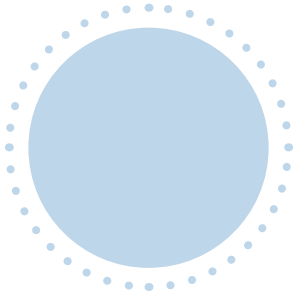


Laborwoche

Klasse 6

Kommunikation



„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)

Kommunikation – das Rahmenthema in Klassenstufe 6

von Sr. M. Martina Schmidt

Nichts geht ohne sie. Denn: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“¹ So formulierte es der bekannte Kommunikationspsychologe Paul Watzlawick. Ob wir sprechen oder schweigen, ob wir hinschauen oder wegschauen, ob wir aufmerksam oder abgelenkt sind, wir teilen uns immer mit. Zu verstehen, wie Kommunikationsprozesse verlaufen, was für ein gutes Miteinander förderlich oder hinderlich ist, ist daher nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder wichtig.

Die Schülerinnen der Jahrgangsstufe 6 befassen sich in der Laborwoche auf vielfältige Weise mit dem Thema „Kommunikation“. Jede einzelne Einheit der Laborwoche hat Workshopcharakter und spezifiziert das Rahmenthema.

So lernen die Mädchen, wie Kommunikation grundsätzlich funktioniert und auf welchen vielfältigen Kanälen sie sich nonverbal und verbal ereignet. Das intensive aktive Zuhören wird genauso trainiert wie der bewusste Einsatz der Stimme, nuanciertes Sprechen und ein selbstbewusstes und konzentriertes Auftreten. Mit

¹ aus: P. Watzlawick, J.H. Beavin, D.D. Jackson: Menschliche Kommunikation, Bern 1996, S 50ff

Frau Velmer oder Herrn Brutscher, beide Theaterpädagogen des Pfalztheaters, erleben sich die Kinder in theaterpädagogischen Übungen, die die Kreativität fördern und in ein selbst entwickeltes szenisches Spiel münden. Beim Malen ohne Worte geht es darum, ohne Spracheinsatz sensibel in einem Gruppenprozess zu agieren und zu reagieren und dabei ein gemeinsames Werk zu schaffen.

Weil Konflikte, Streit, Ausgrenzung bis hin zum Mobbing auch im Schulleben eine Rolle spielen können, befassen sich die Klassen auch mit Strategien, wie man sich in solchen Situationen angemessen verhalten kann, wie man sich wehren oder wie man andere unterstützen kann. Konflikte im realen Klassenzimmer oder Beleidigungen in der Cyberwelt – mit beidem müssen sich Kinder auseinandersetzen. So wird auch das Cybermobbing thematisiert. Die Kinder lernen Chancen und Risiken einzelner Medien wie Handy oder Internet kennen und denken darüber nach, wie sie sinnvoll mit ihnen umgehen können, wie sie sich z.B. bewusster in „social networks“ bewegen können.

Die Eltern werden zu Information und Austausch zum Thema „Medienkompetenz“ eingeladen. Bei diesem Abend geht es parallel zu den Workshops der Schülerinnen um Chancen und Risiken neuer Medien und um die Frage,

wie man Kinder und Jugendliche dabei unterstützen kann, die Medien selbstbestimmt und sozial verantwortlich zu nutzen. Bei der ersten Durchführung wurde der Abend von Herrn Dr. Christoph Thyssen, Landesmoderator für Jugendmedienschutz, und Koreferenten gestaltet. Sport, Yoga und Entspannung sind wichtige „Zwischeneinheiten“ in der Laborwoche, um

den Kopf immer wieder frei zu bekommen. Weil sich unsere Sehnsucht nach Austausch und Begegnung nur dann erfüllt, wenn wir echt und verantwortungsbewusst kommunizieren (egal, ob direkt oder medial vermittelt), darum greift das Laborwochenthema der 6. Klassen unmittelbar in das Leben. Denn: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ **T**



Wie funktioniert Kommunikation?

