

Was wird hier angeboten?

Hier werden einige Kombinationsmöglichkeiten vorgestellt. Der Fokus dieses Materials liegt auf der Schilderung, wie die einzelnen Methoden kombiniert werden können.

Was brauche ich um ...?

Wie-geht's-mir-Runde und der Emotionskochtopf:

Die beiden Methoden lassen sich für verschiedene Szenarien kombinieren. Die Kombination ermöglicht den Lernenden, sich in zwei Schritte ihren Gefühlen und Bedürfnissen annähern. Zunächst liegt der Fokus auf dem Identifizieren der Gefühle. Erst daran anschließend erfolgt die Formulierung gegenüber den anderen.

Die Informationen zur Vorbereitung und Durchführung der Methoden sind ausführlich im jeweiligen Material auf der Methoden-Seite zu finden.



1. Emotionsbasierter Einstieg in ein Thema

Themen in Lehr-Lern-Settings sind für die Lernenden nicht immer neutral. Manchmal lösen bestimmte Themen bspw. negative Emotionen aus, wenn Lernenden bereits schlechte Erfahrungen mit diesem Thema gemacht haben. Um die emotionalen Vorerfahrungen und daraus resultierenden Bedürfnisse sichtbar zu machen und gemeinsam darüber zu sprechen, wie Lernen für alle gelingen kann, kann die Kombination der Methoden genutzt werden.

Schritt 1 - Emotionskochtopf

— Zeit: 10 – 15 Minuten

Zunächst wird mit Blick auf das Thema der Emotionskochtopf durchgeführt. Hierdurch werden die Emotionen aller sichtbar gemacht.

