

Anlage 12*

Methode für die Reflexionsphase 2: Reflexion eigener Gefühle und Gedanken

In dieser Anlage sind Methoden für verschiedene Altersgruppen zusammengestellt, die es den Kindern oder Jugendlichen ermöglichen, sich ihre eigenen Gefühle und Gedanken bewusst zu machen und diese anzuerkennen.

Am Ende sind Links zu weiteren Reflexionsmethoden, die für Service-Learning-Projekte entwickelt oder zusammengestellt wurden, zu finden.

POSITIONIERUNG: BLICK IN DIE ZUKUNFT

Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren, mit welchen Gefühlen und Gedanken sie in die Zukunft blicken.

Dauer: 15 Min

TN: bis zu 30 Teilnehmende

Material: 2 Moderationskarten

Ablauf:

Im Raum wird eine vorgestellte Linie gezogen. Die Teilnehmenden werden gefragt: “Wie fühlst du dich, wenn du an die Zukunft der Welt denkst?”

Auf die eine Seite der Skala wird eine Moderationskarte mit der Aufschrift “zuversichtlich, hoffnungsvoll” gelegt, auf der anderen Seite wird eine Moderationskarte mit der Aufschrift “besorgt, ängstlich” gelegt. Die Teilnehmenden positionieren sich auf der Skala.

Danach werden einzelne Teilnehmenden an beiden Enden und in der Mitte der Skala befragt:

- Warum stehst du dort?
- Was genau macht dir Hoffnung bzw. Angst?
- Wie gehst du mit diesen Gefühlen um?
- Welchen Einfluss haben diese Gefühle auf dein Handeln?

Beide Positionen können im weiteren Verlauf der Lernwerkstatt wieder aufgegriffen werden. Zum einen, indem in der inhaltlichen Beschäftigung mit Nachhaltigkeitsfragen auch thematisiert wird, welche Gefühle dieses Wissen auslöst. Zum anderen, indem durch die Zusammenarbeit mit Akteur*innen des Wandels in der Lernwerkstatt ganz bewusst Positivbeispiele aufgezeigt werden, die Veränderungen bewirken. Die Zuversicht kann gestärkt werden, wenn die Teilnehmenden erfahren, dass viele Akteur*innen an einer sozial-ökologischen Transformation arbeiten, wenn mit ihnen eigene Einflussbereiche entwickelt werden und sie darin Selbstwirksamkeitserfahrungen machen können.

OFFENE SÄTZE: BLICK IN DIE ZUKUNFT

Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren, mit welchen Gefühlen und Gedanken sie in die Zukunft blicken.

Dauer: 20 Min

TN: bis zu 30 Teilnehmende

Material: Stoppuhr, visualisierte Fragen, Moderationskarten, Flipchartmarker

Ablauf:

Die Teilnehmenden teilen sich in 2er Teams auf (ggf. durch eine kreative Übung zum Bilden von Kleingruppen) und suchen sich einen Ort im Raum, an dem sie sich gegenüber voneinander hinsetzen. Sie werden gebeten, gleich die folgenden Sätze zu vervollständigen, indem sie den Satzanfang wiederholen und dann ergänzen mit dem, was ihnen als Erstes in den Sinn kommt. Eine Person spricht, die andere hört aufmerksam zu, ohne selbst zu sprechen. Wer im 2er Team der anderen Person zuerst auf das Knie getippt hat, hört zu Beginn zu, die zuerst angetippt Person spricht. Nach einer vorgegebenen Zeit (z.B. 2-5 Minuten) wechseln die Rollen, die andere Person spricht.

Die*der Lernbegleiter*in gibt die Fragen einzeln nacheinander rein und gibt ein Signal, wenn die Redezeit der ersten Person vorbei ist und die Rollen der Sprecher*innen und Zuhörer*innen wechseln. Die Fragen lauten:

1. Wenn ich an die Zukunft der Welt denke, dann denke ich...
2. Wenn ich an die Zukunft der Welt denke, dann fühle ich/ sind meine Gefühle...
(bitte konkret Gefühle benennen)
3. Ich gehe mit diesen Gefühlen um, indem ich...