Ein Projektbaustein in Klassenstufe 6

von Ulrike Fries

Die Forderung der Bildungsstandards, Lernende zur Kommunikations- und Teamfähigkeit sowie zur Verantwortungsbereitschaft zu erziehen und damit auf die Anforderungen des Alltags- und Berufslebens besser vorzubereiten, erfordert vielfältige Bemühungen, die über die kognitive Vermittlung von Unterrichtsstoff hinausgehen. Aus diesem Grund haben wir uns vor einigen Jahren entschlossen, dem Thema **Kommunikation** im Rahmen der Laborwoche für die 6. Klassen eine besondere Bedeutung beizumessen. Der im Folgenden beschriebene Projektbaustein **Wie funktioniert Kommunikation?**, der zwei Unterrichtsstunden umfasste, verfolgte zwei wesentliche Ziele:


1. einen Einblick in die Gesetzmäßigkeiten menschlicher Kommunikation zu gewinnen;
 2. Verhaltensweisen und Fertigkeiten zu kennen und zu üben, die uns die Auseinandersetzung mit den Mitmenschen erleichtern.
- Um diese Zielsetzungen zu erreichen, galt es zunächst das Interesse der Schülerinnen an der Thematik zu wecken. Auf unkonventionelle Weise wurden die Schülerinnen ausschließlich mittels **Körpersprache** (Mimik und Gestik) begrüßt und erhielten weitere non-verbale Anweisungen, die sie zunächst etwas abwartend und irritiert verfolgten, dann aber doch mit Stolz ausführten,

basierend auf der Erkenntnis, dass der Austausch von Informationen und gegenseitiges Verständnis nicht nur auf verbaler, sondern auch auf non-verbaler Ebene stattfinden können. Dass letztgenannte Botschaften selten allein vermittelt werden, sondern in der Regel unbewusst verbale Äußerungen begleiten, die den Hauptanteil menschlicher Kommunikation ausmachen, wurde allen Beteiligten in der sich anschließenden Zusammenstellung wichtiger Elemente verbaler und non-verbaler Kommunikation deutlich.

In einer weiteren Erarbeitungsphase ging es darum, die Komplexität der alltäglichen Sprache zu analysieren. Die Schülerinnen waren gefordert, schriftlich dargebotene, ihnen vertraute Kommunikationssituationen des täglichen Lebens hinsichtlich ihres Gelingens beziehungsweise Misslingens der Übermittlung von Botschaften zu reflektieren, um anschließend gemeinsam mit der Lehrkraft ein vereinfachtes, altersgerechtes **Sender-Empfänger-Modell** zu entwickeln. Ziel dieser Unterrichtsphase war es, die Schülerinnen dafür zu sensibilisieren, dass gegenseitiges Verstehen der Kommunikationsteilnehmer nur unter der Voraussetzung stattfinden kann, dass Sender und Empfänger denselben Code für die Nachricht verwenden, so dass die mitgeteilte Botschaft nach Kodierung und Dekodierung identisch ist.

Im Mittelpunkt der letzten und insgesamt umfangreichsten Phase stand das selbständige Erarbeiten und Vorführen von **Spielszenen**, deren Rahmenbedingungen auf kleinen Handzetteln von der Lehrkraft vorgegeben wurden. Die Lernenden wurden aufgefordert, die Spielszenen zu analysieren und zusätzliche, die Kommunikation erschwerende beziehungsweise positiv beeinflussende Faktoren herauszuarbeiten (z.B. Auswirkung bestimmter sprachlicher Formulierungen, konfliktfördernde beziehungsweise

ausgleichende Verhaltensweisen), um diese ganz konkret in alltäglichen Kommunikationssituationen erfolgreich anwenden oder auch vermeiden zu können.

Die Erarbeitung und Präsentation der Rollenspiele hat den Schülerinnen insgesamt große Freude bereitet, da erstaunliche spielerische Talente zum Tragen kamen und die Rolle der Lehrkraft ganz auf das Erinnern an die zielgerichtete Aufgabenstellung reduziert werden konnte. 