Schritt 2 – Wie-geht's-mir-Runde

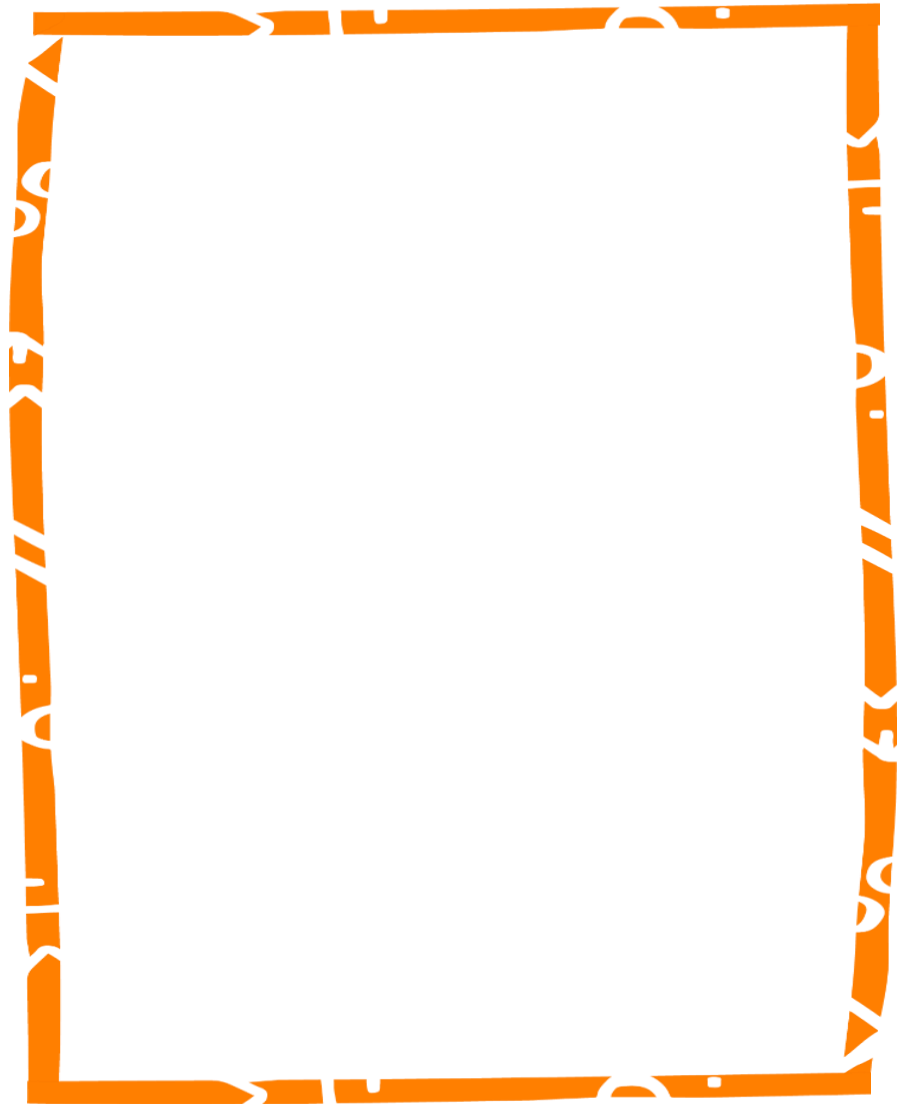
— Zeit: 20 – 30 Minuten

Im Anschluss formulieren die Lernenden ihre Gefühlslage und nehmen dabei Bezug zu den in Schritt 1 formulierten Emotionen.

MÖGLICHE IMPULSFRAGEN:

- Wie fühlst du dich gerade?
- Warum fühlst du dich so/ warum löst das Thema dieses Gefühl aus?
- Was brauchst du, um teilhaben und lernen zu können?
- Was haben die Emotionen der anderen bei dir ausgelöst?

Da die Kombination darauf abzielt, Emotionen und daraus resultierende Bedarfe für die Lehr-Lern-Settings und die weitere gemeinsame Arbeit zu identifizieren, sollte für die Wie-gehts-mir-Runde ausreichend Zeit für Austausch eingeplant werden.



2. Aufarbeitung von Konflikten



Auch im Umgang mit Konflikten kann die Kombination dieser beiden Methoden genutzt werden. Der Ablauf sowie die zeitlichen Vorgaben sind wie bei Variante 1, wobei beide Schritte zeitlich auch länger dauern können.

