



Die Stille-Kissen-Post

Übungs- intention	Die Schüler:innen werden angeregt, <ul style="list-style-type: none"> - Einander wahrzunehmen, - Blickkontakt zu üben, - rücksichtsvoll miteinander umzugehen.
Vorbereitung	-
Aufgabe	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Klasse steht in einem Kreis. 2. Sie starten die Übung, in dem Sie Blickkontakt mit einer Schülerin oder einem Schüler aufnehmen und das Kissen ihr/ihm zuwerfen. 3. Wenn das Kissen gefangen wird, erhält sie/er folgende Anweisung: «Nimm Blickkontakt mit jemandem im Kreis auf, ohne zu reden. Wenn du das Gefühl hast, in Verbindung zu stehen, wirfst du das Kissen zu.» 4. Achtung: Es wird niemand wegen des Wurfs oder des Fangens ausgelacht, wichtig ist der Blickkontakt!. 5. Ein geräuschloses Spiel ist wichtig, und wenn es gelingt, sollte es gewürdigt werden. <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie haben sich die Dynamik und die Atmosphäre im Raum während des Spiels verändert? - Konntet ihr besser mit manchen Personen im Kreis Blickkontakt herstellen als mit anderen? Warum? - Habt ihr Unterschiede in der Art und Weise bemerkt, wie Menschen Blickkontakt herstellen? - Wie hat sich euer Empfinden von Verbindung oder Verbundenheit geändert, während ihr den Blickkontakt aufrechterhieltet?

	<ul style="list-style-type: none"> - Was habt ihr über euch selbst gelernt, während ihr versucht habt, den Blickkontakt zu halten und das Kissen weiterzugeben? - Wie könnt ihr das, was ihr während des Spiels gelernt habt, in eure tägliche Kommunikation einbeziehen?
Variation	- Zweites Wurfobjekt hinzunehmen
Material	- Kissen, evtl. weitere Wurfobjekte



Beziehungskompetenz

- Setzt alle anderen Kernkompetenzen voraus
- Erfolgreiche Emotions- und Impulsregulation
- Gefühle und Verhaltensweisen anderer erkennen und achten
- Konfliktlösungsfähigkeit

© Diese Übung wurde von Cornelia Tack, Schulsozialarbeiterin, im Rahmen des Angebots «MindMatters» erstellt und RADIX Gesunde Schulen zur Verfügung gestellt.

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»