Theaterpädagogik

von Anna-Maria Cernysov (6d)
(und Andrea Liese)

In den 6. Klassen war im Sommer bei der Projektwoche „Kommunikation“ unser Thema. Dort erlebten wir eine tolle Doppelstunde mit Herrn Brutscher vom Pfalztheater:

Für das Einstiegsspiel bat er uns in einen Kreis, und wir haben ein sehr „cooles“ Spiel gespielt, das jedem gefallen hat. Es ging um Konzentration und schnelles Reaktionsvermögen. In rasantem Tempo mussten wir einen „Klatscher“ mit dem Ruf „Ha!“ an unsere Nachbarin im Kreis weitergeben. Tückisch war, dass „der Kreis“ die Richtung spontan wechseln konnte. Dies machte sehr viel Spaß und forderte unsere gesamte Aufmerksamkeit!


Um Vertrauen ging es in einem weiteren Spiel. Jede suchte sich eine Partnerin, verband ihr die Augen und sollte sie, nur durch einen sanften Fingerdruck auf den Rücken, sicher durch den

Raum führen. Es war ein seltsames Gefühl, sich nur auf die Leitung eines anderen durch einen Fingerdruck verlassen zu müssen.

„Gefühlsdarstellung und Gefühlserkennung“ hätte man eines der nächsten Spiele nennen können: Wir wurden in zwei Gruppen eingeteilt und erhielten Kärtchen, auf denen ein Gefühl, z.B. „Freude“, „Wut“, „Trauer“ oder „Hass“, stand. Ohne Worte sollten wir dieses Gefühl der jeweils anderen Gruppe demonstrieren, die ihrerseits das Gefühl beschreiben und benennen sollte.

Für den Abschluss hatte sich Herr Brutscher etwas ganz Besonderes ausgedacht:

In Gruppen studierten wir kleine Szenen zum Thema Mobbing ein. Für die Lösung der Probleme war unsere ganz Kreativität gefragt.

Mit Freude bedankten wir uns bei Herrn Brutscher für die beiden spannenden, lustigen und lehrreichen Stunden! 

Wie in der Schauspielschule: Sprechtraining und Körperhaltung

Wie in der Schauspielschule geht es im ersten Teil des Workshops zu.

von Sr. M. Martina Schmidt

Nachdem wir uns klar gemacht haben, dass wir alle ein Instrument in uns tragen, nämlich unsere Stimme, wird dieses gleich „gestimmt“. Zunächst geht es darum, den ganzen Körper sowohl zu entspannen wie auch in die richtige Anspannung zu bringen. Die Atem-, Körper- und Stimmübungen reizen meistens zum Lachen, was ja sehr gesund sein soll. Wer schon einmal versucht hat, das Gesicht, um die Muskulatur zu lockern, so zu zerknautschen, als kaute man einen Riesenkaugummi, weiß, dass man dabei schwer ernst bleiben kann. Aber nach dem ersten Kichern gelingt es den Schülerinnen meist, ihren Lachreiz zu bändigen und sich konzentriert auf die Übungen einzulassen.

Wer von außen an dem Klassenraum einer 6. Klasse im Stimmtraining vorbeikommt, mag sich wundern, wenn wild und laut Rufe nach „Otto!“, „Ida!“, „Udo!“, „Anna!“, „Emil!“ erschallen. Die Schülerinnen üben so die klare Aussprache der Vokale. Die, die gut konzentriert sind, hören unter 26 durcheinander erklingenden Rufen den heraus, der für sie bestimmt ist, und reagieren mit einem Gegenruf. Nach weiteren Übungen, die einzelne Laute trainieren, kommen die be-

rühmten alten und neuen Zungenbrecher zum Einsatz: Der gute „Fischers Fritz“ bewährt sich auch im 21. Jahrhundert. Wer eine noch größere Herausforderung braucht, rüstet sich mit einem Korken aus. Ob die Partnerin auch so versteht, was ich ihr erzählen will? Das Hindernis im Mund zwingt zu verstärkter Artikulation. Es wäre ein Erfolg des kleinen Stimm- und Sprechtrainings, wenn die Schülerinnen beim alltäglichen Sprechen, vor allem aber beim Sprechen vor einer Gruppe, um deutliche Aussprache bemüht blieben.

Damit bin ich beim zweiten Teil des Workshops, der unter dem Motto „Auftreten – gewusst wie“ steht. Aus einem „Alles, was man falsch machen kann- Vortrag“ leiten die Schülerinnen Tipps für das Sprechen vor einer Gruppe ab. Angemessene Kleidung, Körperhaltung, Blickkontakt, Tempo und Lautstärke, inhaltliche Klarheit und Engagement für das Thema sind die entscheidenden Kriterien.

