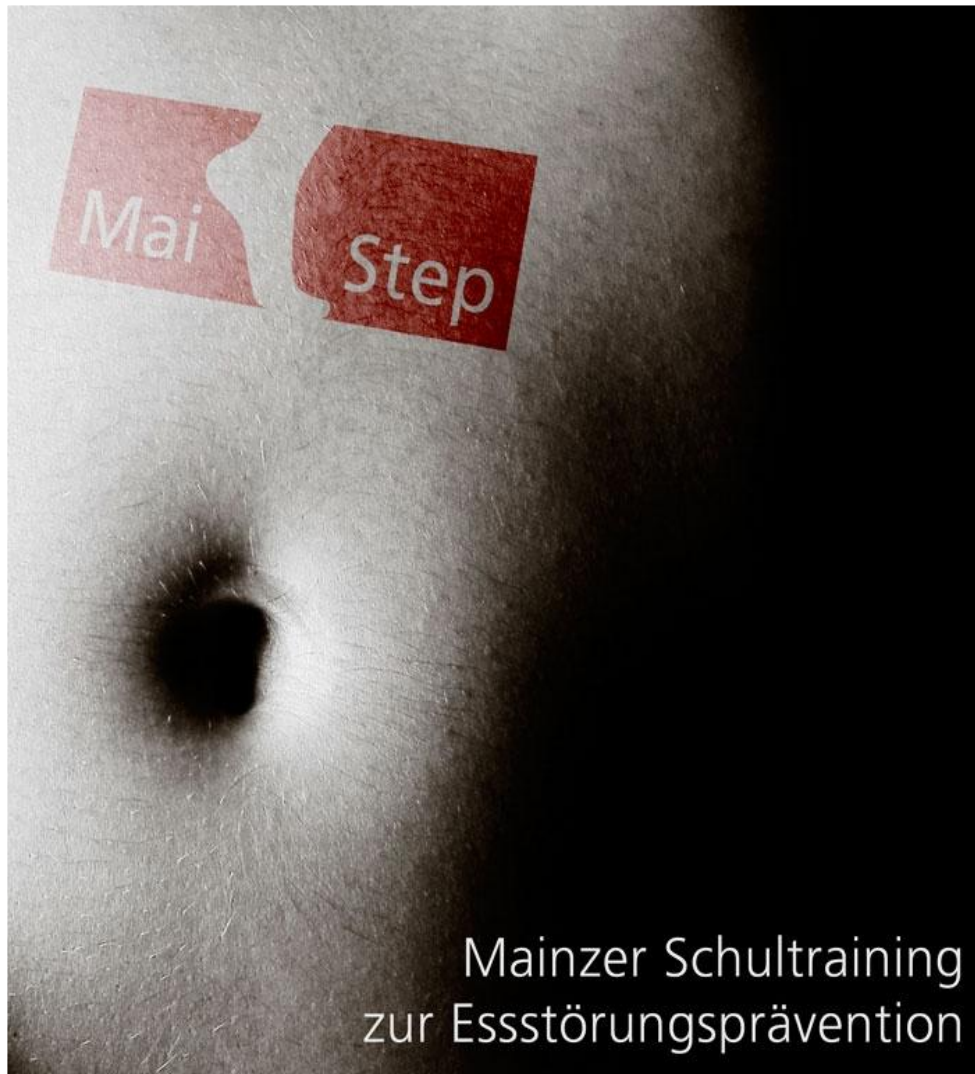


Durchführungsmanual



Kooperationspartner



Inhaltsverzeichnis

Zusatzmaterialien für die MaiStep-Kiste.....	1
1. Trainingseinheit: Einführung.....	2
1.1. Begrüßung & Einführung.....	3
1.2. Partnerinterview: „Das bin ich“	6
1.3. Solidarität/ „Eine Eisscholle im Indischen Ozean“	9
1.4. Achtsamkeit/ „Handflächenpost“	13
1.5. Kompetenz.....	17
1.6. Abschlussritual „Schnick-Schnack-Schnuck“	19
2. Trainingseinheit: Schönheit bzw. Schönheitsideal und konstruktiver Umgang mit Medien.....	21
2.1. „Drei Dinge verändern?!“	22
2.2. „Bildergalerie: Was ist Schönheit?“	24
2.3. „Wa(h)re Schönheit!?“	28
2.4. „Sympathie: Mehr als Schönheit?“	31
2.5. Abschlussritual „Schnick-Schnack-Schnuck“	35
3. Trainingseinheit: Körperbild „Mein Körper und ich“	36
3.1. Einführung und Begrüßung: „Mein Körper und ich“	37
3.2. „Mein Körper im Interview“	38
3.3. „Stabübung und Fließbandübung“	42
3.4. Steckbriefaufgabe „Dem Körper etwas Gutes tun“	47
3.5. Abschlussritual „Schnick-Schnack-Schnuck“	49

4. Trainingseinheit: Umgang mit Gefühlen.....	50
4.1. „Münzen erkennen?!“.....	51
4.2. „Quiz der Gefühle“.....	53
4.3. Stimmungstank – „Wie kann ich gute Stimmung tanken?“	57
4.4. Abschlussritual „Schnick-Schnack-Schnuck“.....	63
 5. Trainingseinheit: Umgang mit Konflikten und Abschluss von MaiStep	 64
5.1. Einführung und Begrüßung.....	65
5.2. „Keks abschwatzen“.....	66
5.3. „Umgang mit Konflikten“.....	69
5.4. Steckbriefaufgabe „Konflikte gut besprechen“.....	74
5.5. Programmabschluss MaiStep „Schatzkiste und Mülleimer“	76
5.6. Abschlussritual „Schnick-Schnack-Schnuck“	78

Zusatzmaterialien für die MaiStep-Kiste

Im Folgenden erhalten Sie eine Liste der Dinge, die sich **nicht** in der MaiStep-Kiste befinden und deren Vorhandensein **vor** Durchführung des Programms gewährleistet werden sollte.

Oft muss die jeweilige Anzahl der Materialien auf die Zahl der Schülerinnen und Schüler speziell abgestimmt werden (z.B. Karteikärtchen), für jede Durchführung neu besorgt werden (z.B. Kekse) oder sie gehören sowieso zum Inventar des Klassenzimmers (z.B. Kreide).

1. Stoppuhr

- für Spiele, bei denen die Schüler und Schülerinnen in einen Wettkampf treten

2. Flip-Chart Blätter

- oder einfach große Papierbögen, auf denen gezeichnet werden kann

3. Clips in zwei verschiedenen Farben

- pro Schüler **zwei gelbe** Clips
- pro Schülerin **zwei grüne** Clips

(s. Bildergalerie: Was ist Schönheit? in Trainingseinheit 2)

4. Klebeband

- um Poster an der Wand/Tafel zu befestigen.

5. Münzen

- pro Klasse jeweils zwei Sets verschiedener Münzen (s. Achtsamkeitsübung: „Münzen erkennen“ in Trainingseinheit 4)

6. Tafel, Kreide und evtl. Eddings bzw. andere dicke Stifte

7. Karteikarten/Zettel in verschiedenen Farben

- für eine Klasse:
 - 20 rote und 20 blaue Karten (DIN-A6)
 - 45 grüne und 45 gelbe Karten (Din-A6)
 - mehrere kleine rote und grüne Zettel pro Schülerinnen bzw. Schüler

8. Kekse

- pro Schüler und Schülerin mindestens ein Keks

9. Vervielfältigung der Musik-CD

- Wenn Sie z.B. aufgrund der Klassengröße die Stabübung aus Trainingseinheit 3 in zwei Kleingruppen durchführen möchten, sollten sie die Musik vorher vervielfältigen (z.B. auf einem Notebook speichern oder brennen).

1. Trainingseinheit: Einführung

	Übung	Material	Dauer: 90 Min.
1.	Begrüßung und Einführung in das Programm <ul style="list-style-type: none"> Eckpunkte und Grundbausteine des Trainings kennenlernen Gruppenregeln vorstellen Austeilen des Begleitheftes 	<ul style="list-style-type: none"> Poster „Gruppenregeln“ Klebeband Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> „MaiStep, was'n das?“ „Vorstellung des MaiStep-Programms“ „Gruppenregeln“ 	10 Min.
2.	Partnerinterview: „Das bin ich“ <ul style="list-style-type: none"> Durchführung Partnerinterview Vorstellung der Partnerin oder des Partners in der Großgruppe Steckbrief wird als roter Faden von MaiStep eingeführt Erläuterung der Steckbriefaufgabe, die zu Hause gemacht wird 	<ul style="list-style-type: none"> Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> „Partnerinterview“ „Über mich..“ Poster „Steckbrief“ Klebeband 	30 Min.
3.	Erarbeitung und erste Übungen mit den Grundbausteinen <p>a. Solidarität (15 Min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Erläuterung des Begriffs Solidarität Durchführung der Übung „Eisscholle im Indischen Ozean“ Auswertung der Übung <p>b. Achtsamkeit (20 Min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Erläuterung des Begriffs Achtsamkeit Durchführung der Übung „Handflächenpost“ Auswertung der Übung <p>c. Kompetenzen (10 Min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Erläuterung des Begriffs Kompetenz Erarbeitung im Plenum mit dem Begleitheft 	<ul style="list-style-type: none"> Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> „Solidarität“ „Achtsamkeit“ „Kompetenzen“ Stoppuhr Stühle der Klasse Spielkarten „Handflächenpost“ 	45 Min.
4.	Abschluss-Ritual: Schnick-Schnack-Schnuck		5 Min.

Begrüßung & Einführung

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Eckpunkte und Grundbausteine des Trainings kennenlernen
- Gruppenregeln kennenlernen
- Austeilen des Begleithefts für Schülerinnen und Schüler

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Gesamtzeit: 10 Min.
- **Material**
 - Poster „Gruppenregeln“
 - Begleitheft
 - „MaiStep, was'n das?“
 - „Vorstellung des MaiStep-Programms“
 - „Gruppenregeln“
- **Raum**
 - Klassenraum
- **Gruppe/Sozialform**
 - Gesamtgruppe (Stuhlkreis)

Inhalte in Stichworten

- Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten von MaiStep werden kurz skizziert
- Erlebnisorientierung von MaiStep wird herausgestellt
- Grundbausteine der Trainingseinheiten sowie der MaiStep-Ablauf werden kurz vorgestellt
- Gruppenregeln von MaiStep werden vorgestellt und besprochen

Methoden in Stichworten

- Kurzreferat

Durchführung und Anleitung

Zu Beginn des Projekts MaiStep (**Main**zer **Schul**training zur **Ess**störungs**prä**vention) finden eine Begrüßung und eine kurze Einführung statt. Bei der Einführung sollte im Vordergrund stehen, dass sich die Inhalte der Trainingseinheiten deutlich von den Unterrichtsstunden unterscheiden. Im Rahmen vom MaiStep soll es den Schülerinnen und Schülern ermöglicht werden, neue und auch ganz persönliche Erfahrungen zu sammeln sowie Lebensfertigkeiten zu erwerben. Dabei werden die neuen Lebensfertigkeiten durch erlebnisorientierte Übungen (erfahrungsbezogenes Lernen) vermittelt. Die Übertragbarkeit der Fertigkeiten in den Alltag der Mädchen und Jungen wird so erleichtert. Die Schülerinnen und Schüler sollten darauf hingewiesen werden, dass es innerhalb der Trainingseinheiten keine Noten gibt. Außerdem kann den Schülerinnen und Schülern verdeutlicht

werden, dass Mädchen und Jungen, die an einer Essstörungen erkranken, Fertigkeiten fehlen, um ihr Leben zu meistern. Dadurch fühlen sie sich nicht wohl in ihrem Leben bzw. denken, dass sie ihr Leben nicht in den Griff bekommen und können in der Folge erkranken. Hierbei werden essgestörte Verhaltensweisen vorerst als Entlastung erlebt und die Essstörung als Ausweg gesehen.

Die drei Grundbausteine des Programms, zu denen es im weiteren Verlauf der ersten Trainingseinheit konkrete Übungen gibt sowie die Themen der fünf Trainingseinheiten werden kurz vorgestellt. Außerdem wird den Schülerinnen und Schülern in der Einführung dargelegt, dass das Programm umso interessanter wird, je besser eine Klasse aktiv mitarbeitet. Zudem wird ihnen erklärt, dass teilweise besondere Übungen und Diskussionen auf sie zukommen, bei denen es wichtig ist, dass von der Klasse bestimmte Regeln eingehalten werden. Die Regeln werden kurz erläutert.

Formulierungsvorschlag für die Einführung

Wir begrüßen euch alle zum MaiStep [Mainzer Schultraining zur Essstörungsprävention], von dem heute in eurer Klasse die erste von insgesamt fünf Trainingseinheiten stattfindet. Sicherlich habt ihr in der Zwischenzeit schon erfahren, dass es bei MaiStep grundsätzlich darum geht, das Risiko für Essstörungen bei Schülerinnen und Schülern der 7. oder 8. Klassen so weit wie möglich zu reduzieren. In den Stunden wird es aber gar nicht speziell um das Thema Essstörungen gehen, sondern vielmehr um Themen, von denen man weiß, dass sie eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Essstörungen spielen [z.B. der Umgang mit Schönheitsidealen im Fernsehen, im Internet und in Zeitschriften oder der Umgang mit schlechter Stimmung].

Mädchen und Jungen, die an einer Essstörung erkranken, haben also häufig das Gefühl, dass ihnen Fertigkeiten fehlen, um ihr Leben zu meistern und sich jeden Tag wohl zu fühlen. [Die Anleiterin/der Anleiter können ggf. bei Rückfragen detaillierter auf die Risikofaktoren und den Mangel an Lebensfertigkeiten eingehen.]

MaiStep findet zwar in der Schule statt, aber ihr werdet schnell merken, dass die Stunden ganz anders sind, als der Unterricht, den ihr sonst aus der Schule kennt. Das liegt daran, dass wir euch bei diesem Programm kein konkretes Wissen vermitteln wollen [wie Mathematik oder Geschichte]. Stattdessen werden die Trainingseinheiten eher erlebnisorientiert sein. Dabei werdet ihr bei MaiStep die Gelegenheit haben, euch selbst und eure Klasse besser kennenzulernen und ein paar ganz neue Erfahrungen zu machen. Lasst euch mal überraschen, was ihr dazu im Laufe der fünf Trainingseinheiten alles neu herausfinden werdet!

*Jeder und jede von euch bekommt ein Begleitheft. [Die Anleiterin/der Anleiter teilen die Begleithefte aus.] Wenn ihr die zweite Seite aufschlägt, könnt ihr in der Übersicht dort sehen, was die Themen der fünf Trainingseinheiten sind. Bei MaiStep gibt es sogenannte **Grundbausteine**: Sie heißen Solidarität, Achtsamkeit und Kompetenzaufbau. Diese drei Grundbausteine werdet ihr in der heutigen Trainingseinheit noch näher kennenlernen. Auf der gleichen Seite könnt ihr auch die **Themen, die in den fünf Trainingseinheiten behandelt werden**, sehen. Dazu werdet ihr dann immer in den jeweiligen Stunden Näheres erfahren. [Die Anleiterin und der Anleiter können ggf. auf einzelne Trainingseinheiten kurz eingehen und den Inhalt kurz umschreiben bzw. auf Fragen eingehen.]*

*Damit alles gut klappt, ist es wichtig, dass ein paar **Regeln** eingehalten werden. Diese Regeln findet ihr auf der nächsten Seite in eurem Begleitheft. [Die Anleiterin oder der Anleiter liest die Regeln vor und erläutert dann in wenigen Worten das Grundprinzip.]*

Zur ersten Regel: *Damit ist gemeint, dass ihr Dinge, die eure Klassenkameraden in den Trainingseinheiten sagen, vertrauensvoll behandelt und nicht außerhalb der Klasse weitererzählt.*

Zur zweiten Regel: *Damit ist gemeint, dass keiner von euch persönliche Dinge, die er über jemand anderen aus der Klasse weiß, hier berichtet [z.B. ein Geheimnis von einer Freundin]. Jede/Jeder soll selbst entscheiden können, was die Klasse über sie/ihn wissen darf.*

Zur dritten Regel: *Vermutlich ist hier keine Erklärung notwendig.*

Zur vierten Regel: Jeder darf seine eigene Meinung haben. Keiner soll wegen seiner Beiträge abfällig behandelt werden.

Zur fünften Regel: Wir würden uns freuen, wenn Ihr euch auf die Übungen von MaiStep einlasst und euch bei den Diskussionen aktiv beteiligt. Jede/Jeder soll dabei aber natürlich selbst entscheiden, was sie/er tun und sagen möchte. Die Trainingseinheiten werden aber bestimmt umso interessanter, je mehr ihr euch traut, eure Meinungen und Erfahrungen der Klasse mitzuteilen.

[Deshalb die nächste Regel [Zur sechsten Regel]]

So, jetzt habe ich euch vorab genug über das Programm erzählt. Jetzt wollen wir gleich mal mit unserer ersten Übung beginnen.

Hinweise/ Erfahrungen

In der Pilotschule gab es bei den Schülerinnen und Schülern immer wieder die Frage was MaiStep eigentlich mit Essstörungen zu tun habe. Daher können Sie ggf. differenzierter auf den Mangel von Lebensfertigkeiten bei Mädchen und Jungen eingehen, die an einer Essstörung erkranken. Beschreiben Sie, dass die mögliche Folge dieses Mangels eine Ausbildung von dysfunktionalen Bewältigungsstrategien ist (z.B. der Umgang mit Essen/ dem eigenen Körper/ mit anderen Jugendlichen), die Mädchen und Jungen sich aber nicht mit den eigentlichen Problemen und Konflikten (z.B. Streit mit den Eltern, Angst, dass die Freundinnen und Freunde einen nicht wirklich mögen) auseinandersetzen. Dies kann dann in der Folge zum Ausbruch der Erkrankung führen.

Partnerinterview: „Das bin ich“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Steckbrief wird als roter Faden von MaiStep eingeführt
- klassenfremde Anleiterinnen und Anleiter lernen die Klasse kennen
- die Schülerinnen und Schüler lernen Gedanken, Meinungen und Stärken der anderen kennen, die sie bisher nur wenig oder gar nicht wahrgenommen haben
- Training der Grundbausteine Achtsamkeit und Solidarität durch das Partnerinterview

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Gruppenfindung durch Abzählen: 2 Min.
 - Partnerinterview: 3 Min.
 - Auswertung in der Großgruppe: 25 Min.
 - Gesamtzeit: 30 Min.
- **Material**
 - Steckbrief (Poster)
 - Arbeitsblatt „Fragen für das Partnerinterview“ aus dem Begleitheft
 - Arbeitsblatt Steckbriefaufgabe „Über mich?!“
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - Partnerinterview in der Zweiergruppe
 - Auswertung des Arbeitsblattes in der Gesamtgruppe

Inhalte in Stichworten

- Durchführung des Partnerinterviews
- Vorstellung der Partnerin / des Partners in der Großgruppe
- Einführung des Steckbriefs als roter Faden von MaiStep

Methode in Stichworten

- Partnerinterview
- Vorstellung der Partnerin/des Partners in der Klasse
- Vorstellung der 1. Steckbriefaufgabe

Durchführung und Anleitung

Partnerinterview

Nachdem das Projekt MaiStep in der Klasse vorgestellt wurde, soll ein kurzes Partnerinterview den Startschuss für den interaktiven Charakter des Trainings geben und gleichzeitig den Aufmerksamkeitsfokus wieder auf die Klasse bzw. die Schülerinnen und Schüler lenken. Das

Partnerinterview wurde nicht nur ausgewählt, weil es klassenfremden Anleiterteams das Kennenlernen der Großgruppe ermöglicht, sondern weil es in bereits bestehenden Gruppenstrukturen einer Klasse die Wahrnehmung auf Schülerinnen und Schüler erweitert, die sonst nicht im Mittelpunkt stehen. Des Weiteren wird das achtsame Zuhören trainiert, da erst nach der Auswertung des Interviews in der Klasse die Informationen auf dem Arbeitsblatt ergänzt werden dürfen. Zusätzlich sorgt der Perspektivwechsel für eine neue Erfahrung der eigene Gedanken und Gefühle.

Durch Abzählen werden die Zweiergruppen für das Partnerinterview ausgewählt. So soll sichergestellt werden, dass nicht Schülerinnen und Schüler zusammenarbeiten, die sich bereits sehr gut kennen bzw. beste Freundinnen/Freunde sind. Führen Sie die Übung so ein, dass den Mädchen und Jungen bewusst wird, dass es immer wieder neue Dinge über den anderen zu erfahren gibt. Die Voraussetzung hierfür ist, genau hinzuhören oder nachzufragen. Weisen Sie außerdem darauf hin, dass es gar nicht so einfach ist, sich alles zu merken, was der Partnerin / dem Partner wichtig ist und nicht nur einem selbst, ohne es sich aufzuschreiben.

Formulierungsvorschlag zur Erläuterung der Partnerinterview-Übung

Gleich machen wir ein Partnerinterview. Wir möchten euch erklären, weshalb wir das Partnerinterview durchführen. Es gibt Interessen, Meinungen, Gedanken oder Wünsche, die sich im Laufe der Zeit verändern, nach denen wir aber häufig gar nicht mehr fragen, weil wir meinen, dass wir jemand anderen bereits sehr gut kennen. Dadurch kann es passieren, dass wir Veränderungen an anderen gar nicht mitbekommen. Vielleicht habt ihr das auch schon einmal erlebt. Deshalb ist es wichtig, dass wir manchmal einfach danach fragen. Daher ergeben sich möglicherweise bei eurem kurzen Partnerinterview auch gleich Dinge, die ihr so nicht erwartet hättet.

Ihr habt für das Interview drei Minuten Zeit und sollt nachher eure Partnerin/euren Partner in der Klasse vorstellen. Das heißt, jeder hat 90 Sekunden, um die Fragen des anderen zu beantworten. Wir haben fünf Fragen vorbereitet, die ihr auf jeden Fall stellen solltet [Fragen des Arbeitsblattes vorlesen], aber ihr könnt euch gegenseitig natürlich auch noch andere Frage stellen. Wichtig dabei ist, dass ihr nichts aufschreiben dürft, aber eure Partnerin/euren Partner nachher in der Klasse vorstellen sollt. Wir finden es besonders wichtig, dass ihr genau die Dinge der Partnerin/des Partners im Kopf behaltet die ihr/ihm besonders wichtig waren.

Mit welcher Partnerin oder welchem Partner ihr das macht, bestimmen wir durch Abzählen. [Optional: Wir haben leider eine ungerade Anzahl von Schülerinnen/Schülern in der Klasse. Daher darfst du dich [übrig gebliebene(r) Schülerin/ Schüler] einer Zweiergruppe anschließen.]

So, ihr könnt jetzt mit dem Interview beginnen. [Nach 90 Sekunden kurz auf den Wechsel von Fragender/Fragendem und Antwortender/Antwortendem hinweisen. Sollten Sie eine Dreiergruppe haben, verlängern Sie die Zeit um 90 Sekunden.]

So, jetzt möchten wir, dass ihr die andere/ den anderen vor der Klasse vorstellt. Nennt dabei zu Beginn den Namen und sagt: „Ich bin...“, da ihr ja nicht von euch selbst sprecht. Am Ende soll eure Partnerin/ euer Partner sagen ob ihr/ihm noch etwas wichtig ist oder etwas vergessen wurde.

Hinweise/ Erfahrungen

Am Ende der Übung kann optional eine kurze Feedbackrunde eingebaut werden. Diese sollte sich damit beschäftigen, wie die Übung von den Schülerinnen und Schülern erlebt wurde.

Formulierungsvorschlag für die Diskussion der Übung

So jetzt wurde jeder von seiner Partnerin/seinem Partner vorgestellt.

Optionale Fragen/Aussagen für die Diskussion

- *Wie war das von jemand anderem vorgestellt zu werden?*

- *Ist euch das Vorstellen schwer oder leicht gefallen?*
- *Habt ihr etwas von euren Mitschülerinnen/Mitschülern erfahren, das ihr vorher nicht wusstet?*

Einführung des Steckbriefs

Nach dem Partnerinterview wird der Steckbrief als roter Faden vom MaiStep eingeführt. Dabei sollte deutlich werden, dass jede Schülerin bzw. jeder Schüler in den einzelnen Trainingseinheiten Erfahrungen sammelt, die ihr/ihm individuell wichtig sind. Damit diese Erfahrungen, Beobachtungen, Wahrnehmungen und Erlebnisse (auch nach der Beendigung der Trainingseinheiten) nicht verloren gehen, sollen sie auf dem Steckbrief gesammelt werden. Die Anleiterin und der Anleiter weisen darauf hin, dass mit dem Partnerinterview bereits das erste Puzzleteil des Steckbriefs im Begleitheft (mit der Steckbriefaufgabe „Über mich?!“) zu Hause von jedem einzelnen ausgefüllt werden kann.

Formulierungsvorschlag zur Einführung des Steckbriefs

Wenn ihr in eurem Begleitheft für Schülerinnen und Schüler mal ganz nach hinten blättert, findet ihr die Steckbriefaufgaben. Mit ihrer Hilfe könnt ihr in jeder Stunde eure Meinungen, Gedanken und Erfahrungen sammeln.

Es gibt in jeder Trainingseinheit eine Übung, die ein Arbeitsblatt mit einer Steckbriefaufgabe enthält. Die Steckbriefe könnt ihr nach jeder Trainingseinheit, wenn ihr Lust dazu habt, ausschneiden und auf ein Zeichenblockblatt oder ein großes Stück Pappe aufkleben. So könnt ihr euch ein eigenes Poster gestalten. Ihr könnt zum Beispiel zusätzlich Fotos draufkleben, etwas dazu malen oder den Refrain eures Lieblingssongs draufschreiben. Ihr solltet aber davon überzeugt sein, dass diese Dinge etwas mit euren Erfahrungen der Trainingseinheiten zu tun haben.

Wenn ihr genau hinseht, werdet ihr feststellen, dass sich die einzelnen Abbildungen wie Puzzleteile zueinander verhalten, aus denen sich ein großes Bild malen oder kleben lässt. In der heutigen Stunde könnt ihr die Aufgabe "Über mich?!" ausfüllen. Die Grundlage für das Ausfüllen der ersten Steckbriefaufgabe haben wir gerade durch das Partnerinterview gelegt und ihr habt so das erste Puzzleteil des Steckbriefs zusammengefügt. Füllt bitte zu Hause das Arbeitsblatt „Über mich?!“ aus. Auch die anderen Steckbriefaufgaben werdet ihr zu Hause ausfüllen oder ergänzen und könnt sie dann auf euer Poster kleben.

Hinweise/ Erfahrungen

In der Pilotschule kam es vor, dass Schülerinnen und Schüler beim Partnerinterview absichtlich oder versehentlich Aussagen der Partnerin oder des Partners falsch vorstellten. Achten Sie daher darauf, dass die Person, die vorgestellt wurde, die Möglichkeit hat, das Gesagte zu korrigieren.