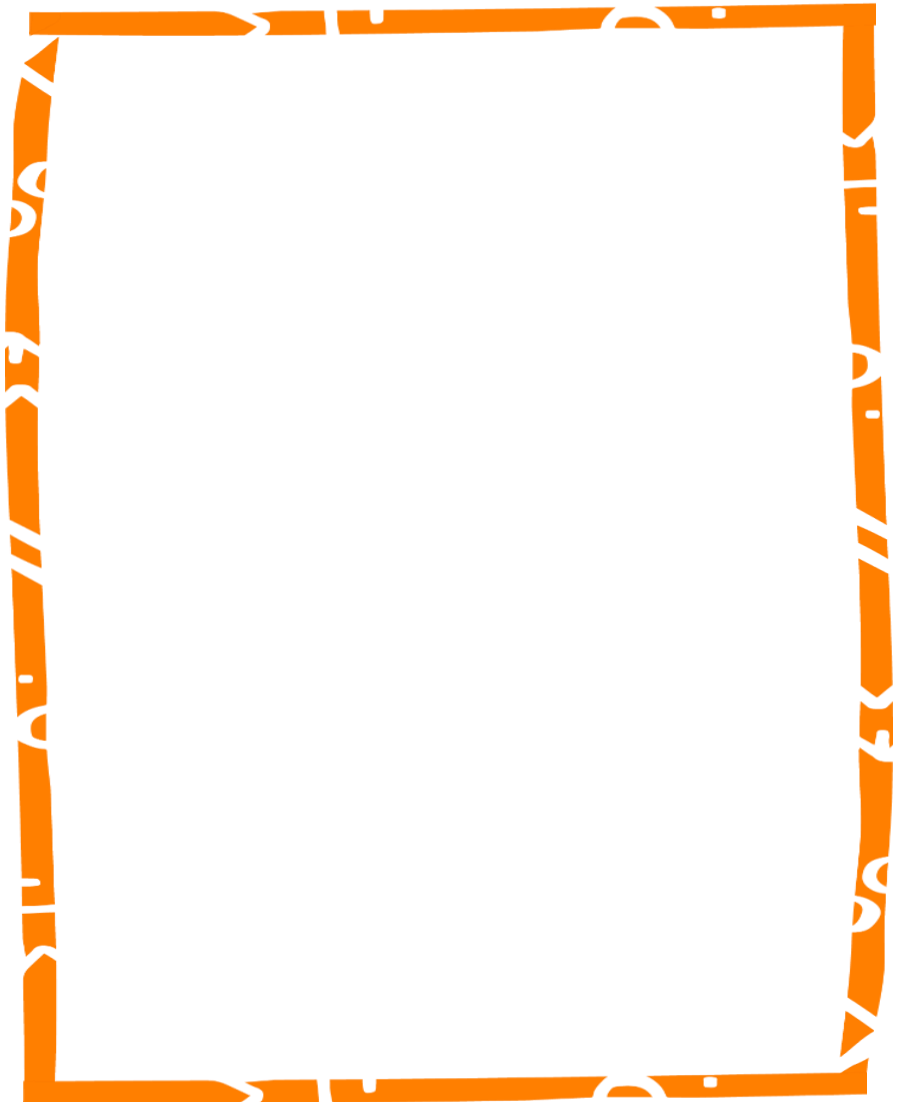
Schritt 1 – Emotionskochtopf

Im ersten Schritt formulieren die Lernenden zunächst anonym und für sich individuell ihre Gefühle. Dies ist entscheidend für die Methode und ein Mehrwehrt, da die Lernenden zunächst anonym ihre Gefühle hinsichtlich des Konflikts erspüren und benennen können. Somit geht dem gemeinsamen Gespräch eine Phase der Selbstreflexion voraus.

Dabei unterstützende Fragen können sein:

- Wie fühle ich mich?
- Welche Gefühle löst der Konflikt in mir aus?
- Warum fühle ich mich so?
- Welches Verhalten hat welche Gefühle ausgelöst?

Die Lernenden formulieren am Ende dieser Phase nur ihre Gefühle, keine Begründung.