Die Teilnehmenden notieren je einen Kerngedanken aus dem Austausch auf einer Moderationskarte.

Auswertung:

In der Gesamtgruppe teilen die Teilnehmenden einige Eindrücke und Kerngedanken aus der Übung. Es kann darauf eingegangen werden, wofür diese Gefühle nützlich sind und wie wir sie nutzen können.

Quelle: Umweltbundesamt, eigene Anpassung in Anlehnung an die Methode "Offene Sätze" in:
Macy, Joanna; Chris Johnstone, Chris: Hoffnung durch Handeln:
Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden. Paderborn: Junfermann, S. 72

GEFÜHLE AUF HOHER SEE

Ziel: Die Teilnehmenden nehmen ihre Gefühle und Stimmungslagen bewusst wahr und drücken sie aus.

Dauer: 30 Min

TN: bis zu 30 Teilnehmende

Material: großer blauer Papierbogen, runde Moderationskarten oder Zettel, Flipchartmarker, Pins oder Klebeband, buntes Bastelpapier

Ablauf:

Ein großer blauer Bogen Papier wird am Boden ausgelegt oder an der Wand aufgehängt (= das Meer). Darauf werden mit Klebeband (oder Pinnadeln) einige runde Moderationskarten oder Zettel beliebig verteilt angeheftet (= Emotionsinseln). Auf den Zetteln steht jeweils eine Emotion, zum Beispiel: Begeisterung, Spaß, Stress, Motivation, Frust, Neugier, Müdigkeit, Freude, Glück, Unsicherheit, Ärger ...

Jede*r Teilnehmende bastelt aus buntem Papier ein kleines Schiffchen und beschriftet es mit ihrem*seinem Namen. Dann werden die Schiffchen zu Wasser gelassen: „Ihr seht hier ein großes Meer mit Inseln, auf denen verschiedene Gefühle stehen. Bitte legt/ pinnt euer Schiff an die Stelle im Meer, die am ehesten beschreibt, wie es euch gerade geht. Je näher euer Schiff an einer Insel ist, desto stärker geht es euch so. Die Inseln können gern verschoben werden, es können auch neue Inseln ergänzt werden.“ (leere runde Moderationskarten und Stifte hierfür bereitlegen). So entsteht ein anschaulicher Überblick über die Stimmungslage der Gruppe – und darüber, wie sie sich im Verlauf der Lernwerkstatt oder von Beginn bis zum Ende einer Reflexionsstunde verändert (hierzu die Teilnehmenden jeweils um die Neupositionierung ihrer Schiffchen bitten). Das Bild gibt Anlass für Gespräche, Nachfragen und gemeinsame Reflexion.

Quelle: Umweltbundesamt, eigene Anpassung in Anlehnung an Freiwilligen-Agentur Halle-Saalkreis e.V.:
Methodenblätter Reflexion, online unter → <https://bit.ly/3gHvwQO> (Stand 03.05.21)

GEFÜHLSMONSTER

Ziel: Die Teilnehmenden benennen und beschreiben ihre momentane Gefühlslage.

Dauer: 15-45 Min

TN: Bis zu 30 Teilnehmende, bei mehr als 15 sollten 2 Sets der Gefühlsmonster-Karten zur Verfügung stehen.

Material: Gefühlsmonster-Karten, zu beziehen unter
→ <https://bit.ly/3wD2oB5> (Stand 03.05.21)

Ablauf:

Die Gefühlsmonster-Karten liegen am Boden verteilt im Raum in der Kreismitte. Alle Teilnehmenden haben zunächst die Möglichkeit, sich die Karten in Ruhe anzuschauen. Jede*r Teilnehmende sucht sich dann eine Karte aus, die ihre*seine momentane Gefühlslage ausdrückt. Wenn 2 Personen die gleiche Karte wählen, können sie diese gemeinsam nutzen. In einer Runde zeigen alle Teilnehmenden nacheinander ihre Karte und erzählen, wie es ihnen gerade geht.