Solidarität/ „Eine Eisscholle im Indischen Ozean“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Kennenlernen des Grundbausteins Solidarität
- Erfahrungen mit Solidarität in der Klasse sammeln
- Zusammenhalt und Unterstützung zwischen den Schülerinnen und Schülern fördern

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Einführung Grundbaustein Solidarität: 5 Min.
 - Übung „Eine Eisscholle im Indischen Ozean“: 10 Min.
 - Diskussion der Übung: 5 Min.
 - Gesamtzeit: 20 Min.
- **Material**
 - Begleitheft „Grundbaustein Solidarität“
 - Stoppuhr oder Uhr mit Sekundenzeiger
 - „Eisscholle“, bestehend aus einem Stuhl pro Schüler (minus 5 Stühle)
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis mit freier Mitte)
 - bei der Übung werden die Stühle in die Mitte des Raumes gestellt
- **Gruppe/ Sozialform**
 - gesamte Klasse

Inhalte in Stichworten

- Erläuterung des Grundbausteins Solidarität
- Vermittlung von Solidarität durch erlebnisorientierte Methodik

Methode (oder Übung) in Stichworten

- Kurzreferat
- Selbsterfahrungsübung
- Gruppendiskussion

Durchführung und Anleitung

1. Einführung des Grundbausteins Solidarität

Solidarität wird als Grundbaustein vom MaiStep eingeführt. Es soll deutlich werden, dass sich die Schülerinnen und Schüler wohler fühlen, wenn sie sich in einer Gruppe befinden, in der die einzelnen Mitglieder zusammenhalten, sich respektieren und unterstützen. Die Mädchen und Jungen lernen, dass die Klasse ein wichtiger Bestandteil des täglichen Wohlbefindens ist. Die Anleiterin/der Anleiter

können fragen, ob die Schülerinnen und Schüler meinen, dass der Zusammenhalt innerhalb einer bzw. ihrer Klasse gestärkt werden kann. Während der kurzen Diskussion sollen Vorschläge hervorgehoben und bekräftigt werden, die darauf zielen, dass gemeinsame Übungen und Aufgaben die Solidarität in einer Klasse oder Gruppe stärken können.

Formulierungsvorschlag für die Einführung des Grundbausteins Solidarität

Auf dem Steckbrief-Poster seht ihr die Fallschirmspringerinnen und Fallschirmspringer. Wenn ihr selbst eure Steckbrief-Aufgaben aus dem Begleitheft zusammen puzzelt, bilden sie dieselbe Formation wie auf dem Poster. Das funktioniert nur, weil sie perfekt aufeinander abgestimmt sind und sich gegenseitig festhalten. Dadurch können Sie diese Figur mehrere hundert Meter über der Erde formen. Dieses Symbol steht auch für Solidarität. Vielleicht habt ihr schon etwas über Solidarität gehört oder habt eine Vorstellung, was damit gemeint sein könnte. Was denkt ihr, verbirgt sich hinter dem Begriff Solidarität? [Sammeln von Nennungen mit positivem Verstärken von Antworten und Präsentation des Arbeitsblattes.]

Wie ihr auf dem Arbeitsblatt „Was ist Solidarität?“ auf Seite sechs seht, habt ihr bereits viele Punkte genannt. [Wenn noch nicht alle Inhalte des Arbeitsblattes angesprochen wurden, ergänzt die Anleiterin/der Anleiter und fasst noch einmal kurz zusammen.]

Optional: Mit Solidarität ist also gemeint, dass Personen in einer Gruppe zusammenhalten und sich zusammengehörig fühlen. Das heißt aber nicht, dass ihr immer die gleiche Meinung haben müsst. Solidarität bedeutet für uns auch, dass eine Gruppe zusammen mehr Talente und Fähigkeiten besitzt als der Einzelne und dadurch Aufgaben lösen kann, die man alleine nicht geschafft hätte. Außerdem sorgt Solidarität dafür, dass ihr euch gegenseitig respektiert und die anderen in schwierigen Situationen nicht im Stich lasst. Jedem von euch ging es sicherlich schon einmal nicht gut. Ist es euch wieder besser gegangen, wenn eine Freundin/ein Freund mit euch gesprochen oder euch unterstützt hat?

Wie ihr seht, hat jeder von euch Solidarität dadurch in guter Erinnerung.

Solidarität in eurer Klasse soll dafür sorgen, dass keiner ausgegrenzt wird, sondern dass ihr euch gegenseitig respektiert und unterstützt. Wir wollen mit Hilfe von Übungen im MaiStep dieses Prinzip in eurer Klasse stärken. Dadurch wollen wir es schaffen, dass sich keine/keiner mit ihren/seinen Problemen alleine gelassen fühlt.

Übung „Eine Eisscholle im Indischen Ozean“

Im Anschluss soll der Grundbaustein Solidarität erlebnisorientiert erprobt werden. Innerhalb der Übung soll es um gemeinsame Lösungsstrategien bezüglich des Zusammenhalts gehen. In der Übung „Eine Eisscholle im Indischen Ozean“ geht es um eine Eisscholle, die langsam schmilzt. Die Eisscholle wird durch Stühle (Anzahl der Schülerinnen und Schüler in einer Klasse minus 5 Stühle) symbolisiert. Nach jeweils 15 Sekunden wird ein Stuhl entfernt und verdeutlicht so das Schmelzen des Eises.

Die Schülerinnen und Schüler haben zu Beginn die Möglichkeit, sich innerhalb von zwei Minuten möglichst optimal auf den Stühlen zu positionieren (stehen, liegen, sitzen etc.). Außerdem können zwei Auszeiten á 30 Sekunden genommen werden, in der sie sich zusätzlich beraten können. Danach wird das Spiel fortgesetzt. Das Ziel des Spiels ist es, alle Schülerinnen und Schüler auf möglichst wenigen Stühlen so zu positionieren, dass niemand vom Stuhl fällt. Wenn einer der Schülerinnen und Schüler ins ‚Wasser‘ fällt, ist das Spiel beendet; ansonsten nach 4:30 Min. (Sie können die Zeit auch auf 5 Min. verlängern, wenn Sie sehen, dass die Klasse die Aufgabe gut bewältigt.)

Formulierungsvorschlag/Hintergrundgeschichte „Eine Eisscholle im Indischen Ozean“

Wir wollen jetzt zusammen eine Übung durchführen, für die ihr Solidarität in der Gruppe benötigt. Die Übung heißt „Eine Eisscholle im Indischen Ozean“. Achtet in der Übung bitte besonders darauf, dass

ihr euch gegenseitig unterstützt und wie es ist, wenn eure Klasse zusammenhält.

Stellt euch vor, ihr nehmt an einem wagemutigen Experiment eines tollkühnen Professors teil. Dieser hat behauptet, dass es möglich sei, eine Eisscholle, die wir gleich durch Stühle in der Mitte des Raumes aufbauen wollen, vom Südpol abzutrennen und bis in den Indischen Ozean schwimmen zu lassen. Ihr habt euch für dieses Experiment gemeldet. Der Professor hat behauptet, dass die Eisscholle mindestens ... [Anzahl der teilnehmenden Schülerinnen/Schüler] Personen tragen wird, wenn sie im Indischen Ozean ankommt. Leider stellt eure Klasse fest, dass die Eisscholle doch schneller schmilzt als gedacht.

*Jeden Tag ist ein Stückchen weniger vorhanden. Im Spiel wird stellvertretend für die abschmelzenden Eisstücke alle 15 Sekunden ein Stuhl weggenommen. Ihr habt allerdings noch etwas Eisspray dabei, um das Schmelzen an zwei Tagen - in unserem Spiel für zweimal 30 Sekunden - aufhalten zu können. Ihr solltet diesen Joker einsetzen, um euch abzusprechen, wenn ihr merkt, dass ihr euch umstellen müsst, damit keiner ins „Wasser“ fällt. Außerdem wäre es schlau, die Eisscholle gleich so zu bauen und sich darauf zu verteilen, dass ihr euch auf möglichst wenigen Stühlen **gemeinsam** halten könnt. Denn ihr seid alle durch ein unsichtbares Seil verbunden. Das heißt, wenn eine/einer von euch ins Wasser fällt, sind alle verloren [bzw. habt ihr das Spiel verloren]. Ihr müsst euch also während der gesamten Fahrt in den Indischen Ozean austauschen und versuchen, möglichst sicher auf der Eisscholle zu stehen. Wenn ihr es schafft, über 4:30 Minuten oder sogar 5 Minuten auf der Eisscholle zu bleiben, dann habt ihr euer Ziel, den Indischen Ozean, erreicht.*

Ihr habt jetzt zwei Minuten Zeit, die Eisscholle zu bauen und euch darauf zu stellen. Nehmt eure Stühle und stellt sie in die Mitte des Raumes, so dass sich eine Fläche ergibt [Die Anleiterin oder der Anleiter entfernen 5 Stühle], die die Eisscholle darstellen soll. Nach zwei Minuten: Alle auf die Eisscholle, die Reise beginnt. Es geht los!

[Nach 15 Sekunden entfernen die Anleiterin/der Anleiter aus dem Rand der „Eisscholle“ den ersten Stuhl usw., außer, wenn eine Auszeit genommen wird. Versuchen Sie, die Schülerinnen und Schüler zu motivieren und aufkommende Konflikte zu schlichten. Sie steuern den Schwierigkeitsgrad eigenständig bzw. unterstützen die Klasse, damit ein Erfolg möglich ist.] Super, ihr habt es geschafft!

Die Übung wird anschließend in der Klasse besprochen. Achten Sie darauf, dass das Solidaritätsprinzip ausreichend in der Diskussion angesprochen wird. Wenn die Übung erfolgreich bewältigt wurde, loben sie die Schülerinnen und Schüler für die gemeinsame Leistung. Weisen Sie auch noch einmal darauf hin, dass es nur durch die Zusammenarbeit und Unterstützung aller Mädchen und Jungen möglich war, anzukommen und dass dies Solidarität bedeutet.

Sollte es Schwierigkeiten gegeben haben oder die Übung nicht erfolgreich gewesen sein, dann sprechen Sie die Schwierigkeiten direkt an und zeigen Lösungsmöglichkeiten auf (z.B. wenn die Klasse besser zusammengearbeitet hätte, dann wäre die Aufgabe bewältigt worden). Weisen Sie darauf hin, dass Solidarität deshalb so wichtig ist, weil manche Aufgaben nur gemeinsam bzw. mit der Unterstützung anderer bewältigt werden können.

Formulierungsvorschlag für die Diskussion der Übung

Super, ihr habt die Übung gemeinsam bewältigt! [Schade ihr habt es leider nicht geschafft. Lasst uns gemeinsam diskutieren, wieso es nicht geklappt hat.] Schauen wir jetzt noch mal auf unser Arbeitsblatt aus dem Begleitheft „Was ist Solidarität“.

Optionale Fragen/Aussagen für die Diskussion:

- *Wie habt ihr die Übung erlebt?*
- *Was habt ihr für Gedanken und Gefühle gehabt, als die Eisscholle immer kleiner wurde?*
- *Wie war es gemeinsam [nicht] erfolgreich zu sein?*
- *Habt ihr gemerkt, dass ihr nur erfolgreich sein konntet, weil ihr einander unterstützt habt?*

Hinweise/ Erfahrungen

Achten Sie darauf, dass die Stühle erst in die Mitte gestellt werden, nachdem die Aufgabe vollständig erklärt wurde. Außerdem sollten Sie die Klasse wiederholt daran erinnern, dass erst eine gemeinsame Strategie besprochen wird, bevor die Schülerinnen und Schüler auf die Stühle klettern.

Um einen besseren Überblick während der Übung zu haben, empfiehlt es sich für die Anleiterin und den Anleiter, phasenweise selbst auf einen Stuhl zu steigen.

Achten Sie besonders am Ende der Übung darauf, dass die gegenseitige Rücksichtnahme auch beim Absteigen von den Stühlen noch gegeben ist und die Klasse nicht aufgrund der Freude über den Erfolg bzw. Ärger aufgrund des Misserfolgs, ruckartig und ohne auf die anderen zu achten die Stühle verlässt.

Achtsamkeit/ „Handflächenpost“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Kennenlernen des Grundbausteins Achtsamkeit
- Achtsamkeit erleben = Konzentration auf das Hier und Jetzt

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Einführung Achtsamkeit: 8 Min.
 - Übung Handflächenpost: 7 Min.
 - Auswertung der Übung: 5 Min.
 - Gesamtzeit: 20 Min.
- **Material**
 - Begleitheft „Was ist Achtsamkeit?“
 - 12 Karten mit farbigen Zahlen für die Handflächenpost (jeweils 12 Karten pro Kleingruppe)
- **Raum**
 - Zwei Räume (Stuhlkreis mit freier Mitte)
 - Klassenraum
- **Gruppe/ Sozialform**
 - Kleingruppe (zwei Gruppen/ Klasse halbieren)
 - gesamte Klasse bei abschließender Gruppendiskussion

Inhalte in Stichworten

- Erläuterung des Grundbausteins Achtsamkeit
- Achtsamkeit in der Selbsterfahrung erleben (Übung: Handflächenpost)

Methode (oder Übung) in Stichworten

- Kurzreferat
- Selbsterfahrungsübung
- Gruppendiskussion zur Nachbereitung

Durchführung und Anleitung

Einführung des Grundbausteins Achtsamkeit

„Achtsam sein bedeutet, ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu sein und sich seiner Gefühle, Gedanken und Handlungen in jedem Augenblick voll bewusst zu sein (reine Wahrnehmung der Fülle, die sich im Augenblick bündelt, ohne sie zu beurteilen, einfach nur als Zeuge in sich ruhend).“

Die theoretische und praktische Basis der Achtsamkeit ist dem Zen-Buddhismus entnommen und vereinfacht aufbereitet. Das Prinzip der Achtsamkeit hat die Grundlage in einer intensiveren und bewussteren Wahrnehmung. Dabei dürfen Gedanken und Gefühle durchaus wahrgenommen werden. Sie sollen aber weder bewertet werden, noch die momentane Tätigkeit/ das momentane Tun

behindern. Die Achtsamkeit wurde als Grundbaustein ausgewählt, weil sie den Schülerinnen und Schülern helfen soll, mit offeneren Augen durch das Leben zu gehen und sich mit der alltäglichen Schönheit der Innen- und Außenwelt bewusster und intensiver auseinanderzusetzen. Durch diesen Prozess soll ein Zustand des inneren Gleichgewichts zwischen Gedanken und Gefühlen angestoßen werden. Letzteres Ziel ist sicherlich nur durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit über das gesamte Programm MaiStep hinaus möglich. Daher sollen die Übungen helfen, Achtsamkeit durch erlebnisorientierte Übungen zu vermitteln und bei den Schülerinnen und Schülern den Wunsch erwecken, mehr über dieses Thema zu erfahren.

Achtsamkeit wird als Grundbaustein von MaiStep eingeführt. Den Schülerinnen und Schülern sollen die zentralen Elemente der Achtsamkeit erläutert werden. Mit Hilfe der Situation des Torschusses (siehe Begleitheft Seite 7) soll das Prinzip der Achtsamkeit verdeutlicht werden. Das erste Element ist, dass sich die Person im Hier und Jetzt befindet und nicht in der Vergangenheit oder Zukunft verhaftet ist. Dies ist beim Pinguin nicht der Fall, der zum einen an den Streit mit den Eltern vom gestrigen Abend und zum anderen über die Mathearbeit in der nächsten Stunde nachdenkt. Daher kann er sich der eigentlichen Aufgabe, achtsam auf das Tor zu schießen, nicht widmen. Dadurch wird es wahrscheinlicher, dass er nicht trifft.

Ein weiteres Element der Achtsamkeit ist, dass sich die Person nur auf die Sache konzentriert, die sie gerade tut und diese nicht bewertet oder beurteilt. Am Beispiel mit dem Pinguin zeigt sich, dass sich dieser zum einen Sorgen darüber macht, ob die anderen ihn noch mögen, wenn er danebenschießt und zum anderen, ob er ein Idiot ist, wenn er diesen Ball verschießt. Die vielen Gedanken und Gefühle behindern die eigentliche Aktivität und es wird unwahrscheinlicher, dass der Torschuss gelingt und das Fußballspiel Freude bereitet.

Das dritte Element der Achtsamkeit ist dementsprechend, die eigenen Gefühle und Gedanken in einem Gleichgewicht zu halten. Das soll dadurch erreicht werden, dass die Person nur auf das achtet, was sie gerade tut. Würde der Pinguin also nur darauf achten, ein Tor zu schießen, würden weniger Gedanken und Gefühle den Torschuss behindern. Außerdem würde das Spiel dadurch intensiver und bewusster wahrgenommen werden und mehr Spaß machen.

Formulierungsvorschlag für die Einführung des Grundbausteins Achtsamkeit

Jetzt wollen wir uns den zweiten Grundbaustein etwas näher anschauen. Er heißt Achtsamkeit! Was könnte das denn bedeuten? Ihr könnt hierfür den Comic auf Seite 7 des Begleitheftes zur Hilfe nehmen. [Sammeln Sie einige Wortmeldungen und bestärken/verstärken Sie richtige Aussagen. Diskutieren Sie kurz das Arbeitsblatt mit den Schülerinnen und Schülern. Versuchen Sie dabei, den Bezug zum Erleben bzw. zum Alltag der Mädchen und Jungen herzustellen. Verwenden Sie hierzu, die bereits oben beschriebenen Hinweise und den Comic mit dem Pinguin.]

Wie wir besprochen haben, ist es wichtig, sich nicht ständig von der Vergangenheit und Zukunft beeinflussen zu lassen. Außerdem solltet ihr nicht ständig bewerten oder beurteilen, wie ihr etwas tut oder was andere davon denken könnten. So könnt ihr euch besser auf die in diesem Moment vorhandene Aufgabe/Situation konzentrieren. Dadurch werdet ihr merken, dass nicht nur so etwas wie ein Torschuss leichter fällt, sondern auch eine Mathe- oder Deutscharbeit.

Übung „Handflächenpost“

Nach der kurzen Einführung soll der Grundbaustein Achtsamkeit erlebt werden. Hierzu wird die Übung „Handflächenpost“ durchgeführt. Diese Übung erleichtert es zu verstehen, was Achtsamkeit ist und zu bemerken, dass wir Achtsamkeit in unserem Alltag bereits praktizieren.

Innerhalb der Übung wird die Klasse in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Sie können die Klasse wieder abzählen lassen. Es empfiehlt sich, die Achtsamkeitsübung dann auch in den beiden Kleingruppen durch jeweils eine Anleiterin/einen Anleiter zu erklären. Innerhalb der Übungen soll es den Schülerinnen und Schülern gelingen, über Händedruck, Handbewegungen oder Handzeichen zu kommunizieren. Konkret bedeutet dies, dass farbige Zahlen (drei Zahlen mit jeweils vier unterschiedlichen Farben; insgesamt also 12 Karten) auseinandergehalten werden müssen. Es wird eine Kette gebildet (je eine pro Kleingruppe). Die Schülerinnen und Schüler fassen sich dabei an den Händen. Die Schülerin/der Schüler am Anfang der Kette sieht als einzige/einziger eine der 12 Karten und muss dann das Gesehene über Handbewegung/ Händedruck oder ähnliches weiterleiten. So wird die Information dann über die gesamte Kette weitergegeben.

Die Schülerin/der Schüler am Ende der Gruppe muss dann sagen, welche Karte gezeigt wurde. Vor Beginn der ersten Runde können sich die Schülerinnen und Schüler einer Kleingruppe die Karten ansehen und dann entscheiden, wie sie sich über die Hände signalisieren möchten, welche Karte gerade gezeigt wurde. Weisen Sie darauf hin, dass die Schwierigkeit darin besteht, die richtige Antwort nicht nur schnell, sondern auch richtig weiterzuleiten, weil sonst die eigene Gruppe nicht gewinnen kann. Ggf. können Sie die Zeit stoppen bis die Information übertragen wurde und so zusätzlich durch den Wettstreit zwischen den beiden Gruppen die Übung intensivieren.

Formulierungsvorschlag für die Übung „Handflächenpost“

Wir haben diskutiert, was Achtsamkeit ist, aber jetzt wollen wir das Ganze einmal ausprobieren. Die Übung, die wir dazu machen möchten, heißt Handflächenpost. Innerhalb der Übung sollt ihr es schaffen, eine Information über eure Hände weiterzuleiten ohne zu sprechen oder euch anzusehen. Bevor wir anfangen, teilen wir die Gruppe. Zählt bitte ab [1 und 2...].

Nachdem die Gruppe geteilt wurde, wird der jeweiligen Kleingruppe erklärt, worum es in der Aufgabe geht. Bei einer unruhigen Klasse führen Sie die Aufgabe in zwei getrennten Räumen durch. Gruppe 2 wechselt für diese Aufgabe dann bitte den Raum.

Wir haben hier zwölf Karten mit verschiedenfarbigen Zahlen. Auf den Karten seht ihr drei unterschiedliche Zahlen [1,2,3] mit jeweils vier unterschiedlichen Farben [rot, grün blau, gelb] abgebildet. Ihr werdet jetzt gleich eine Kette bilden. Innerhalb der Kette seid ihr durch eure Hände verbunden, um die Zahl und Farbe der Karte weiterzuleiten. Die Kette wird so gebildet, dass ihr mit der linken Hand die rechte Hand eures rechten Nachbarn ergreift und mit der rechten Hand die linke Hand eures linken Nachbarn. Eure Hände sind dann also über Kreuz vor euch.

Die Schülerin/ der Schüler am Anfang der Kette sieht die Zahl und Farbe und leitet die Information dann mit der Hand weiter. Damit ihr nicht die Zahl sehen könnt oder euch über Mimik oder Lippenlesen verrätet, welche Karte gezeigt wurde, schauen alle Schülerinnen und Schüler [außer der/dem am Anfang der Kette] nach links. Die Schülerin/ der Schüler am Ende der Kette muss dann sagen, welche am Anfang der Kette gezeigt wurde. Aber wie leitet ihr die Information weiter? Ihr habt jetzt kurz Zeit euch ein Codesystem für die Weiterleitung einfallen zu lassen. Besprecht euch gut, denn wir wollen gleich im Wettstreit mit der anderen Kleingruppe überprüfen, wer schneller ist. Ihr habt maximal drei Minuten Zeit.

[Gegebenenfalls können Sie wie bereits erwähnt auch die Zeit stoppen, wie lange die Information unterwegs ist und einen Wettstreit zwischen Gruppe 1 und 2 starten.]

[Nach drei Minuten]:

So, es geht los! Setzt eure Kette zusammen. Denkt daran, dass ihr die Zahl und Farbe nicht nur schnell, sondern auch richtig weiterleiten sollt. [Nach vier bis fünf Durchgängen beenden die Anleiterin und der Anleiter die Übung.] Super! Ihr habt das wirklich sehr gut gemacht. Lasst uns besprechen, wie euch die Übung gefallen hat und was euch aufgefallen ist.

Oder: Lasst uns die andere Gruppe fragen, wie es bei ihnen geklappt hat. [Die Kleingruppe, die den Raum verlassen hat, kommt wieder zurück in den ursprünglichen Raum.]

Hinweise und Erfahrungen

Bestärken Sie beide Kleingruppen, dass die Übung gut gelaufen ist. Sollte es Schwierigkeiten oder Streit innerhalb der Kleingruppen gegeben haben, sprechen Sie diese direkt an. Dabei sollte nicht eine Schülerin oder ein Schüler als Fehlerquelle fokussiert werden, sondern die Arbeit als Gruppe kritisch betrachtet werden. Bei der folgenden Diskussion der Übung sollte der Fokus auf die Achtsamkeit gelenkt werden. Fragen Sie, inwiefern die Schülerinnen und Schüler bei der Übung z.B. an die nächsten Schulstunden oder an den gestrigen Abend gedacht haben. Außerdem können Sie fragen, inwiefern die Mädchen und Jungen sich oder andere bei der Übung bewertet oder beurteilt haben und welche Auswirkungen das auf die Übung hatte.

Die eigentliche Schwierigkeit bei der Handflächenpost liegt darin, dass die Schülerinnen und Schüler auf den Händedruck bzw. das Weiterleiten der Nachricht warten und trotzdem aufmerksam bleiben müssen, da sie sonst nicht mitbekommen, welches Signal über die Hand gegeben wurde, d.h. es werden ihnen Gedanken und Gefühle kommen, die sie wegschieben bzw. loslassen müssen, um sich immer wieder erneut auf die Aufgabe konzentrieren zu können.

Formulierungsvorschlag für die Diskussion der Übung

Super, ihr habt gerade die erste Achtsamkeitsübung gemeinsam gemacht!

Optionale Fragen/Aussagen für die Diskussion:

- *Wie habt ihr die Übung erlebt?*
- *Was fandet ihr schwierig und was war einfach?*

[Achten Sie darauf, dass keine Wertungen erfolgen z.B. ‚Das war gut oder schlecht‘. Sollte es doch dazu kommen, weisen Sie darauf hin und formulieren Sie diese in eine wertfreie Aussage um. Sie können während der Diskussion ggf. noch einmal zum Beispiel aus dem Begleitheft überleiten. Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass sie bereits bei der Übung Achtsamkeit eingesetzt haben.]

Weitere optionale Fragen/Aussagen für die Diskussion:

- *Habt ihr während der Übung Handflächenpost an etwas anderes gedacht? [Überprüfen Sie mit weiteren Fragen, inwiefern an die Vergangenheit oder Zukunft gedacht wurde und inwiefern gewertet wurde.]*
- *Wie ist es euch gelungen immer wieder zur Aufgabe zurückzukommen, obwohl euch andere Gedanken und Gefühle in den Kopf kamen?*
- *Würden Herausforderungen und Aufgaben in eurem Alltag auch besser laufen, wenn ihr euch nur darauf konzentrieren würdet, was gerade passiert und ihr hindernde Gedanken und Gefühle einfach wegschieben könntet? [Auch hier können Sie ggf. das Beispiel mit dem Torschuss wieder zu Hilfe nehmen.]*

Hinweise/ Erfahrungen

Das Prinzip der Achtsamkeit ist der schwierigste Inhalt, der an die Schülerinnen und Schüler vermittelt wird. Daher empfiehlt es sich immer wieder Bezug zum Alltag herzustellen. Am besten eignen sich hierfür Alltagsbeispiele aus Leistungsbewertungen in der Schule oder im Sport. Hierbei lenken Gedanken und Gefühle die Aufmerksamkeit von der eigentlichen Verrichtung der Aufgabe bzw. der Tätigkeit ab, wodurch nicht nur die Ausführung behindert, sondern auch die Emotion beeinflusst wird.

Kompetenz

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Grundbaustein Kompetenz kennenlernen

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Einführung Grundbaustein Kompetenz: 5 Min.
 - Besprechung des Grundbausteins in der Gesamtgruppe: 5 Min.
 - Gesamtzeit: 10 Min.
- **Material**
 - Begleitheft
 - „Was ist Kompetenz?“
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - gesamte Klasse

Inhalte in Stichworten

- Erläuterung des Grundbausteins Kompetenz
- Reflexion über die Kompetenzen, die in der heutigen Stunde eingesetzt wurden und die im Alltag eingesetzt werden

Methode (oder Übung) in Stichworten

- Kurzreferat Grundbaustein Kompetenz
- Bearbeitung und Diskussion des Abschnittes „Was ist Kompetenz?“ im Begleitheft

Durchführung und Anleitung

Einführung des Grundbausteins Kompetenz

Kompetenz wird als einer der drei Grundbausteine vom MaiStep vorgestellt. In einem ersten Schritt soll gezeigt werden, was Kompetenz bedeutet und welche Kompetenzen es gibt. Die Schülerinnen und Schüler können zuerst gefragt werden, ob sie den Begriff „Kompetenz“ kennen bzw. was sie sich darunter vorstellen. Es sollte deutlich werden, dass es die Lebenskompetenz nicht gibt, sondern dass sie sich aus verschiedensten Fähigkeiten und Fertigkeiten zusammensetzt, die für die Gestaltung eines angenehmen Lebens nützlich oder notwendig sind.

Optional: Sie können innerhalb der Vorstellung des Grundbausteins auch noch einmal darauf hinweisen, dass es Mädchen und Jungen, die an einer Essstörung erkranken, „subjektiv“ an Kompetenzen fehlt, ihr Leben zu bewältigen. Dadurch werden Symptome oder Begleiterecheinungen der Erkrankung, Lob von anderen für das Abnehmen, Lob von den Eltern für gute Schulnoten) fälschlicherweise als Verbesserung der eigenen Kompetenzen interpretiert. Wichtig ist hier die Stärkung des Gefühls bei den Mädchen und Jungen, dass sie ihr Leben gut in den Griff bekommen

und ihr Wohlbefinden noch verbessern können, wenn sie das Repertoire ihrer Kompetenzen weiter ausbauen.