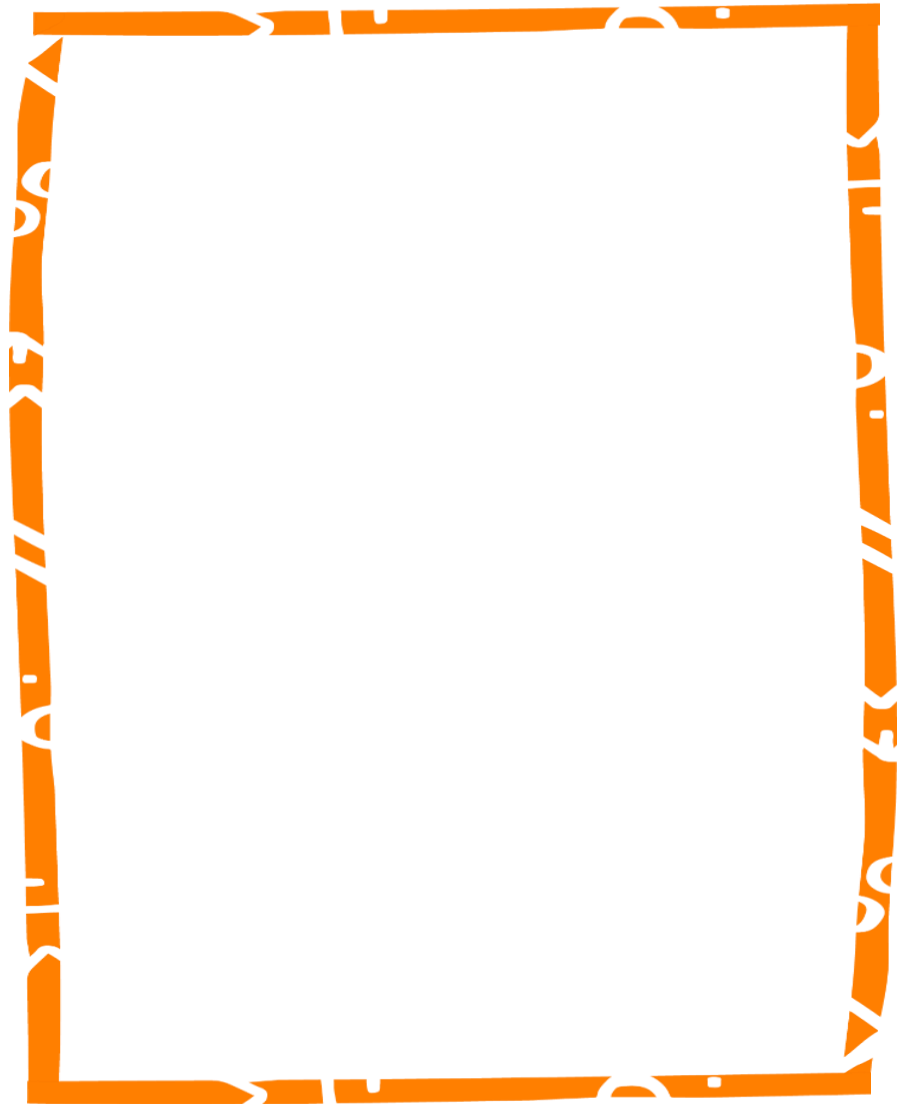
Schritt 2 – Wie-geht's-mir-Runde

In der anschließenden Wie-gehts-mir-Runde erfolgt das gemeinsame Gespräch hinsichtlich des Konfliktes, der verschiedenen Bedürfnisse und möglicher Lösungsstrategien.

Die Lernenden sollen Aussagen zu folgenden Fragen formulieren:

- Was brauche ich, damit ich mich besser fühle?
- Was möchte ich von welchen Personen zu dem Konflikt gerne wissen?
- Was habe ich zu dem Konflikt evtl. beigetragen?
- Was kann ich zur Lösung des Konfliktes beitragen?
- Was wünsche ich mir, wie mit dem Konflikt umgegangen wird?

Wichtig hierbei sind grundlegende Gesprächsregeln in der Kommunikation von Emotionen. Ziel des gemeinsamen Gesprächs soll Verständnis und die Entwicklung gemeinsamer Lösungsmöglichkeiten sein.



Was möchte ich tun um ...?

Deine Botschaft und *der Emotionskochtopf*:

Um die emotionale Verfasstheit der Lernenden zu identifizieren und dabei gleichzeitig mit ihnen zu erarbeiten, welche Handlungs- und Auseinandersetzungsformen sich für das Thema ergeben können, kann die Kombination des „Emotionskochtopfes“ mit der „Botschaft“ genutzt werden. Ziel der Kombination ist es, dass die Lernenden ausgehend von ihren Gefühlen zunächst Bedürfnisse und Forderungen formulieren und im anschließenden Gespräch Handlungsmöglichkeiten entwickeln.

Damit eignet sich die Kombination auch für:

- den Einstieg in bspw. Projektarbeiten oder Unterrichts- und Seminarreihen.
- am Ende der Auseinandersetzung mit einem Thema.



Erfolgt die Methode zu Beginn, geht es vor allem darum, Bedürfnisse abzufragen um die Veranstaltung daran auszurichten. Gleichzeitig ergeben sich daraus mögliche Umgangs- und Kommunikationsregeln für einen sicheren Raum.

Wird die Methode am Ende als Reflexion durchgeführt, besteht das Ziel vor allem darin, gemeinsam über anschließende individuelle Handlungsmöglichkeiten und -kompetenzen zu diskutieren. Dies kann sich auf zukünftige Projekte und die eigene Arbeitsweise beziehen sowie auf eine politische Handlungsfähigkeit.

