

Präventive Übungen zur Deeskalation für den Unterricht – Reflektieren und kommunizieren

Florence Trübiger



© insta_photos/iStock/Getty Images

Konflikte sind fester Bestandteil des Schulalltags – besonders dort, wo viele unterschiedliche Persönlichkeiten aufeinandertreffen. Präventive Deeskalationsübungen unterstützen Schülerinnen und Schüler dabei, Spannungen frühzeitig zu erkennen und respektvoll Lösungen zu finden. Schon kurze Einheiten im Unterricht stärken soziale Kompetenzen und fördern ein wertschätzendes Miteinander.

AUF EINEN BLICK

Zielgruppe:	Lehrkräfte
Inhaltsübersicht:	Die eigene Wahrnehmung schärfen Miteinander reden Konflikte verstehen
Einsatzfeld:	Im Unterricht
Materialien:	Vorlagen und Handouts mit Übungen und Lösungsvorschlägen

1. Einleitung

Konflikte gehören zum schulischen Alltag – auch und besonders an weiterführenden Schulen, wo in besonderem Maße unterschiedliche Persönlichkeiten, Meinungen und Bedürfnisse aufeinander treffen. Umso wichtiger ist es, dass Schülerinnen und Schüler lernen, Spannungen frühzeitig zu erkennen, gewaltfrei zu kommunizieren und gemeinsam Lösungen zu finden. Methoden zur Konfliktlösung und Deeskalation unterstützen sie dabei, Konflikte konstruktiv anzugehen, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und ein respektvolles Miteinander zu gestalten. So wird Schule zu einem sicheren Ort, an dem Lernen und persönliche Entwicklung gelingen können.

Sich während des regulären Unterrichts Zeit für Gruppenübungen zu nehmen ist zwar oftmals schwer, jedoch nicht unmöglich. Kinder und Jugendliche lernen in der Schule allerhand Fakten, Zahlen und Informationen. Bieten Sie ihnen nun auch die Möglichkeit, selbst wenn es nur 20 Minuten einer Unterrichtsstunde sind, sich wichtige soziale Kompetenzen anzueignen und sich mit dem eigenen Auftreten auseinanderzusetzen.

Stopp- und Fairness-Regeln für Rollenspiele

Die Stopp-Regel

- Wenn eine andere Person „Stopp“ sagt, unterbrechen wir die Übung sofort.
- Das Stoppsignal wird mit festem Stand, aufrechtem Oberkörper, direktem Blickkontakt zum Gegenüber und deutlicher Stimme ausgedrückt. Es wird dennoch Ruhe bewahrt.
- Wir akzeptieren das „Stopp“ einer anderen Person ohne Wenn und Aber.

Fairness-Regeln

- Wir sind aufrichtig und halten die vereinbarten Spielregeln ein.
- Wir verhalten uns im Spiel fair und respektvoll.
- Wir sehen unsere Gegenspielerinnen und -spieler nicht als Feinde, sondern als Mitspielerinnen und -spieler.
- Wir sind hilfsbereit und übernehmen Verantwortung dafür, dass niemand beleidigt oder verletzt wird.

(Klaudia Kröll und Vera Zass)

2. Die eigene Wahrnehmung schärfen – Sich selbst spüren und erkennen

Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion sind die Grundlage, um die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Reaktionen richtig einschätzen und klar kommunizieren zu können. Wer sich selbst gut versteht, kann ruhiger und bewusster auf andere reagieren, Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen und so Missverständnisse vermeiden oder abbauen. Das schafft die Grundlage für ein konstruktives und respektvolles Miteinander.

2.1 Spiegelbild

Diese Übung wird in Zweierteams durchgeführt. Zwei Personen stellen sich gegenüber voneinander auf. Zwischen ihnen bleibt ungefähr ein halber Meter Platz. Nach kurzer Absprache kann eine der beiden Personen langsam damit beginnen, sich zu bewegen. Was mit den Armen, Händen, Beinen, Füßen, dem Bauch, den Schultern, dem Rücken oder dem Kopf gemacht wird, ist vollkommen der

Person überlassen. Das Gegenüber muss versuchen, alle Bewegungen so detailliert wie möglich zu spiegeln.

Die Schwierigkeit liegt für beide Personen nun darin, die eigenen Körperbewegungen möglichst kontrolliert auszuführen und gleichzeitig die volle Aufmerksamkeit auf das Gegenüber zu lenken.

Die Übung stärkt einerseits die Verbundenheit zwischen zwei Personen und fördert gleichzeitig die Konzentration sowie die Kontrolle über die eigenen Gliedmaßen und deren Bewegungen.

2.2 Körperhaltungen bewusst einnehmen

Ziel der Übung ist es, aus einer neutralen Grundhaltung heraus andere Haltungen einzunehmen und die Veränderung des eigenen Körpergefühls wahrzunehmen. Die Lehrkraft liest dafür jeweils einen Satz vor, den die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erst auf sich wirken lassen und dann eine Körperhaltung einnehmen sollen, von der sie glauben, dass sie zum gesagten Satz passt.

L liest die folgenden Situationsbeschreibungen vor

- Ich möchte nicht hier sein, ich will unsichtbar sein. Niemand soll mit mir sprechen.
- Ich hatte heute einen schlechten Tag und jetzt muss ich auch noch nach Hause laufen, weil mein Bus ausgefallen ist...
- Ich mag, wie ich heute gekleidet bin. Ich fühle mich wohl in meinem Körper.
- Ich bin unbesiegbar, niemand kann es mit mir aufnehmen!

Nach jeder dieser Aussagen soll gemeinsam reflektiert werden:

- Wie stand ich, wie standen die anderen?
- Wie habe ich mich gefühlt?
- Wie habe ich auf die anderen gewirkt?
- Könnte ich in dieser Haltung meine Meinung vertreten?

2.3 Gehe in den Kreis, wenn ...

Bei diesem Spiel ist auf dem Fußboden ein Kreis (beispielsweise mit Kreppband) aufgeklebt. Die Schülerinnen und Schüler stehen zu Beginn außerhalb des Kreises. Dann werden allgemeine Aussagen vorgelesen. Die folgenden Aussagen können vorgelesen werden, es können aber auch je nach Gruppe eigene Ideen eingebracht werden.

L liest die folgenden Aussagen vor

- Ich habe mehr als zwei Geschwister.
- Ich habe ein jüngeres Geschwisterkind.
- Ich war schonmal in Berlin/Hamburg/München.
- Ich spiele oder schaue gerne Fußball.
- Ich esse gerne Lasagne.
- Ich mag Hunde lieber als Katzen.
- Ich esse gerne Ananas auf Pizza.
- Ich lese lieber ein Buch, als dass ich Fernsehen schaue.
- Ich habe eine Allergie.
- Ich bin in einem Sportverein angemeldet.