Formulierungsvorschlag für die Einführung des Grundbaustein Kompetenz

Der dritte Grundbaustein des MaiStep-Programms ist Kompetenz. Könnt ihr euch unter dem Wort Kompetenz etwas vorstellen? [Sammeln Sie Wortmeldung, verstärken Sie richtige Aussagen].

Lasst uns gemeinsam den Comic in eurem Begleitheft auf Seite 8 anschauen. Was fällt euch auf? [Lassen Sie durch Wortmeldungen das Bild kurz beschreiben und interpretieren.]

Der Pinguin scheint sich für eine Wanderung vorzubereiten und hat dabei verschiedene Hindernisse zu überwinden. [Sie können hier ggf. auf die dargestellten Inhalte der folgenden MaiStep Trainingseinheiten eingehen, wenn die Zeit gegeben ist oder die Schülerinnen und Schüler die Diskussion in diese Richtung lenken.]

Der Pinguin hat hierfür bestimmte Werkzeuge in seinem Rucksack dabei. Braucht der Pinguin noch andere Dinge, um erfolgreich zu sein? [Versuchen Sie die Diskussion darauf zu lenken, dass der Pinguin die Werkzeuge auch anwenden können muss und außerdem einen Plan braucht, in welcher Reihenfolge und wann sie gebraucht werden. Sollte noch Zeit bleiben, können Sie die Klasse fragen oder darauf hinweisen, dass sie in der heutigen MaiStep-Trainingseinheit bereits viele Kompetenzen angewendet hat.]

Wie ihr seht, versteht man unter Kompetenz ganz viele verschiedene Fertigkeiten und Fähigkeiten einer Person, die wir im Alltag brauchen, um auch bei Problemen oder Konflikten gut durch das Leben zu kommen. Optional: Diese Kompetenzen fehlen den Mädchen und Jungen, die an einer Essstörung erkranken. Sie fühlen sich dadurch häufig nicht mehr wohl im Leben und haben das Gefühl, dass sie ihr Leben nicht mehr in den Griff bekommen.

Die Anleiterin und der Anleiter schließen die erste MaiStep-Trainingseinheit ab und bedanken sich für die Aufmerksamkeit und Offenheit der Klasse. Außerdem weist einer der beiden noch einmal auf die Steckbriefaufgabe hin.

Hinweise/ Erfahrungen

Hier würde die Möglichkeit bestehen die Übung zwischen Solidarität und Achtsamkeit einzubauen, da die Zusammenfassung kurz ist und theoretische Arbeit verbunden.

Abschlussritual „Schnick-Schnack-Schnuck“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- gemeinsamer Abschluss in gelockerter Atmosphäre
- Gruppengefühl stärken, gegenseitiges Unterstützen/Anfeuern/Mut-Machen
- gegenseitiges Unterstützen über die alltäglichen Freundschaftskonstellationen hinaus

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - 5 Min.
- **Raum**
 - Klassenraum
- **Gruppe/ Sozialform**
 - gesamte Klasse

Inhalt in Stichworten

- Abschluss-Ritual für jede MaiStep-Trainingseinheit

Methode (oder Übung) in Stichworten

- dynamisches Groß-Gruppen-Spiel

Durchführung und Anleitung

Die Spielregeln werden von der Anleiterin oder dem Anleiter erklärt. Er teilt die Schülerinnen und Schüler durch Abzählen in Zweiergruppen ein. Idealerweise befindet sich eine freie Fläche in der Raummitte (Stuhlkreis oder einfach ein bisschen „Platz schaffen“), in der die Schülerinnen und Schüler Platz finden. Das Spiel basiert auf dem bekannten Gesellschaftsspiel „Schnick-Schnack-Schnuck“ (auch bekannt als „Schere-Stein-Papier“). Verwendet werden lediglich die Symbole Schere (gespreizter Zeige- und Mittelfinger), Stein (geballte Faust) und Papier (flache Hand). Es ist fest definiert, bei welcher Kombination welches Symbol gewinnt: Schere schneidet Papier (Schere gewinnt), Papier umwickelt Stein (Papier gewinnt) und Stein zerschlägt Schere (Stein gewinnt). Wenn beide Personen das gleiche Symbol wählen, wird der Durchgang wiederholt.

Die Anleiterin oder der Anleiter gibt das Startsignal und die erste Runde „Schere-Stein-Papier“ wird unter den gebildeten Schülerpaaren begonnen. Der Sieger in einer Zweiergruppe sucht sich danach einen Sieger aus einer anderen Gruppe aus, während der Verlierer zu seinem persönlichen Team wird und ihn anfeuert. Je länger das Spiel dauert, desto größer werden also die anfeuernden Teams für die aktuellen Spieler. Das Spiel ist beendet, wenn die letzten zwei Schülerinnen bzw. Schüler, die durchgängig gewonnen haben, gegeneinander gespielt haben.

Formulierungsvorschlag für das Erklären der Schnick-Schnack-Schnuck-Regeln

[Stellen Sie zu Beginn fest, wie bekannt das Spiel bereits ist. Möglicherweise erübrigen sich dann einige Erklärungen.]

Jetzt möchte ich Euch das Abschlussritual vorstellen, mit dem wir jede der fünf Trainingseinheiten von MaiStep beenden werden. Dazu machen wir eine besondere Variante des Spiels Schnick-Schnack-Schnuck. Wer von Euch kennt das Spiel Schnick-Schnack-Schnuck nicht?

Gruppen einteilen:

In den Zweiergruppen, in denen ihr zusammensteht, beginnen wir jetzt mit dem Spiel. Das heißt, jede Zweiergruppe ruft gleichzeitig „Schnick-Schnack-Schnuck“ und beide machen dann mit der Hand eins der drei Symbole „Schere“, „Stein“ oder „Papier“ [Anleiterin oder Anleiter machen die drei Symbole vor]. Ihr wisst ja:

- 1. Schere schneidet Papier [d.h. Schere gewinnt gegen Papier].*
- 2. Stein zerschlägt Schere [d.h. Stein gewinnt gegen Schere].*
- 3. Papier umwickelt den Stein [d.h. Papier gewinnt gegen Stein].*

Jede Zweiergruppe macht das nur einmal. Nur wenn beide das gleiche Symbol zeigen, macht ihr noch einmal Schnick-Schnack-Schnuck, bis einer einmal gegen den anderen gewonnen hat und damit der Gewinner des Duells feststeht.

Der Gewinner bleibt im Spiel und der Besiegte stellt sich hinter den Sieger und bildet dessen persönliches Motivationsteam. Der Sieger sucht sich nun einen weiteren Sieger und fordert diesen zur nächsten Runde. Sein persönliches Motivationsteam hat dabei die Aufgabe lautstark und aktiv Mut zu machen und zu unterstützen und ihn anzufeuern.

Der Unterlegene und sein Motivationsteam wechseln komplett zum Motivationsteam des Siegers über, sodass man sich von Runde zu Runde über mehr Unterstützung freuen kann. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Schülerin oder ein Schüler es geschafft hat, durchgängig zu gewinnen und dadurch die ganze Klasse zu ihrem/seinem Motivationsteam zu machen.

Mal sehen, wer von euch es heute schafft, sich bis zum Ende nicht besiegen zu lassen und die ganze Klasse zu seinem Motivationsteam zu machen. Habt ihr noch Fragen? Sonst kann es jetzt losgehen.

Hinweise/Erfahrungen

Je nach Klasse empfiehlt es sich, im Vorfeld abzuklären, dass lediglich positives, wertschätzendes Anfeuern gemeint ist.

2. Trainingseinheit: Schönheit bzw. Schönheitsideal und konstruktiver Umgang mit Medien

	Übung	Material	Dauer: 90 Min.
1.	Begrüßung und Einführung <ul style="list-style-type: none"> Auswertung der Steckbriefaufgabe der letzten Trainingseinheit (5 Min.) Achtsamkeitsübung „3-Dinge verändern“ (5 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> „Über mich“ 	10 Min.
2.	Bildergalerie: Was ist Schönheit? Übung mit Bilderkartensets mit Frauen- und Männerbildern <ol style="list-style-type: none"> Teilung der Klasse in zwei geschlechtshomogene Gruppen (15 Min.) <ul style="list-style-type: none"> Mit Clips markieren nach „schönste Frau“/ „schönster Mann“ und begründen der Auswahl Diskussion der Übung Auswertung der Bildauswahl der Mädchen- und Jungengruppe in der Klasse (10 Min.) <ul style="list-style-type: none"> kurzes Vorstellen der Bildauswahl durch die Gruppen Vergleich der Bilder und Vorstellungen 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Bilderkartensets (Männer- und Frauenbilder) großes Papier/ Flip-Chart (2 Blätter) Clips in 2 Farben (z.B. Jungen: grün, Mädchen: gelb; 2 pro Schülerin/Schüler) Klebeband 	25 Min.
3.	Wa(h)re Schönheit!? <ol style="list-style-type: none"> Film „Wa(h)re Schönheit!?“ (8 Min.) Diskussion des Films & des medialen Schönheitsideals (12 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> Film „Wa(h)re Schönheit!?“ (DVD) Abspielmöglichkeit 	20 Min.
4.	Sympathie: Mehr als Schönheit? Schönheitsideale thematisieren und Sympathiebegriff einführen <ol style="list-style-type: none"> Sympathiemerkmale in Kleingruppen erarbeiten (15 Min.) Auswertung/Diskussion in der Klasse (10 Min.) Vorstellen der Steckbriefaufgabe (5 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> Moderationskarten in 2 Farben (ca. 15 Karten pro Farbe) dicke Stifte (6-10) Klebeband Tafel Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> „Sympathie: Mehr als Schönheit?“ 	30 Min.
5.	Abschlussritual: Schnick-Schnack-Schnuck		5 Min.

„Drei Dinge verändern?!“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- *Training der Achtsamkeit (Bereich der visuellen Wahrnehmung)*

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Gesamtzeit: 5 Min.
- **Material**
 - kein Material notwendig
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - Partnerinterview in der Zweiergruppe
 - Auswertung des Arbeitsblattes in der Gesamtgruppe

Inhalte in Stichworten

- *Durchführung der Achtsamkeitsübung „Drei Dinge verändern?!“*

Methode in Stichworten

- *Achtsamkeitsübung*

Durchführung und Anleitung

Begrüßung und Durchführung der Übung

Nach einer kurzen Begrüßung können die Anleiterin und der Anleiter die Schülerinnen und Schüler noch einmal fragen, inwiefern der Steckbrief ergänzt wurde.

Danach kann mit der Achtsamkeitsübung begonnen werden. Es wurde bewusst die Übung „Drei Dinge verändern?!“ gewählt, da hier die visuelle Wahrnehmung fokussiert wird und diese eine entscheidende Rolle bei der Wahrnehmung von Schönheit spielt. Innerhalb der Übung werden Zweiergruppen durch Abzählen gebildet, die sich dann mit Blickkontakt gegenüberstellen sollen. Aus Platzgründen sollten Sie zwei Reihen bilden, in denen sich die jeweiligen Zweiergruppen gegenüberstehen. Die jeweilige Partnerin bzw. der Partner sollen die/den jeweils anderen dann einmal von Kopf bis Fuß genau ansehen. Danach sollen sich beide den Rücken zudrehen und drei Dinge an sich verändern. Wenn die Dinge verändert wurden, veranlassen Sie, dass sich die Zweiergruppen umdrehen, so dass die jeweiligen Schülerinnen und Schüler wieder Blickkontakt haben und die veränderten drei Dinge erraten können. Danach lassen Sie die Schülerinnen und Schüler sich wieder in den Stuhlkreis setzen, werten die Übung kurz aus und gehen zum eigentlichen Inhalt der Trainingseinheit über.

Formulierungsvorschlag Begrüßung und Durchführung der Achtsamkeitsübung

Hallo! Wir begrüßen euch zur zweiten Trainingseinheit von MaiStep. Bevor wir mit unserem heutigen Thema beginnen, wollten wir noch einmal fragen, ob ihr daran gedacht habt, die Steckbriefaufgabe

„Über mich!“ auszufüllen und auf das Poster zu kleben?

Wir möchten heute mit einer Achtsamkeitsübung beginnen. Hierzu werden wir gleich Zweiergruppen bilden. Wenn ihr euch gegenübersteht, schaut ihr die andere bzw. den anderen einmal genau an. Ihr sollt euch dann umdrehen und drei Dinge an euch verändern, die die/der andere dann erraten soll. Lasst uns abzählen [Sie lassen die Klasse so abzählen, dass Zweiergruppen entstehen.] Stellt euch bitte gegenüber. [Wie bereits erwähnt, ist es aus Platzgründen günstig, wenn zwei Reihen gebildet werden.]

So jetzt schaut euch einmal genau an [nach 30 Sekunden] und jetzt dreht euch um und verändert drei Dinge an eurem Aussehen/Outfit. Ich gebe das Signal, wann ihr euch wieder umdrehen dürft. [Die Anleiterin und der Anleiter versichern sich, dass alle Schülerinnen und Schüler die Aufgabe verstanden haben und drei Dinge tatsächlich verändern.] So, jetzt könnt ihr euch wieder umdrehen und die Veränderungen erraten. [Wenn alle Zweiergruppen fertig sind, dann gehen die Schülerinnen und Schüler wieder auf ihre Plätze im Stuhlkreis zurück.]

Optionale Frage für eine anschließende kurze Diskussion:

- Was hatte diese Übung mit Achtsamkeit zu tun?
- Habt ihr während der Übung auf etwas anderes geachtet oder etwas gefühlt?

[Die Anleiterin und der Anleiter können bei weiteren Fragen auf die drei Kernmerkmale der Achtsamkeit eingehen. Danach beginnen sie mit der Übung Bildergalerie.]

„Bildergalerie: Was ist Schönheit?“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Reflexion der eigenen Vorstellungen von Schönheit
- Auseinandersetzung mit dem gesellschaftlichen Schönheitsideal und anderen Faktoren, die das persönliche Schönheitserleben beeinflussen
- kennenlernen der Vorstellungen der anderen und Überprüfen der eigenen Annahmen bezogen auf die Schönheitsvorstellungen des anderen Geschlechts

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Bildauswahl und Diskussion in den geschlechtshomogenen Gruppen: 15 Min.
 - Präsentation und Diskussion der Bildauswahl in der Klasse: 10 Min.
 - Gesamtzeit: 25 Min.
- **Material**
 - zwei Bilderkartensets mit Frauen- und Männerbildern
 - Clips in zwei Farben (zwei pro Schülerin und Schüler; unterschiedliche Farben für Jungs und Mädchen)
 - zwei Flip-Chart Blätter/ Tafelbild (mit Überschrift: „Das finden Mädchen schön“ und „Das finden Jungen schön“)
 - Klebeband
 - Arbeitsblatt „Postkarten von oben“ aus dem Begleitheft
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
 - zwei Räume für geschlechtshomogene Gruppenarbeit
- **Gruppe/ Sozialform**
 - Einführung und Auswertung der Übung in der Klasse
 - geschlechtshomogene Gruppenarbeit bei Bildauswahl und erster Diskussion

Inhalte in Stichworten

- Einführung in das Thema Schönheitsideale
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Schönheitsideal
- Diskussion der unterschiedlichen Sichtweisen über Schönheit
- Kontrastierung des weiblichen und männlichen Schönheitsideals

Methode in Stichworten

- Postkartenauswahl
- Diskussion in der geschlechtshomogenen Kleingruppe und in der Klasse

Durchführung und Anleitung

Einführung sowie Bildauswahl und Diskussion in zwei geschlechtshomogenen Gruppen

Bei der Konzeption der Trainingseinheit war die Überlegung wichtig, dass eine angemessene Beschäftigung mit dem Thema Schönheit bzw. Schönheitsideale neben der Reflexion von persönlichen Vorstellungen und deren Beeinflussung durch Gesellschaft, Familie und Peers auch die kritische Auseinandersetzung mit der Darstellung von Schönheit in den Medien zum Inhalt haben soll. Des Weiteren erfolgt im Rahmen der Trainingseinheit eine Auseinandersetzung mit dem Stellenwert von Schönheit in der alltäglichen Interaktion bzw. bei Menschen aus dem persönlichen Umfeld verglichen mit anderen Qualitäten.

Im ersten Teil der Einstiegsübung „Bildergalerie: Was ist Schönheit?“ wird die Klasse in eine Mädchen- und eine Jungengruppe eingeteilt. Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Aufgabe, aus einem Kartenset mit Männern- und Frauenbildern das Bild der schönsten Frau und des schönsten Mannes auszuwählen. Anschließend sollen sie ihre Auswahl begründen und über ihre persönlichen Vorstellungen von Schönheit diskutieren.

Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler angeregt werden, sich ihre Vorstellungen bewusst zu machen und sie kritisch zu reflektieren. Es ist auch sinnvoll mit den Schülerinnen und Schülern zu diskutieren, welche Faktoren (z.B. Darstellung in den Medien, Freundeskreis) ihre Vorstellung von Schönheit beeinflussen. Durch die Einteilung der Klasse in zwei geschlechtshomogene Gruppen soll einerseits eine offene Gesprächsatmosphäre geschaffen werden, andererseits sollen geschlechtsspezifische Vorstellungen von Schönheit thematisiert und abgebildet werden. Diese werden im zweiten Teil der Übung in der Klasse mit dem Ziel diskutiert, Gemeinsamkeiten und Unterschiede herauszuarbeiten und gegenseitige Annahmen bezogen auf das jeweils andere Geschlecht zu überprüfen.

Für die Durchführung der Übung ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler ihre persönlichen und ungefilterten Meinungen zum Ausdruck bringen können. Daher ist zu beachten, dass Sie die Meinungen und Gedanken der Schülerinnen und Schüler **nicht werten** (d.h. Aussagen nicht als angebracht oder unangebracht kennzeichnen). Eine Diskussion der Meinungen der Schülerinnen und Schüler untereinander (unter Berücksichtigung der Gruppenregeln) ist allerdings gewünscht.

Nach einigen einführenden Worten zum Inhalt der Trainingseinheit und der Einstiegsübung teilen Sie die Klasse in eine Mädchen- und eine Jungengruppe ein. Eine Gruppe wechselt in einen zweiten Raum. Bilden Sie pro Gruppe einen ausreichend großen Stuhlkreis und legen Sie in dessen Mitte die Frauen- und Männerbilder des Kartensets getrennt voneinander aus. Jede Schülerin und jeder Schüler erhält zwei Clips (z.B. Jungen: grün; Mädchen: gelb) mit der Aufgabe, nach einer kurzen Betrachtung jeweils das Bild der schönsten Frau und des schönsten Mannes mit den Clips zu versehen.

Ein Bild darf mehrfach ausgewählt werden. Geben Sie ggf. den Hinweis, dass die Schülerinnen und Schüler ihre persönliche Bildauswahl relativ spontan treffen sollen und achten Sie darauf, dass während der Bildauswahl möglichst wenige Absprachen unter den Schülerinnen und Schülern stattfinden.

Formulierungsvorschlag zur Einführung und Anleitung der Übung

In der heutigen Trainingseinheit werden wir uns mit dem Thema Schönheit beschäftigen. Wir werden dabei auch diskutieren, wie die Darstellung in den Medien [Fernsehen, Werbung, Zeitschriften] unsere Vorstellung von Schönheit beeinflusst. Aber dazu mehr im zweiten Teil unserer Trainingseinheit.

Bei der ersten Übung „Bildergalerie: Was ist Schönheit?“ ist es uns besonders wichtig, etwas über eure ganz persönliche Meinung zum Thema Schönheit zu erfahren. Wir haben dazu eine große Auswahl von Frauen- und Männerbildern mitgebracht, die ihr euch gleich anschauen werdet. Außerdem möchten wir sehen, ob es einen Unterschied zwischen dem gibt, was die Mädchen und die Jungen als schön empfinden und dies anschließend in der Klasse diskutieren. Daher möchten wir die Klasse in eine Mädchen- und in eine Jungengruppe aufteilen.

[Leiten Sie nun die Gruppeneinteilung, den Raumwechsel sowie die Stuhlkreisbildung an und legen Sie die Bilder aus. Die Arbeit in der Mädchengruppe soll durch die Anleiterin, die der Jungengruppe durch den Anleiter begleitet werden.]

Jede/Jeder nimmt sich zwei Clips. Ihr habt jetzt ca. drei Minuten Zeit die Bilder zu betrachten und zu überlegen, welche Frau und welcher Mann euch am besten gefallen. Wenn ihr eure persönliche Auswahl getroffen habt, klemmt ihr bitte einen Clip an das Bild der Frau, die ihr am schönsten findet, und einen Clip an das Bild des Mannes, den ihr am schönsten findet.

Nachdem die Schüler und Schülerinnen ihre Auswahl getroffen haben, leiten Sie in der jeweiligen Gruppe die Diskussion an. Wie bereits erwähnt, sollte das Augenmerk darauf gelegt werden, die Schülerinnen und Schüler für den Einfluss des gängigen Schönheits- und Schlankheitsideals und von Personen aus ihrem Umfeld (z.B. Peers, Familie) auf die persönlichen Vorstellungen von Schönheit zu sensibilisieren („Was finde ich selbst schön?“ vs. „Was gilt als schön bzw. finden andere schön?“).

Falls die Schülerinnen und Schüler bei ihrer Bildauswahl eher stereotypen Mustern folgen, werten Sie diese nicht, sondern regen Sie eine kritische Reflexion des gesellschaftlichen Schönheitsideals an. Hilfreich könnte hierbei z.B. der Hinweis auf die Wandelbarkeit von Schönheitsidealen abhängig vom jeweiligen zeitlichen und kulturellen Kontext oder auf die Darstellung von Schönheit in den Medien sein, die weder der Vielfalt von menschlicher Schönheit noch der Subjektivität von Schönheit Rechnung trägt.

Formulierungsvorschlag zur Anleitung der Diskussion

Ok, ihr habt alle eure Punkte vergeben. Es ist natürlich für uns alle spannend zu erfahren, warum ihr diese Auswahl getroffen habt, und was euch dabei beeinflusst hat.

Optionale Fragen/Aussagen für die Diskussion:

- *Warum habt ihr diese Frau ausgewählt? Was gefällt euch an ihr besonders?*
- *Warum habt ihr diesen Mann ausgewählt? Was gefällt euch an ihm besonders?*
- *Was fällt euch in Bezug auf die Auswahl und die genannten Begründungen auf? Wo seht ihr Gemeinsamkeiten und wo Unterschiede in eurer Auswahl im Vergleich zu den anderen?*
- *Wer oder was beeinflusst eure persönlichen Vorstellungen von Schönheit?*
- *Ist Schönheit wichtig im Leben? Wenn ja, warum?*
- *Kann jede/jeder schön sein?*
- *Mädchengruppe, was vermutet ihr, welches Schönheitsideal haben die Jungen in Bezug auf Mädchen/Frauen?*
- *Jungengruppe, was vermutet ihr, welches Schönheitsideal haben die Mädchen in Bezug auf Jungen/Männer?*

Eure Bildauswahl und Diskussion waren wirklich sehr interessant. Wir können gespannt darauf sein, welche Bilder in der anderen Gruppe ausgewählt worden sind.

Lassen Sie im Anschluss an die Diskussion die Bildauswahl der jeweiligen Gruppe auf das Plakat mit der Überschrift „Das finden Mädchen schön“ bzw. „Das finden Jungen schön“ anbringen. Falls sich im Verlauf der Diskussion eine Erweiterung der Bildauswahl abzeichnen sollte, z.B. wenn einzelnen auffällt, dass sie doch ein anderes Bild, als das zunächst gewählte, schöner finden, können sie diese Bilder zusätzlich in die Bildauswahl aufnehmen. Sie sollten allerdings darauf achten, dass dieses Angebot nicht dazu führt, dass zu viele neue Bilder ausgewählt werden. Leiten Sie in der Gruppe, die den Raum gewechselt hat, rechtzeitig die Rückkehr in den Klassenraum an.

Präsentation und Diskussion der Bildauswahl der Mädchen- und Jungengruppe in der Klasse

Lassen Sie wieder einen gemeinsamen Stuhlkreis bilden und bringen Sie die Plakate mit der Bildauswahl der Mädchen- und Jungengruppe gut sichtbar an der Tafel an. Bitten Sie die Mädchen- und Jungengruppe, ihre jeweilige Bildauswahl kurz vorzustellen und leiten Sie dann zur Diskussion über. In der Diskussion sollten die Mädchen und Jungen Gelegenheit haben, sich über gemeinsame und unterschiedliche Vorstellungen zum Thema Schönheit und dessen Stellenwert auszutauschen und ihre Annahmen bezogen auf das jeweils andere Geschlecht zu überprüfen. Sie sollten außerdem herausarbeiten, dass das gängige Schönheits- bzw. Schlankheitsideal (und die Darstellung in den Medien) einen großen Einfluss auf das persönliche Erleben und Selbstwertempfinden (zu dick oder zu dünn; genügend oder ungenügend durchtrainiert) von Mädchen und Jungen haben kann.

Formulierungsvorschlag zur Anleitung der Diskussion

Nachdem sich die Mädchen in der Mädchengruppe und die Jungen in der Jungengruppe über ihre persönlichen Schönheitsideale ausgetauscht haben, wollen wir uns nun in der ganzen Klasse über das Thema Schönheit unterhalten. Spannend ist zunächst einmal zu sehen, welche Bilder die Mädchen und welche Bilder die Jungen ausgewählt haben. Stellt doch bitte eure Bildauswahl der anderen Gruppe vor und zwar mit einer kurzen Begründung.

Optionale Fragen/ Aussagen für die Diskussion:

- Was fällt euch auf, wenn ihr die Frauen- und Männerbilder der Mädchengruppe und der Jungengruppe miteinander vergleicht?
- Wo gibt es Gemeinsamkeiten, wo gibt es eher Unterschiede?
- Gibt es Bilder, die euch überraschen oder bestätigt die Auswahl eure Vermutungen?
- Ist Schönheit bei Jungen genauso wichtig wie Schönheit bei Mädchen?
- Hat das gängige Schönheits- und Schlankheitsideal auf Mädchen und Jungen einen gleich großen Einfluss?
- Wie beeinflussen Medien [z.B. das Fernsehen oder Zeitschriften] unsere Vorstellungen von Schönheit und unser Selbstwertempfinden?

„Wa(h)re Schönheit!?“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Auseinandersetzung mit der Manipulation von Schönheit in den Medien
- herausfinden, warum Schönheit und Bilder in den Medien verfälscht abgebildet werden
- sensibilisieren für den Einfluss und die Auswirkungen des medialen Schönheitsideals bzw. der stilisierten Medienbilder auf das persönliche Erleben von Schönheit und das Selbstwertempfinden

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Einführung und Ansehen des Films „Wa(h)re Schönheit!?“: 8 Min.
 - Diskussion des Films und des medialen Schönheitsideals: 12 Min.
 - Gesamtzeit: 20 Min.
- **Material**
 - MaiStep Film „Wa(h)re Schönheit?“ (DVD)
 - Abspielmöglichkeit für eine DVD
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - Klasse

Inhalte in Stichworten

- Einführung in das Thema Darstellung von Schönheit in den Medien
- ansehen des Films „Wa(h)re Schönheit!?“
- Diskussion der Eindrücke zum Film und der dort dargestellten Manipulation von Schönheit
- Diskussion der Intentionalität von Medien und des Einflusses des medialen Schönheitsideals auf das subjektive Erleben von Schönheit

Methode in Stichworten

- Einsatz des Mediums Film
- Reflexion durch Diskussion von Film und medialem Schönheitsideal

Durchführung und Anleitung

Einführung und Ansehen des Films „Wa(h)re Schönheit!?“

In der folgenden Übung steht die Auseinandersetzung mit der Manipulation von Schönheit und Bildern in den Medien im Mittelpunkt. Hierzu wurde in Zusammenarbeit mit dem Fotografen Rui Camilo der Film „Wa(h)re Schönheit!?“ gedreht. Der Film ermöglicht Einblicke hinter die Kulissen eines professionellen Modefotoshootings und zeigt die Veränderung einer Schülerin und eines Schülers durch Make-up, Styling, Lichteffekte, Kameraeinstellung und digitale Bildbearbeitung.