Schritt 1 – Emotionskochtopf

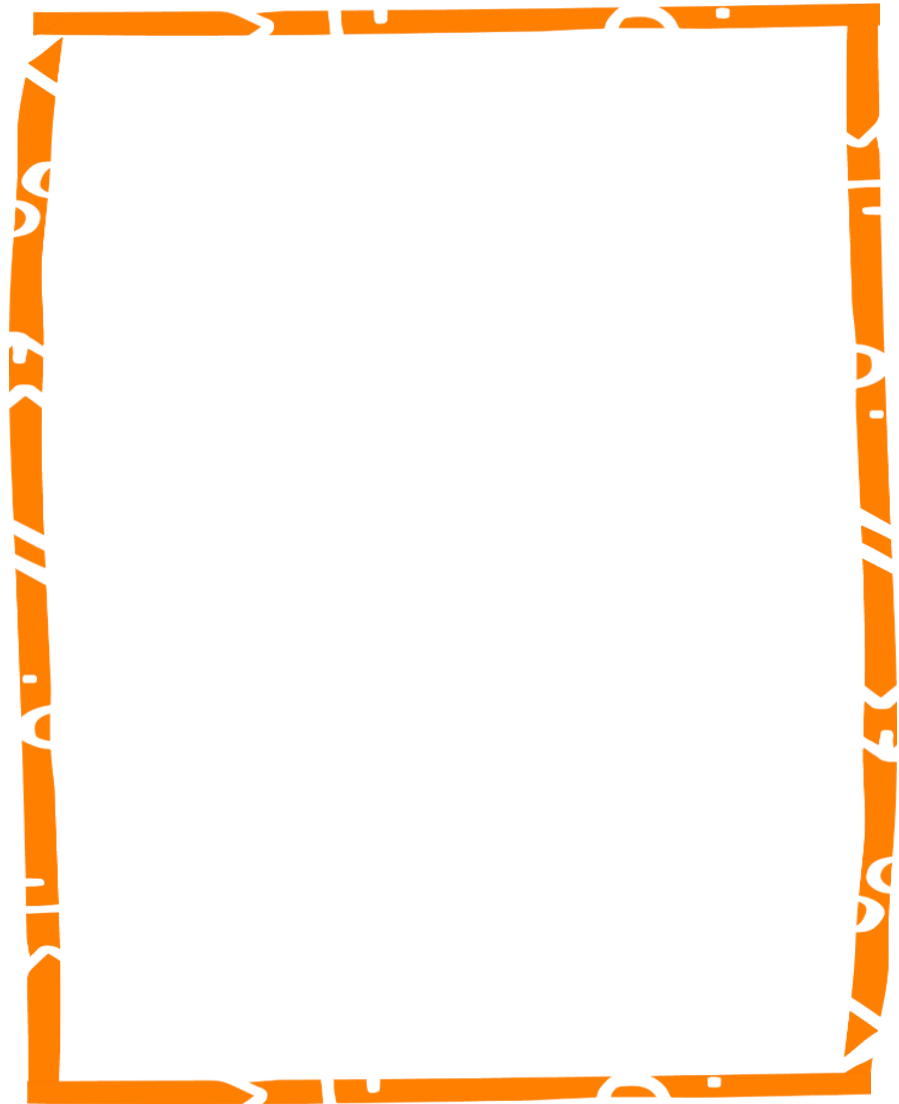
— Zeit: 10 – 15 Minuten

Zunächst sollen die Lernenden mit dem Emotionskochtopf individuell ihre Emotionen hinsichtlich Themas oder mit Blick auf die zurückliegende Auseinandersetzung identifizieren und formulieren. Die Emotionen können anschließend gesammelt und sichtbar gemacht werden. Wichtig ist, dass die Lernenden zuerst für sich individuell einen Zugang zu ihren Gefühlen erhalten, bevor davon ausgehend Bedürfnisse und Forderungen formuliert werden. Die Identifikation der eigenen Emotionen kann in diesem Schritt auch als Selbstreflexion erfolgen.

Fragen für einen Einstieg sind unter Emotionskochtopf zu finden.

FRAGEN FÜR EINE ABSCHLUSSREFLEXION AM ENDE KÖNNEN SEIN:

- Wie habe ich mich während der Auseinandersetzung gefühlt?
- Welche Gefühle hat die Arbeit an dem Thema ausgelöst?
- Wie fühle ich mich mit Blick auf die Auseinandersetzung/ das Ergebnis?



