

ZSL
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg

Arbeit mit Situationsbeschreibungen

Übungen zur
Selbstwahrnehmung und
zum Perspektivwechsel

Härle & Witt 2016

Situationsbeschreibung:

In der Vorweihnachtszeit werden mit der ganzen Klasse Plätzchen gebacken. Die Schülerinnen und Schüler sitzen in Gruppen um die Tische und sind beschäftigt.

Simon sitzt mit drei anderen Jungen an einem Tisch, die sich über ihre Weihnachtswünsche unterhalten. Simon verhöhnen sie dabei mit Bemerkungen wie „kennt der Weihnachtsmann überhaupt eure Wohnung?“ oder „an deiner Stelle würde ich mir mal Klamotten ohne Löcher wünschen“.

Simon wird wütend und bedroht die Mitschüler mit einem Messer. Seine Klassenlehrerin, Frau Bäcker, schreitet ein und nimmt ihm das Messer mit den Worten „Es ist immer das Gleiche mit dir“ ab.

Als sie Simon den Rücken zudreht und wieder zur Tafel läuft, springt er erneut auf und beginnt auf die Mitschüler einzuschlagen. Frau Bäcker geht dazwischen und packt Simon am Arm. In dem Tumult bekommt sie einen Schlag ins Gesicht ab.



Übung zur Selbstwahrnehmung durch die Identifikation mit der Lehrerin:

- Versetzen Sie sich in die Rolle der Lehrerin hinein.
- Lassen Sie die beschriebene Situation vor Ihrem inneren Auge entstehen:
 - Was nehmen Sie körperlich wahr?
 - Welche Gefühle entstehen in Ihnen?
 - Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn?
 - Was wünschen Sie sich in dieser Situation?



Mögliche Körperwahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse von Frau Bäcker

Ärger, Wut, Hilflosigkeit, Mitleid
Überforderung, Inkompetenz,
Ratlosigkeit, Resignation, Scham, ...

- Ich weiß mit Simon nicht mehr weiter.
- Ich kann mich nicht ständig um ihn kümmern.
- Die Gespräche mit der Mutter führen zu nichts.
- Ich habe keine Kraft mehr,
- Ich schaffe es nicht mal mit der Klasse Plätzchen zu backen.
- Was denken die anderen Schüler von mir?
- Warum kann es in der Klasse nicht einfach mal entspannt laufen?
- ...

Lehrerin

- Ich würde ihm am liebsten den Hintern versohlen.
- Ich möchte Simon helfen.
- Ich will alleine sein.
- Ich brauche Hilfe.
- Ich möchte eine Auszeit haben.
- Ich möchte in Ruhe unterrichten.
- ...

- Beschleunigter Puls
- Herzklopfen,
- Flache Atmung
- Enge in der Kehle
- Feuchte Hände
- Hitze
- ...

Übung zum Perspektivwechsel durch die Übernahme der Schülerperspektive:

- Versetzen Sie sich in den Schüler hinein.
- Lassen Sie die beschriebene Situation vor Ihrem inneren Auge entstehen:
 - Was nehmen Sie körperlich wahr?
 - Welche Gefühle entstehen in Ihnen?
 - Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn?
 - Was wünschen Sie sich in dieser Situation?



Mögliche Körperwahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse von Simon

Bedrohung, Angst, Ärger, Wut,
Hilflosigkeit, Überforderung,
Resignation, Wertlosigkeit, Scham, ...

- Keiner versteht mich.
- Ich gehöre nicht dazu und werde nie dazu gehören.
- Ich bin es nicht wert.
- Ich kann mich auf niemanden verlassen.
- Der hat es nicht anders verdient.
- Die haben ja keine Ahnung.
- Ich muss meine Mutter beschützen.
- ...

Simon

- Ich würde am liebsten davonlaufen.
- Ich will alleine sein.
- Ich möchte in Ruhe gelassen werden.
- Ich möchte gemocht werden.
- Ich möchte, dass sich jemand um mich kümmert.
- ...

- Beschleunigter Puls
- Herzklopfen,
- Flache Atmung
- Enge in der Kehle
- Feuchte Hände
- Druck auf der Brust
- ...

Hypothesen zu handlungsleitenden Motiven

Was könnten die zentralen Motive für die Handlung von Frau Bäcker und von Simon sein?

Der Lehrerin, Frau Bäcker

Des Schülers, Simon



Hypothesen zu handlungsleitenden Motiven

Was könnten die zentralen Motive für die Handlung von Frau Bäcker und von Simon sein?

Der Lehrerin, Frau Bäcker

- Schutz der Mitschüler
- Machtkampf
- Angst vor Autoritätsverlust
- Angst vor Versagen
- ...

Des Schülers, Simon

- Verteidigung der Ehre seiner Familie
- Scham
- Sich Achtung verschaffen
- ...