Durch den Film und die anschließende Diskussion soll aufgezeigt werden, dass Menschen und Bilder in den Medien in der Regel stilisiert dargestellt werden, d.h. dass Veränderungen an Gesicht, Figur und Körper vorgenommen werden, die wir in der Realität an uns selbst nicht vornehmen können. Die Schülerinnen und Schüler sollen angeregt werden, das medial propagierte Schönheitsideal kritisch zu hinterfragen und sich sowohl die dahinterliegenden Absichten der Werbe- und Medienbranche als auch den Einfluss auf das persönliche Erleben von Schönheit und das Selbstwertempfinden bewusst zu machen.

Wichtig für die Durchführung der Übung ist es, dass der Faszination, die die Themen Aussehen, Mode, Styling und Modelldasein auf die Zielgruppe Jugendliche haben, angemessen Rechnung getragen wird. D.h., Aussagen wie „Ich finde Model XY cool, toll!“ etc. sollten nicht bewertet werden. Allerdings sollte den Schülerinnen und Schülern bewusst werden, dass auch Models in der Realität nicht so „perfekt“ aussehen, wie sie in den Medien gezeigt werden.

Leiten Sie die Übung ein, indem Sie den Inhalt der Übung bzw. des Films „Wa(h)re Schönheit!?“ kurz benennen und die Schülerinnen und Schüler auffordern, den Film aufmerksam anzuschauen. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Position ihrer Stühle so zu verändern, dass alle den Film gut sehen können.

Formulierungsvorschlag zur Einleitung und zum Ansehen des Films

Täglich begegnen uns im Fernsehen, in Zeitschriften oder auf Werbeplakaten Bilder von Models und Stars oder von Menschen, die für ein Produkt oder eine Marke werben sollen. Dabei fällt uns häufig gar nicht mehr auf, dass diese Menschen in einer bestimmten Art und Weise dargestellt werden, nämlich meistens perfekt gestylt, schlank und gut gelaunt.

In der folgenden Übung wollen wir uns einmal genauer damit beschäftigen, wie Bilder von Menschen, die in den Medien gezeigt werden, überhaupt entstehen und mit welchen Tricks die Medienbranche dabei arbeitet. Wir haben deshalb einen Film über ein Modefotoshooting mit einer Schülerin und einem Schüler mitgebracht, den wir uns jetzt anschauen werden. Achtet doch bitte mal genau darauf, welche Veränderungen mit welchen Mitteln an der Schülerin und an dem Schüler vorgenommen werden.

Diskussion des Films und des medialen Schönheitsideals

Leiten Sie wieder die Bildung eines Stuhlkreises an. Gehen Sie in der Diskussion zunächst auf die Wirkung des Films ein, indem Sie die Schülerinnen und Schüler zu spontanen Äußerungen und ersten Eindrücken zum Film auffordern. Berücksichtigen Sie dabei, inwiefern sich die Schülerinnen und Schüler überrascht, beeindruckt oder auch unbeeindruckt zeigen.

In einem nächsten Schritt besprechen Sie die im Film gezeigten Veränderungen und Manipulationen und übertragen diese auf die medialen Alltagserfahrungen der Schülerinnen und Schüler. Des Weiteren sollten Sie im Rahmen der Diskussion zusammen mit der Klasse die Interessen der Medien und die möglichen Auswirkungen des medialen Schönheitsideals auf der individuellen Ebene beleuchten. Wie bei der Übung „Bildergalerie: Was ist Schönheit?“ sollten die Meinungen und Gedanken der Schülerinnen und Schüler nicht gewertet werden.

Formulierungsvorschlag zur Anleitung der Diskussion

Wir möchten nun gemeinsam mit euch den Film besprechen. Was sind denn eure ersten Eindrücke zum Film? Welche Gedanken sind euch beim Anschauen des Films durch den Kopf gegangen? ...

Optionale Fragen/ Aussagen für die Diskussion:

- Gibt es Dinge im Film, die euch überrascht haben oder die euch besonders aufgefallen sind?
- Welche verschiedenen Phasen der Veränderung konntet ihr beobachten bzw. fandet ihr besonders eindrücklich? Mit welchen Mitteln wurden sie erreicht?
- Wie hat der „Vorher-Nachher-Vergleich“ der Models auf euch gewirkt? Haben euch das Mädchen und der Junge vorher oder nachher besser gefallen?
- Ist euch bisher überhaupt bewusst gewesen, dass Menschen und Models, bevor sie z.B. im Fernsehen oder in Zeitschriften abgebildet werden, derart verändert werden?
- Warum werden Menschen und Bilder in den Medien verändert dargestellt? Welche Ziele verfolgt die Medienindustrie damit?
- Wo begegnen euch im Alltag noch solche manipulierten Bilder?
- Was geht in euch vor, wenn ihr euch im Fernsehen z.B. eine Modelshow anschaut oder in Zeitschriften und in der Werbung Models und Stars abgebildet seht?
- Was glaubt ihr, welche Auswirkungen könnte es auf Jugendliche haben, wenn sie tagtäglich in den Medien lauter perfekt gestylte, gut gelaunte und schlanke Menschen sehen?
- Was könnte helfen, um sich persönlich nicht so sehr unter Druck setzen zu lassen?

„Sympathie: Mehr als Schönheit?“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Reflexion von Eigenschaften und Merkmalen, die andere Menschen sympathisch machen
- Relativierung der Bedeutung von Schönheitsidealen beim Umgang mit Menschen im Alltag durch die Einführung des Sympathiebegriffs
- sensibilisieren dafür, dass eine sympathische Ausstrahlung neben dem äußeren Erscheinungsbild durch das persönliche Verhalten und Auftreten beeinflusst werden kann

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Einführung und Erarbeiten von Sympathiemerkmalen: 15 Min.
 - Präsentation und Diskussion der Ergebnisse: 10 Min.
 - vorstellen der Steckbriefaufgabe: 5 Min.
 - Gesamtzeit: 30 Min.
- **Material**
 - Moderationskarten in zwei Farben (z.B. Jungen: gelb, Mädchen: grün; fünf Karten pro Kleingruppe mit 7-8 Schülerinnen oder Schülern)
 - Tafel oder Flip-Chart-Blätter
 - Klebeband
 - Dicke Stifte (1-2 pro Kleingruppe)
 - Steckbriefaufgabe „Sympathie: Mehr als Schönheit?“ aus dem Begleitheft
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
 - zwei Räume für geschlechtshomogene Kleingruppenarbeit (Jungen- und Mädchengruppen)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - Einführung und Auswertung der Übung in der Klasse
 - geschlechtshomogene Kleingruppenarbeit beim Erarbeiten von Sympathiemerkmalen

Inhalte in Stichworten

- Einführung des Sympathiebegriffs
- Diskussion des Sympathiebegriffs und Erarbeiten von bedeutsamen Merkmalen
- Vergleich und Diskussion der Sympathiemerkmale aus den Mädchen- und Jungengruppen
- Erläutern der Steckbriefaufgabe

Methode in Stichworten

- *Kartenabfrage*
- *Diskussion der Ergebnisse in der Klasse*

Durchführung und Anleitung

Einführung und Erarbeiten von Sympathiemerkmalen in geschlechtshomogenen Kleingruppen

In der folgenden Übung „Sympathie: Mehr als Schönheit?“ soll die bisherige Auseinandersetzung mit dem Thema Schönheit bzw. Schönheitsidealen zu einer Diskussion von Merkmalen und Eigenschaften, die einen Menschen sympathisch wirken lassen, erweitert werden. Die Einführung des Sympathiebegriffs bietet sich deshalb an, weil er neben rein äußerlichen Merkmalen (z.B. Augen, Haare, Gesicht, Figur) sowohl persönliche Eigenschaften (z.B. Humor, Fantasie, Redegewandtheit) als auch interaktionelle Aspekte und Verhaltensweisen (z.B. Lächeln, freundlicher Blick) umfasst, die unsere Wirkung auf andere Menschen dahingehend beeinflussen, dass diese mit uns in Kontakt kommen und ggf. Beziehungen mit uns eingehen wollen.

Durch die Übung soll aufgezeigt werden, dass (äußere) Schönheit in der alltäglichen Interaktion gegenüber anderen Qualitäten in den Hintergrund treten kann. Dabei soll zum einen eine Relativierung der Bedeutung von Schönheitsidealen bei Menschen des persönlichen Umfelds verdeutlicht werden und zum anderen soll den Schülerinnen und Schülern bewusst werden, dass ihre Wirkung auf andere nicht nur durch das äußere Erscheinungsbild, sondern auch durch das persönliche Verhalten und Auftreten aktiv beeinflusst werden kann. Wichtig für die Durchführung der Übung ist, dass Schönheit und äußerliche Merkmale nicht als unwichtige Komponenten von Sympathie bewertet werden. Aber es sollte deutlich werden, dass eine sympathische Ausstrahlung vielschichtig ist und dass insbesondere auf lange Sicht andere Faktoren als Schönheit dafür sorgen, dass Menschen eine Beziehung zu einer anderen Person aufbauen und aufrechterhalten.

Im ersten Teil der Übung wird die Klasse zur Erarbeitung von Sympathiemerkmalen in geschlechtshomogene Kleingruppen eingeteilt. Dadurch soll zum einen eine offene Gesprächsatmosphäre geschaffen werden. Zum anderen sollen mögliche geschlechtsspezifische Vorstellungen von sympathischer Ausstrahlung aufgezeigt werden, die dann im zweiten Teil der Übung in der Klasse diskutiert und reflektiert werden.

Führen Sie die Übung ein, indem Sie den Schülerinnen und Schülern den Sympathiebegriff bzw. den anschließenden Auftrag erläutern, in Kleingruppen gemeinsam Merkmale und Eigenschaften zu erarbeiten, die dafür verantwortlich sind, dass andere Menschen sympathisch gefunden werden. Veranlassen Sie dann den Wechsel der Jungen oder der Mädchen in einen zweiten Raum und teilen Sie diese durch Abzählen nochmals in Kleingruppen (mit 7-8 Teilnehmern) ein. Teilen Sie pro Gruppe einen oder zwei Stifte und fünf Moderationskarten (z.B. Jungen: grün; Mädchen: gelb) aus. Geben Sie den Hinweis, dass die Kleingruppen sich im Verlauf der Diskussion auf die fünf wichtigsten Sympathiemerkmale einigen und diese aufschreiben sollen (je ein Merkmal pro Kärtchen).

Formulierungsvorschlag zur Einleitung der Übung und der Kleingruppenarbeit

Wir haben uns in der heutigen Trainingseinheit zunächst mit euren persönlichen Vorstellungen von Schönheit und dann mit der Darstellung von Schönheit in den Medien beschäftigt. In der letzten Übung wollen wir uns damit auseinandersetzen, inwiefern Schönheit bei Menschen aus unserem persönlichen Umfeld eine Rolle spielt. Ihr sollt jetzt gleich in Kleingruppen überlegen, was für euch das Wort „Sympathie“ bedeutet. Welche Eigenschaften und Merkmale sind dafür verantwortlich, dass ihr andere Menschen sympathisch findet? Oder anders ausgedrückt: Was müssen andere Menschen haben, damit ihr sie ansprechen, sie kennen lernen, mit ihnen etwas gemeinsam unternehmen oder sogar mit ihnen befreundet sein wollt? Was ist es eigentlich, das den Kontakt mit anderen Menschen angenehm macht?

[Leiten Sie nun den Raumwechsel und die Gruppeneinteilung an. Teilen Sie pro Kleingruppe einen Stift und fünf Moderationskarten aus. Die Arbeit der Mädchengruppen soll durch die Anleiterin, die der Jungengruppen durch den Anleiter begleitet werden.]

Ihr habt jetzt ca. 10 Minuten Zeit, euch in der Kleingruppe über Merkmale und Eigenschaften auszutauschen, die ihr an anderen Menschen sympathisch findet. Dabei sollt ihr euch auf die fünf wichtigsten Sympathiemerkmale einigen und diese auf je ein Kärtchen schreiben. Anschließend werden wir eure Ergebnisse in der Klasse besprechen.

Gehen Sie während der Kleingruppenarbeit von Gruppe zu Gruppe und unterstützen Sie diese gegebenenfalls bei der Übung. Leiten Sie bei den Gruppen, die den Raum gewechselt haben, rechtzeitig die Rückkehr in den Klassenraum ein.

Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der Kleingruppen in der Klasse

Lassen Sie wieder einen gemeinsamen Stuhlkreis bilden und sammeln Sie die Kärtchen der Kleingruppen ein. Bringen Sie die Kärtchen an der Tafel an, indem Sie äußere und jene Merkmale, die eher Verhaltensweisen und persönliche Eigenschaften darstellen, getrennt voneinander anordnen. Bündeln Sie außerdem Mehrfachnennungen. Leiten Sie dann die Diskussion des Tafelbildes ein. Dabei sollte der Fokus auf dem Herausarbeiten von besonders bedeutsamen Sympathiemerkmalen, der Häufigkeit von Nennungen äußerer im Vergleich zu anderen Merkmalen sowie auf möglichen geschlechtsspezifischen Unterschieden liegen. Im Verlauf der Diskussion sollten die Vielschichtigkeit von sympathischer Ausstrahlung und die Relativierung der Bedeutung von Schönheitsmerkmalen bei Menschen in der alltäglichen Interaktion verdeutlicht werden.

Formulierungsvorschlag zur Anleitung der Diskussion

Nachdem ihr zusammen in den Kleingruppen Sympathiemerkmale diskutiert und erarbeitet habt, wollen wir nun eure Ergebnisse in der ganzen Klasse besprechen. Wir werden dazu die Merkmale in zwei Gruppen einteilen: nämlich zum einen in Merkmale, die das Äußere einer Person betreffen und zum anderen in Merkmale, die sich auf Verhaltensweisen oder persönliche Eigenschaften einer Person beziehen. [...] Was fällt euch auf, wenn ihr das Tafelbild einmal genauer betrachtet?

Optionale Fragen/ Aussagen für die Diskussion:

- *Gibt es Merkmale, die besonders häufig genannt wurden? Was bedeutet das?*
- *Wie häufig wurden Merkmale genannt, die das Äußere betreffen, im Vergleich zu Merkmalen, die sich auf Verhaltensweisen oder persönliche Eigenschaften beziehen?*
- *Wenn ihr die Merkmale der Mädchen und der Jungen miteinander vergleicht, fallen euch da eher Gemeinsamkeiten oder eher Unterschiede auf? Habt ihr das so erwartet oder überrascht euch das?*
- *Inwiefern ist Schönheit/ das Aussehen einer Person dafür verantwortlich, dass ihr diese Person sympathisch findet bzw. sie gerne ansprechen oder kennenlernen wollt?*
- *Inwiefern hat Schönheit/ das Aussehen einer Person einen Einfluss darauf, ob ihr mit dieser Person befreundet sein wollt und den Kontakt zu dieser Person als angenehm empfindet?*
- *Wie wichtig ist für euch Schönheit bei Menschen aus eurem persönlichen Umfeld [z.B. bei Freundinnen und Freunden, Bekannten, Verwandten] verglichen mit anderen Qualitäten?*

Vorstellen der Steckbriefaufgabe

Zum Abschluss bitten Sie die Schülerinnen und Schüler die Steckbriefaufgabe „Sympathie: Mehr als Schönheit?“ im Begleitheft aufzuschlagen. Erläutern Sie kurz die Aufgabe bis zur nächsten Trainingseinheit und vermeiden Sie dabei bewusst das Wort Hausaufgabe. Die Schülerinnen und Schüler sollen im Anschluss an die heutige Stunde fünf persönlich bedeutsame Sympathiemerkmale in den Steckbrief eintragen und beobachten, inwiefern diese sich als zutreffend herausstellen bei Menschen, die ihnen in den nächsten Tagen begegnen. Dadurch soll der Transfer der Ergebnisse der Trainingseinheit in den persönlichen Alltag der Schülerinnen und Schüler unterstützt werden.

Formulierungsvorschlag zur Vorstellung der Steckbriefaufgabe

Wir möchten euch nun zum Abschluss noch eine kleine Beobachtungsaufgabe stellen. Bitte schlagt in eurem Begleitheft die Steckbriefaufgabe „Sympathie: Mehr als Schönheit?“ auf. Die Aufgabe für die nächsten Tage ist folgende: Bitte überlegt im Anschluss an diese Stunde noch einmal, welches die fünf wichtigsten Merkmale sind, die andere Menschen für euch persönlich sympathisch machen und tragt diese in das vorgesehene Feld ein. Achtet in den nächsten Tagen einmal besonders darauf, inwiefern diese Merkmale zutreffend oder nicht zutreffend sind bei Menschen, denen ihr in eurem Alltag begegnet. Wir sind gespannt darauf, welche Erfahrungen und Beobachtungen ihr machen werdet.

Überprüfen Sie kurz, ob der Auftrag bis zur nächsten Trainingseinheit verstanden wurde und leiten Sie dann zum Abschlussritual der Stunde über.

Hinweise/ Erfahrungen

Je nachdem, wie die Zusammenarbeit in der Klasse ist, kann die Übung auch in geschlechtsheterogenen Gruppen durchgeführt werden.

Abschlussritual „Schnick-Schnack-Schnuck“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- *gemeinsamer Abschluss in gelockerter Atmosphäre*
- *Gruppengefühl stärken, gegenseitiges Unterstützen/Anfeuern/Mut-Machen*
- *gegenseitiges Unterstützen über die alltäglichen Freundschaftskonstellationen hinaus*

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - 5 Min.
- **Raum**
 - Klassenraum
- **Gruppe/ Sozialform**
 - gesamte Klasse

Inhalt in Stichworten

- *Abschluss-Ritual für jede MaiStep-Trainingseinheit*

Methode (oder Übung) in Stichworten

- *dynamisches Groß-Gruppen-Spiel*

Durchführung und Anleitung

Da diese Übung den Abschluss jeder der fünf MaiStep-Trainingseinheiten bildet, wird die Durchführung einmal im Abschnitt zur Trainingseinheit 1 genau erklärt und kann für alle anderen Einheiten genauso übernommen werden.

3. Trainingseinheit: Körperbild „Mein Körper und ich“

	Übung	Material	Dauer: 90 Min.
1.	Begrüßung und Einführung <ul style="list-style-type: none"> • Auswertung der letzten Steckbriefaufgabe (5 Min.) • Überleitung ins Thema (5 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> ○ Sympathie: „Mehr als Schönheit“ 	10 Min.
2.	„Mein Körper im Interview“ <ol style="list-style-type: none"> 1. Film „Wie gehen wir mit unserem Körper um?“ ansehen (15 Min.) 2. Übung „Mein Körper im Interview“ (25 Min.) <ul style="list-style-type: none"> • Einteilung der Klasse in geschlechtshomogene Gruppen • Bearbeitung der beiden Aufgaben aus dem Begleitheft in Stillarbeit • Besprechung in den beiden Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • DVD „Wie gehen wir mit unserem Körper um“ • Abspielmöglichkeit • Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> ○ „Mein Körper im Interview“ ○ „Vorschläge, wie man dem Körper etwas Gutes tun kann“ 	40 Min.
3.	Körperübungen <ol style="list-style-type: none"> 1. Stabübung (15 Min.) <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung in den zwei bereits gebildeten geschlechtshomogenen Gruppen • Übung in Zweiergruppen • Auswertung in den beiden Gruppen 2. Fließbandübung (15 Min.) <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung und Auswertung in der ganzen Klasse 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 Bambusstäbe • Musik-CD • Abspielmöglichkeit • evtl. 2 Decken 	30 Min.
4.	Steckbriefaufgabe für zu Hause: „Dem Körper was Gutes tun“	<ul style="list-style-type: none"> • Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> ○ „Dem Körper etwas Gutes tun“ ○ „Vorschlägen, wie du dem Körper etwas Gutes tun könntest“ 	5 Min.
5.	Abschlussritual: Schnick-Schnack-Schnuck		5 Min.

Einführung und Begrüßung: „Mein Körper und ich“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Anknüpfen an die letzte Trainingseinheit und Hinführung zum Thema „Körper“

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - 10 Min.
- **Raum**
 - Klassenraum
- **Gruppe/ Sozialform**
 - Ganze Klasse

Durchführung und Anleitung

Die Anleiterin und der Anleiter begrüßen die Schülerinnen und Schüler zur aktuellen Trainingseinheit. Es werden erforderliche Rahmenbedingungen geklärt (wie z.B. Anwesenheit der Schüler, Anordnung der Klasse im Sitzkreis etc.). Die Anleiterin und der Anleiter knüpfen noch einmal kurz an das Thema der letzten Trainingseinheit „Wa(h)re Schönheit“ an. U.a. wird gefragt, wer aus der Klasse einmal berichten mag, was er in seinen Steckbrief von der letzten Trainingseinheit eingetragen hat. Einzelne Schülerinnen und Schüler können exemplarisch ihre Einträge in die Steckbriefaufgabe vorstellen. Die Schülerinnen und Schüler können auch gefragt werden, was ihnen von der letzten Trainingseinheit noch besonders in Erinnerung ist. Es können auch noch sonstige Fragen und Anregungen der Schüler zur letzten Trainingseinheit gesammelt bzw. beantwortet werden. Dann wird den Schülerinnen und Schülern das Thema der dritten Trainingseinheit „Mein Körper und ich“ vorgestellt.

Formulierungsvorschlag zur Einführung der Trainingseinheit:

Schön, dass ihr zur 3. Trainingseinheit von MaiStep da seid. Wir sind jetzt also schon in der Mitte des Programms angekommen. Wisst ihr noch, was wir letzte Stunde gemacht haben? Was ist euch von der letzten Trainingseinheit besonders in Erinnerung geblieben?

Eure Steckbriefaufgabe von der letzten Stunde war es, das Steckbriefpuzzleteil mit der 2 in der Ecke auszufüllen. Hier solltet ihr notieren, welche Eigenschaften für euch persönlich Menschen sympathisch machen. Wer von euch mag einmal berichten, welche Merkmale er dort eingetragen hat?

Jetzt kommen wir zum Thema unserer heutigen Trainingseinheit. Das Thema für heute heißt „Mein Körper und ich“. Es wird also darum gehen, wie ihr mit eurem Körper umgeht. Wir wollen gleich ins Thema einsteigen. [Es folgt die Überleitung zum Film.]

„Mein Körper im Interview“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Verbesserte Wahrnehmung des Umgangs mit dem eigenen Körper
- Steigerung des Bewusstseins für den Körper
- Steigerung der eigenen Wertschätzung für den Körper

▪ **Rahmenbedingungen**

▪ **Dauer**

- Einführung und Ansehen des Films mit Besprechung: 15 Min.
- Bearbeitung des Arbeitsblattes mit anschließender Diskussion: 25 Min.
- Gesamtzeit: 40 Min.

▪ **Material**

- Abspielmöglichkeit für eine DVD
- Film zur Trainingseinheit
- Flipchart und Stift oder Tafel und Kreide
- Arbeitsblatt „Mein Körper im Interview“
- Arbeitsblatt „Einige Vorschläge, wie man dem Körper etwas Gutes tun kann“ aus dem Begleitheft

▪ **Raum**

- 2 Räume

▪ **Gruppe/ Sozialform**

- Ansehen des Videos und Besprechung in der gesamten Klasse
- Bearbeitung/Diskussion des Arbeitsblatts in *geschlechtshomogenen* Kleingruppen

▪ **Inhalte in Stichworten**

- Reflexion über den Umgang mit und das Bewusstsein für den eigenen Körper

▪ **Methode in Stichworten**

- zeigen eines Films
- Diskussion und Reflexion des Films
- Bearbeitung der Aufgaben im Begleitheft und anschließende Diskussion

Durchführung und Anleitung

Film „Wie gehen wir mit unserem Körper um?“

Die Anleiterin und der Anleiter leiten zunächst das Thema der dritten Trainingseinheit ein. Es geht um die Wahrnehmung des eigenen Körpers und den Umgangs damit. Dazu wird der gesamten Klasse zunächst ein kurzer Film gezeigt, bei dem in unterschiedlichen Szenen zu sehen ist, wie der Körper entweder gut und gesund eingesetzt wird oder wie er sehr belastet wird. Durch im Film gestellte Fragen sollen die Schülerinnen und Schüler dazu angeregt werden, darüber nachzudenken, wie sie selber im

Alltag mit ihrem Körper umgehen, d.h. welche ihrer Verhaltensweisen eher günstig für den Körper sind und welche ungünstig.

Formulierungsvorschlag zur Einleitung in das Thema und für den Film

In unserer heutigen Trainingseinheit „Mein Körper und Ich“ geht es darum, wie wir unseren eigenen Körper wahrnehmen und wie wir mit ihm umgehen. Hierzu zeigen wir euch zunächst einen kurzen Film. Dieser ist ganz anders als der Film, den wir zum Thema Schönheit in der letzten Trainingseinheit gesehen haben. Im Kontrast zum letzten Mal haben wir heute einen Film, der nicht künstlich nachbearbeitet wurde.

Der Film wird euch Szenen zeigen, in denen jemand entweder gut oder nicht gut mit seinem Körper umgeht. Ihr sollt beim Schauen des Films versuchen, so viele Szenen wie möglich zu erkennen, in denen jemand entweder gut oder nicht gut mit seinem Körper umgeht. Außerdem soll euch der Film dazu anregen, darüber nachzudenken, wie ihr selber im Alltag mit eurem eigenen Körper umgeht. Jetzt können wir mit dem Film beginnen.

Nach dem Film wird in der gesamten Klasse besprochen, was die Schülerinnen und Schüler bei dem Film gesehen haben, welche günstigen und ungünstigen Verhaltensweisen bezogen auf den Körper ihnen aufgefallen sind und welche sonstigen Ideen ihnen beim Gucken des Films gekommen sind. Es ist günstig, wenn die Anleiterin und der Anleiter durch Fragen in der Diskussion einen möglichst konkreten Bezug zu der Erfahrungswelt der Schülerinnen und Schüler im Hinblick auf ihren Umgang mit dem Körper herstellen.

Vorschläge für diskussionsanregende Fragen zum Film

- *Was ist euch bei der Betrachtung des Films aufgefallen?*
- *In welchen Szenen wurde der Körper gut behandelt?*
- *In welchen Szenen wurde der Körper nicht gut behandelt?*
- *Kanntet ihr bestimmte Szenen aus eurem eigenen Alltag?*
- *Welche Szenen würden in einem Film vorkommen, in dem man sehen kann, wie ihr mit eurem Körper umgeht?*
- *Welche Beispielsituationen fallen euch ein, in denen Kinder bzw. Jugendliche eures Alters häufig besonders gut / besonders ungünstig mit ihrem eigenen Körper umgehen?*
- *Was fällt euch sonst noch zu dem Film ein?*

„Mein Körper im Interview“

Im Anschluss an den Film und dessen kurze Besprechung wird die Klasse nach Mädchen und Jungen in zwei geschlechtshomogene Gruppen unterteilt, von denen eine in einen anderen Raum geht. Die vertiefte Reflexion des Themas wurde für geschlechtshomogene Gruppen konzipiert, weil im Alter der Schülerinnen und Schüler die Thematisierung des eigenen Körpers häufig verstärkt schambesetzt ist. Eine Reflexion und Diskussion des Themas in geschlechtsheterogenen Gruppen kann dadurch erheblich erschwert sein.

