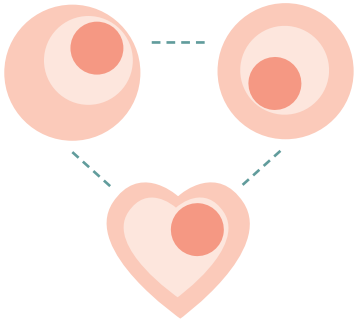
Lerneinheit 3

Spannungspunkte



Methode Reflexion, Diskussion
Zeit 40–100 Minuten
Arbeitsform Gruppenarbeit, Plenum

Material

Koffer: 1. Arbeitsblätter „Fallbeispiele 1–3“,
2. Reflexions-Folie
Zusätzlich: Projektor

Ziel

> Souverän in schwierigen Gesprächssituationen reagieren lernen
> Innere Reaktionsmuster und Gefühle (Spannungspunkte) verstehen
> Gesprächsstrategien erarbeiten

Ablauf

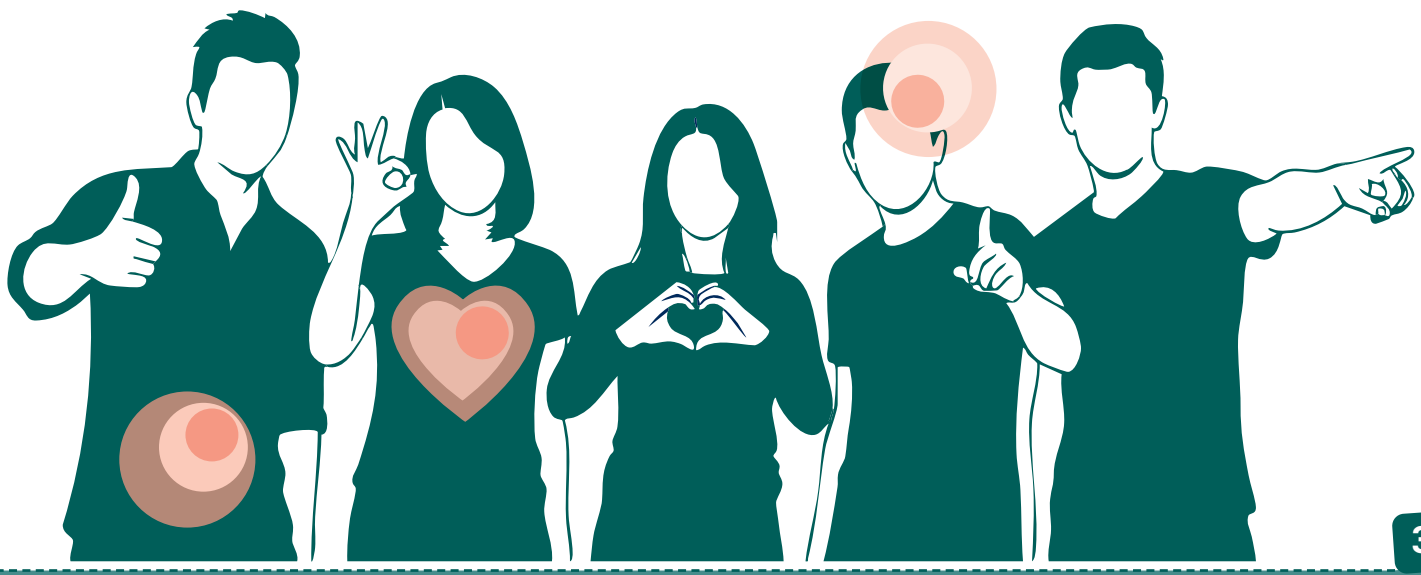
Vorbereitung
Drucken Sie die Arbeitsblätter „Fallbeispiele 1-3“ für alle Teilnehmenden aus. Entscheiden Sie vorab, wie viele Fallbeispiele Sie bearbeiten möchten. Jedes Fallbeispiel bedarf ca. 30 Minuten für die Arbeit in der Gruppe und im Plenum.

Gruppenarbeit — 15 Min. pro Fallbeispiel —
Teilen Sie die Teilnehmenden in Zweier- oder Dreiergruppen ein. Teilen Sie die Fallbeispiele aus und bitten Sie die Teilnehmenden die Reflexionsfragen am Ende jedes Beispiels auszufüllen.

Plenum — 15 Min. pro Fallbeispiel —
Besprechen Sie im Plenum Schritt für Schritt die Strategien bzw. Antworten zu den Reflexionsfragen (Bauch, Herz, Kopf). Motivieren Sie Ihre Teilnehmenden souveräne Strategien bzw. Antworten auf ihrem Arbeitsblatt zu notieren, sodass sie in zukünftigen Gesprächssituationen darauf zurückgreifen können.