Schritt 2 – Deine Botschaft

— Zeit: 30 Minuten

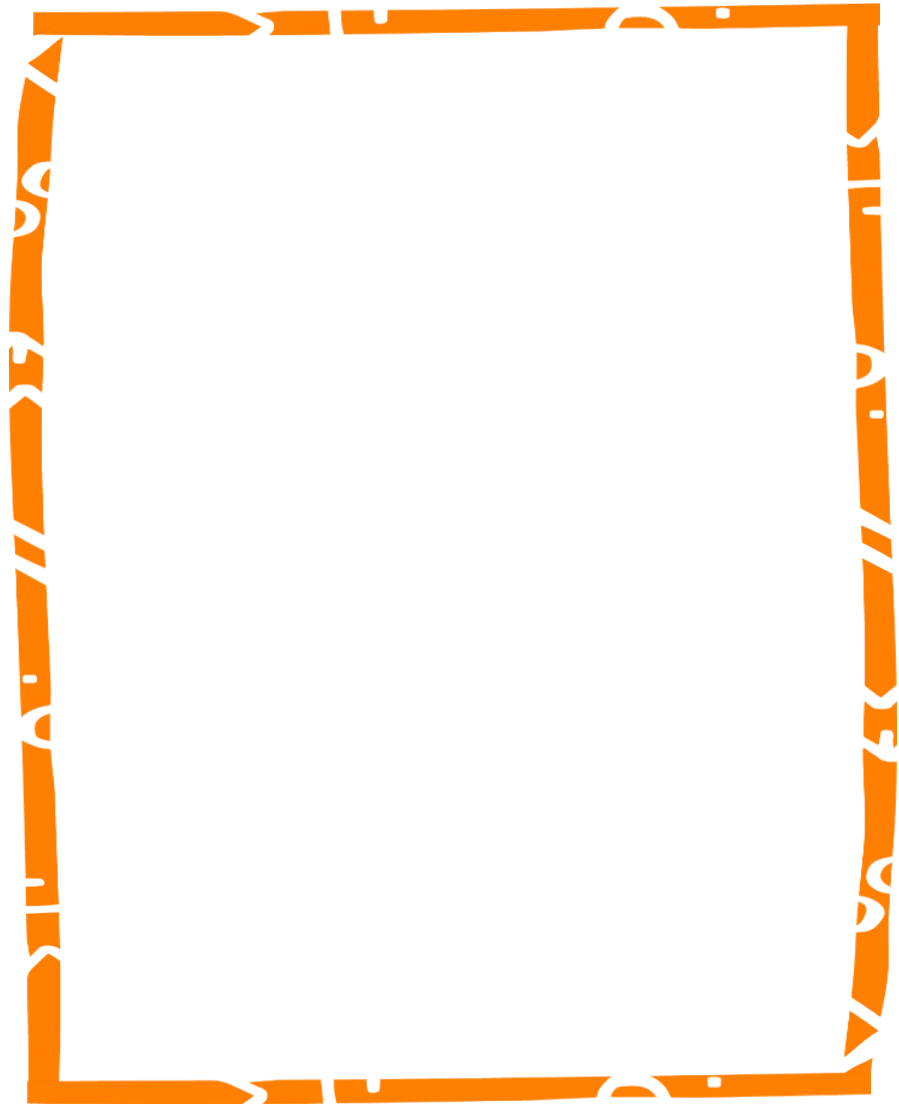
Haben die Lernenden ihre Emotionen zum Thema oder hinsichtlich der Auseinandersetzung nachspüren und formulieren können, soll nun **deine Botschaft** formuliert werden.

1. Eine Botschaft/ Forderung dazu, was sie für die kommende Auseinandersetzung benötigen oder sich wünschen.
2. Eine Botschaft, wie sie sich kommende Auseinandersetzungen vorstellen oder eine Forderung, die sich aus der Auseinandersetzung ergeben hat.

Es geht um darum, was die Lernenden brauchen um

- negative Gefühle wie bspw. Angst aufzulösen und
- positive Gefühle zu erhalten.

Auch hier erfolgt zunächst ein Galeriegang, bevor gemeinsam über die Forderungen und den weiteren Umgang damit gesprochen wird.



Angaben zur Nutzung und Projektförderung

MATERIALLIZENZ



Das Material steht unter einer [CC BY-NC 4.0](#) Lizenz und kann unter Namensnennung der Urheber*innen (TUD-Sylber² Teilprojekt 5) verändert, aber nicht kommerziell verwendet werden.

GRAFIKLIZENZ



Die Grafiken stehen unter einer [CC BY-NC-ND 4.0](#) Lizenz und dürfen unter Namensnennung der Urheberin (Anna Häger) nicht kommerziell und nur in Kombination mit dem Material vervielfältigt werden.

FÖRDERHINWEIS

Dieses Material wurde im Rahmen des TUD-SYLBER²-Teilprojektes "Umgang mit Heterogenität als Aufgabe aller Phasen in der Lehrer*innenbildung" erstellt. Das Projekt wurden im Rahmen der gemeinsamen „Qualitätsoffensive Lehrerbildung“ von Bund und Ländern mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.