In den Gruppen wird zunächst die Bearbeitung des Arbeitsblatts „Mein Körper im Interview“ (S. 11 und 12 im Begleitheft) in Einzelarbeit angeleitet: Die Schülerinnen und Schüler werden dazu aufgefordert, nun verstärkt darüber nachzudenken, wie sie selber mit ihrem eigenen Körper umgehen. Dazu sollen sie sich zunächst vorstellen, der eigene Körper könnte sich zu Wort melden und man würde ihn in einem Interview befragen, wie sich die einzelnen Körperteile behandelt fühlen. Durch diesen Perspektivwechsel (Hineinversetzen in den Körper) sollen die Schülerinnen und Schülern bewusster über den eigenen Körper und ihren Umgang damit reflektieren. Sie sollen dazu jeweils alleine für sich das Arbeitsblatt „Mein Körper im Interview“ ausfüllen.

Formulierungsvorschlag für die Diskussion der Übung:

Wie ihr es im Film gesehen habt, ist es häufig so, dass wir unseren Körper zwar für viele Dinge einsetzen und benutzen, aber oft vergessen zu fragen, wie das für unseren Körper ist. Manchmal ist es daher wichtig zu überlegen, was im Körper vor sich geht. Am schönsten ist es natürlich, wenn man quasi eine sehr gute Freundschaft mit seinem Körper führt, bei der man mit ihm gut zusammen arbeitet.

Um mehr darüber herauszufinden, wie gut gerade euer Freundschaftsverhältnis zu eurem Körper ist, möchten wir jetzt eine Übung mit euch machen. Jeder von euch soll sich nun vorzustellen, was seine Körperteile sagen würden, wenn wir sie interviewen würden. Dazu findet ihr in eurem Begleitheft das Arbeitsblatt auf S. 11 und 12. Ihr habt jetzt 5 Min. Zeit, die Fragen auf dem Blatt zu beantworten. Vielleicht ist es gar nicht so einfach, sich vorzustellen, wie sich eure Körperteile äußern würden, wenn man sie fragen würde. Überlegt in Ruhe, wie sie wohl reagieren würden. Habt ihr noch Fragen dazu? [Wenn keine Fragen mehr offen sind, beginnen die Schülerinnen und Schüler mit der Bearbeitung des Arbeitsblatts.]

Nach ca. 5 Minuten Einzelarbeit soll das Erarbeitete in den geschlechtshomogenen Gruppen besprochen werden. Es wird jeweils kurz zusammengetragen, welche Eindrücke, Schlüsse oder ggf. auch Schwierigkeiten beim Ausfüllen des Arbeitsblatts aufgekommen sind. Anschließend fordern die Anleiterin und der Anleiter dazu auf, dass einzelne Schülerinnen oder Schüler exemplarisch berichten, was sie zu den einzelnen Fragen aufgeschrieben haben und leiten den Austausch und die Diskussion an. Die Ideen der Schülerinnen und Schüler zur letzten Frage, was sie ihrem Körper einmal Gutes tun könnten, können auf einer Flipchart oder an der Tafel gesammelt werden. Dadurch können auch andere aus der Klasse auf neue Ideen kommen. Als zusätzliche Anregung, was man dem Körper Gutes tun kann, sind im Begleitheft (S. 13 und 14) Vorschläge aufgeführt, die den Schülerinnen und Schülern vorgestellt werden sollen.

Formulierungsvorschlag zur Diskussion der Aufgabe „Dem Körper etwas Gutes tun“

Jetzt sind die 5 Minuten vorbei. Nun möchten wir über eure Ideen und Meinungen sprechen, die euch zu dem Arbeitsblatt gekommen sind.

Vorschläge zu diskussionsanregende Frage:

- *Berichtet einmal: Wie ist es euch beim Ausfüllen des Arbeitsblatt ergangen?*
- *War es sehr schwierig? Oder fandet ihr es leicht?*
- *Mag jemand berichten, was sie/ er zu den einzelnen Fragen aufgeschrieben hat?*
- *Welche Körperteile haben sich bei euch eher beschwert?*
- *Welche Körperteile sind eher zufrieden?*
- *Konntet ihr euch gut vorstellen, welche Körperteile bei euch was gesagt hätten?*
- *Welche Ideen sind euch gekommen, welchen Körperteilen ihr einmal etwas Gutes tun könntet? Wie genau könntet ihr das machen?*
- *Was haltet ihr von den Vorschlägen, was man dem Körper Gutes tun kann, die im Begleitheft aufgeführt sind? Welche habt ihr schon mal ausprobiert? Welche haltet ihr für besonders wirkungsvoll? Welche davon würdet ihr gerne einmal umsetzen?*

Die Anleiterin und der Anleiter können die Schülerinnen bzw. Schüler fragen, was sie von den Vorschlägen halten, welche sie schon einmal ausprobiert haben und welche sie für besonders wirksam halten.

Wenn Schülerinnen und Schüler berichten, dass sie bereits ein gutes Verhältnis zu ihrem Körper haben, können die Anleiterin und der Anleiter dies positiv bekräftigen. Es sollte aber darauf hingewiesen werden, dass es im Allgemeinen häufig vorkommt, dass bestimmte Körperteile nicht gut behandelt werden, auch wenn sie jeden Tag im Einsatz sind (z.B. die Füße, der Magen oder die

Zähne). Dadurch ermöglichen Sie Schülerinnen und Schülern, die sich nicht trauen, etwas Negatives zu sagen, bewusster auch über einen kritischen Umgang nachzudenken. Gegebenenfalls kann die Anleiterin und der Anleiter auch fragen, ob die Schülerinnen und Schüler aus ihrem Alltag andere Personen kennen, die wenig rücksichtsvoll und wertschätzend mit ihrem Körper umgehen, damit besser und ggf. weniger persönlich über einen ungünstigen Umgang mit dem Körper diskutiert werden kann.

Es ist günstig, wenn möglichst viele Schülerinnen und Schüler konkrete Vorschläge benennen, was sie für ihren Körper tun können, was diesem gut tut, da dies auch anderen in der Klasse zu Ideen verhelfen kann. Für die Erarbeitung konkreter Verhaltensweisen, die die Schülerinnen und Schüler zur Förderung ihrer Körpergefühls umsetzen können, sollte ausreichend Zeit eingeräumt werden, da dies den Brückenstein für konkrete Verhaltensveränderungen bei den Schülerinnen und Schülern im Alltag darstellt. Die Erarbeitung in der Gruppe bereitet damit wesentlich die Steckbriefaufgabe der Stunde vor.

Besonders wichtig ist es auch bei dieser Diskussion, dass geäußerte Gedanken und Gefühle der Schülerinnen und Schüler weder von den Mitschülerinnen und Mitschülern noch von der Anleiterin oder dem Anleiter abwertend beurteilt werden. Die Anleiterin und der Anleiter können anmerken, dass fast jede/jeder Verhaltensweisen hat, die ungünstig für den Körper sind, und dass es gut ist, wenn man sich dessen bewusst ist, da dies der erste Schritt ist, um etwas ändern zu können.

Insgesamt handelt es sich um ein sensibles und oft schambesetztes Thema, bei dem allen Beiträgen mit hoher Wertschätzung zu begegnen ist und positiv hervorgehoben werden sollte, wenn die Schülerinnen und Schüler sich trauen, über ihren eigenen Körper zu reden.

Sollten sich Mädchen oder Jungen über ihren Körper so äußern, dass bei der Anleiterin bzw. dem Anleitern der Eindruck entsteht, dass jemand grundsätzlich ablehnend gegenüber dem eigenen Körper eingestellt ist, so kann dies ggf. außerhalb der Stunde noch einmal mit der Schülerin oder dem Schüler angesprochen und auf Hilfsangebote außerhalb des schulischen Programms hingewiesen werden.

Nach der Diskussion folgen zwei praktische Körperübungen, von denen die erste in der Kleingruppe durchgeführt wird und die zweite in der Gesamtgruppe.

Formulierungsvorschlag zum Abschluss und zur Überleitung zur nächsten Übung

Das war eine spannende Diskussion mit euch. Nachdem wir jetzt so viel besprochen haben, wollen wir nun etwas Praktisches für die Körperwahrnehmung tun.

"Stabübung und Fließbandübung"

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- *anregen eines positiven Körpererlebens*
- *Stärkung eines sicheren Umgangs mit dem eigenen Körper*
- *bewusste Wahrnehmung des Körpers und der Körperkoordination*

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - *Einführung und Durchführung der Stabübung: 15 Min.*
 - *Einführung und Durchführung der Fließbandübung: 15 Min.*
 - *Gesamtzeit: 30 Min.*
- **Material**
 - *Je einen Bambusstab für jede Schülerin und jeden Schüler*
 - *Abspielmöglichkeit für eine Musik-CD*
 - *Musik-CD*
 - *2 Decken, wenn verfügbar*
- **Raum**
 - *2 Räume (Stühle und Tische an die Seiten gestellt)*
- **Gruppe/ Sozialform**
 - *Zweierpaare innerhalb der Klasse (Stabübung)*
 - *ganze Klasse (Fließbandübung)*

Inhalte in Stichworten

- *Einführung und Durchführung körperbezogener Übungen*
- *Umgang mit dem Thema Körper in der Klasse*

Methode in Stichworten

- *zwei erlebnisorientierte Körperübungen*
- *Reflexion der Übungen*

Durchführung und Anleitung

Hintergrund und allgemeine Hinweise zu den Körperübungen der Trainingseinheit

Nachdem eher theoretischen Teil dieser Trainingseinheit folgen mit der Stabübung und der Fließbandübung zwei erlebnisorientierte Körperübungen. Da Jugendliche während der Pubertät auf Grund der reifungsbedingten Körperveränderungen oft im Umgang mit ihrem eigenen Körper verunsichert sind, werden von ihnen speziell körperbezogene Themen oder Aktivitäten häufig gemieden, obwohl dies für die Entwicklung eines positiven Körperbildes förderlich wäre. Gemeinsame Körperübungen und deren Reflexion im Klassenverband bieten den Schülerinnen und Schülern daher die Möglichkeit herauszufinden, dass andere ähnliche Körperwahrnehmungen haben wie sie und dass ein speziell körperbezogenes Erleben z.B. auch im Rahmen des Klassenverbands positiv sein kann. Angesichts des oft schambesetzten Themas sind Kichern oder alberne Reaktionen bei den

Schülerinnen und Schülern während dieser Übungen zu erwarten und können wichtig sein, um den ihnen den Einstieg in Übungen zu ermöglichen. Sie sollten daher nur dann begrenzt werden, wenn sie die Durchführung der Übung behindern.

Stabübung

Die Stabübung wird wie die vorausgegangene Übung in der geschlechtshomogen unterteilten Klasse durchgeführt. Machen Sie die Stabübung als Anleiterin bzw. Anleiter mit einer Schülerin oder einem Schüler vor, während Sie sie erklären. Demonstrieren Sie, dass nichts Besonderes dabei ist. Nach der Instruktion wird die Gruppe durch Abzählen in Pärchen unterteilt (bei ungerader Anzahl der Schülerinnen und Schüler wird eine Dreiergruppe gebildet). Achten Sie darauf, dass körperbezogene Grenzen nicht überschritten werden und intervenieren sie ggf. So können Sie z.B. die Zweiergruppe trennen und mit der Schülerin oder dem Schüler aus der Zweiergruppe die Übung weiter durchführen.

Die Stabübung wurde gewählt, weil sie einen geringen Körperkontakt bzw. nur einen Kontakt über die Stäbe zwischen den Schülerinnen und Schülern voraussetzt. Die Mädchen und Jungen stehen sich in Zweiergruppen gegenüber und halten jeweils zwei Stäbe zwischen sich fest. Dabei berühren nur die Stabenden die Mitte ihrer Handinnenflächen, so dass diese nicht herunterfallen. Die Übung sollte mit geschlossenen Augen gemacht werden, weil dadurch das Erleben intensiviert wird. Die Schülerinnen und Schüler beginnen dann, mit geschlossenen Augen ihre Arme zu bewegen, dabei sollten die Stäbe nicht herunterfallen. Wenn Sie gemerkt haben, dass die Mädchen und Jungen die Übung verstanden haben, können Sie die Musik einspielen, um damit den Erlebnisaspekt noch zu verstärken. Lassen Sie nach 1,5 Minuten die Zweiergruppen wechseln und wiederholen Sie dies nach 1,5 Minuten noch einmal. (Starten Sie das Lied gegebenenfalls neu.) Die Schülerinnen und Schüler werden in anderen Zweiergruppen merken, dass die Bewegungen der Stäbe aufgrund der anderen Partnerin bzw. des anderen Partners völlig anders erlebt werden.

Besprechen Sie nach der Durchführung der Stabübung das Erlebte und die Gefühle und Gedanken, die bei den Schülerinnen und Schülern während der Übung entstanden sind. Achten Sie dabei wieder darauf, dass Sie nicht werten. Falls eine Schülerin oder ein Schüler die Übung als unangenehm erlebt hat, gehen Sie kurz darauf ein.

Sollte die Übung den Schülerinnen und Schülern sehr leicht fallen, können sie als erschwerte Version versuchen, die Stäbe mit einzelnen Fingerspitzen zu halten statt mit der Handfläche.

Formulierungsvorschlag zur Einführung der Stabübung

Nach dem Arbeitsblatt und der Diskussion wird es Zeit, dass wir die erste Übung machen, bei der ihr etwas erleben könnt. Ihr bildet zunächst Zweiergruppen. Jede und jeder von euch bekommt von uns einen Bambusstab. Ich mache das jetzt mal mit dir vor [wählen Sie einen Schüler/eine Schülerin aus und geben Sie ihm/ihr einen Bambusstab], was ihr mit den Bambusstäben machen sollt.

Wir möchten, dass ihr jetzt die Stäbe in die Mitte eurer Handinnenflächen nehmt, so dass diese in eurer Zweiergruppe nur durch eure Handinnenflächen gehalten werden. So soll das aussehen. [Ein Bambusstab wird durch die linke Hand des Anleiters/der Anleiterin und durch die rechte Hand des Schülers/der Schülerin gehalten. Der andere Stab durch die beiden anderen Hände gehalten.]

Passt auf, dass die Stäbe nicht herunterfallen, aber drückt auch nicht so stark, dass ihr der /dem anderen weh tut. Beginnt jetzt einmal, eure Arme zu bewegen, so dass eure Partnerin oder euer Partner reagieren muss oder umgekehrt. [Die/der Anleiter/in beginnt die Hände zu bewegen, ebenso in Folge auch die Schülerin/der Schüler.]

Das ist jetzt noch ziemlich einfach, da ihr die Bewegungen der anderen bzw. des anderen sehen könnt. Daher möchten wir, dass ihr jetzt die Augen schließt, wenn ihr die Übung weiter macht. [Auch dies wird vorgemacht.] Wir werden dazu noch eine entspannende Musik vorspielen, so dass man sich noch mehr auf die Übung konzentrieren kann. Habt ihr noch Fragen? [...] Dann könnt ihr euch jetzt zu zweit zusammentun und wir teilen die Stäbe aus. [Der Anleiter und die Anleiterin verteilen die Stäbe und stellen sicher, dass jede bzw. jeder eine Partnerin bzw. einen Partner findet.] Jetzt beginnen wir.

[Nach 1,5 Min. lassen Sie die Zweigruppen wechseln.] So wir unterbrechen jetzt kurz die Übung und ihr sucht euch eine neue Partnerin bzw. einen neuen Partner. [Wiederholen Sie den Wechsel der Zweigruppen nach 1,5 Min. erneut.] Super, dass ihr so toll mitgemacht habt.

Nach der Übung wird diese in der Kleingruppe besprochen.

Vorschläge zur Diskussion der Stabübung

Euer Körper hat hier sehr schnell auf die Bewegungen eures Gegenübers reagiert und die notwendigen Bewegungen koordiniert, damit der Stab nicht herunterfällt.

- *Hattet ihr das Gefühl, ihr konntet eure Bewegungen planen bzw. wie war es für euch, dass der Körper so automatisch die Koordination übernommen hat?*
- *Welche Körperteile waren an der Koordination beteiligt? [Die Frage zielt darauf ab, dass weitaus mehr Körperteile als nur die Hände zusammengearbeitet haben, nämlich auch die Arme, die Beine, der Rücken etc.]*
- *Gibt es auch in eurem Alltag Aktivitäten, bei denen ihr merkt, wie toll und abgestimmt die verschiedenen Körperteile von euch zusammenarbeiten, vielleicht auch ohne dass ihr groß darüber nachdenkt? Wenn ja, welche?*
- *Wie geht es euch eurer Erfahrung nach, wenn ihr Aktivitäten macht, bei denen euer Körper mit all seiner Koordinationsfähigkeit so stark im Einsatz ist?*
- *Wie leicht oder schwer fandet ihr die Übung? Was hättet ihr vor der Übung geschätzt, wie leicht oder schwer das ist?*
- *Welche Veränderungen habt ihr bemerkt, als ihr die Augen geschlossen habt?*
- *Welche Veränderungen habt ihr bemerkt, als die Musik angefangen hat?*
- *Welche Veränderungen habt ihr bemerkt, als ihr die Partnerin/den Partner gewechselt habt?*

Formulierungsvorschlag zur Überleitung zur Fließbandübung

Es ist wirklich spannend, was für unterschiedliche Erfahrungen ihr alle gesammelt habt. Lasst uns wieder in die Klasse gehen [bzw. gleich kommt die andere Kleingruppe wieder zurück in den Klassenraum]. Die nächste Übung machen wir jetzt alle zusammen.

Fließbandübung

Bei der nächsten erlebnisorientierten Übung, der Fließbandübung, wird für einzelne Schülerinnen bzw. Schüler deutlich mehr Körperkontakt während der Übung hergestellt als bei der Stabübung. Der Körperkontakt macht die Übung so intensiv. Dies sollte zu Beginn gesagt werden, damit sich freiwillig einzelne für die Übung melden können. Das Berühren des Rückens und das Gehaltenwerden durch die ganze Klasse setzt Vertrauen in die Klasse voraus. Oft melden sich nach den ersten Durchläufen weitere Freiwillige, so dass zeitlich abgewogen werden muss, ob weitere Durchläufe möglich sind.

Den Schülerinnen und Schülern wird zunächst die Übung erläutert. Anschließend fragen die Anleiterin und der Anleiter nach zwei Freiwilligen (möglichst ein Junge und ein Mädchen), die experimentierfreudig sind und gerne die Erfahrung dieser Übung als „Weitertransportierte auf einem Fließband“ machen möchten. Die Freiwilligen werden gebeten, vor der Übung ggf. Brillen, Uhren, Schmuck o.ä. abzulegen.

Bei der Fließbandübung stehen alle Schülerinnen und Schüler (außer den beiden Freiwilligen) sich paarweise gegenüber und seitlich sehr eng am nächsten Paar, so dass zwei dichte Reihen entstehen (Blick zum Partner in der anderen Reihe). Die oder der erste der Freiwilligen legt sich am Ende der Reihen längs mit vor dem Oberkörper verschränkten Armen zwischen die beiden Reihen auf den

Rücken (falls verfügbar auf eine dort ausgebreitete Decke). Dabei liegt der Kopf am Ende der Reihe. Die Schülerinnen und Schüler in den Reihen bilden das Fließband: Dazu halten sie die Unterarme senkrecht zum Körper nach vorne und bilden mit den nach vorne ausgesteckten Händen gemeinsam einen tragfähigen Boden zum Transport der Mitschülerin und des Mitschülers. Dabei zeigen die Handflächen nach oben und die Hände wechseln sich von beiden Seiten der Reihe wie die Zähne bei einem Reissverschluss ab. Die Schülerinnen und Schüler werden darauf hingewiesen, dass die liegende Schülerin oder der liegende Schüler möglichst sanft und für sie oder ihn angenehm weiter transportiert werden soll. Dazu sollen die Hände langsam in Transportrichtung bewegt werden und dann nach hinten wieder erneut unter die transportierte Schülerin bzw. den transportierten Schüler umgesetzt werden. Die Weitergabe soll ganz langsam erfolgen. Wichtig ist auch, dass der Kopf stets gut festgehalten wird.

Die Schülerinnen und Schüler in den Reihen, die direkt bei der/dem liegenden Schülerin/Schüler stehen, beginnen, indem sie sich bücken und ihre Hände so unter die auf dem Boden liegende Person legen, dass die Handflächen, wie für das Fließband beschrieben, sie hoch heben können. Dann wird die liegende Person vorsichtig durch gleichzeitiges Aufstehen der umstehenden Schülerinnen und Schüler ca. bis auf Hüfthöhe hochgehoben und im Fließband weitergegeben. Am Ende der Reihe soll sie vorsichtig wieder auf dem Boden (falls verfügbar auf einer zweiten am Ende der Reihe ausgebreiteten Decke) abgelegt werden.

Formulierungsvorschlag zur Einführung der Fließbandübung

Jetzt wollen wir eine Übung mit der ganzen Klasse machen, in der es auf Zusammenarbeit und Vertrauen ankommt. Wir wollen nämlich, dass zwei Freiwillige von euch von dem Rest der Klasse getragen und wie bei einem Fließband transportiert werden. Dazu bräuchten wir zunächst zwei Freiwillige, am besten einen Jungen und ein Mädchen, die Lust hätten, das auszuprobieren. Es kommt darauf an, dass eure Klasse versuchen wird, den Transport für euch so schön und angenehm wie möglich zu machen. Wer möchte das einmal auszuprobieren?

Die anderen der Klasse stellen sich bitte jeweils zu zweit einander gegenüber. Alle Paare sollen dabei Schulter an Schulter zum nächsten Paar stehen, so dass zwei parallele und dicht geschlossene Reihen entstehen. Nun haltet ihr die Hände so, dass die Handflächen ein gutes, tragfähiges Fließband bilden. [Die Anleiterin und der Anleiter stellen sich einander gegenüber und machen die Haltung der Arme und Hände vor und zeigen ggf. an, wie die Reihen gebildet werden.]

Unsere Freiwilligen werden sich jetzt einzeln hier am Ende eurer Reihe auf den Boden legen und den Körper anspannen, sich also ganz steif machen und die Arme vor dem Oberkörper verschränken. Die Schülerinnen und Schüler aus der Reihe, die bei dem Freiwilligen stehen, schieben ihre Hände dann unter die liegende Person und heben sie bis auf Hüfthöhe. Dann kann die Person in der Reihe vorsichtig weiter gegeben werden. Wichtig ist, dass immer jemand den Kopf festhält. Ihr solltet eurer Mitschülerin bzw. eurem Mitschüler einen ganz sanften, angenehmen und langsamen Transport beschreiben. Wenn er oder sie am Ende der Reihe angekommen ist, sollt ihr sie oder ihn vorsichtig wieder ablegen. Habt ihr noch Fragen?

[Wenn die Schülerinnen und Schüler sich richtig positioniert haben, werden sie aufgefordert, langsam und sachte zu beginnen.]

Der Anleiter und die Anleiterin achten darauf, dass alle wichtigen Punkte von der Klasse beachtet werden und weisen ggf. auf einzelne Punkte verstärkt hin. Sie sollten auch berücksichtigen, dass bei der Aufstellung kraftvollere und weniger kraftvolle Schülerinnen und Schüler gut über das Fließband verteilt sind und die Reihen gut geschlossen Schulter an Schulter beisammen stehen. Bei der Durchführung sollte von der Anleiterin und dem Anleiter jeweils einer auf einer Seite der beiden Reihen stehen, um die Durchführung zu überblicken und ggf. bei Bedarf an einzelnen Stellen Schüler unterstützen zu können oder ergänzende Instruktionen zu geben.

Am Ende der Übung kann optional eine kurze Feedbackrunde eingebaut werden. Diese sollte sich damit beschäftigen, wie die Übung von den Schülerinnen und Schülern erlebt wurde.

Vorschläge zur Diskussion der Fließbandübung

- *Wie hat eurer Einschätzung nach die Übung geklappt?*
- *Wie fühlte es sich für die beiden Freiwilligen an, von den anderen getragen zu werden/ von so vielen berührt zu werden/ sich so sehr auf die anderen in der Klasse zu verlassen?*
- *Gibt es andere Situationen, in denen euer Körper so im Einsatz ist, dass ihr euch darauf verlasst, dass alles gut klappt oder dass jemand anderes gut auf euch aufpasst? Ist z.B. schon mal jemand von euch geklettert und hat sich dabei von jemand anderem absichern lassen?*
- *Habt ihr schon mal erlebt, wie es ist, wenn man sich einfach fallen lassen kann und darauf vertrauen kann, dass man gut aufgehoben ist? Wenn ja, wobei? Berichtet einmal von euren Erfahrungen?*
- *Die, die das Fließband gebildet haben, wie fandet ihr es, so die Verantwortung für eure Klassenkameraden zu übernehmen?*
- *Berichtet einmal von anderen Aktivitäten, bei denen ihr extrem euren Körper erlebt oder bei denen ihr wisst, dass euer Körper gefährdet ist, wenn etwas nicht gut klappt? Was ist der Reiz dabei? Welche Erfahrungen habt ihr dabei gemacht?*

Hinweise und Erfahrungen

1. Die Anleiterin und der Anleiter sollten darauf hinweisen, dass bei dieser Übung ein besonders achtsamer und vorsichtiger Umgang mit den anderen wichtig ist, damit niemand verletzt wird. Dies bildet die Voraussetzung für die Durchführbarkeit der Übung.
2. Wenn die Personen getragen werden, ist es günstig, wenn alle Schüler und Schülerinnen ihre Bewegungen sehr langsam machen. Dies verhilft dazu, dass keine Hektik aufkommt und Bewegungen und Gewichtsverlagerungen besser koordiniert werden können. Außerdem ist die Übung dann für die getragenen Schüler und Schülerinnen entspannter und dadurch besonders schön und angenehm.
3. Der Gruppe kann von Beginn an mitgeteilt werden, dass sich keiner Sorgen machen muss, dass das Körpergewicht zu schwer werden könnte und dadurch von den anderen nicht gehalten werden kann. Wichtig ist nur, dass immer genug Schülerinnen und Schüler mit anpacken. Dann wird das Gewicht so verteilt, dass es einzelnen Schülerinnen und Schülern eher leicht vorkommen wird. Die tragenden Schülerinnen und Schüler sollen für die Gewichtsverlagerung aber möglichst eng beieinander stehen, damit das Gewicht entsprechend auf möglichst viele Hände verteilt wird. Evtl. sind die Schülerinnen und Schüler zunächst gehemmt, sich so eng aneinander zu stellen. Dann sollte vor Beginn der Übung unbedingt dazu aufgefordert werden, dass sie enger aneinanderrücken und ggf. mögliche Lücken geschlossen werden.

Steckbriefaufgabe „Dem Körper etwas Gutes tun“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Steigerung des Repertoires verfügbarer Maßnahmen zur Verbesserung des Körpergefühls
- Förderung des Körperbewusstseins und eines positiven Körpererlebens

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - 5 Min.
- **Material**
 - Arbeitsblatt „Dem Körper etwas Gutes tun“ aus dem Begleitheft
- **Raum**
 - Klassenraum
- **Gruppe/ Sozialform**
 - Erklärung: gesamte Klasse/ Bearbeitung: Einzelarbeit zu Hause

Inhalte in Stichworten

- Aufzeigen einer Bandbreite von Möglichkeiten sein Körpergefühl zu steigern

Methode in Stichworten

- Dauer der Einzelarbeit: Bearbeitung bzw. Ausfüllen der Steckbriefaufgabe

Durchführung und Anleitung

Vorstellung der Steckbriefaufgabe „Dem Körper etwas Gutes tun“

Grundlage für die Steckbriefaufgabe bilden die Ideen, die bereits am Ende der Übung „Mein Körper im Interview“ auf einem Flipchart in den geschlechtshomogenen Kleingruppen gesammelt wurden. Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert, den Steckbrief der Trainingseinheit „Dem Körper etwas Gutes tun“ (S. 28 im Begleitheft) individuell für sich selbst auszufüllen.

