

Reflexionsübungen

Reflexionsübungen machen den Schülerinnen bzw. Schülern Erlebtes bewusst und schaffen so die Voraussetzung für eine sukzessive Entwicklung sozialer und personaler Kompetenzen.

Metaplan

Die Schülerinnen bzw. Schüler schreiben VOR der Auseinandersetzung mit einer Aufgabe beispielsweise ihre positiven Erwartungen auf eine grüne Karte und mögliche Bedenken auf eine rote Karte. Die Klasse versucht die Karten zu sortieren, z. B. nach „Anstrengung“, „Umgang miteinander“. Inhaltsgleiche Karten werden aufeinandergelegt.

NACH der Aufgabe wird besprochen, welche Befürchtungen und Erwartungen eingetreten sind und was vielleicht warum nicht eingetreten ist.

Rollenreflexion (im Anschluss an eine beliebige Gruppenaufgabe)

Auf dem Boden werden 4-6 Karten mit Begriffen zu Rollen in einem Team (z. B. Koordinator, Denker, Macher, Mitmacher, Skeptiker, Herausforderer, Kontrolleur, Clown) als Raute oder im Sechseck ausgelegt.

1. Schritt: Selbsteinschätzung

Jeder Akteur positioniert sich an der Karte, die er am ehesten mit seiner Rolle in der vorangegangenen Übung verbindet.

2. Schritt: Anpassung der Selbsteinschätzung

Jeder Akteur betrachtet seine Position im Verhältnis zu den Positionen bzw. Rollen der Teammitglieder. Wenn im Zuge dessen die eigene Position auf Grund der Positionen der anderen als nicht mehr passend empfunden wird, positioniert sich jeder betroffene Akteur um.

3. Schritt: Vergleich Selbst- und Fremdeinschätzung

Die Teammitglieder nehmen bewusst die selbst gewählte Position jedes einzelnen Akteurs wahr und diskutieren, ob sie die Wahrnehmung teilen oder die Person an einem anderen Platz positionieren würden. So wird die Fremdeinschätzung äußerlich sichtbar.

Alle drei Schritte bieten für sich allein stehend oder auch in der Abfolge viele Gesprächsanlässe über das individuelle Agieren in einem Team sowie über Gründe für dieses und dessen Auswirkungen. Auch das Feedback von Beobachtern, die nicht an der Übung teilnahmen, eröffnet wieder neue Aspekte.

Bei wenig Vorerfahrung kann auch mit den folgenden Übungen aus den Jahrgangsstufen 5 mit 7 begonnen werden:

5-Finger-Blitzlicht:

Die Schülerinnen bzw. Schüler zeigen bei geschlossenen Augen mit der Zahl ihrer Finger (von Ablehnung bis absolute Zustimmung) ihre Haltung zu einer Aussage der Lehrkraft oder einer Schülerin

bzw. eines Schülers. Auf ein gemeinsames Kommando öffnen alle die Augen und jede Person kann die Fingerzahl/Stellungnahme der Mitschülerinnen bzw. Mitschüler sehen.

Schatzkiste und Papierkorb

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler schreibt ihre bzw. seine wichtigsten Eindrücke zu bestimmten Übungen, Situationen, Sachverhalten etc. auf eine oder zwei Karten. Anschließend legen sie diese nacheinander mit einer kurzen Erklärung entweder in eine Schatzkiste (positiv) oder in den Papierkorb (negativ).

Blitzlicht

Die Schülerinnen bzw. Schüler stehen im Kreis. Die Lehrkraft formuliert eine Frage, z. B. „Wie geht es euch nach der (zuvor gestellten) Aufgabe?“. Reihum beantworten die Schülerinnen bzw. Schüler die Frage, allerdings möglichst kurz. Idealerweise werden auch Vorgaben hinsichtlich der Dauer gemacht („höchstens 5 Wörter“, etc.).

Zielscheibe

Die Schülerinnen bzw. Schüler stehen um eine am Boden liegende Zielscheibe (z. B. aus Seilen). Die Lehrkraft liest vorab definierte Ziele vor (oder von den Schülerinnen bzw. Schülern selbst definierte Ziele). Danach soll jede Person selbständig bewerten, wie gut sie dieses Ziel während der Einheit(en) erreicht hat. Je besser das Ziel erreicht worden ist, desto näher stellt sich die Person zur Mitte der Zielscheibe. In großer Runde kann noch beschrieben werden, warum die Schülerinnen bzw. Schüler an den jeweiligen Orten stehen.

Streichholz- oder Sanduhrreflexion

Eine Alternative zum Blitzlicht ist, dass jede Person nur genau so lange sprechen darf, wie ihr Streichholz brennt. Je länger sie also sprechen möchte, desto länger sollte sie die Flamme ihres Streichholzes am Leben halten.

Neben dem Streichholz benötigen die Schülerinnen bzw. Schüler eine Reibfläche zum Entzünden und einen Ort zum Entsorgen der abgebrannten Überreste (Aschenbecher o. Ä.).



Die Streichholzreflexion kann nur im Freien auf einem Asphalt- oder Schotterplatz stattfinden. In der Sporthalle oder im Klassenzimmer kann an der Stelle eines Streichholzes eine kleine Sanduhr verwendet werden.

Wetterkarte oder -massage

Zunächst werden als Ausdruck für bestimmte Gefühle Wettersymbole und ihre Bedeutung gemeinsam festgelegt. Danach malt jede Schülerin bzw. jeder Schüler ein Wettersymbol für die zurückliegende Aktivität auf ein Blatt Papier, Whiteboard o. Ä.



Ähnlich können die Schülerinnen bzw. Schüler ihren momentanen Gemütszustand in Form von Wettermassagen rückmelden. Hier ist die Kreativität der Schülerinnen bzw. Schüler gefragt: Regentropfen können ein leichtes Trommeln mit den Fingern sein, ein Gewitter kann ein Streichen mit der Handfläche über den Rücken in Form eines Blitzes sein, mit langsamem Streichen beider Hände oder aller Finger können die wärmenden Strahlen der Sonne symbolisiert werden etc.

Gefühl des Nachbarn

Nach einer Übung setzt sich die Klasse oder eine Gruppe im Kreis zusammen. Die Schülerinnen bzw. Schüler stellen nun Vermutungen an, wie sich der jeweils linke bzw. rechte Nachbar gefühlt hat. Dieser kann das danach bestätigen oder richtigstellen.