Dann geht es gleich in die Praxis. Jedes Mädchen erarbeitet einen Kurzvortrag zu einem Thema, das keine inhaltliche Vorbereitung braucht, und trägt diesen einer Partnerin vor. Deren Aufgabe ist es, konstruktiv Kritik zu üben, bevor die Rollen getauscht werden. Es erstaunt

T mich immer, wie klar unsere 6.-Klässlerinnen Rückmeldungen geben und annehmen können und so zeigen, dass sie Wesentliches erfasst haben.

Nach zwei Workshopstunden „Stimme und Auftreten“ ist niemand perfekt im Sprechen und Vortragen, aber vielleicht helfen die Anregungen und Übungen beim nächsten Referat, das zu halten ist, sicherer aufzutreten. **T**

Aktives Zuhören

von Petra Müller-Lammerz

Jeder Schüler kennt sie, die kleinen Tricks, der Lehrkraft Aufmerksamkeit zu signalisieren, während die Gedanken sich selbstständig machen. Und in wie vielen Unterhaltungen hören sich die Gesprächspartner nur scheinbar zu, oft allein mit dem Ziel, sich möglichst schnell selbst mitteilen zu können.

Gelungene Kommunikation erfordert mehr. Sie setzt die Fähigkeit voraus, dem anderen so zuzuhören, dass man das Gehörte mit eigenen Worten wiedergeben kann. Doch es geht nicht nur darum zu wissen, was der andere sagt. Entscheidend ist auch, wie er es sagt und wie er sich verhält. Wer offen ist für die Empfindungen, die sich hinter der sachlichen Information verbergen, schafft eine Gesprächsatmosphäre, in der sich der Gesprächspartner verstanden fühlt.

In der Einheit „Aktives Zuhören“ sollen die Schülerinnen für dieses einfühlende Verstehen sensibilisiert werden. Sie sollen die Bereitschaft entwickeln, sich in den Partner hineinzusetzen, auf Zwischentöne zu achten und durch ihr eigenes Verhalten Interesse zu signalisieren.

Die Unterrichtseinheit besteht aus zwei Teilen. Teil I dient dazu, auf spielerische Art und Weise **Hören** als Aktivität, als Fähigkeit bewusst zu machen und Kenntnisse zum Hörprozess zu vermitteln. In Teil II wird **Zuhören** praktiziert und problematisiert. Es bereitet den Lerngruppen

„Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder.“

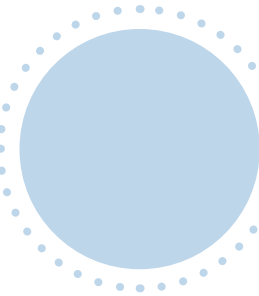
Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten. Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

*So konnte Momo zuhören!“
aus: „Momo“ von Michael Ende*




immer wieder große Freude, einem nichtsahnenden Redner aus den eigenen Reihen ganz bewusst Desinteresse zu bekunden. Wie man zeigt, dass man gerne zuhört, lässt sich im anschließenden Gespräch schnell erarbeiten.

An dieser Stelle wurde in der Laborwoche 2011 eine Textstelle aus dem Kinderbuchklassiker *Momo* von Michael Ende eingesetzt (siehe hinterlegter Kasten auf der vorherigen Seite).

Ein Text, der das Zuhören nicht schwer macht und der beim Vorlesen immer Nachdenklichkeit hinterlässt. Er bereitet vor auf den nächsten Schritt: Aufmerksames Zuhören und verständnisvolles Reagieren werden anhand vorgegebener Situationen aus dem Alltag geübt. Zunächst

gemeinsam und dann in Kleingruppen werden unterschiedliche Verhaltensweisen erarbeitet. Es geht darum, bei Äußerungen wie „Das kann doch kein Mensch schaffen!“ den versteckten Hilferuf, die Angst vor einem möglichen Versagen zu erfassen und entsprechend zu reagieren. Die von den Schülerinnen vorgetragenen Ergebnisse lassen erfreulich oft ein hohes Maß an Sensibilität und Einfühlungsvermögen erkennen.