Formulierungsvorschlag zur Instruktion der Steckbriefaufgabe „Dem Körper etwas Gutes tun“

Bei der dritten Steckbriefaufgabe mit der Überschrift „Dem Körper etwas Gutes tun“ soll jede und jeder von euch zu Hause notieren, was sie/er persönlich ihrem/seinem Körper Gutes tun will. Das kann natürlich bei jedem von euch etwas anderes sein. Ganz viele Vorschläge habt ihr ja bereits auf den Flip-Charts gesammelt. Schreibt auf die Linien möglichst konkret, was für euch persönlich in den Bereichen Bewegung, Pausen und Entspannung, Essen, Körperpflege oder auch in anderen Bereichen in Frage kommt. Daneben kreuzt Ihr bitte an, ob ...

1.) ihr das schon mal ausprobiert habt und

2.) es etwas ist, was ihr jetzt konkret bis zur nächsten Trainingseinheit machen könnt.

Jeder soll sich tatsächlich etwas vornehmen, was er einmal bis zur nächsten Trainingseinheit für seinen Körper Gutes tun kann. Nächste Stunde könntet ihr dann berichten, was ihr gemacht habt. Gibt es dazu noch Fragen?

- **Hinweise/ Erfahrungen**

In der nächsten Stunde sollten die Schülerinnen und Schüler gefragt werden, was sie realisieren konnten und welche Erfahrungen sie dabei gemacht haben.

Abschlussritual „Schnick-Schnack-Schnuck“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- *gemeinsamer Abschluss in gelockerter Atmosphäre*
- *Gruppengefühl stärken, gegenseitiges Unterstützen/Anfeuern/Mut-Machen*
- *gegenseitiges Unterstützen über die alltäglichen Freundschaftskonstellationen hinaus*

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - 5 Min
- **Raum**
 - Klassenraum
- **Gruppe/ Sozialform**
 - gesamte Klasse

Inhalt in Stichworten

- *Abschluss-Ritual für jede MaiStep-Trainingseinheit*

Methode (oder Übung) in Stichworten

- *dynamisches Groß-Gruppen-Spiel*

Durchführung und Anleitung

Da diese Übung den Abschluss jeder der fünf MaiStep-Trainingseinheiten bildet, wird die Durchführung einmal im Abschnitt zur Trainingseinheit 1 genau erklärt und kann für alle anderen Trainingseinheiten genauso übernommen werden.

4. Trainingseinheit: Umgang mit Gefühlen

	Übung	Material	Dauer: 90 Min.
1.	Begrüßung und Einführung <ul style="list-style-type: none"> Auswertung der Steckbriefaufgabe „Dem Körper etwas Gutes tun“ (5 Min.) Achtsamkeitsübung: „Münzen erkennen“ (5 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> „Dem Körper etwas Gutes tun“ 2 Münzsets (aus verschiedenen Cent- und Eurostücken) 	10 Min.
2.	Quiz der Gefühle <ul style="list-style-type: none"> Einteilung der Klasse in vier Teams (5 Min.) Durchführung der Übung „Quiz der Gefühle“ (10 Min.) Auswertung und Diskussion der Übung (10 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> 32 Gefühlskarten Tafel und Kreide großes Papier/Flip-Chart und dicke Stifte Stoppuhr 	25 Min.
3.	Stimmungstank – Wie kann man gute Stimmung tanken? <ol style="list-style-type: none"> Einführung des Stimmungstankmodells in der Klasse (10 Min.) Erarbeitung von Strategien zum Umgang mit Belastungen und zur Regulation von Stimmungen in geschlechtshomogenen Kleingruppen (15 Min.) Auswertung der Ergebnisse der Kleingruppen in der ganzen Klasse (20 Min.) <ul style="list-style-type: none"> Kleingruppen stellen ihre Ergebnisse kurz vor Anordnung der Strategien in einem Tafelbild Diskussion des Tafelbildes Vorstellen der Steckbriefaufgabe „Meine Tankstellen“ (5 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> Poster „Stimmungstank“ Moderationskarten in 2 Farben (z.B. Jungen: gelb, Mädchen: grün; ca. 8 Karten pro Kleingruppe) dicke Stifte (1 - 2 pro Kleingruppe) Klebeband Tafel Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> „Meine Tankstellen“ 	50 Min.
4.	Abschlussritual: Schnick-Schnack-Schnuck		5 Min.

„Münzen erkennen?!“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- *Training der Achtsamkeit (Bereich der haptischen Wahrnehmung)*

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Gesamtzeit: 5 Min.
- **Material**
 - 2 Münzsets (aus z.B.: 2 Cent, 5 Cent, 10 Cent, 50 Cent und 1 Euro)
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - ganze Klasse

Inhalte in Stichworten

- Durchführung der Achtsamkeitsübung „Münzen erkennen?!“

Methode in Stichworten

- Achtsamkeitsübung

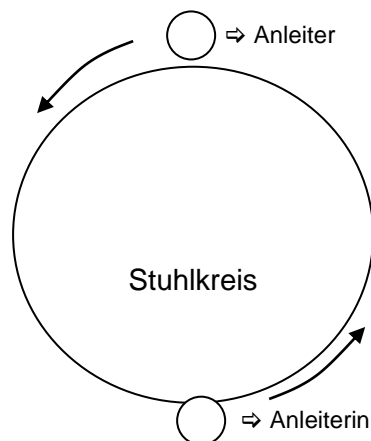
Durchführung und Anleitung

Nach einer kurzen Begrüßung können die Anleiterin und der Anleiter die Schülerinnen und Schüler noch einmal fragen, inwiefern der Steckbrief ergänzt wurde.

Danach kann mit der Achtsamkeitsübung begonnen werden. Bei der Übung „Münzen erkennen?!“ soll die haptische Wahrnehmung¹ trainiert werden. Durch ein intensives Training der haptischen Wahrnehmung erhofft sich die Forschung bei essgestörten Patienten eine Verminderung der Körperschemastörung. Die Übung im MaiStep-Programm kann dazu anregen, intensiver und bewusster auf die haptische Wahrnehmung im Alltag zu achten.

Innerhalb der Übung müssen die Münzen des Münzsets erkannt und der Gesamtbetrag zusammengerechnet werden. Die Münzen werden, nachdem sie von den jeweiligen Schülerinnen und Schülern hinter dem Rücken ertastet wurden, an die Sitznachbarin bzw. den Sitznachbarn zur rechten Seite weitergegeben. Sie sollten darauf hinweisen, dass es während der Achtsamkeitsübung ruhig im Raum ist, um sich auf das Tasten konzentrieren zu können. Generell empfiehlt es sich (um die Zeit, in der die Münzen durchgegeben werden, zu verkürzen), im Stuhlkreis zwei gleichgroße Hälften zu bilden und die Münzen, wie in der Skizze dargestellt, stückweise herumzugegeben. Die Anleiterin bekommt demnach das Münzset des Anleiters zurück und umgekehrt.

¹ Als **haptische Wahrnehmung** (griech.: *haptós* „fühlbar“, *haptikós* „zum Berühren geeignet“) bezeichnet man das aktive Erfühlen von Größe, Konturen, Oberflächentextur, Gewicht usw. eines Objekts durch Integration aller **Hautsinne** und der **Tiefensensibilität**. Die Gesamtheit der haptischen Wahrnehmungen erlaubt es dem **Gehirn**, mechanische Reize, Temperaturreize und Schmerz zu lokalisieren und zu bewerten.



Formulierungsvorschlag zur Begrüßung und Einleitung der Achtsamkeitsübung

Hallo! Wir begrüßen euch zur 4. Trainingseinheit von MaiStep. Bevor wir mit unserem heutigen Thema beginnen, wollten wir noch einmal fragen, ob ihr daran gedacht habt, die Steckbriefaufgabe „Dem Körper etwas Gutes tun!“ auszufüllen. [Sie können an dieser Stelle ggf. kurz auf die Steckbriefaufgabe eingehen.]

Wir möchten, bevor wir zum eigentlichen Thema unserer heutigen Trainingseinheit kommen, mit einer Achtsamkeitsübung beginnen. Hierzu werden wir gleich Münzen herumgeben. Ihr dürft euch die Münzen nicht ansehen, sondern sollt sie hinter eurem Rücken weitergeben und ertasten, welche Münze ihr gerade in der Hand haltet. Es können sowohl Cent- also auch Euro-Stücke sein.

Neben dem Erkennen der Münzen sollt ihr im Kopf die Summe der Münzen, die ihr insgesamt ertastet habt, zusammenrechnen. Ist die Aufgabe klar? [Die Anleiterin und der Anleiter geben, wie in der Skizze beschrieben, die erste Münze der ersten Schülerin oder dem ersten Schüler in die Hand. Sobald die Schülerin oder der Schüler die Münze weitergibt, bekommt sie/er die nächste in die Hand usw. Warten Sie bis alle Münzen wieder bei Ihnen angekommen sind.] ...So, wir haben alle Münzen wiederbekommen. Wie viel Euro hattet ihr denn in den Händen? [Sammeln Sie kurz einige Wortmeldungen.]

Optionale Fragen für eine kurze Diskussion

- Was hatte diese Übung mit Achtsamkeit zu tun?
- Habt ihr während der Übung auf etwas anderes geachtet?
- War es schwierig zu ertasten, welche Münze ihr in der Hand hattet?

Wie ihr seht, ist es gar nicht so einfach gewesen, zu erkennen, welche Münze ihr in der Hand gehalten habt. Merkwürdig, oder? Wir haben Cent- und Euro-Stücke jeden Tag in der Hand, aber wissen eigentlich gar nicht, wie sie sich anfühlen.

[Die Anleiterin und der Anleiter können bei weiteren Fragen auf die drei Kernmerkmale der Achtsamkeit eingehen. Danach beginnen Sie mit der Übung „Quiz der Gefühle“.]

„Quiz der Gefühle“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- sensibilisieren für eine differenzierte Wahrnehmung von unterschiedlichen Gefühlen
- erlebnisorientierte Auseinandersetzung mit der Bandbreite menschlicher Gefühle
- fördern von Kooperation durch spielerische Teamaktivität

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Durchführung des Spiels „Quiz der Gefühle“: 15 Min.
 - Auswertung des Spiels und Diskussion des Themas Gefühle: 10 Min.
 - Gesamtzeit: 25 Min.
- **Material**
 - Tafel und Kreide
 - 32 Gefühlskarten
 - großes Papier/ Flip-Chart
 - dicke Stifte
 - Stoppuhr
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - gesamte Klasse

Inhalte in Stichworten

- Einführung in das Thema Gefühle
- Durchführung des Gefühlsquiz in Teams (Gefühle darstellen und erraten)
- Reflexion der Übung und Diskussion des Themas Gefühle

Methode in Stichworten

- Spiel (erlebnisorientierte und interaktive Methode mit Einbindung verschiedener Sinneskanäle zur besseren Verankerung des Wissens)





Durchführung und Anleitung

Übung „Quiz der Gefühle“

Bei der Konzeption der Einheit war uns wichtig, angemessen mit dem Thema „Gefühle“ umzugehen. Neben der Sensibilisierung für eine differenzierte Wahrnehmung unterschiedlicher Gefühle, sollte auch die Auseinandersetzung mit der Entstehung von Stimmungen und Gefühlen im Mittelpunkt stehen. Zusätzlich wollten wir hilfreiche Möglichkeiten zur aktiven Steuerung derselben geben. Als Einstiegsübung wurde das Spiel „Quiz der Gefühle“ gewählt, das sich an das Gesellschaftsspiel „Activity“ anlehnt. Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Aufgabe, unterschiedliche Gefühle mit Worten zu erklären oder pantomimisch und zeichnerisch darzustellen bzw. zu erraten. Ziel der Übung

ist es, den Schülerinnen und Schülern die Bandbreite von menschlichen Gefühlen bewusst zu machen und sie für eine differenzierte Wahrnehmung von Gefühlen zu sensibilisieren. Durch die erlebnisorientierte Methodik soll zum einen der Zugang zu dem komplexen Thema Gefühle erleichtert werden. Zum anderen fördern die Interaktivität und der Einbezug unterschiedlicher Sinneskanäle eine aktive Vermittlung von grundlegendem Wissen über Emotionen und die Verankerung von neuem Wissen an bereits bestehende Gedächtnisinhalte.

Nach einer kurzen Einleitung teilen Sie die Klasse in vier Teams ein, indem Sie je nach Klassengröße ca. 6 bis 8 nebeneinander sitzende Schülerinnen und Schüler einem Team zuordnen. Es ist sinnvoll, wenn Sie sich die Anleitung während des Spiels wie folgt aufteilen: Eine Person notiert an der Tafel die Anzahl der Punkte (Symbol: I) und der eingesetzten Joker (Symbol: X) pro Team. Sie achtet außerdem mithilfe einer Uhr auf die Einhaltung der Spielzeit (2 Min. pro Team).

Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
			
X	X	X X	X

Die andere Person teilt vor Beginn der Spielzeit dem jeweiligen Team ein großes Papier und Stifte aus. Nach dem Startzeichen gibt sie dem jeweiligen Teammitglied, das für sein Team ein Gefühl darstellt, der Reihe nach je eine Gefühlskarte. Sie achtet außerdem auf die Einhaltung der Spielregeln (z.B. keine Verwendung verbotener Begriffe, Einsatz von Jokern).

Spielanleitung:

Jedes Team hat zwei Minuten Spielzeit, um möglichst viele Gefühlskarten richtig zu erraten. Für jede erratene Gefühlskarte erhält das Team einen Punkt. Freiwillige Mitglieder eines Teams stellen die Gefühle dar, die von den anderen Mitgliedern des Teams erraten werden müssen. Je nach Karte muss das Gefühl mit Worten erklärt, pantomimisch dargestellt oder gezeichnet werden. Auf den Gefühlskarten, die verbal erklärt werden müssen, sind bestimmte Begriffe vermerkt, die bei der Erklärung nicht verwendet werden dürfen.

Jedes Team hat insgesamt **drei Joker** zur Verfügung, die folgendermaßen eingesetzt werden können:

1.) Ein verbotener Begriff wird benutzt.

Um weiterraten zu können, muss das Team einen Joker einsetzen.

2.) Ein Gefühl ist zu schwer darzustellen bzw. zu erraten.

Das Team kann einen Joker einsetzen, um eine neue Gefühlskarte zu erhalten.

Sollten die drei Joker vor dem Ende der Spielzeit aufgebraucht sein, dann führt die Benutzung eines verbotenen Begriffs oder der Eintausch einer neuen Gefühlskarte automatisch zu einem zusätzlichen Punkt für die anderen Teams. Wenn alle Teams nacheinander gespielt haben, dann gewinnt das Team mit den meisten Punkten.

Es ist sinnvoll, die Schülerinnen und Schüler der Teams, die gerade nicht an der Reihe sind, dazu aufzufordern, das spielende Team in Bezug auf hilfreiche Strategien aufmerksam zu beobachten. Achten Sie des Weiteren darauf, die Schülerinnen und Schüler auf den Einsatz der Joker hinzuweisen, insbesondere dann, wenn Sie bemerken, dass ein Team beim Erraten einer Gefühlskarte trotz mehrmaliger Versuche nicht weiterkommen sollte.

Formulierungsvorschlag zur Übung „Quiz der Gefühle“

Heute werden wir uns mit dem Thema Gefühle beschäftigen. Wir werden dabei auch diskutieren, wie Gefühle und Stimmungen überhaupt entstehen und welche hilfreichen Strategien es gibt, um z.B. in Stresszeiten Kraft zu tanken oder die eigene Stimmung zu verbessern. Aber dazu mehr im zweiten Teil unserer Trainingseinheit.

Beginnen wollen wir nun mit dem Spiel „Quiz der Gefühle“, bei dem es darum geht, unterschiedliche Gefühle zu erklären und zu erraten. Wir werden gleich die Klasse in vier Teams einteilen, aber davor wollen wir euch die Regeln des Spiels genauer erklären. Die Gefühle, die ihr gleich erklären und erraten sollt, stehen auf Spielkarten. Auf den Karten ist auch vermerkt, wie ihr die Gefühle erklären sollt. Es gibt drei Möglichkeiten: Manchmal müsst ihr das Gefühl mit Worten erklären, allerdings dürft ihr dabei einige Worte nicht benutzen, die ebenfalls auf den Karten stehen. Es kann aber auch sein, dass ihr das Gefühl entweder pantomimisch darstellen oder zeichnen müsst. Für jede richtig erratene Karte gibt es einen Punkt. Es geht darum, möglichst viele Gefühlskarten innerhalb einer bestimmten Zeit zu erraten. Außerdem hat jedes Team 3 Joker zur Verfügung, die wie folgt eingesetzt werden können:

- 1.) Ihr benutzt beim Erklären eines Gefühls aus Versehen ein verbotenes Wort. Um weiter raten zu dürfen, muss euer Team einen Joker einsetzen.
- 2.) Ihr bemerkt, dass ein Gefühl zu schwer zu erraten ist. Euer Team kann einen Joker einsetzen, um eine neue Gefühlskarte zu bekommen.

Dann lasst uns jetzt einmal die Teams bilden. [Leiten Sie nun die Teameinteilung ein. Legen Sie außerdem Papier und Stift in die Mitte des Stuhlkreises.]

Bevor wir anfangen, sollte nun jedes Team eine Schülerin oder einen Schüler auswählen, die oder der die Gefühle wörtlich erklärt, pantomimisch oder zeichnerisch darstellt. Ihr könnt für diese Aufgabe entweder ein oder mehrere Teammitglieder bestimmen. Die anderen Teammitglieder müssen dann natürlich die Gefühle erraten. Jedes Team hat zwei Minuten Zeit, um möglichst viele Gefühle zu erraten. Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Punkten. Diejenigen Teams, die gerade nicht spielen, sollten bitte so fair sein, die anderen nicht zu stören. Außerdem solltet ihr die Möglichkeit nutzen, euch bei den anderen Teams gelungene Strategien abzuschauen. So, dann lasst uns jetzt mit Team 1 beginnen. [Führen Sie nun das Spiel durch, indem Sie die Teams der Reihe nach spielen lassen.]

Stellen Sie am Ende das Team fest, das gewonnen hat, und würdigen Sie dabei auch die Mitarbeit und den Ehrgeiz der anderen Teams.

Auswertung der Übung und Diskussion des Themas Gefühle

Leiten Sie nun die Auswertung des Spiels an, indem Sie zunächst darauf eingehen, wie es den einzelnen Teams beim Darstellen und Erraten der Gefühle ergangen ist bzw. was ihnen dabei aufgefallen ist. In der Diskussion sollte den Schülerinnen und Schülern deutlich werden, dass es eine sehr breite Palette von menschlichen Gefühlen gibt, für deren Differenzierung ein genaues Wahrnehmen, Beobachten und Beschreiben erforderlich ist. Dieser Bandbreite stehen im Alltag, wenn es darum geht, die eigene Befindlichkeit zu beschreiben, häufig bewertende Verallgemeinerungen (z.B. „Mir geht es gut/ durchwachsen/ schlecht...“) gegenüber, die wenig über die dahinter verborgenen Gefühle aussagen.

Formulierungsvorschlag zur Anleitung der Diskussion

Wir möchten nun gemeinsam mit euch die Übung besprechen und erfahren, wie es euch beim Darstellen und Erraten der Gefühle ergangen ist bzw. was euch dabei aufgefallen ist. Sicherlich war das manchmal gar nicht so leicht.

Diskussionsanregende Fragen

- Welche Gefühle waren eher leicht darzustellen und zu erraten? Welche eher schwer? Warum?
- Welche Gefühle lassen sich besonders gut pantomimisch über den Körper ausdrücken? Warum?
- Welche Wörter benutzt ihr, um eure Stimmung/Befindlichkeit zu beschreiben? Was antwortet ihr in der Regel, wenn euch jemand fragt, wie es euch geht?
- Welche Wörter und Begriffe aus dem Quiz würdet ihr auf gar keinen Fall benutzen? Warum?
- Wovon hängt es ab, ob ihr jemandem eure Gefühle mitteilt? Welchen Personen würdet ihr am ehesten eure Gefühle zeigen oder anvertrauen?
- Findet ihr es leichter, angenehme Gefühle [z.B. Freude, Glück] oder unangenehme Gefühle [z.B. Wut, Ärger, Enttäuschung] zu zeigen?

Stimmungstank – „Wie kann ich gute Stimmung tanken?“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Sensibilisierung für die Entstehung von Stimmungen und Gefühlen
- Fokussierung auf die Beeinflussbarkeit von Stimmungen und Gefühlen
- Reflexion von geschlechtsspezifischen und persönlichen Regulationsstrategien
- sensibilisieren für die Wahrnehmung von dysfunktionalen Bewältigungsstrategien

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Einführung des Stimmungstankmodells: 10 Min.
 - Erarbeiten von „Tankstellen“ in geschlechtshomogenen Kleingruppen: 15 Min.
 - Präsentation und Diskussion der Ergebnisse aus den Kleingruppen: 20 Min.
 - Gesamtzeit: 45 Min.
- **Material**
 - Tafel oder Flip-Chart
 - Poster „Stimmungstank“
 - Moderationskarten in 2 Farben (z.B. Jungen: gelb, Mädchen: grün; 8 Karten pro Kleingruppe)
 - dicke Stifte (1 - 2 pro Kleingruppe)
 - Klebeband
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
 - ein weiterer Raum für die geschlechtshomogene Kleingruppenarbeit
- **Gruppe/ Sozialform**
 - geschlechtshomogene Kleingruppenarbeit
 - Diskussion und Auswertung der Übung in der Klasse

Inhalte in Stichworten

- Einführung des Stimmungstankmodells
- erarbeiten von Tankstellen bzw. hilfreichen Strategien des Stimmungsmanagements
- Vergleich und Diskussion der Ergebnisse aus den Mädchen- und Jungengruppen

Methode in Stichworten

- Perspektivwechsel (Expertinnen- bzw. Expertenposition im Umgang mit eigenen Gefühlen)
- Diskussion in der geschlechtshomogenen Kleingruppe und in der Klasse

Durchführung und Anleitung

Einführung des Stimmungstankmodells

Im Mittelpunkt der folgenden Übung steht eine Auseinandersetzung mit hilfreichen Möglichkeiten, die in Stress- und Spannungssituationen der Steuerung von Stimmungen und Gefühlen sowie der Regulation des seelischen Kräftehaushalts dienen.

Im ersten Teil der Übung soll den Schülerinnen und Schülern mithilfe der Einführung des Stimmungstankmodells ein anschauliches Erklärungsmodell für die Entstehung von Stimmungen und Gefühlen vermittelt werden. Dabei werden positive und negative Einflussfaktoren auf das seelische Wohlbefinden exemplarisch dargestellt und diskutiert. Wichtig hierbei ist es auch, den Schülerinnen und Schülern zu verdeutlichen, dass Belastungen und unangenehme Gefühle (z.B. Trauer, Angst) genauso zum Leben gehören wie Erfolge und angenehme Gefühle (z.B. Freude, Zufriedenheit) und dass es völlig normal ist, wenn Menschen auch mal nicht so gut drauf sind.

Im zweiten Teil der Übung liegt der Fokus auf der Erarbeitung von hilfreichen Möglichkeiten und Strategien, um angesichts von Stress- und Belastungssituationen angenehme Gefühle und Wohlbefinden zu erzeugen. Bei der Erarbeitung der hilfreichen Handlungsstrategien werden die Schülerinnen und Schüler in geschlechtshomogene Kleingruppen eingeteilt und als Expertinnen und Experten für das eigene emotionale Erleben angesprochen. Dadurch soll einerseits eine offene und altersangemessene Diskussionsatmosphäre geschaffen werden. Andererseits sollen mögliche geschlechtsspezifische Unterschiede des Stimmungsmanagements herausgearbeitet werden. Diese werden anschließend in der Klasse mit dem Ziel diskutiert, wechselseitig voneinander zu profitieren und das Spektrum an Regulationsstrategien zu erweitern. Wichtig bei der Auswertung der Ergebnisse in der Klasse ist es, auch dysfunktionale Lösungs- und Regulationsstrategien (z.B. Konsum von Alkohol und Drogen, Ritzen oder problematisches Essverhalten) zu thematisieren und entsprechenden Äußerungen Raum zu geben. Dabei sollte den Schülerinnen und Schülern deutlich werden, dass diese Strategien zwar kurzfristig positive Stimmungseffekte haben können, beim wiederholten und langfristigen Einsatz aber zu einer Verschlechterung des emotionalen Erlebens und zu psychischen Störungen führen können.

Lassen Sie einen Stuhlkreis bilden, der den Schülerinnen und Schülern eine gute Sicht auf die Tafel ermöglicht. Leiten Sie dann die Übung ein, indem Sie mithilfe des Posters „Stimmungstank“ das Modell des Stimmungstanks erklären. Das Poster soll im Verlauf Ihrer Erläuterungen durch die Beiträge der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden.

Formulierungsvorschlag zur Einführung des Stimmungstankmodells

Wir wollen uns jetzt damit beschäftigen, wie Gefühle und Stimmungen überhaupt entstehen und wodurch sie beeinflusst werden können. Zum besseren Verständnis stellen wir euch nun das Modell des Stimmungstanks vor. Wir alle wissen, dass ein Auto Kraftstoff [z.B. Benzin, Diesel] in seinem Tank benötigt, damit es gut fahren kann. Wir können uns beim Menschen auch so etwas wie einen inneren/ seelischen Tank vorstellen. So wie jedes Auto von Zeit zu Zeit eine Tankstelle anfahren muss, um neuen Kraftstoff zu tanken, müssen wir uns im Alltag auch immer wieder um das Auffüllen unseres inneren Tanks mit Kraftstoff kümmern. Wir benötigen also einen Vorrat an Tankstellen, die wir anzapfen können. Denn ein gut gefüllter Tank hilft uns dabei, uns wohl und ausgeglichen zu fühlen.

Optionale Fragen, um exemplarisch Tankstellen zu erarbeiten

- Welche Dinge benötigen Menschen, um Kraft zu tanken und sich wohl zu fühlen?
- Welche Dinge versorgen euch mit Kraft und führen dazu, dass ihr euch wohl fühlt?

[Wenn nötig, unterstützen Sie die Diskussion, indem Sie vorab einige Beispiele bzw. Tankstellen nennen, die das seelische Wohlbefinden positiv beeinflussen können wie z.B. Familie, Haustiere, Sport, Hobbys [...]. Ergänzen Sie das Poster in der Folge mit einigen Beiträgen der Schülerinnen und Schüler und fahren Sie dann mit den Erläuterungen fort.]

Unser Tank ist nicht immer vollgefüllt. Manchmal ist er auch nur noch halbvoll oder sogar ziemlich leer. Ihr kennt das vielleicht auch. So wie ein Auto viel Sprit verbraucht, wenn es z.B. im Stau stehen oder eine steile Straße hochfahren muss, gibt es in unserem Alltag Erfahrungen und Ereignisse, die uns viel Kraftstoff kosten. Sie können auch bewirken, dass wir uns manchmal unwohl oder gestresst, traurig, enttäuscht oder frustriert fühlen. Wenn wir also langfristig einen hohen Spritverbrauch haben, dann kann das dazu führen, dass unser Tank nicht mehr ausreichend gefüllt ist und wir uns deshalb sehr unwohl und schlecht fühlen.

Optionale Fragen, um exemplarisch Spritverbraucher zu erarbeiten

- Welche Ereignisse und Erfahrungen können dazu führen, dass Menschen sich manchmal nicht wohl fühlen bzw. viel Kraftstoff verbrauchen?
- Welche Ereignisse und Erfahrungen kennt ihr persönlich aus eurem Alltag?