LERNZONENMODELL

Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erfahrungen und die Rolle von Gefühlen darin. Sie werden im Umgang mit ihren Gefühlen gestärkt.

Dauer: 45 Min

TN: Bis zu 30 Teilnehmende, bei mehr als 20 Teilnehmenden sollte die Gruppe – wenn möglich – in 2 Kleingruppen geteilt werden, die je von einem*r Lernbegleiter*in moderiert wird. Hier können die außerschulischen Lernbegleiter*innen eingebunden werden.

Material: 3 lange Seile, Moderationskarten, Flipchartmarker

Ablauf:

Komfortzone: Die*der Lernbegleiter*in legt einen Kreis mit ca. 1,50 m Durchmesser aus einem Seil. Dieser symbolisiert die Komfortzone, die erklärt wird. *Das ist der Bereich, mit dem ich vertraut bin. Das ist alles, wo ich mich entspannt, sicher und aufgehoben fühle, z.B. Familie, Freunde, gut bekannte Orte, gewohnte Routinen, Dinge, die ich schon gut kann.* Die*der Lernbegleiter*in legt hier eine Auswahl von Karten in den Kreis, auf denen entsprechende Gefühle stehen, z.B. behaglich, entspannt, zufrieden, erfreut, lebendig, selbstsicher, sorglos, vertrauensvoll, gelangweilt...

Lernzone: Die*der Lernbegleiter*in legt einen größeren Kreis um den ersten Kreis und erklärt diese Lernzone. *Das ist unbekanntes Gebiet, etwas Neues, der Bereich der Herausforderungen. In dem Bereich fühle ich mich neugierig oder ab und zu unbehaglich oder verunsichert, da mir die Situationen, Orte, Regeln, Aufgaben und Menschen nicht vertraut sind und ich vielleicht nicht weiß, welche Folgen mein Handeln oder meine Entscheidungen haben werden. Das Gute an dieser Zone ist, dass ich hier Neues entdecken und lernen kann. Hier kann ich mich begeistert, ermutigt, fasziniert, aufgeregt, inspiriert, interessiert, mutig, motiviert, neugierig, stolz oder glücklich fühlen, wenn ich mich in meinem Lernprozess wohl fühle. Wenn ich in meinem Lernprozess in Situationen komme, die ganz anders sind, als das, was ich kenne, kann ich auch erstaunt, überrascht, irritiert, verwirrt, verunsichert, enttäuscht, unbehaglich oder zögernd sein.* Eine Auswahl von Gefühlen wird hier in den Kreis der Lernzone gelegt.

Panikzone: Die*der Lernbegleiter*in legt die dritte Schnur als noch größeren Kreis um die anderen. Das ist die Panikzone. *In dem Bereich habe ich große Angst und kann nicht mehr adäquat handeln. Hier bin ich überfordert und es kann auch gefährlich werden. Diesen Bereich möchte ich nicht betreten, aber der Grat zwischen Panik und Lernzone kann manchmal sehr schmal sein.* Hier ist es wichtig, dass ihr auf euch Acht gebt, damit ihr nicht in diesen Bereich geratet. Hier kann man sich z.B. ängstlich, panisch, aufgebracht, besorgt, erschrocken, hilflos, ohnmächtig, hoffnungslos, verzweifelt, verstört oder zornig fühlen.

Folgende Fragen werden visualisiert:

- ▶ **Komfortzone:** Welche Situationen in der Lernwerkstatt waren euch gut vertraut und haben euch Sicherheit gegeben? In welchen Situationen wart ihr entspannt, zufrieden und selbstsicher?
- ▶ **Lernzone:** Welche neuen Lernerfahrungen habt ihr in der Lernwerkstatt gemacht? In welchen Situationen wart ihr neugierig, aufgeregt oder mutig? In welchen Situationen wart ihr überrascht, irritiert oder verunsichert?
- ▶ **Panikzone:** Gab es Situationen, in denen ihr euch überfordert, ängstlich oder hilflos gefühlt habt?