Alternative Handlungsmöglichkeiten der Lehrerin



Alternative Handlungsmöglichkeiten der Lehrerin

- Situation klar begrenzen „Stopp!“
- In der Situation bleiben und kommentieren, klären
 - Z. B.: Kommunikativer Dreifachschlüssel (s. Miller)
 - Selbstmitteilung: „Ich bin total erschrocken!“
 - Empathie zeigen: „Du hast dich gerade furchtbar über was geärgert!“
 - Grenzen ziehen: „Aber du kannst niemanden mit einem Messer bedrohen!“
 - Nachfragen mit echtem Interesse
 - „Du bist so wütend, weil...?“
- Alternativen anbieten
 - Gruppen wechseln, andere Tätigkeit,...



Auseinandersetzung mit eigenen schulischen Situationen

Situationsbeschreibung:

- Denken Sie an eine eigene Situation aus Ihrem schulischen Alltag , welche Sie erlebt oder beobachtet haben.
- Schreiben Sie diese Situation möglichst genau auf.
- Achten Sie hierbei auch auf Details wie räumliche Anordnung, weitere anwesende Personen, Kommentare,...



Situationsbeschreibung:



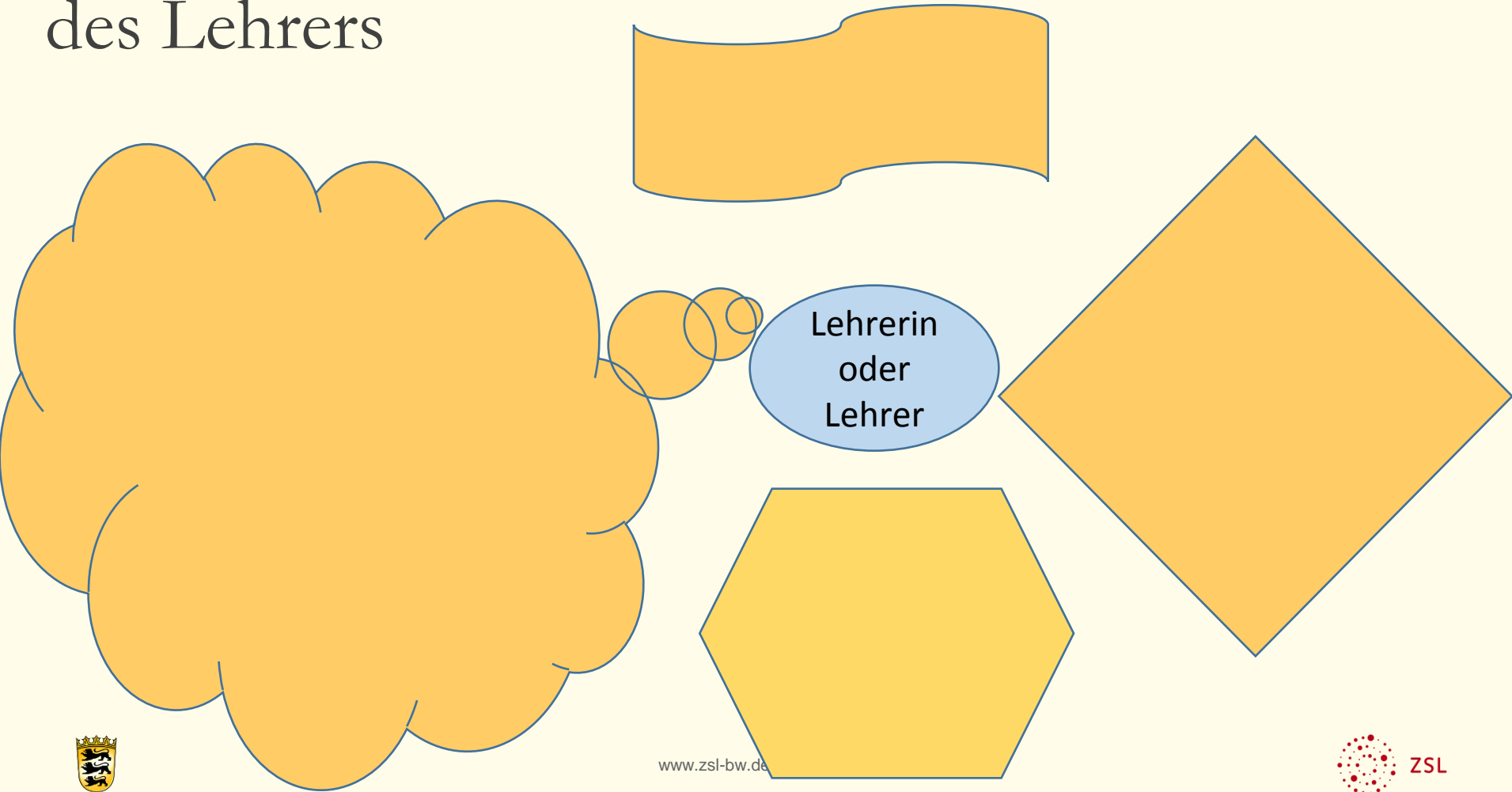
Auseinandersetzung mit eigenen schulischen Situationen

Übung zur Selbstwahrnehmung:

- Gehen Sie jetzt noch einmal in Ihrer Vorstellung in diese Situation hinein.
- Beschreiben Sie nun möglichst genau:
 - Welche körperlichen Reaktionen nehmen Sie wahr?
 - Welche Gefühle empfinden Sie?
 - Welche Gedanken entstehen bei Ihnen?
 - Welche Bedürfnisse entstehen in Ihnen?