Reflexion — 10 Min. —
Stellen Sie zum Abschluss der Lerneinheit folgende Fragen (vgl. Reflexions-Folie):

- Wie fühlt ihr euch, wenn ihr an zukünftige Gesprächssituationen denkt?
- War euch bewusst, dass ihr in Gesprächssituationen auf unterschiedlichen Ebenen reagiert (Bauch, Herz, Kopf)?



Lerneinheit 3 – **Hintergrundinformationen**

Spannungspunkte

Vorbemerkung

Die Fallbeispiele sind eine kleine Auswahl an Situationen, die fast täglich beobachtet werden können. Gerne können Sie als Lehrkraft auch eigene Themen aufgreifen und in der Struktur der Beispiele ausformulieren.

Die Spannungspunkte und inneren Reaktionen entsprechen einem demokratischen, respektvollen und ethischem Grundverständnis. Natürlich reagiert jede Person anders auf die Beispiele. Womöglich erfahren manche Beispiele von Ihren Teilnehmenden sogar Zuspruch. Seien Sie sich vor der Übung der eigenen Haltung im Klaren und stellen Sie sich auf provokative Antworten ein.

Hintergrundinformationen

Wir alle kennen das: Ein Gespräch läuft plötzlich ganz anders als gedacht oder wir bleiben stumm in einer angespannten Situation. Später am Tag fragen wir uns dann „Wie hätte ich besser reagieren können? Und was mache ich beim nächsten Mal anders?“

Ganz gleich ob es alltägliche Begegnung in der Bahn oder an der Supermarktkasse sind, Situationen auf dem Schulhof oder Gespräche mit der Familie: Was am Ende bleibt, ist zumeist ein unbefriedigendes Gefühl. Verstärkt werden solche Situationen aktuell durch polarisierende Debatten und eine teilweise aufgeheizte Stimmung in der Gesellschaft.
In schwierigen Gesprächssituationen souverän zu agieren, ist eine echte Herausforderung. Wer eigene innere Reaktionsmuster und Gefühle versteht, kann in Zukunft einen offenen, ehrlichen und zugleich respektvollen Umgang vorleben. Bei dieser Lerneinheit wird das *Miteinander* statt *Gegeneinander* in den Mittelpunkt gestellt.

Hinweis zum Arbeitsblatt

Was wir unter den inneren Reaktionen Bauch, Herz und Kopf verstehen:

Bauch:
die erste unmittelbare körperliche Reaktion bzw. der erste Impuls.

Herz:
die Beziehungsebene zu anderen Menschen bzw. zu sich selbst.

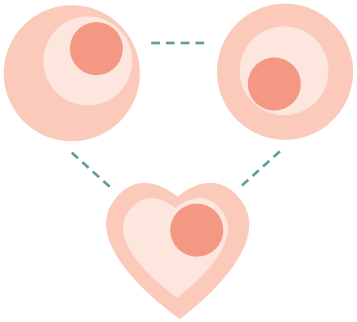
Kopf:
das rationale und reflektierte Einordnen einer Situation.
Diese Reaktion setzt meist erst nach einigen Sekunden ein.

Variation

Um der Lerneinheit eine persönliche Note zu geben, können Sie Ihre Teilnehmenden nach dem Durchspielen eines Fallbeispiels bitten, eigene Themen zu finden und diese in der Struktur des Beispiels auszuformulieren. Die Suche und Formulierung bedürfen ca. 30 Minuten.

Anschlussperspektiven

Lerneinheit (8) – Perspektivübernahme
Lerneinheit (9) – Diskurse öffnen
Lerneinheit (12) – Ankerpunkte
Lerneinheit (18) – Schlagfertigkeit einüben



Lerneinheit 3 – **Material** – Fallbeispiele 1-3

Spannungspunkte

Fallbeispiel 1 – Familientreffen

Situation:

Bei einem Familientreffen nimmt Dein Onkel auffällig viel Raum ein. Er redet ausschweifend über „die gute alte Zeit" und sagt Kommentare wie: „Früher hatten wir nicht so viele Befindlichkeiten – da haben Frauen auch nicht so ein Theater gemacht." Du versuchst vom Thema abzulenken, doch wirst wiederholt von Deinem Onkel unterbrochen. Die anderen Familienmitglieder schweigen zunehmend.

Spannungspunkte:

// Unausgewogenes Redeverhältnis

// Abwertung von Frauen in beiläufigen Kommentaren

// Gefahr, dass Abwertungen normalisiert werden

// Befürchtung, dass die Stimmung beim Familientreffen kippt

Mögliche innere Reaktionen:

Bauch: Ich spüre sofort Ungeduld, mein Magen zieht sich zusammen. Als der Kommentar zu Frauen fällt, werde ich wütend.

Herz: Gleichzeitig habe ich ein schlechtes Gewissen – ich mag meinen Onkel, ich will ihn jedoch nicht bloßstellen. Bisher habe ich noch nie so einen Kommentar von ihm gehört, das verunsichert mich etwas.

