassengespräch kam heraus, dass man gutes und schlechtes Zuhören schnell erkennen kann. Viele Schüler stellten fest, dass gutes Zuhören wichtig ist, dass man es aber nicht immer leisten kann, weil es von verschiedenen Faktoren (mangelnde Konzentration, mit eigenen Problemen beschäftigt, Müdigkeit usw.) abhängt. Abschließend arbeiteten die Schüler die für sie wesentlichen Merkmale für gutes Zuhören heraus, die an der Tafel festgehalten wurden:

- *Gutes Zuhören*
- *in die Augen schauen*
- *interessiert schauen*
- *Fragen stellen*
- *aufmerksam sein*
- *gespannter Gesichtsausdruck*
- *aussprechen lassen*
- *still sein*

### Thema 8: Regeln für konstruktive Kritik erarbeiten

Die Schüler notierten auf Zetteln akzeptable und nichtakzeptable Kritik, die andere ihnen gegenüber einmal geübt haben. Dabei sollten sie beschreiben, was genau an der Kritik in Ordnung bzw. nicht in Ordnung war (Fundgrube für den KL, S. 123). In der Auswertungsrunde wurden Feedback-Regeln gesammelt, ergänzt und auf Plakaten festgehalten:

## Angemessene Kritikregeln

- warten, bis man nicht mehr so wütend ist
- „Ich“ - Botschaften senden, nicht nur mit Vorwürfen arbeiten
- in ruhiger Umgebung miteinander sprechen
- im ruhigen Ton sprechen
- sagen, was einen stört oder verletzt
- sagen, was man sich in Zukunft wünscht
- den anderen aussprechen lassen
- über die genannte Kritik nachdenken
- Kritik annehmen

## 5. Resümee

Meine Klasse hat an diesem Thema sehr interessiert und produktiv mitgearbeitet. Natürlich gibt es nach wie vor Streitigkeiten und gelegentliche Ausgrenzungen einzelner Schüler.

Ein Beispiel ist C. Bei ihr stellte sich vor einigen Monaten heraus, dass sie inkontinent ist. Als die Mitschüler das herausbekamen, waren sie anfänglich am Lästern. Erst in einem Sitzkreis, an welchem C. teilnahm, fingen die Mitschüler an, über C.s Problem und den möglichen Ursachen nachzudenken. Hier einige Äußerungen:

*„Naja, wir waren ganz schön gemein.“ - „Jeder von uns macht doch bestimmt mal in die Hose, oder?“ - „X. muss Ersatzsachen mitbringen zum Wechseln.“ - „B. und ich wollen uns etwas um sie kümmern und sagen ihr dann leise, wenn sie riecht. Und wir wollen darauf achten, dass keiner lästert.“ - „Ich bringe einen Lappen zum Saubermachen mit.“ - „Hast du denn Probleme zu Hause?“ - „Ich glaube, du müsstest trotzdem mal zum Arzt gehen. Vielleicht ist das ja eine Blasenkrankheit oder so“*

Dieses Gespräch hat im Februar stattgefunden und bis heute gehen die Klasse und auch C. sehr tolerant mit diesem Problem um.

Ein weiteres Beispiel ist S. Sie ist eine nette aber sehr profilierungsneurotische und somit oft anstrengende Schülerin. Sie hat das Talent sich häufig über Provokationen gegenüber den Mitschülern sehr unbeliebt zu machen. Eine Gesprächsrunde mit der Klasse ohne S. ergab folgende Äußerungen: *„Sie ärgert uns ständig.“ - „Sie nervt so lange, bis wir richtig sauer sind.“ - „Ich glaube, sie bekommt zu Hause nicht viel Aufmerksamkeit.“ - „Ja, stimmt, das will sie jetzt von uns“ - „Dann muss sie sich aber von der netten Seite zeigen.“ - „Sie sieht die Dinge immer ganz anders als wir.“ - „Wir müssen trotzdem miteinander klar kommen.“ - „Die soll allein in der Klasse sitzen.“ - „Nee, das ist gemein. Willst du doch auch nicht oder? Außerdem ändert das doch nix.“ - „Ich glaube, in der nächsten Gesprächsrunde muss sie teilnehmen. Wir müssen mit ihr reden.“*

Ich denke, diese Beispiele zeigen, dass sich die Schüler sehr konzentriert und bewusst mit Problemen auseinandersetzen und immer wieder versuchen eine Lösung zu finden. Meiner Meinung nach sind der Umgang und die Gespräche miteinander sensibler geworden.

Die Schüler sind zwar oft ihrem Alter entsprechend spontan und emotional, aber sie beginnen auch anschließend von sich aus mit dem Hinterfragen.

„Was geht in mir und was geht in den anderen vor? Was können wir jetzt tun?“ Ich finde es sehr angenehm, meine Schüler in diesen Gesprächsrunden zu beobachten, ihre Beiträge zu hören und Lösungsvorschläge aufzunehmen, ohne mich so einschalten zu müssen, wie es zu Beginn des Schuljahres noch der Fall war.

## **6. Literatur:**

- Fiebig. Hartmut/ Winterberg, Frieder; Wir werden eine Klassengemeinschaft. Soziales Lernen an der OS. Mühlheim an der Ruhr 1998.
- Wilms. Ellen und Heiner: Lions - Quest: Erwachsen werden. Life-Skills-Programm für Schülerinnen und Schüler der Sek. I Wiesbaden, 2000.
- Diephold. Siga (Hrsg.); Fundgrube für den Klassenlehrer. Das Nachschlagwerk für jeden Tag. Cornelsen Verlag.

## **7. Anschrift**

Susanne Kreft  
OS Klein Hehlen