

Aus: Soziales Lernen

Spiele- und Übungen



www.ipi.co.at/ipishop

Übung zur Förderung von WIR-Gefühl

Maskieren¹

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 30 Minuten

Ziel: Feedback geben und nehmen. Beziehung aufbauen. Empathie. In erster Linie geht es bei dieser Methode darum, den eigenen Blick dafür zu schärfen, wie unterschiedlich das Bild sein kann, das sich andere / eine Gruppe möglicherweise von einem bildet.

Partnerarbeit

Zweiergruppen (nach Zufall oder Vorgabe, je nach Kontext). Jedes Zweierteam bekommt Stifte und Zeichenblock. Dann wird jeder Teilnehmer gebeten, sich seine eigene Maske zu zeichnen, ohne dass ihm dabei jemand über die Schultern schaut. Dabei kommt es nicht darauf an, dass die Zeichnung besonders gut/schön usw. gerät, sondern es geht darum, seine momentanen Gefühle ehrlich auszudrücken. Anschließend zeichnet jeder für den anderen eine Maske. Auch hier soll möglichst ehrlich wiedergegeben werden, wie der Zeichner das andere Gruppenmitglied sieht.

Danach stellen die beiden einander gegenseitig die Masken vor. Die unterschiedlichen Sichtweisen werden im Zweierteam besprochen. – Was sehe ich auch so? Was sehe ich anders?

Wichtig ist dabei, **Feedbackregeln** einzuhalten und wertschätzend zu kommunizieren.

Reflexion im Plenum

Zum Abschluss im Plenum eine Reflexionsrunde durchführen.

Wie war das für mich, als ich die Maske für den anderen produzierte?

Wie war es für mich, die „eigene“ Maske zu verteidigen?

Wie spürt sich das an, wenn man das Gefühl hat, vom anderen falsch verstanden zu werden?

Was habe ich bei dieser Übung über mich gelernt?

¹ In Anlehnung an: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/FeedbackPraxis.shtml>

Feedbackregeln

Der Feedbackgeber² muss

konstruktiv sein, d. h. Perspektiven für die Zukunft bieten.

beschreibend sein, d. h., man sollte Bewertungen und Interpretationen außen vor lassen. Außerdem ist Meckern, Schimpfen und Beleidigen völlig unangebracht. Kritik immer sachlich äußern!

konkret sein. Durch Verallgemeinerungen und pauschale Aussagen weiß der Betreffende nicht, wie er das Problem beseitigen kann. Außerdem ist es für den Beteiligten am einfachsten, das Feedback nachzuvollziehen, wenn das Ereignis möglichst konkret beschrieben wird.

subjektiv formuliert sein. Wenn man von seinen eigenen Beobachtungen und Eindrücken spricht und nicht von denen anderer, fällt es dem Beteiligten leichter, das Feedback anzunehmen.

nicht nur negativ sein. Man sollte stets daran denken, dass es schwer ist, Kritik einzustecken. Daher ist es für den Beteiligten leichter, Verbesserungsvorschläge zu akzeptieren, wenn er merkt, dass man nicht nur herumkritisieren möchte, sondern auch die positiven Seiten sieht. Die „Sandwich-Theorie“ empfiehlt, jede negative Kritik zwischen zwei Schichten von positiven Elementen zu betten.

Der Feedbackempfänger³ muss/darf

den anderen **ausreden** lassen. Man kann nicht wissen, was der andere sagen will, bevor er nicht zu Ende gesprochen hat. Allenfalls könnte man es vermuten.

sich **nicht rechtfertigen oder verteidigen**. Es ist wichtig, sich klar zu machen, dass der andere nie beschreiben kann, wie man ist, sondern immer nur, wie man auf denjenigen wirkt. Diese Wahrnehmung ist aber durch keine Klarstellung revidierbar. Man sollte die Meinung des anderen hinnehmen und, falls man möchte, auch daraus lernen. Es ist lediglich wichtig zu verstehen, was der andere meint. - Man sollte sich also nicht scheuen, Verständnisfragen zu stellen.

dankbar sein für Feedback, auch wenn es nicht in der richtigen Form gegeben wurde. Es hilft sich selbst und die Wirkung auf andere kennenzulernen und dadurch sicherer und kompetenter im Auftreten zu werden.