[Wenn nötig, unterstützen Sie die Diskussion, indem Sie vorab einige Beispiele für Spritverbraucher nennen, die das seelische Wohlbefinden negativ beeinflussen können wie etwa Streit, Krankheit, schlechte Noten, Trennung der Eltern [...]. Ergänzen Sie das Poster in der Folge mit einigen Beiträgen der Schülerinnen und Schüler und fahren Sie dann mit den Erläuterungen fort.]

Es ist völlig in Ordnung, dass unser Tank mal mehr und mal weniger gefüllt ist. Kein Mensch ist immer gut drauf. Belastungen und unangenehme Gefühle gehören zum Leben genauso dazu wie Erfolge und Freude. Manchmal ist es sicherlich auch gar nicht so schlecht, dass im Leben nicht immer alles so glatt läuft, weil wir uns sonst vielleicht weniger über die schönen Momente freuen würden. Trotzdem ist es insbesondere in stressigen Zeiten [z.B. in der Schule] wichtig, dass wir regelmäßig dafür sorgen, unseren seelischen Tank aufzufüllen. Dazu benötigen wir, wie bereits erwähnt, die verschiedenen Tankstellen, bei denen wir auftanken können.

Kleingruppenarbeit zum Thema „Wie kann ich gute Stimmung tanken?“

Leiten Sie den zweiten Teil der Übung ein, indem Sie den Schülerinnen und Schülern den Auftrag erteilen, in Kleingruppen gemeinsam Tankstellen bzw. hilfreiche Strategien zu erarbeiten, die sie bereits erfolgreich zum Auftanken bzw. zur Stimmungsregulation nutzen. Veranlassen Sie dann den Wechsel der Jungen oder Mädchen in einen zweiten Raum und teilen Sie diese durch Abzählen in geschlechtshomogene Kleingruppen (5-6 Teilnehmer) ein. Teilen Sie pro Gruppe ein bis zwei Stifte und 8 Moderationskarten (z.B. Jungen: grün; Mädchen: gelb) aus. Geben Sie den Hinweis, dass die Kleingruppen sich im Verlauf der Diskussion auf die acht wichtigsten Tankstellen bzw. Strategien einigen und diese aufschreiben sollen (Je eine Tankstelle bzw. Strategie pro Kärtchen). Gegebenenfalls sollten Sie noch einmal verdeutlichen, dass der Schwerpunkt auf dem Herausarbeiten von konkreten Strategien auf der Handlungsebene liegen sollte.

Formulierungsvorschlag zur Anleitung der Kleingruppenarbeit

Wir haben im ersten Teil der Übung bereits einige Beispiele auf das Poster geschrieben, die euch Kraftstoff kosten, und einige Dinge, die euch helfen, aufzutanken. Ihr sollt euch gleich in Kleingruppen noch einmal genauer damit beschäftigen, welche Tankstellen ihr bereits erfolgreich zum Auftanken nutzt. Folgende Überlegung ist dabei hilfreich: Ihr alle habt in eurem Alltag schon stressige Zeiten und Situationen erlebt, in denen ihr euch schlecht [traurig, enttäuscht, frustriert etc.] gefühlt habt. Das Interessante dabei ist, mit welchen Strategien ihr es bisher geschafft habt, in Stresszeiten Kraft zu tanken oder aus einer schlechten Stimmung wieder herauszukommen. Das heißt, die entscheidenden Fragen sind eigentlich: Wo, bei wem und wie habt ihr es geschafft, wieder aufzutanken? Was habt ihr genau getan, um euch besser zu fühlen?

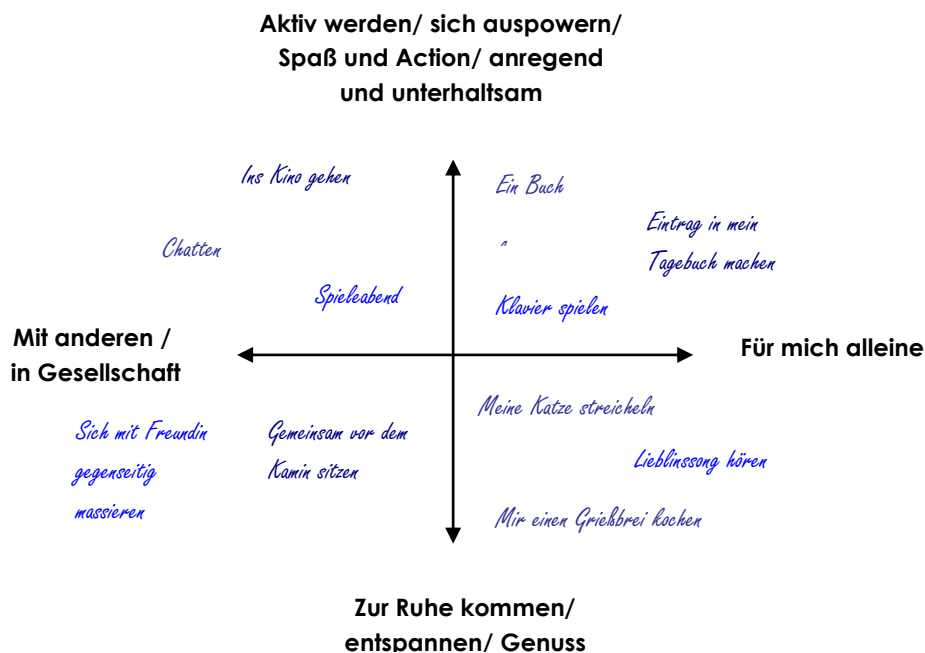
[Leiten Sie nun den Raumwechsel und die Gruppeneinteilung an. Teilen Sie pro Kleingruppe ein bis zwei Stifte und 8 Moderationskarten aus.]

Ihr habt jetzt ca. 10 Minuten Zeit, um euch in der Kleingruppe über eure Ideen und Erfahrungen beim Umgang mit stressigen Zeiten und Belastungen auszutauschen. Dabei sollt ihr euch auf die acht hilfreichsten Tankstellen oder Strategien einigen und diese auf je ein Kärtchen schreiben.

Anschließend werden wir eure Ergebnisse in der Klasse besprechen. Auf diese Weise habt ihr dann eine große Sammlung von Möglichkeiten, wenn ihr sie dringend braucht.

Diskussion der Ergebnisse aus den Kleingruppen in der Klasse

Lassen Sie wieder einen gemeinsamen Stuhlkreis bilden und bitten Sie die Kleingruppen der Reihe nach, ihre Ergebnisse kurz vorzustellen. Bringen Sie dann die Kärtchen an der Tafel an, indem Sie Tätigkeiten, die alleine gemacht werden, getrennt von Tätigkeiten anordnen, die mit anderen bzw. in Gesellschaft gemacht werden. Bündeln Sie außerdem Mehrfachnennungen. [Sicherlich wäre es sinnvoll, noch eine weitere Unterteilung in Tätigkeiten mit eher anregender versus eher entspannender Wirkung vorzunehmen, so dass folgendes 4-Felder-Schema entstehen könnte:



Obwohl wir von der Einführung einer weiteren Clusterdimension an dieser Stelle aus Zeitgründen abgesehen haben, sollten Sie diese für die anschließende Diskussion im Kopf behalten und ggf. entsprechend aufgreifen. Leiten Sie anschließend die Diskussion des Tafelbildes ein. Dabei sollte der Fokus auf dem Herausarbeiten von besonders häufig genannten Regulationsstrategien, der Häufigkeit von Nennungen von allein im Vergleich zu in Gesellschaft genutzten Tankstellen sowie von möglichen geschlechtsspezifischen Mustern liegen. Des Weiteren sollten die Schülerinnen und Schüler für die unterschiedlichen Funktionen und Qualitäten ihrer Tankstellen und Regulationsstrategien sensibilisiert werden. Im Verlauf der Diskussion sollte deutlich werden, dass eine möglichst breite Auswahl an Tankstellen sinnvoll ist, um mit Belastungen und stressigen Zeiten angemessen umzugehen und das seelische Wohlbefinden dauerhaft günstig zu beeinflussen.

Wie bereits erwähnt, sollten Sie auch dysfunktionale Lösungsstrategien wie z.B. den Konsum von Zigaretten, Alkohol und Drogen, den exzessiven Konsum von Computerspielen und Fernsehen, Ritzen und insbesondere problematisches Essverhalten (z.B. Frustessen oder Diät halten) thematisieren. Dabei sollten Sie es vermeiden, den Einsatz von dysfunktionalen Tankstellen per se als unangebracht zu beurteilen, um bei den Schülerinnen und Schülern das Risiko von Reaktanz zu vermindern, in deren Folge sie nicht mehr bereit sind, offen und kritisch zu diskutieren. Vielmehr sollten Sie die

Schülerinnen und Schüler dafür sensibilisieren, ab wann z.B. der Einsatz von funktionalisiertem Essverhalten anfängt problematisch zu werden. Insgesamt sollte deutlich werden, dass dysfunktionale Regulationsstrategien zwar kurzfristig positive Stimmungseffekte haben können, beim wiederholten oder langfristigen Einsatz aber zu einer Verschlechterung des emotionalen Erlebens und zu gesundheitlichen Risiken führen können.

Formulierungsvorschlag zur Anleitung der Diskussion

Nachdem ihr in den Kleingruppen Tankstellen und hilfreiche Strategien beim Umgang mit stressigen Zeiten und Belastungen diskutiert und erarbeitet habt, wollen wir nun eure Ergebnisse in der ganzen Klasse besprechen. Jede Kleingruppe stellt nun bitte ihre Ergebnisse kurz vor. [...] Wir werden jetzt die Tankstellen und Strategien in zwei Gruppen einteilen: nämlich zum einen in Tätigkeiten, die alleine genutzt werden, und zum anderen in Tätigkeiten, die mit anderen bzw. in Gesellschaft gemacht werden. Was fällt euch auf, wenn ihr das Tafelbild einmal genauer betrachtet?

Diskussionsanregende Fragen

- *Gibt es Tankstellen und Strategien, die besonders häufig genannt wurden? Was bedeutet das?*
- *Wie häufig wurden Strategien genannt, die alleine genutzt werden, im Vergleich zu Strategien, die gemeinsam mit anderen gemacht werden? Wieso ist es sinnvoll, Tankstellen aus beiden Gruppen zu nutzen?*
- *Wenn ihr die Tankstellen der Mädchen und der Jungen miteinander vergleicht, fallen euch da eher Gemeinsamkeiten oder eher Unterschiede auf? [Habt ihr das so erwartet oder überrascht euch das?]*
- *Welche Tankstellen und Strategien haben eher eine aktivierende, unterhaltsame oder anregende Wirkung? Welche haben eher eine entspannende oder beruhigende Wirkung? Wann nutzt ihr welche Tankstellen?*
- *Wieso ist es sinnvoll, eine große Auswahl an unterschiedlichen Tankstellen zu haben?*
- *Um welche Tankstellen müsstet ihr euch dringend mehr kümmern?*
- *Welche Tankstellen, die ihr bisher noch nicht genutzt habt, würdet ihr gerne einmal ausprobieren?*
- *Kennt ihr Tankstellen, die zwar kurzfristig die Stimmung verbessern, die aber langfristig zu Problemen und dazu führen, dass es einem schlechter geht? Welche sind das?*
- *Inwiefern können bestimmte Essverhaltensweisen [z.B. Frustessen, Diät halten] kurzfristig dafür sorgen, dass es einem besser geht? Inwiefern können sie sich langfristig nachteilig auswirken?*

Vorstellung der Steckbriefaufgabe „Meine Tankstellen“

Zum Abschluss bitten Sie die Schülerinnen und Schüler die Steckbriefaufgabe „Meine Tankstellen“, im Begleitheft aufzuschlagen. Erläutern Sie kurz die Aufgabe bis zur nächsten Trainingseinheit und vermeiden Sie dabei bewusst das Wort Hausaufgabe. Die Schülerinnen und Schüler sollen im Anschluss an die heutige Stunde die persönlich bedeutsamsten Tankstellen, neu zu eröffnende Tankstellen sowie Tankstellen für Notfälle in den Steckbrief eintragen. Dadurch soll der Transfer der Ergebnisse der Trainingseinheit in den persönlichen Alltag der Schülerinnen und Schüler unterstützt werden.

Formulierungsvorschlag zur Vorstellung der Steckbriefaufgabe

Wir möchten euch nun zum Abschluss noch die heutige Steckbriefaufgabe vorstellen. Bitte schlagt in eurem Begleitheft die Steckbriefaufgabe „Meine Tankstellen“ auf. Die Aufgabe bis zur nächsten Trainingseinheit ist folgende: Bitte denkt im Anschluss an diese Stunde noch einmal darüber nach, welche eure wichtigsten bzw. am häufigsten genutzten Tankstellen sind und tragt diese in das erste Feld ein.

Überlegt auch, welche neuen Tankstellen ihr heute kennengelernt habt und tragt in das zweite Feld diejenigen Tankstellen ein, die ihr gerne in den nächsten Tagen neu ausprobieren wollt. In das dritte Feld sollt ihr hilfreiche Tankstellen für Notsituationen eintragen. Das sind Tankstellen, bei denen ihr

sicher sein könnt, dass ihr in jedem Fall auftanken könnt. Wir sind gespannt darauf, welche Erfahrungen ihr bis zum nächsten Mal machen werdet, insbesondere mit den neuen Tankstellen.

Hinweise und Erfahrungen

Empfehlung: Erstellen Sie eine Liste der von den Schülerinnen und Schülern erarbeiteten Tankstellen und hilfreichen Strategien zur Stimmungsregulation und teilen Sie diese in der nächsten Trainingseinheit aus. Durch die breite Auswahl an Tankstellen werden einzelne Schülerinnen und Schüler möglicherweise verstärkt dazu angeregt, mit neuen Tankstellen zu experimentieren. Des Weiteren unterstreichen Sie die Klassengemeinschaft als Ressource.

Abschlussritual „Schnick-Schnack-Schnuck“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- *gemeinsamer Abschluss in gelockerter Atmosphäre*
- *Gruppengefühl stärken, gegenseitiges Unterstützen/Anfeuern/Mut-Machen*
- *gegenseitiges Unterstützen über die alltäglichen Freundschaftskonstellationen hinaus*

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - 5 Min.
- **Raum**
 - Klassenraum
- **Gruppe/ Sozialform**
 - gesamte Klasse

Inhalt in Stichworten

- *Abschluss-Ritual für jede MaiStep-Trainingseinheit*

Methode (oder Übung) in Stichworten

- *dynamisches Groß-Gruppen-Spiel*

Durchführung und Anleitung

Da diese Übung den Abschluss jeder der fünf MaiStep-Trainingseinheiten bildet wird die Durchführung einmal im Abschnitt zur Trainingseinheit 1 genau erklärt und kann für alle anderen Trainingseinheiten genauso übernommen werden.

5. Trainingseinheit: Umgang mit Konflikten und Abschluss von MaiStep

	Übung	Material	Dauer: 90 min
1.	Begrüßung und Einführung <ul style="list-style-type: none"> kurzes Anknüpfen an die 4. Trainingseinheit und Auswertung der Steckbriefaufgabe (5 Min.) Überleitung zum neuen Thema (5 Min.) 		10 Min.
2.	Übung „Keks abschwatzen“ <ul style="list-style-type: none"> kurze Einführung des Themas „Konflikte“ Durchführung der Partnerübung „Keks abschwatzen“ 	<ul style="list-style-type: none"> Kekse (mind. ein Keks pro Schüler/in) 	15 Min.
3.	Übungen „Umgang mit Konflikten“ <ol style="list-style-type: none"> „Selbstachtung“ und „Andere achten“ (20 Min.) <ul style="list-style-type: none"> Vorstellung der beiden Pole „Auf sich achten“ vs. „Auf andere achten“ (10 Min.) Vorstellung der Beispiel-Konfliktsituation „Schwimmbad oder Mathe?“ (10 Min.) „Konflikte gut besprechen“ (10 Min.) <ul style="list-style-type: none"> Vorstellung und Diskussion der Vorschläge „Was hilft dabei, Konflikte gut zu besprechen?“ Rollenspiel „Umgang mit Konflikten“ (15 Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> Poster „Selbstachtung und „Andere achten“ Begleitheft: <ul style="list-style-type: none"> „Selbstachtung“ und „Andere achten“ „Schwimmbad oder Mathe?“ „Vorschläge: Was hilft dabei, Konflikte gut zu besprechen?“ 	45 Min.
4.	Steckbriefaufgabe „Konflikte gut besprechen“	<ul style="list-style-type: none"> Begleitheft <ul style="list-style-type: none"> Steckbriefaufgabe „Konflikte gut besprechen“ 	5 Min.
5.	Abschluss von MaiStep mit der Übung „Schatzkiste und Mülleimer“	<ul style="list-style-type: none"> Schatzkiste Mülleimer Rote und grüne Zettel (3-5 pro Schüler/in) 	10 Min.
6.	Abschlussritual: „Schnick-Schnack-Schnuck“		5 Min.

Einführung und Begrüßung

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- kurzes Anknüpfen an die letzte Trainingseinheit und Einführung des neuen Themas

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - 10 Min.
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - ganze Klasse

Durchführung und Anleitung

Die Anleiterin und der Anleiter begrüßen die Schülerinnen und Schüler und knüpfen noch einmal kurz an das Thema der letzten Trainingseinheit „Umgang mit Gefühlen“ an. Unter anderem wird gefragt, wer aus der Klasse einmal berichten mag, was sie/er in ihren/seinen Steckbrief von der letzten Trainingseinheit eingetragen hat. Einzelne Schülerinnen und Schüler können exemplarisch ihre Einträge aus der Steckbriefaufgabe vorstellen. Die Schülerinnen und Schüler können auch gefragt werden, was ihnen von der letzten Trainingseinheit noch besonders in Erinnerung ist. Es können auch noch sonstige Fragen und Anregungen der Schüler zur letzten Trainingseinheit gesammelt bzw. beantwortet werden. Dann wird den Schülern das Thema der neuen Trainingseinheit „Umgang mit Konflikten“ vorgestellt.

Formulierungsvorschlag zur Einführung

Schön, dass ihr zur fünften und letzten Trainingseinheit von MaiStep da seid. Wisst ihr noch, was wir letzte Stunde gemacht haben? [...] Was ist euch von der letzten Trainingseinheit besonders in Erinnerung geblieben? [...] Eure Steckbriefaufgabe von der letzten Stunde war es zu notieren, welche Tankstellen für euch wichtig sind, welche Tankstellen ihr neu ausprobieren möchtet und was eure Notanlauf-Tankstellen sind. Wer von euch mag einmal berichten, was er eingetragen hat?

Jetzt kommen wir zum Thema unserer heutigen Trainingseinheit. Das Thema für heute heißt „Umgang mit Konflikten“. Es wird also darum gehen, wie ihr mit Konflikten klarkommt. Dazu wollen wir gleich mit einer Einführungsübung starten, zu der wir euch in zwei Gruppen teilen. [Es folgt die Einleitung zur Übung „Keks abschwatzen“.]

„Keks abschwatzen“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- äußern und verteidigen eigener Bedürfnisse
- wahrnehmen und aufzeigen von Grenzen
- ausprobieren von unterschiedlichen Kommunikationsstilen im Rollenspiel

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - 15 Min.
- **Material**
 - Kekse (mind. ein Keks pro Schülerin/Schüler)
- **Raum**
 - zwei Räume
- **Gruppe/ Sozialform**
 - zwei geschlechtsheterogene Gruppen

Inhalte in Stichworten

- Einführung und erste Auseinandersetzung mit dem Thema Konflikte
- Beispielsituation für einen Interessenkonflikt, in der Schülerinnen und Schüler den eigenen Standpunkt durch Einsatz verschiedener Interaktions- und Kommunikationsstile vertreten

Methode in Stichworten

- Rollenspiel mit anschließender Reflexion und Diskussion

Durchführung und Anleitung

Einführung und Anleitung der Übung

Die Übung „Keks abschwatzen“ dient als Einführungsübung in das Thema und dazu, dass sich die Schülerinnen und Schüler zunächst auf spielerische Weise mit ihrem Verhalten beim Vertreten eigener Interessen auseinandersetzen.

Die Klasse wird halbiert und eine Gruppe geht in einen anderen Raum. Die Hälfte der Schülerinnen und Schüler erhält einen Keks und soll sich jeweils mit einer Schülerin oder einem Schüler ohne Keks zusammentun. Nun sollen die Schülerinnen und Schüler darüber diskutieren, wer von den beiden den Keks bekommen soll. Die/Der ohne Keks soll versuchen, der/dem anderen den Keks abzuschwatzen. (Bei ungerader Schülerzahl kann eine Dreiergruppe gebildet werden, in der zwei Schülerinnen bzw. Schüler gleichzeitig versuchen, der/dem dritten, den Keks abzuschwatzen.) Die Schülerinnen und Schüler werden bei dieser spielerischen Einführung aufgefordert, auch vehementere Strategien einzusetzen, die sie im Alltag nicht einsetzen würden, um ihre eigenen Interessen durchzusetzen. Es sollte jedoch darauf aufmerksam gemacht werden, dass körperliches Berühren oder Anschreien nicht erlaubt sind. Anschließend folgt eine Reflexion der Übung in den beiden Klassenhälften.

Formulierungsvorschlag zur Einleitung der Übung

In der heutigen Trainingseinheit geht es um das Thema Konflikte. Wisst ihr, was man unter Konflikten versteht? [...] Konflikte sind herausfordernde Situationen, bei denen sich die eigenen Wünsche und Interessen von denen einer anderen Person unterscheiden oder sich sogar widersprechen. Für viele Menschen ist es in solchen Situationen ziemlich schwer, den eigenen Standpunkt gut zu vertreten. Wir haben uns daher zum Einstieg eine kurze Übung überlegt, bei der ihr unterschiedliche Strategien ausprobieren könnt, um euren Standpunkt gegenüber einer anderen Person zu vertreten und eure Interessen und Wünsche durchzusetzen. Dazu erhält jetzt zunächst jeder Zweite von euch einen Keks von mir. Wichtig: Esst den Keks nicht auf, denn wir brauchen ihn für die Übung. Der Keks darf auch im Verlauf der Übung nicht zerbrechen.

[Je nach Klassenklima können die Anleiterin/der Anleiter auch erwähnen, dass am Ende der Übung auch die Schülerinnen und Schüler einen Keks bekommen, die bis dahin noch keinen erhalten haben.]

Die Schülerinnen und Schüler mit Keks sollen sich gleich mit einer Partnerin oder einem Partner ohne Keks zu einer Zweiergruppe zusammentun. Wer von euch keinen Keks bekommen hat, muss jetzt versuchen, der oder dem anderen den Keks abzuschwatzen. Wer von euch einen Keks besitzt, hat die Aufgabe, ihn zu verteidigen. Erlaubt sind alle verbalen Tricks, um euer Gegenüber zu überzeugen. Ihr könnt euch alle möglichen Argumente ausdenken, warum ihr den Keks bekommen oder behalten solltet. Ihr könnt aber auch mit Stimme, Gesichtsausdruck und Körperhaltung versuchen, Eindruck auf euer Gegenüber zu machen. Dabei könnt ihr unterschiedliche Gesprächsstrategien ausprobieren: Ihr könnt euch einschmeicheln, Versprechungen machen, den anderen oder die andere umwerben, höflich bitten, aber auch einschüchtern. Zwei Dinge sind allerdings nicht erlaubt:

- 1. Ihr dürft euer Gegenüber nicht anschreien.*
- 2. Ihr dürft euer Gegenüber nicht berühren/anfassen.*

Achtet darauf, dass es bei dieser Übung in erster Linie darauf ankommt, eure eigenen Interessen durchzusetzen. Ihr könnt natürlich auch versuchen, zu einer Einigung zu kommen. Das Teilen des Kekses ist dabei aber nicht erlaubt. Nach ca. 5 Minuten werden wir eure Erfahrungen in der Gesamtgruppe besprechen.

Die Anleiterin und der Anleiter achten darauf, dass keine körperlichen Berührungen eingesetzt werden, die Schülerinnen und Schüler sich nicht anschreien und die Übung nicht eskaliert. Einzelne Schülerinnen und Schüler sollten bestärkt werden, wenn die Gefahr besteht, dass sie zu schnell aufgeben. Außerdem können die Anleiterin und der Anleiter ggf. darauf hinweisen, möglichst unterschiedliche Überzeugungsstile und Strategien auszuprobieren. Falls die Dialoge sich vor Ablauf der Zeit festfahren, kann die Übung auch vorher beendet werden.

Auswertung der Übung in der Gesamtgruppe

Die Anleiterin und der Anleiter bitten die Schülerinnen und Schüler in einem Stuhlkreis Platz zu nehmen. Die restlichen Kekse werden an diejenigen ausgeteilt, die keinen Keks „gewinnen“ konnten. Der Erfahrungsaustausch in der Gesamtgruppe wird durch die Anleiterin und den Anleiter gemeinsam geleitet.

Vorschläge für diskussionsanregende Fragen:

- *Wie habt ihr die Übung erlebt? Wie ging es euch damit, den Keks zu verteidigen oder einzufordern?*
- *Welche Art von Argumenten [sachlich, unsachlich] oder Strategien [höflich, freundlich, fordernd, einschüchternd] habt ihr eingesetzt?*
- *Konntet ihr selbstsicher auftreten? Gab es Momente, in denen ihr aufgeben wolltet?*
- *Habt ihr Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen festgestellt?*
- *Wer hat sich schließlich durchgesetzt oder gab es eine Einigung? Warum?*

- *Welche Strategien setzt ihr im Alltag bei Konflikten ein? Was würdet ihr im Alltag nicht machen?*
- *Kann jemand mal von einem Konflikt berichten, den er in der letzten Zeit gehabt hat und wie dieser ausgegangen ist? Wie zufrieden warst du am Ende mit dem Ausgang des Konflikts?*

Je nachdem, wie deutlich sich geschlechtsspezifisches Interaktionsverhalten in der Übung abgebildet hat, kann ein Aufgreifen dieser Thematik durch die Anleiterin und den Anleiter sinnvoll sein.

Hinweise und Erfahrungen

1. Mädchen werden oft dazu erzogen, sich freundlich, höflich und kooperativ zu zeigen. Häufig haben sie es nicht gelernt, ihre Wünsche zu äußern und zu verteidigen. Demgegenüber werden Jungs häufig dazu erzogen, sich durchsetzungsstark – notfalls auch laut und aggressiv – zu zeigen. Häufig haben sie es nicht gelernt, sich in Konfliktsituationen in ihr Gegenüber einzufühlen. Werden solche Unterschiede in einer Klasse deutlich, kann es sinnvoll sein, dies zu thematisieren.
2. Je nach Klima in der Klasse, kann es erforderlich sein, weitere einschränkende Regeln einzuführen (z.B. Es darf nicht beleidigt werden).

Umgang mit Konflikten

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Sensibilisierung für „Selbstachtung“ und „Andere achten“ als zentrale Aspekte von zwischenmenschlicher Kommunikation und Interaktion
- stärken der Eigenwahrnehmung und Erkennen von persönlichen Mustern in Konfliktsituationen
- Erweiterung des Handlungsspielraums beim Umgang mit Konflikten

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - „Selbstachtung“ und „Andere achten“: 10 Min.
 - „Schwimmbad oder Mathe?“, 10 Min.
 - „Konflikte gut besprechen“: 10 Min.
 - Rollenspiel „Umgang mit Konflikten“: 15 Min.
 - Gesamtzeit: 45 Min.
- **Material**
 - Flip-Chart und Stifte oder Tafel und Kreide
 - Poster „Selbstachtung“ und „Andere achten“
 - Arbeitsblatt „Selbstachtung“ und „Andere achten“ aus dem Begleitheft
 - Arbeitsblatt „Schwimmbad oder Mathe?“ aus dem Begleitheft
 - Arbeitsblatt „Vorschläge: Was hilft dabei, Konflikte gut zu besprechen?“ aus dem Begleitheft
- **Raum**
 - zwei Räume (jeweils ein Stuhlkreis)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - Einführung in der gesamten oder halben Klasse
 - Übungen in zwei geschlechtsheterogenen Gruppen

Inhalte in Stichworten

- Mit Hilfe des Konfliktmodells („Auf sich achten“ vs. „Auf andere achten“) und einer Beispiel-Konfliktsituation wird erarbeitet, wie schwierig es sein kann, die Balance zu halten zwischen:
 - a) dem Vertreten der eigenen Bedürfnisse und Interessen.
 - b) der Berücksichtigung der Bedürfnisse und Interessen anderer.
- Anschließend wird erarbeitet, wie Konflikte gut besprochen werden können und das gesammelte Wissen im Rollenspiel erprobt.