Bleibt zu hoffen, dass dieser Teil der Laborwoche auch in den Schulalltag hineinzuwirken vermag. 

► **Bild der Klasse 6b im Projekt „Malen ohne Worte“ (siehe nächste Seite)**



Malen ohne Worte

Eine Übung zur nonverbalen Kommunikation für die Jahrgangsstufe 6

von Linde Eller und Stefan Danecki

Eingebettet in das Oberthema Kommunikation, das allen Projekten der 6. Klasse gemeinsam ist, setzen sich die Schülerinnen in dieser Einheit mit verschiedenen Formen der nonverbalen Kommunikation auseinander. Es geht dabei zum einen um das Erkennen und das eigene Ausdrücken von Stimmungen und Gefühlen in den nonverbalen Medien der Musik und der bildenden Kunst. Zum anderen versuchen die Schülerinnen, sich miteinander durch Gestik, Mimik und künstlerischen Ausdruck ohne Zuhilfenahme von Worten zu verständigen. In einem letzten Schritt werden die dabei unternommenen Bemühungen und Erfahrungen bewusst gemacht und kritisch reflektiert.

Das zweistündige Projekt ist dementsprechend zweigeteilt: In einer Art individuellen Vorübung bekommen die Schülerinnen drei Liedstücke vorgespielt, die sie während des Hörens künstlerisch in ein Bild umsetzen sollen. Dabei geht es um ein abstraktes Ausdrücken der Stimmungen der Musikstücke, so dass das Darstellen konkreter Gegenstände vermieden werden sollte. Vielmehr sollen die Schülerinnen sich in die Musik einfühlen, passende Farben wählen, ihre Pinselführung der Musik anpassen, so dass sie „zu der Musik mit dem Pinsel dirigieren.“

Hierzu wurden nach dem Prinzip der Variation folgende Musikstücke ausgewählt:

1) Ein düster-romantisches Stück, das klassische Instrumentalisierung, Operngesang, gregorianische Choräle und im Laufe der Komposition zunehmend anschwellende Metal-Elemente (starke Bässe, E-Gitarre, Schlagzeug) miteinander verbindet.



2) Ein locker-leichtes, tanzartiges Lied auf Mittelhochdeutsch, gesungen von einer Frauenstimme und instrumental untermalt durch Laute, Fiedel und Harfe; sowohl der teilweise verständliche Text als auch die unbeschwerte Melodie rufen als Kontrastprogramm zu dem ersten Lied Assoziationen von Frühling, Sommer, Sonne, Blumen, Freude etc. hervor.

◀ **Bild der Klasse 6e zum ersten Musik-Beispiel**



3) Ein eindrückliche Liebeslied aus der Kategorie Pop/ Rock; es zeichnet sich durch einen starken Rhythmus aus, bei dem die Schülerinnen besonders gut das „Dirigieren mit dem Pinsel“ einüben können.



Als Abschluss dieser ersten Phase werden exemplarisch einige repräsentative Ergebnisse an der Tafel befestigt und zusammen in ihrem Bezug zu den Musikstücken ausgewertet. Zudem haben die Schülerinnen die Gelegenheit, sich die im Raum ausgelegten Bilder ihrer Mitschülerinnen zu betrachten und darüber ins Gespräch zu kommen.



In der zweiten Phase, die den Schwerpunkt auf nonverbale Kommunikation untereinander legt, malen die Schülerinnen in Gruppen von je 4-5 Personen zusammen an einem einzigen Bild. Jegliches Reden ist dabei untersagt, so dass zum Erzielen eines guten Gemeinschaftsergebnisses auf nonverbale Kommunikation zurückgegriffen werden muss. Zu einer inspirierenden Hintergrundmusik (z.B. Arndt Stein, „Arktika – Sanfte Musik zum Entspannen und Wohlfühlen“) entsteht ein gemeinsames Bild zu einem vorgegebenen Thema, in diesem Fall „Unsere Welt.“ Die Wahl zwischen abstrakter und konkreter Darstellung ist nun freigestellt. Die Schülerinnen malen bei einer Gesamtzeit von ca. 15-20 Minuten einzeln reihum jeweils ca. 2 Minuten, wobei die Lehrkraft den Wechsel angibt. Jede Schülerin muss da weitermalen, wo ihre Vorgängerin aufgehört hat. In den letzten 5 Minuten dürfen sie dann gleichzeitig gemeinsam das Bild fertig stellen, wobei auch hier noch nicht gesprochen werden darf.