Die Teilnehmenden bilden 2er Teams und überlegen gemeinsam zu den Fragen, welche Erfahrungen sie in der Lernwerkstatt im Bereich der Komfortzone, der Lernzone und möglicherweise auch der Panikzone gemacht haben. Sie schreiben diese in Schlagworten auf Karten und legen sie in die entsprechenden Bereiche.

Anschließend stellen die Teilnehmenden ihre Karten oder eine Auswahl der Karten in der Gesamtgruppe vor.

In einer Auswertung können folgende Fragen aufgegriffen werden:

- ▶ Gibt es etwas, das euch auffällt oder überrascht?
- ▶ Wofür sind diese Gefühle wertvoll? Wie bewertet ihr sie?
- ▶ Welche Bedürfnisse stecken hinter diesen Gefühlen (konkret auf eine genannte Situation bezogen)?
- ▶ Wie seid ihr in den Situationen mit euren Gefühlen umgegangen?
- ▶ Was wäre ein guter Umgang damit? Wie könnt ihr in solch einer Situation gut für euch und eure Bedürfnisse sorgen?

Insbesondere, wenn Situationen der Panikzone zugeordnet werden, ist darauf zu achten, ob einzelne oder die Gruppe diesbezüglich noch zusätzliche Unterstützung benötigt/benötigen.

Quelle: Umweltbundesamt, eigene Anpassung in Anlehnung an das Lernzonenmodell in:
Senninger, Tom (2000): Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen.
Methodenset zur Planung und Leitung kooperativer Lerngemeinschaften für
Training und Teamentwicklung in Schule, Jugendarbeit und Betrieb. Münster: Ökoptopia.

BILDERTHEATER

Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erfahrungen und drücken ihre Gefühle, Gedanken und Haltungen darin aus.

Dauer: 45 Min

TN: bis zu 30 Teilnehmende

Material: ausreichend freier Platz im Raum

Ablauf:

Für die Arbeit mit theaterpädagogischen Übungen ist es wichtig, zuvor ein Warm-Up mit Spielen und Übungen zu machen, um den Körper und Geist zu lockern und die Hemmschwellen der Teilnehmenden abzubauen.

Schritt 1: Statuen bauen

Die Teilnehmenden finden sich in 2er Teams zusammen. Person A ist ein*e geniale Bildhauer*in, Person B* ist intelligenter Ton. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um eine Statue zu bauen. Person A kann den Körper von Person B achtsam und respektvoll mit den eigenen Händen in eine bestimmte Position bewegen. Person B kann auch wie eine Marionette an imaginierten Fäden in eine bestimmte Haltung gebracht werden. Person A kann selbst eine Haltung oder Mimik einnehmen und diese von Person B spiegeln lassen.

Aus der Gruppe wird ein Thema (der Lernwerkstatt), Schlagwort, Gefühl und Adverb (z.B. rasende Eifersucht) erfragt.

Person A formt eine Statue dazu. Sie kann mit verschiedenen Möglichkeiten experimentieren, dabei auf Details und das Wohlbefinden der Statue achten. Sie kann eine fertige Statue verwerfen und eine neue bauen. Und noch eine.

Dann werden die Rollen gewechselt. Person B erhält ein neues Schlagwort aus der Gruppe oder soll das Gegenteil vom ersten Schlagwort formen, das gemeinsam festgelegt wird (z.B. langsames Vertrauen).

Für eine Ausstellung im Rahmen der Reflexionseinheit haben die TN dann als Künstler*innen die Aufgabe eine Skulptur/Statue zum Thema "Wenn ich an unser bevorstehendes Engagement denke .../ Mein schönster Moment in der Lernwerkstatt diese Woche/ Der Moment, indem ich das Gefühl hatte, etwas bewirken zu können/ ..." zu bauen. Sie bauen eine Statue und finden den passenden Platz dafür im Raum. Die Ausstellung kann von den Künstler*innen gemeinsam besucht werden. Dann wechseln sie die Rollen.