Methode in Stichworten

- *Erarbeitung und Diskussion anhand einer Beispiel-Konfliktsituation*
- *Rollenspiel mit anschließender Reflexion und Diskussion*

Durchführung und Anleitung

„Selbstachtung“ und „Andere achten“

Zunächst soll den Schülerinnen und Schülern ein theoretisches Modell vorgestellt werden, das ihnen verdeutlicht, dass es in Konflikten sowohl wichtig ist, auf eigene Bedürfnisse und Interessen zu achten als auch auf die Bedürfnisse des Interaktionspartners. Als Vorbereitung auf die Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens sollen sie dafür sensibilisiert werden, dass es oft schwierig ist, zwischen diesen beiden Polen eine geeignete Balance zu finden.

Die Vorstellung des Konfliktmodells mit den beiden Polen „Auf sich achten“ und „Auf andere achten“ kann in der gesamten Klasse erfolgen. Falls sich die Arbeit in Kleingruppen als wirkungsvoller erwiesen hat, kann die Klasse aber bereits zuvor in zwei gemischtgeschlechtliche Gruppen mit einem möglichst ausgewogenen Mädchen- und Jungenanteil eingeteilt werden.

Mithilfe des Posters werden „Selbstachtung“ und „Andere achten“ als zentrale Aspekte zwischenmenschlicher Interaktion und als zwei Seiten eines Kontinuums dargestellt.

Die Schülerinnen und Schüler sollen dabei gefragt werden, warum es wichtig ist, auf sich selbst zu achten (z.B. damit wichtige eigene Interessen und Bedürfnisse Berücksichtigung finden, damit es einem gut geht, etc.) und was daran auch problematisch sein kann (z.B. man erscheint egoistisch, Bedürfnisse und Interessen anderer können vernachlässigt werden, etc.).

Andererseits soll ebenso diskutiert werden, was dafür spricht, auf die Bedürfnisse und Interessen anderer zu achten (z.B. damit es auch den anderen gut geht, um z.B. die Freundschaft zu pflegen etc.), sowie was daran nicht gut sein kann, wenn man zu sehr auf andere achtet (z.B. dass man sich selbst vernachlässigt, von anderen ausgenutzt wird, etc.). Gegebenenfalls können die Schülerinnen und Schüler zur Verdeutlichung gefragt werden, ob sie selber schon Konflikte erlebt haben, bei denen die eine oder die andere Seite zu viel oder zu wenig berücksichtigt wurde, wie sich das äußerte und welches Vorgehen sie jetzt im Nachhinein für günstiger halten würden.

Formulierungsvorschlag zum Konfliktmodell „Selbstachtung vs. Andere achten“

Bei der Keksübung habt ihr die Aufgabe erhalten, euch gegenüber einem Mitschüler oder einer Mitschülerin durchzusetzen. Es waren auch unfaire Mittel erlaubt und es war nicht wichtig, Verständnis für die Sichtweise des Gegenübers zu zeigen oder seine eigenen Wünsche zu berücksichtigen. Im normalen Leben hätten einige der eingesetzten Tricks vermutlich dazu geführt, dass sich einige von euch nicht verstanden, ungerecht behandelt oder abgelehnt gefühlt hätten. Möglicherweise wären einige von euch unzufrieden mit sich gewesen, entweder weil sie klein beigegeben haben oder weil sie laut geworden sind und damit in Kauf genommen hätten, dass sich die Beziehung verschlechtert.

In konfliktreichen Situationen, in denen zwei Personen unterschiedliche Interessen haben, sind häufig zwei Anforderungen an uns gestellt: Zum einen geht es darum, auf die eigenen Wünsche und Interessen zu achten und diese zu vertreten [= Selbstachtung]. Zum anderen geht es darum, sich in die andere Person einzufühlen und die Interessen und Wünsche des Gegenübers zu achten und auf diese einzugehen [= andere achten].

Vorschläge für diskussionsanregende Fragen

- *Warum ist es wichtig, auf sich und seine Bedürfnisse und Interessen zu achten?*
- *Kann es auch vorkommen, dass man die eigenen Bedürfnisse und Interessen zu viel beachtet? Was passiert dann? Habt ihr so etwas schon mal erlebt?*
- *Warum ist es wichtig, auf die Bedürfnisse und Interessen anderer zu achten?*

- *Kann es denn auch vorkommen, dass man die Bedürfnisse und Interessen anderer zu viel beachtet? Was passiert dann? Hat jemand von euch das schon mal erlebt?*
- *Warum ist es oft gar nicht einfach, in Konfliktsituationen eine gute Lösung zu finden?*
- *Wovon hängt es ab, ob man es v.a. wichtig findet, auf sich zu achten oder, ob man v.a. Wert darauf legt, dass man auf die anderen achtet?*

Die Anleiterin bzw. der Anleiter sollte im Verlauf der Diskussion darauf hinweisen, dass es im Alltag nicht immer leicht ist, die beiden Anforderungen gut miteinander zu verbinden und dass die perfekte Balance eher ein Idealzustand ist. Es sollte deutlich werden, dass das, was eine Person als eine gute bzw. angemessene Verbindung der beiden Anforderungen erlebt, individuell sehr unterschiedlich sein kann. Möglicherweise könnten bei der Diskussion über die Entscheidung (für eine der beiden Seiten) von den Schülern u.a. Aspekte genannt werden, die sich folgenden Faktoren zuordnen lassen:

- *Angemessenheit:* Ist das, worum eine Person bittet, der Beziehung angemessen?
- *gegenseitige Rechte:* Besitzt eine Person über die andere Macht? (z.B. Eltern, Lehrkräfte)
- *Gegenseitigkeit:* Ist eine Person der anderen einen Gefallen schuldig?
- *Befindlichkeit:* Wie ist die Befindlichkeit im Vorfeld der Konfliktsituation? Eher entspannt oder gestresst?
- *Sprache:* Sind Tonfall und Wortwahl eher freundlich, höflich, wertschätzend, sachlich und ruhig oder unfreundlich, unhöflich, abwertend, aggressiv und laut?
- *Nachvollziehbarkeit:* Werden der Standpunkt und die Beweggründe des Gegenübers verstanden bzw. sind diese nachvollziehbar?
- *Auswirkungen:* Geht es der jeweiligen Person mit ihrem Verhalten gut oder wird sie es bedauern? Eher kurzfristig oder langfristig?

Nach der Vorstellung des Modells soll dieses im nächsten Schritt auf eine beispielhafte Konfliktsituation übertragen werden.

„Schwimmbad oder Mathe?“

Die Schülerinnen und Schüler finden auf den S. 19 und 20 („Schwimmbad oder Mathe?“) in ihrem Begleitheft die Beschreibung einer Konfliktsituation mit dem Interessenkonflikt zwischen zwei befreundeten Gleichaltrigen. Die Situationsbeschreibung wird von einer Schülerin bzw. einem Schüler vorgelesen und anschließend mit der Gruppe diskutiert. Durch die Beschreibungen werden die Schülerinnen und Schüler angehalten, die unterschiedlichen Perspektiven der beiden Konfliktbeteiligten einzunehmen. Unter Berücksichtigung von unterschiedlichen Akzentuierungen auf dem Kontinuum „Selbstachtung“ und „Andere achten“ werden mögliche Lösungen des Konflikts und deren Auswirkungen erörtert.

Vorschläge für diskussionsanregende Fragen:

- *Was ist hier der Konflikt? Wie ist die Situation von Sarah? Wie ist die Situation von Jan? Wie geht es den beiden?*
- *Was ist das Schwierige an der Situation?*
- *Was würdet ihr in der Situation machen, wenn ihr Sarah wärt? Was, wenn ihr Jan wärt? Wovon hängt es ab, was ihr machen würdet? Wie geht es den Beteiligten mit der jeweiligen Lösung? Wie wirkt sie sich auf die Beziehung aus?*
- *Was müsste Sarah/Jan tun und sagen, um ihre/seine Interessen gut und selbstsicher zu vertreten und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass Jan/Sarah sich beachtet und verstanden fühlt?*

Im Verlauf der Diskussion sollte deutlich werden, dass die Schwierigkeit in der Konfliktsituation darin besteht, dass unterschiedliche, zunächst gleichberechtigte Wünsche und Interessen der beiden

Jugendlichen aus der Beispielsituation einander gegenüberstehen. Die Anleiterin bzw. der Anleiter sollte darauf achten, nicht **eine** der von den Schülerinnen und Schülern genannten Lösungen als per se richtig bzw. angemessen zu bewerten. Der Fokus sollte zunächst darauf liegen, die Lösungen unter Berücksichtigung der jeweiligen Begründung und möglichen Auswirkung (Vor- und Nachteile) auf die Konfliktbeteiligten und auf deren Beziehung einander gegenüber zu stellen.

„Konflikte gut besprechen“

Im Weiteren soll mit den Schülerinnen und Schülern herausgestellt werden, dass es nicht nur von der konkreten Lösung („Sarah setzt sich durch“ bzw. „Jan setzt sich durch“ bzw. „Sie finden einen Kompromiss“) abhängt, wie gut ein Konflikt gelöst wurde, sondern dass es auch entscheidend darauf ankommt, wie, d.h. mit welchen kommunikativen Mitteln, eine Lösung erreicht wird (z.B. ob man verständnisvoll oder beleidigend mit dem Konfliktpartner den Konflikt bespricht). Dazu werden den Schülerinnen und Schülern kommunikative Mittel vorgestellt (siehe Begleitheft S. 21 und 22), die helfen, Konflikte gut zu besprechen. Bei der Erarbeitung der einzelnen Vorschläge soll erörtert werden, warum die aufgeführten Punkte bei der Besprechung von Konflikten hilfreich sind. Darüber hinaus können diskussionsanregende Fragen gestellt werden.

Vorschläge für diskussionsanregende Fragen:

- *Welche Vorschläge findet ihr besonders wichtig?*
- *Mit welchen Vorschlägen habt ihr schon gute Erfahrungen gemacht?*
- *Habt ihr Vorschläge, was außer dem Aufgeführten noch hilfreich ist und was man ergänzen könnte?*
- *Gibt es Situationen, in denen kein Kompromiss in Frage kommt? Wann bzw. warum?*
- *Welche Vorschläge findet ihr besonders schwierig umzusetzen? Warum?*

Die Anleiterin und der Anleiter können zudem darauf hinweisen, dass jede Schülerin und jeder Schüler sich überlegen kann, was ihr oder ihm persönlich beim Besprechen von Konflikten besonders schwer fällt. So tut sich eine Person vielleicht besonders schwer, klar zu sagen, was sie oder er möchte, aus Angst sein Gegenüber zu enttäuschen. Jemand anderem fällt es vielleicht dagegen schwer, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, so dass sie/er öfter bei anderen aneckt. Die Schülerinnen und Schüler können darauf hingewiesen werden, dass es günstig ist, wenn man sich bewusst ist, was man noch nicht so gut kann, damit man es besser berücksichtigen und üben kann.

Rollenspiel „Umgang mit Konflikten“

Spätestens für das Rollenspiel sollte die Klasse in zwei Gruppen mit einem möglichst ausgewogenen Mädchen- und Jungenanteil eingeteilt und in zwei Räumen durch je einen Anleitenden instruiert werden.

Die erarbeiteten Mittel zum guten Besprechen von Konflikten sollen im Folgenden unter Berücksichtigung der beiden Aspekte „Selbstachtung“ und „Andere achten“ im Rollenspiel auf der Handlungsebene eingeübt werden. Die Anleiterin bzw. der Anleiter wählt eine freiwillige Schülerin und einen freiwilligen Schüler aus, die die Rollen von Sarah und Jan spielen. Die Rollenspieler erhalten die Aufgabe, ihre jeweiligen Interessen möglichst selbstsicher zu vertreten und dabei gleichzeitig die Interessen des Gegenübers zu beachten. Dabei sollen sie offen sein für den Ausgang des Rollenspiels und darauf achten, wie sich sowohl die eigene Befindlichkeit als auch die Beziehung zwischen den beiden gespielten Jugendlichen im Verlauf des Rollenspiels entwickelt. Die Rollenspieler können dazu aufgefordert werden, einmal v.a. Möglichkeiten zum guten Besprechen von Konflikten einzusetzen, die sie persönlich noch nicht so gut beherrschen und noch mehr üben wollen. Die restlichen Schüler und Schülerinnen erhalten die Aufgabe, zu beobachten, auf welche Weise die

Rollenspielenden versuchen, die Aspekte „Selbstachtung“ und „Andere achten“ zu berücksichtigen und welche Mittel sie dazu einsetzen.

Die Anleitenden haben mehrere Möglichkeiten, wie sie die Reflexion zum Rollenspiel einbauen:

a) Während des Rollenspiels machen sie einen Cut, um konkreter zu erarbeiten, was gerade in der Interaktion passiert.

b) Sie lassen das Rollenspiel bis zur Entwicklung einer Lösung laufen und regen die Reflexion in der Gruppe im Anschluss an.

Optional kann auch eingeführt werden, dass die Rollenspieler selber zwischendurch einen Cut machen, um die anderen in der Gruppe zu fragen, wie sie weiter vorgehen könnten.

Vorschläge für diskussionsanregende Fragen:

Fragen an die Rollenspielerin und den Rollenspieler

- *Wie ging es dir als Jan / als Sarah während des Rollenspiels? Wie hast du dich von der/dem anderen behandelt gefühlt? Wie zufrieden warst du mit deinem eigenen Verhalten?*
- *Wie steht es jetzt um eure Freundschaft? Seid ihr im Streit auseinandergegangen?*
- *Was konntest du für dich erreichen? Inwiefern ist es dir gelungen, deine eigenen Bedürfnisse und Interessen zu vertreten und geltend zu machen?*
- *Inwiefern hast du die Bedürfnisse und Interesse des anderen berücksichtigt?*
- *Wie fandst du die Mittel, die du [dein Rollenspielpartner/deine Rollenspielpartnerin] bei der Besprechung des Konflikts eingesetzt hast?*
- *Gab es etwas, das du gerne anders gemacht hättest?*
- *Gab es eine Stelle, an der du nicht mehr recht wusstest, was du machen kannst?*

Fragen an die beobachtenden Schülerinnen und Schüler

- *Was waren eure Gedanken und Gefühle beim Zuschauen?*
- *Wie ist das Spiel aus eurer Sicht verlaufen? Was ist gut gelaufen? Was könnte man verbessern? Was hättet ihr persönlich anders gemacht?*
- *Welches Verhalten führte zu einer Veränderung der Rollenspielsituation?*
- *Was haben die Rollenspielenden gesagt oder getan, um ihre Interessen zu vertreten? Was haben sie gesagt/ getan, um die Interessen des Gegenübers zu beachten? Wie genau haben sie das gemacht bzw. welche kommunikativen Mittel wurden eingesetzt?*
- *Welche Rolle haben Wortwahl, Tonfall, Mimik, Gestik oder Körperhaltung gespielt?*

Die Anleiterin bzw. der Anleiter sollte darauf achten, für das Rollenspiel so viel Zeit einzuräumen, dass eine Spieldynamik entstehen kann, die den Rollenspielenden einen Rahmen gibt, um sich auszuprobieren. Falls die Rollenspielenden an bestimmten Stellen nicht weiter wissen oder der Dialog sich festgefahren hat, sollten sie durch Hinweise und Vorschläge aus der Beobachtungsgruppe und von der Anleitung unterstützt werden. Bei der Auswertung des Rollenspiels ist es sinnvoll, zuerst die Rollenspielenden zu Wort kommen zu lassen und dann die Rückmeldungen aus der beobachtenden Gruppe einzuholen. Die Schülerinnen und Schüler sollten dazu angehalten werden, möglichst wertschätzend ihre Beobachtungen und Eindrücke mitzuteilen und dabei in der Ich-Form zu sprechen (z.B. „Ich habe beobachtet...“; „Ich habe den Eindruck...“; „Ich vermute/ nehme wahr...“).

Falls eine weitere Rollenspielsequenz notwendig ist, um ein für die Rollenspielerin und den Rollenspieler zufriedenstellendes Ergebnis zu erhalten, sollte die Gruppe zunächst gemeinsam Alternativen entwickeln, bevor die gleiche Schülerin und der gleiche Schüler eine weitere Sequenz spielen.

Sofern dies zeitlich möglich ist, können auch weitere Durchgänge mit einer neuen Besetzung der Rollen folgen. Dadurch können die Schülerinnen und Schüler eine noch größere Bandbreite an Strategien beim Konfliktlösen beobachten und reflektieren.

Steckbriefaufgabe „Konflikte gut besprechen“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Verbesserung der Konfliktfähigkeit der Schülerinnen und Schüler im Alltag

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Gesamtzeit: 5 Min.
- **Material**
 - Steckbriefaufgabe „Konflikte gut besprechen“ aus dem Begleitheft
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - gesamte Klasse

Inhalte in Stichworten

- Anregung der Schülerinnen und Schüler, sich konkret zu überlegen, welche der in der Trainingseinheit besprochenen Möglichkeiten zur guten Besprechung von Konflikten sie schon beherrschen und welche sie noch verbessern möchten

Methode in Stichworten

- Einzelarbeit: Bearbeitung bzw. Ausfüllen der Steckbriefaufgabe

Durchführung und Anleitung

Grundlage hierfür sind die Vorschläge, die mit den Schülerinnen und Schülern im Rahmen der Diskussion „Wie kann man Konflikte gut besprechen?“ erarbeitet und diskutiert wurden. Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert, den Steckbrief der Trainingseinheit „Konflikte gut besprechen“ auszufüllen.

Formulierungsvorschlag zur Instruktion der Steckbriefaufgabe

Bei der fünften Steckbriefaufgabe mit der Überschrift „Konflikte gut besprechen“ sollt ihr etwas ankreuzen. Dazu sollt ihr euch noch einmal überlegen, welche der heute besprochenen Vorschläge, wie man Konflikte gut besprechen kann, euch persönlich schon gut gelingen. Auf den Seiten 21 und 22 im Begleitheft könnt ihr nachschauen, was mit den einzelnen Begriffen gemeint ist. Wenn ihr etwas schon gut könnt, könnt ihr es jeweils auf der linken Seite in der Steckbriefaufgabe ankreuzen. Wenn ihr denkt, dass es gut wäre, etwas von den aufgeführten Dingen noch besser zu lernen, könnt ihr es auf der rechten Seite ankreuzen. Wir möchten euch dazu ermutigen, genau auf diese Dinge in der nächsten Zeit verstärkt zu achten und sie zu üben. Dadurch könnt ihr eure Fähigkeit, Konflikte gut zu lösen, deutlich verbessern. Habt ihr dazu noch Fragen?

Wenn von den Schülerinnen und Schülern die letzte Steckbriefaufgabe bearbeitet wurde, sind die Steckbriefe vollständig. Die Schülerinnen und Schüler sollten auf die mögliche Zusammenstellung der Steckbriefe auf einem selbstgestalteten Poster hingewiesen werden und dazu motiviert werden, sich

die ausgefüllten Steckbriefe noch einmal in Ruhe anzusehen. Dadurch können sie sich die zentralen Inhalte des Programms noch einmal vergegenwärtigen und so ggf. angeregt werden, bestimmte Kompetenzen verstärkt zu üben oder im Alltag einzusetzen.

Formulierungsvorschlag zur Vervollständigung der Steckbriefe

Wenn ihr die letzte Steckbriefaufgabe gemacht habt, habt ihr auch schon alle Steckbriefaufgaben zusammen, um euer persönliches MaiStep-Poster fertigzustellen. Wenn ihr also alle Steckbriefaufgaben ausschneidet und auf ein Zeichenblockpapier klebt, könnt ihr noch mal sehen, was wir in den fünf Trainingseinheiten des Programms alles besprochen haben und was jeder einzelne von euch daraus persönlich gemacht hat. Wir möchten euch daher ermutigen, euch zu Hause in aller Ruhe noch mal eure vollständigen Steckbriefe anzuschauen und zu überlegen, welche Gedanken euch im Rahmen des Programms gekommen sind. Wichtig ist für uns natürlich, dass ihr euch auch überlegt, welche Ideen ihr aus dem Programm mitgenommen habt, was ihr in eurem Alltag noch verbessern könntet. Ihr könntet euch z.B. noch mal vor Augen führen,

- *welche Eigenschaften und Fähigkeiten euch persönlich eigentlich besonders ausmachen.*
- *was für euch in eurem persönlichen Umfeld Menschen sympathisch macht, und dass Schönheit gar nicht so eine große Rolle spielt, wie es uns oft von den Medien vermittelt wird.*
- *was ihr eurem Körper Gutes tun könnt.*
- *was eure Tankstellen sein können, wenn ihr einmal auftanken wollt.*
- *was euch helfen kann, Konflikte gut zu besprechen.*

Jetzt kommen wir also zur Abschluss-Übung des MaiStep-Programms.

Es folgt die Überleitung zur Auswertungsübung „Schatzkiste oder Mülleimer“.

Programmabschluss MaiStep

„Schatzkiste und Mülleimer“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- Reflektion der Schülerinnen und Schüler darüber, was sie aus dem Programm für sich persönlich mitnehmen können
- Rückmeldung an den Anleiter und die Anleiterin, inwiefern die Schülerinnen und Schüler für sich persönlich etwas aus dem Programm mitgenommen haben

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - Gesamtzeit: 10 Min.
- **Material**
 - Schatzkiste
 - Mülleimer
 - einige rote und grüne Zettel pro Schülerin und Schüler
- **Raum**
 - Klassenraum (Stuhlkreis)
- **Gruppe/ Sozialform**
 - Gesamte Klasse

Inhalte in Stichworten

- Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert, für die anderen aus der Klasse nicht sichtbar zu notieren, was sie für sich persönlich aus dem gesamten Programm mitnehmen und was sie nach dem Programm dalassen wollen

Methode in Stichworten

- Einzelarbeit

Durchführung und Anleitung

Die Schülerinnen und Schülern werden aufgefordert, zum Abschluss des Programms zu überlegen, was sie aus den fünf Trainingseinheiten für sich persönlich „mitnehmen“ wollen oder was für sie persönlich im Rahmen des Programms „wertvoll“ war, d.h. z.B. ob sie im Rahmen des Programms Absichten gefasst haben, bestimmte Verhaltensweisen oder Gewohnheiten zu verändern oder ob sie auf neue Gedanken und Ideen gekommen sind, die sie aus dem MaiStep-Programm ziehen konnten. Dies soll bei den Schülerinnen und Schülern noch mal den Transfer der Programminhalte in ihren Alltag verstärken. Diese Dinge, die sie aus dem Programm „mitnehmen wollen“ oder als „wertvoll“ erlebt haben, soll jede und jeder für sich auf grüne Zettel schreiben, diese zusammenfalten und in eine kleine Schatzkiste, die in der Mitte des Stuhlkreises steht, legen.

Außerdem sollen die Schülerinnen und Schüler überlegen, was sie nicht aus dem Programm mitnehmen wollen. Darunter können optional verschiedene Dinge verstanden werden:

- Entweder werden die Schülerinnen und Schüler instruiert, das aufzuschreiben, was ihnen an dem Programm nicht so gut gefallen hat oder was ihnen nicht viel gesagt hat.
- Je nach Reflexionsniveau der Schülerinnen und Schüler kann auch vorgeschlagen werden, dass diejenigen Eigenschaften, Ansichten, Gewohnheiten oder Meinungen, die man im Rahmen des Programms verändert hat, hier abgelegt werden können und als Absichtserklärung, dass man sie verändern möchte, da gelassen werden.

Diese Dinge, die sie aus dem Programm „nicht mitnehmen wollen“ oder als „nicht wertvoll“ erlebt haben, soll jede und jeder für sich auf die roten Zettel schreiben, sie zusammenfalten und symbolisch in einen kleinen Mülleimer, der in der Mitte des Stuhlkreises steht, werfen.

Wichtig ist es, den Schülerinnen und Schülern zu sagen, dass sie den Mitschülerinnen und Mitschülern nicht mitteilen müssen, was sie aufgeschrieben haben und die Zettel auch nicht mit Namen versehen müssen, so dass die Anleiterin und der Anleiter lediglich einen Gesamteindruck bekommen, was die Klasse aus dem Programm mitgenommen hat.

Formulierungsvorschlag zum Programmabschluss „Schatzkiste und Mülleimer“

Nun möchten wir zum Abschluss von euch wissen, was ihr eigentlich aus den fünf Trainingseinheiten von MaiStep für euch persönlich mitnehmen konntet oder welche Themen euch am meisten gebracht haben.

Dazu haben wir jetzt Zettel in zwei verschiedenen Farben vorbereitet:

Auf die grünen Zettel sollt ihr schreiben, was ihr aus dem Programm für euch persönlich mitnehmen konntet, bzw. was für euch persönlich besonders hilfreich oder wertvoll war. Das können z.B. neue Ideen, Erkenntnisse, bestimmte Themen, die wir hier besprochen haben, oder bestimmte Übungen sein. Jede und jeder soll für sich diese Dinge, die sie oder er aus dem Programm mitnimmt, aufschreiben, den Zettel zusammenfalten und symbolisch in die Schatzkiste legen.

Genauso wollen wir aber auch wissen, welche Themen oder Übungen des Programms euch nicht so wertvoll oder hilfreich erschienen sind, von denen ihr quasi nicht viel für euch persönlich mitnehmen konntet. Diese Dinge sollt ihr auf die roten Zettel schreiben, die ihr dann zusammengefaltet symbolisch in die Mülltonne werfen könnt.

Wichtig ist: Ihr müsst eure Zettel weder vorlesen noch müsst ihr euren Mitschülerinnen und Mitschülern sagen, was ihr geschrieben habt. Was ihr persönlich schreibt, ist also ganz allein eure Sache. So wissen auch wir, das Anleiterteam, nachher nicht, was jede oder jeder einzelne von euch geantwortet hat, können uns aber einen Eindruck davon machen, was aus dem Programm insgesamt bei euch angekommen ist. Gibt es dazu noch Fragen?

Nachdem alle Schülerinnen und Schüler fertig sind können sich die Anleiterin und der Anleiter bei der Klasse für die Rückmeldungen bedanken und zum Abschlussritual überleiten.

Abschlussritual „Schnick-Schnack-Schnuck“

Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten

- *gemeinsamer Abschluss in gelockerter Atmosphäre*
- *Gruppengefühl stärken, gegenseitiges Unterstützen/Anfeuern/Mut-Machen*
- *gegenseitiges Unterstützen über die alltäglichen Freundschaftskonstellationen hinaus*

Rahmenbedingungen

- **Dauer**
 - 5 Min.
- **Raum**
 - Klassenraum
- **Gruppe/ Sozialform**
 - gesamte Klasse

Inhalt in Stichworten

- *Abschluss-Ritual für jede MaiStep-Trainingseinheit*

Methode (oder Übung) in Stichworten

- *dynamisches Groß-Gruppen-Spiel*

Durchführung und Anleitung

Da diese Übung den Abschluss jeder der fünf MaiStep-Trainingseinheiten bildet, wird die Durchführung einmal im Abschnitt zur Trainingseinheit 1 genau erklärt und kann für alle anderen Trainingseinheiten genauso übernommen werden.