▲ **Gruppenbild der Klasse 6e**

In der abschließenden Auswertung stellt jede Gruppe ihr Bild vor und reflektiert zusammen mit der ganzen Klasse kritisch den Entstehungsprozess: Wie verständigte sich die Gruppe ohne Worte? Welche Entwicklungen gab es während der gemeinsamen Arbeitsphase, welche Probleme und Konflikte, welche Gefühle kamen dabei auf? Die Gemeinschaftsprodukte werden schließlich im Klassenzimmer aufgehängt, während jede Schülerin ihre individuellen Gemälde mit nach Hause nehmen kann. ①

◀ (von oben nach unten): **Bilder der Klassen 6a und 6c zum zweiten Musikbeispiel; Gruppenbild der Klasse 6d; Bilder der Klassen 6b und 6d zum dritten Musikbeispiel**



Cyberbullying – Über das Verhalten von Jugendlichen im Netz

Ein Projekt für die Klassenstufe 6

von Linde Eller und Stefan Danecki

Das Projekt war neu in der Projektwoche 2011 und behandelte das Problem des Mobbing, ganz speziell des Cyberbullyings im Internet, von dem Jugendliche heute ganz besonders betroffen sind.

Zunächst wurde den Kindern ein Film gezeigt („Let’s fight it together“ von klicksafe.de), der diese Problematik an Hand eines Fallbeispiels aufzeigte. Der Film dauert ca. 15 Minuten. Anschließend wurde mit den Schülerinnen über den Film diskutiert und nachgefragt, welche persönlichen Erfahrungen sie mit diesem Phänomen gemacht hätten. Danach haben wir, die Projektleiter, zu dieser Problematik Fragen arbeitsteilig in 5 Gruppen gestellt, die sich direkt auf den Film bezogen haben und ausgewertet.

Die allgemeine Frage lautete: *Was ist Cyberbullying?*

In einem weiteren Unterrichtsschritt ging es um die Entstehung des Cyberbullyings und um folgende Fragen:

1. *Was ist beim Chatten erlaubt, bzw. nicht?*
2. *Was tue ich, wenn etwas passiert ist?* Dazu ein Tafelanschrieb.
3. *Wie kann ich Chatten sicherer machen?* Hier wurde ein Poster besprochen, das in der jeweiligen Klasse an die Pinwand gehängt wurde und zukünftig auch dort bleiben soll.

Weitere Schritte waren: *Welche Seiten im Internet kennt ihr, bzw. auf welche Seiten geht ihr bevorzugt?* Auch das wurde per Tafelanschrieb festgehalten. Wir Lehrer gaben dazu detaillierte Informationen aus dem Heft: „Chatten ohne Risiko?“ Jede Klasse bekam das entsprechende Heft zum Nachschlagen zur Verfügung.

Eine weitere Frage folgte: *Wie können Erwachsene Kindern helfen?* Aus den Infoheften: „Ein Netz für Kinder – Entdecke dein Internet und Surfen ohne Risiko“ haben wir uns gemeinsam über Netzregeln ausgetauscht. Auf dem dabei liegenden Poster wurde hauptsächlich das in „Lila gehaltene“ (Regeln für Kinder) besprochen. Auch dieses Poster blieb nach der Besprechung in den jeweiligen Klassenräumen an der Pinwand zur „ständigen Erinnerung“.