Anschließend kann im Kreis gemeinsam besprochen werden:

- Was habt ihr gesehen?
- Was hat das mit unserem Thema zu tun?
- Was sagt uns das über unsere Lernwerkstatt?

Schritt 2: Bildertheater

Die TN finden sich in Gruppen von 3-5 Menschen zusammen. Ihre Aufgabe ist, dass jede Person ein Standbild baut. Dieses Standbild ist das Bild von einem Moment in der Lernwerkstatt, in dem die Person selbst in einem Konflikt, Widerspruch oder einer Herausforderung war (oder zu einem anderen Thema). Jede Person baut eine Situation nach, die sie selbst erlebt hat. Sie erzählt ihre Geschichte nicht in der Kleingruppe, sondern baut einfach das Standbild so wie in der Übung "Statuen bauen" (siehe oben). Die anderen in der Gruppe können als weitere Charaktere, abstrakte Begriffe oder Gegenstände in das Standbild gebaut werden. Die Person fügt sich dann als sich selbst in das Standbild ein. Alle in der Gruppe bauen solch ein Standbild und alle proben ihre Standbilder noch einmal.

Daran sollte der*die Lernbegleiter*in erinnern:

- 10 Minuten reichen aus, um 3-5 Bilder zu bauen!
- Nicht reden – Bilder bauen!
- Sich selbst als sich selbst in das Bild stellen!

Anschließend werden alle Standbilder in der Gesamtgruppe in einer Art Bilder-show angesehen. Hierbei wird die Mehrdeutigkeit der Standbilder betont; es gibt verschiedene Verständnisse davon, was zu sehen ist. Bei der Präsentation ist für einen klaren Rahmen zu sorgen: ein Teil des Raumes wird als "Bühnenraum" festgelegt, ein gemeinsamer Klatschimpuls ist das Startsignal (z.B. 3 Mal Klatschen) für die Gruppe auf der Bühne; Übergänge der Standbilder werden angesagt.

Nach jeder Gruppe kann kurz zusammengetragen werden: Was habt ihr gesehen?

In der Weiterarbeit können Themen aus den Bildern aufgegriffen und gemeinsam besprochen werden.

Quelle: Umweltbundesamt, eigene Anpassung in Anlehnung an die Übungen "Statuen bauen" und "Bildertheater" in: Transition Theater (2014): Partizipatives Theater für einen sozial-ökologischen Wandel. Handreichung zur Multiplikator*innen-Fortbildung.

Weiterführende Links


Weitere vielfältige Reflexionsmethoden für die Service Learning-Lernwerkstatt sind u.a. hier zu finden:

- ▶ Seifert, Anne; Zentner, Sandra; Nagy, Franziska (2019): Praxisbuch Service-Learning. "Lernen durch Engagement" an Schulen. Mit Materialien für Grundschule und Sekundarstufe I + II, Weinheim Beltz. Kostenloser Download der Materialien für die Praxis, S. 207ff → <https://bit.ly/3vJ3ry8> (Stand: 03.05.21)
- ▶ Materialdatenbank des Kompetenzzentrums Lernen durch Engagement, online unter → <https://bit.ly/3gHRanX> (Stand: 03.05.21). Hier ist eine Registrierung nötig, danach besteht freier Zugang zu den Materialien.
- ▶ Freiwilligen-Agentur Halle-Saalkreis e.V.: Methodenblätter Reflexion, online unter → <https://bit.ly/3vwNBGE> (Stand 03.05.21)

Impressum

Herausgeber

Umweltbundesamt
Wörlitzer Platz 1
06844 Dessau-Roßlau
Tel: +49 340-2103-0
Fax: +49 340-2103-2285
buergerservice@uba.de
Internet: www.umweltbundesamt.de

 [/umweltbundesamt.de](https://www.facebook.com/umweltbundesamt.de)

 [/umweltbundesamt](https://twitter.com/umweltbundesamt)

Autorenschaft, Institution

Jona Blum
Konzeptwerk Neue Ökonomie e.V.