Kopf: Rational denke ich: Wenn das so weitergeht, wird das ein echt anstrengendes Familientreffen. Ich überlege, wie ich ihn stoppen und dem Kommentar etwas entgegensetzen kann, ohne die Situation zu eskalieren.

Zusammenspiel: Der Bauch will abbrechen und sofort entschlossen dazwischen springen. Das Herz will schonen und ist aufgrund der Erfahrungen verunsichert. Der Kopf sucht eine klare, aber respektvolle Lösung.

Reflexion

Bauch: Welcher Impuls ist in solchen Situationen bei Dir am stärksten?

Herz: Würdest Du Deinen Onkel schonen oder eine klare Grenze setzen?

Kopf: Welche Strategien oder Antworten fallen Dir ein, um in der Situation souverän reagieren zu können?

Lerneinheit 3 – **Material** – Fallbeispiele 1-3

Spannungspunkte

Fallbeispiel 2 – Sporttraining

Situation:

In der Umkleidekabine nach dem Sporttraining sagt eine Mitschülerin aus Deinem Team: „Also ganz ehrlich – mit der Neuen im Team, das funktioniert doch sowieso nicht, die kann ja nicht mal richtig Deutsch."
Sie sagt dies grinsend, offenbar um Aufmerksamkeit zu erregen. Einige lachen verunsichert, andere schauen betroffen, niemand reagiert sofort.

Spannungspunkte:

// Bewusst gesetzte Provokation

// Öffentliche Abwertung einer Person

// Gefahr der Spaltung des Teams zwischen Lachen, Schweigen und Empörung

Mögliche innere Reaktionen:

Bauch: Mein erster Impuls ist Ärger, fast Wut – ich würde ihr am liebsten direkt kontern. Ihr Kommentar ist so unfair.

Herz: Gleichzeitig spüre ich Unsicherheit: Wenn ich zu scharf reagiere, könnte die Stimmung kippen.
Und was denken die anderen über mich?

Kopf: Ich weiß, wenn ich die Provokation zu stark aufgreife, bekommt die Mitschülerin die Aufmerksamkeit, die sie sucht.
Ich überlege, wie ich das Team einbeziehen kann, statt allein dagegenzuhalten.

Zusammenspiel: Der Bauch schreit „Stopp!". Das Herz will Harmonie bewahren.
Der Kopf sucht nach eine klugen, aber bestimmten Gegenreaktion.

Reflexion

Bauch: Würdest Du spontan reagieren oder kurz innehalten?

Herz: Wie kannst Du Verständnis für den Frust Deiner Mitschülerin aufgreifen, ohne sie in ihrer abwertenden Haltung zu bestärken?

Kopf: Mit welcher Strategie oder Antwort kannst Du Dein Team mit einbeziehen, damit die Provokation nicht unkommentiert bleibt?

Lerneinheit 3 – **Material** – Fallbeispiele 1-3

Spannungspunkte

Fallbeispiel 3 – Arbeitsplatz

Situation:

Bei einem Gespräch am Arbeitsplatz über die anstehenden Urlaubstage sagt ein Kollege: „Ja, wenn in der Regierung nicht so viele Klimaspinner sitzen würden, würden Flugtickets noch bezahlbar sein." Der Satz ist nicht zentral zum Thema, aber er polarisiert. Manche Kolleg*innen nicken, andere runzeln die Stirn, das Gespräch stockt.

Spannungspunkte:

// Politisch aufgeladener Nebensatz ohne direkten Bezug zum Thema

// Gefahr, dass sich das lockere Gespräch verhärtet

// Unklar, ob man die Falschaussage ignorieren oder aufgreifen soll

Mögliche innere Reaktionen:

Bauch: Ich spüre Irritation, fast wie ein Stich – das hat hier nichts verloren.

Herz: Ich denke an meine Kollegin, die sich für eine gerechte Klimapolitik einsetzt und will sie nicht im Stich lassen. Das Wort „Klimaspinner" ist verletzend. Gleichzeitig habe ich gerade keine Lust auf eine Diskussion.

Kopf: Ich weiß, dass die Aussage von meinem Kollegen nicht stimmt. Doch mir fallen gerade keine wissenschaftlichen Fakten ein, um dagegenzuhalten.

Zusammenspiel: Der Bauch wehrt sich. Das Herz will beschützen. Der Kopf ist überfordert.

Reflexion

Bauch: Wie gehst Du selbst mit Irritationen um?

Herz: Wie würdest Du reagieren, um Deine Kollegin zu beschützen?

Kopf: Mit welcher Strategie oder Antwort kannst Du auf die Falschaussage hinweisen, ohne wissenschaftliche Fakten mitzuliefern?

Lerneinheit 3 – **Material**

Spannungspunkte

Reflexions-Folie

- **Wie fühlt ihr euch, wenn ihr an zukünftige Gesprächssituationen denkt?**
- **War euch bewusst, dass ihr in Gesprächssituationen auf unterschiedlichen Ebenen reagiert (Bauch, Herz, Kopf)?**