Im letzten Abschnitt des Unterrichtes hatten wir noch vor, zu überlegen, wie denn der Beispielfilm neu geschrieben werden könnte. Das wäre der einzige praktische Anteil für die Schülerinnen gewesen, in dem sie sich kreativ hätten zeigen können. Eine Gruppe von Schülerinnen sollte der gesamten Klasse vorspielen, welche eine Lösung sie dafür gefunden hätten. Leider sprang diese Idee den Zeitrahmen, der uns vorgegeben war, und so blieb es bei Theorie und Diskussionen. **T**

Mobbing – Was kann man dagegen tun?!

von Andrea Liese

Einfühlen in die Thematik mit dem Spiel „Einbrechen“

Zu Beginn wird die Klasse willkürlich in zwei Gruppen geteilt. Eine Gruppe bildet mit allen, außer einer Schülerin, einen fest geschlossenen Kreis. Die „Außenseiterin“ soll mit allen Mitteln versuchen, Teil des Kreises zu werden. Es sind verschiedene Vorstöße möglich: mit Worten, mit Ausdauer, List oder (sanfter) Gewalt. Die „Außenseiterin“ wählt ihre Methode. Der „Kreis“ hält dagegen und darf seinerseits nicht sprechen.

Die zweite Gruppe beobachtet. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Bewusstwerden, was Mobbing bedeutet!

Die Schülerinnen können die erfahrene oder beobachtete Situation direkt auf die Thematik Mobbing übertragen und erfahren „am eigenen Leib“, was Mobbing überhaupt bedeutet, wie fühle ich mich, wenn ich „außen“ bin, wie, wenn ich jemanden ausschließe, wie, wenn ich jemanden ausschließe und es eigentlich selbst gar nicht möchte, sondern von der Gruppe dazu gedrängt werde, wie fühle ich mich, wenn ich beobachte und nichts tue oder nichts tun kann?

Fallbeispiele als Rollenspiele –Erfahrungen als „gemobbte“ und als „mobbende“ Person

An Fallbeispielen aus der Realität der Jugendlichen vertiefen die Schülerinnen ihre in der Einfühlungsphase gemachten Erfahrungen als „gemobbte“ bzw. als „mobbende“ Person:

Fallbeispiel 1:

„Alle erwarten, dass ihr zum Sportunterricht ordentliche Sportschuhe tragt, aber dein einziges Paar Turnschuhe ist schon ziemlich ausgelatscht. Drei deiner Mitschülerinnen zeigen mit Fingern auf dich und lachen dich aus. In der nächsten Sportstunde behauptest du, deine Schuhe vergessen zu haben, um nicht ausgelacht zu werden. Dein Lehrer lässt dich am Rand sitzen und zuschauen. Die drei Mitschülerinnen, die sich erst über deine Schuhe lustig gemacht haben, spotten jetzt über dich, weil du alleine dasitzt.“

Fallbeispiel 2:

„Du hörst, wie sich einige deiner Mitschülerinnen über eine Geburtstagsparty unterhalten. Du fragst, wann sie stattfindet, und die Mitschülerin, bei der sie stattfindet, erklärt dir, dass du weggehen sollst und dass du nicht eingeladen bist.“

Fallbeispiel 3:

„Du hast Probleme in Mathe und eine deiner Mitschülerinnen zieht dich deswegen auf und fragt sogar, ob du überhaupt in diese Klasse gehörst.“


Auf diese Weise erproben die Schülerinnen selbst Lösungen von Problemen, die durch Schikanen entstehen, und entwickeln anhand von Rollenspielen und Diskussionen Kompetenzen zu positiven sozialen Verhaltensweisen.

Da es in einem Mobbingfall nie *die* Lösung gibt, können die Schülerinnen, ausgehend von den Rollenspielen, nur Methoden erarbeiten, aus denen sie als „Opfer“ jeweils wählen könnten, um der Person, von der sie gemobbt werden, zu

zeigen, dass sie deren Verhalten nicht akzeptieren.

Folgende Tipps für selbstsicheres Verhalten können sich aus einem abschließenden Unterrichtsgespräch herauskristallisieren:

- Erzähle das Problem jemandem anderen.
- Sage zu dir selbst, dass du nichts falsch gemacht hast.
- Stehe zu dir selbst.
- Zeige Selbstbewusstsein.
- Vermeide unangenehme Situationen.
- Nimm's mit Humor.

Natürlich muss jede Schülerin für sich entscheiden, welche „Strategie zur Selbstsicherheit“ am besten zu ihrer Persönlichkeit passt! 