Mögliche Körperwahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse der Lehrerin oder des Lehrers



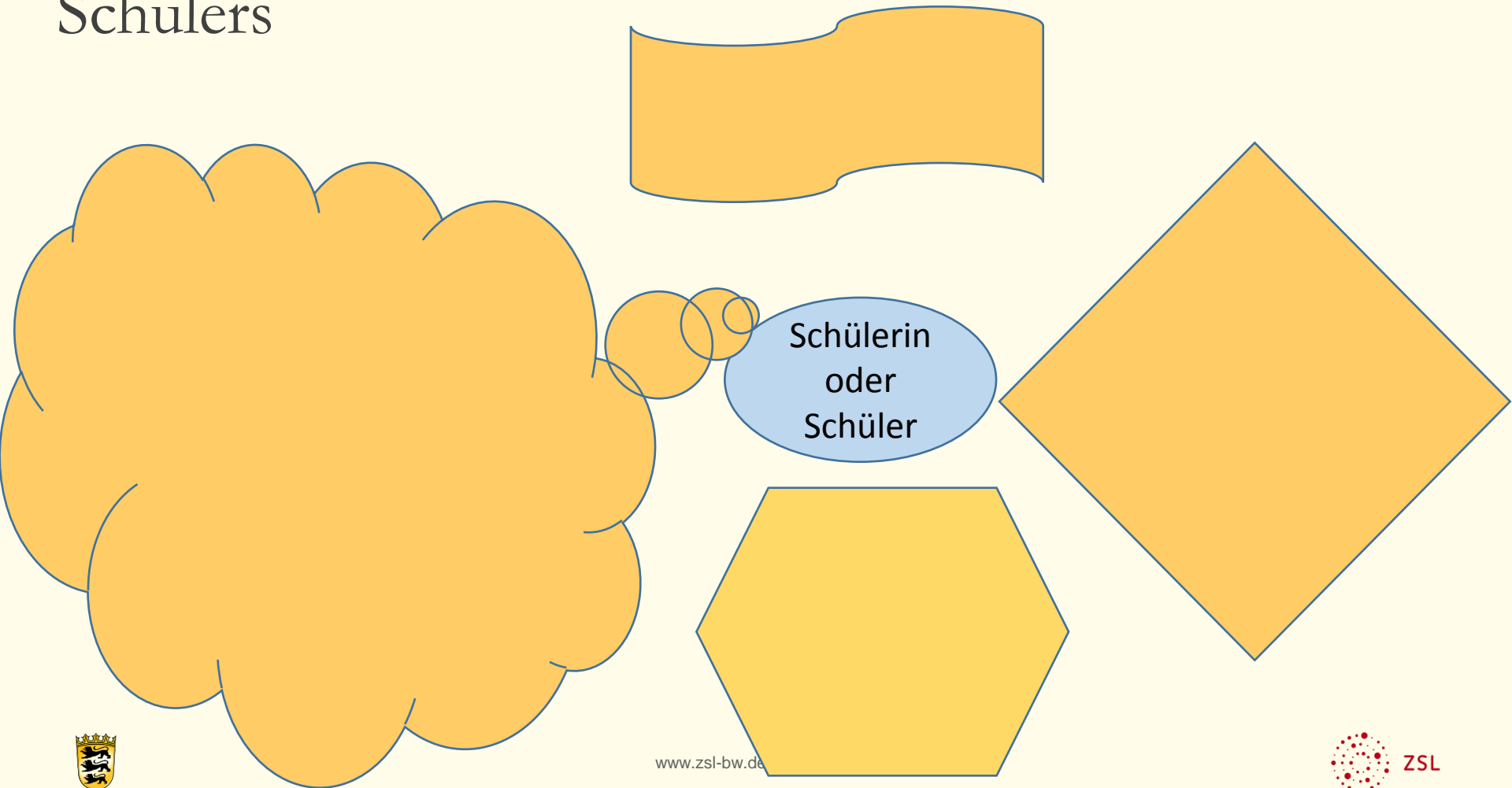
Auseinandersetzung mit eigenen schulischen Situationen

Übung zum Perspektivwechsel:

- Versuchen Sie sich nun in die Schülerin/den Schüler hinein zu versetzen, indem Sie die Situation aus dessen Perspektive betrachten.
 - Welche körperlichen Empfindungen nehmen Sie wahr?
 - Welche Gefühle empfinden Sie?
 - Welche Gedanken entstehen?
 - Welche Bedürfnisse entstehen in Ihnen?



Mögliche Körperwahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse der Schülerin oder des Schülers



Hypothesen zu handlungsleitenden Motiven

Der Lehrerin oder des Lehrers

Der Schülerin oder des Schülers



Alternative Handlungsmöglichkeiten der Lehrerin oder des Lehrers



Kontaktperson

Max/Erika Mustermann

Telefon 0711 XXXX – XXXX

E-Mail max/erika.mustermann@zsl.kv.bwl.de

Internet www.zsl-bw.de