² <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/FeedbackRegeln.shtml>

³ <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/FeedbackRegeln.shtml>

Über Dritte reden

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 30 Minuten

Ziel: Feedback nehmen und geben. Einschätzung Selbstbild/Fremdbild. Mit dem anderen wertschätzend umgehen.

Klein- gruppen

Dreiergruppen bilden. Jeweils zwei Personen unterhalten sich anhand des Leitfadens über die dritte Person, die ihnen mit dem Rücken zugewandt sitzt. Wenn alle drei in der Rolle des Zuhörers/Feedbacknehmers waren, findet Reflexion in der Kleingruppe und anschließend nochmal im Plenum statt.

Reflexion

Reflexion, wie es bei der Übung ergangen ist.

Wie war es, über den anderen zu reden und Mutmaßungen anzustellen?

Wie hat sich das Zuhören angefühlt?

Was habe ich über mich / den anderen erfahren, das ich noch nicht gewusst habe?

Wie kann ich Feedbackgeben und Feedbacknehmen in mein tägliches Leben integrieren?



Mutmaßungen über den anderen anstellen: Ich denke / ich könnte mir vorstellen, dass XY ...

Leitfaden

Wohnung

- chaotisch/zusammengeräumt.
- großzügig / klein und fein.
- bunt/weiß, verspielt/nüchtern ist.
- ...

Freizeit

- geplante Reisen / Urlaub individuell und ohne Plan.
- Zeit mit anderen verbringt.
- Zeit für sich selbst nutzt.
- ...

Hobbys

- gerne Sport mag / gar keinen Sport macht.
- Genuss geschätzt und gerne isst und trinkt.
- Unmengen an Büchern liest.
- ...

Kritik

- für Kritik nicht empfänglich ist und auf Abwehr geht bzw. ignoriert.
- beleidigt reagiert.
- offen ist für Kritik und auch darüber nachdenkt und das Verhalten ändert.
- ...

Beziehung zu anderen

- enorm wichtig ist.
- gar nicht wichtig ist, weil Einzelkämpfer.
- Beziehung wichtiger ist als Eigeninteressen und diese zurücksteckt.
- ...

Hinsehen und wahrnehmen

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 30 Minuten

Ziel: Obwohl derselbe Raum, dieselbe Situation beschrieben wird, sieht jeder etwas anderes. Anerkennen, dass Wahrnehmungen subjektiv sind, und die Wahrnehmungen anderer akzeptieren.

Partner- übung

Der Trainer definiert die Vorgabe:

Wir sind in diesem Raum und ich bitte euch, in Stichworten in einer Minute alles aufzuschreiben, was ihr seht. Die Bildvorgabe (konkrete Bildausschnitte: der Tisch vor uns; Blick aus dem Fenster, der Kasten in der Ecke etc.) und die Zeitangabe können variieren. Anschließend werden die Beschreibungen verglichen. Die Übung eignet sich auch als Übung in der Gruppe und kann immer wieder wiederholt werden. Dabei werden genaues Hinschauen, Wahrnehmen und Beobachtungsgabe trainiert und das Bewusstsein für Subjektivität und mentale Modelle, auf denen Wahrnehmungen basieren, geschult.



Sich auf den anderen einstellen

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 10 - 20 Minuten

Ziel: Gemeinsam eine Aufgabe erledigen. Ein Gefühl für den anderen bekommen. Empathie.

Partner- übung

Jeweils zwei Teilnehmer erhalten einen Gegenstand (Bleistift, Strohhalm ...). Sie müssen sich diesen auf die Handrücken legen (jeweils rechte oder linke Hand (oder einer rechts, der andere links) und diesen Gegenstand ans andere Ende des Raumes transportieren. Wenn der Gegenstand hinunterfällt, scheidet dieses Paar aus. Anschließend müssen alle, die ans Ziel gelangt sind, den Gegenstand möglichst schnell zurück an den Ausgangspunkt transportieren. Sieger ist, wer zuerst dort ankommt und den Gegenstand transportiert hat, ohne ihn fallen zu lassen.

Reflexion

Kurze Reflexion, wie es bei der Übung ergangen ist.

Wie ging es mit Einstimmung auf den anderen und Rücksichtnahme?

Zum Beispiel mit der Anpassung des Tempos?

Blickkontakte zu den anderen?

Übersicht behalten?