Sportangebote in der Laborwoche

von Gaby Koehlen


Die Klassenstufen, deren Themenbereiche während der Laborwoche keine eigenen sportlichen Aktivitäten beinhalten, haben immer die Möglichkeit, sich in einen aushängenden Sportplan für zwei Einzelstunden einzutragen.

Für die Orientierungsstufe werden mit je einer Stunde YOGA und einer Stunde BALLSPIEL bewusst zwei sehr unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

Die 7. Klassen haben im Verlauf ihres festgelegten Themas „Prävention“ jeweils einen 3-Stunden-

Block bei Frau Westrich, die versucht mit speziellem Selbstbehauptungstraining die Persönlichkeit unserer Schülerinnen zu stärken und ihr Selbstbewusstsein so zu entwickeln, dass sie sich trauen ihre eigene Meinung auch gegen eine Gruppe zu vertreten.

Die sportlichen Inhalte für die 8. Klassen liegen teils im spielerischen Bereich und teils im Kennenlernen von verschiedenen aerobischen Schrittkombinationen zu rhythmischer moderner Musik.

Auch die 9. Klassen haben innerhalb ihres Themas ICH BIN STARK sportliche Angebote, wie Überlebenstraining im Wald, Kletterseil-Garten oder Selbstverteidigung ... 



Namaste – ich grüße das Licht in dir

Einblicke in die Yoga - AG

von Marliese Schwappacher

Johanna, Christine, Laura, Emilia, Cindy, Anna, Marina, Jule, Jana, Clara und Kayle sind Yoginis. Sie haben dienstags zwischen 13 und 14 Uhr Eines gemeinsam: sie besuchen die Yoga-AG.

Im Schuljahr 2006 haben wir mit einer Yoga-AG für die MSS begonnen. 2010 wollten auch die Schülerinnen der Orientierungsstufe von der entspannenden Wirkung des Yoga profitieren. In der Laborwoche 2010 haben die Schülerinnen der 5. Klassen im Rahmen ihrer Projekte eine Yogastunde belegen können.

Daraus hat sich im folgenden Schuljahr eine Yoga-AG entwickelt. Durch unser Motto „Atmen und Bewegen“ lernen wir ganz bewusst mit unserem Atem umzugehen und können feststellen: richtig angewendet werde ich ruhiger und gelassener. Gleichzeitig kann ich über die verschiedenen Asa-

nas (Körperhaltungen) zu mehr Beweglichkeit kommen. Es gibt mir auch mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit und irgendwann kann ich auch schwierigere Übungen meistern.

Nach der 6. Schulstunde steht in der AG erst mal das gezielte „Auspowern“ auf dem Programm. Die Schülerinnen lieben es, die „Holzhackerübung“ auszuführen, bei der man so herrlich loslassen kann.

Vom Sonnengruß über Hund, Katze, Eidechse bis zum Krokodil und anderen Asanas, üben wir gemeinsam mit viel Spaß. Durch Yoga werde ich bei Müdigkeit wieder munter und es beruhigt mich, wenn ich aufgeregt oder „überdreht“ bin. Die Asanas werden ohne Leistungsdruck geübt, die Schülerinnen vergleichen sich nicht, das wird als angenehm empfunden.

Am Ende der Übungsstunde darf auf keinen Fall die Entspannung fehlen. Die Mädchen kuscheln sich in ihre Decken und entspannen bei Traumreisen oder Körperreisen. Meisten bleibt noch Zeit, uns über die Wirkung der Stunde auszutauschen. Dabei haben wir mehr als einmal böse Träume auf eine Wolke verbannt und weggeschickt – praktische Übungen, die man auch zu Hause bei Bedarf anwenden kann.

Bewährtes sollte man nicht einfach aufgeben und so gab es auch 2011 in der Laborwoche für die 5. Klassen eine Einführung in den Yoga und für die 6. Klassen eine Auffrischung mit großer Resonanz, sodass sich für das Schuljahr 2011/12 wieder zahlreiche Schülerinnen für eine neue AG angemeldet haben. 🍌



◀◀ **(linke Seite)**
Wasserfarben von
Anna Baumann (6e)

◀ **Wasserfarben**
von Jana Müller (6e)

▼ **Wasserfarben-
Collage** von Stella
Bielack (6e)

