

10-Minuten-Übung:

„Warme Dusche“



Ritual

Zu Beginn jeder Unterrichtsstunde erhält eine Schülerin oder ein Schüler eine „Warme Dusche“ aus guten Worten. Diese Übung kann die Schülerin/den Schüler ermutigen und stärken und so das Selbstwertgefühl steigern. Da alle Schülerinnen und Schüler einerseits die positiven Zusagen auswählen und aussprechen, andererseits selbst eine „Warme Dusche“ bekommen, kann das Ritual die Achtsamkeit füreinander und den Zusammenhalt in der Gruppe fördern.

Vorbereitung

Die Lehrkraft bestimmt zum Ende der Unterrichtsstunde, wer in der kommenden Stunde seine „Warme Dusche“ erhält. Dafür verteilt die Lehrkraft kleine Notizzkarten, auf die die Schülerinnen und Schüler gute Worte für die ausgewählte Person schreiben. Zur Unterstützung können Satzanfänge vorgegeben werden:

Ich finde besonders gut an dir ...
Du kannst stolz auf dich sein, weil...
Ich schätze besonders an dir, dass du ...
Du verdienst ein Lob, weil ...
...

Die Schüler und Schülerinnen haben nun einige Minuten Zeit, ihren Notizzettel zu beschriften.

„Warme Dusche“

Zu Beginn der Stunde setzt sich der Schüler oder die Schülerin, der/die die „Warme Dusche“ erhalten soll, auf einen Stuhl mit Blick zur Klasse. Nun treten nacheinander die Mitschülerinnen und Mitschüler vor die Schülerin/den Schüler und lesen ihren „Warme Dusche“-Satz laut vor. Dabei können sie auch eine Hand auf die Schulter der/des Sitzenden legen und somit ein wenig „Wärme“ abgeben.

Nach dem Ritual erhält die Schülerin/der Schüler alle Notizzettel und könnte diese in eine Schachtel oder einen Briefumschlag zum Aufbewahren legen.

Anregungen und Varianten

- Bevor die Übung erstmals durchgeführt wird, können sich die Schülerinnen und Schüler eine Schachtel für die Notizzettel von daheim mitbringen oder im Unterricht basteln und gestalten. Pappschachteln können auch über Anbieter von Schulbedarf und Bastelmaterial bestellt werden.
- Wenn die Gruppe sehr groß ist oder sich nur einmal pro Woche trifft, können auch zwei oder drei Schüler/Schülerinnen zu Beginn jeder Unterrichtsstunde eine „Warme Dusche“ erhalten.

- Bei Schulklassen oder Gruppen, die noch nicht sehr vertraut miteinander sind, kann es sinnvoll sein, dass der Schüler/die Schülerin am eigenen Platz sitzen bleibt und dort die „Warme Dusche“ bekommt. Das kann auch eine Variante sein für Schülerinnen und Schülern, die nicht gerne im Mittelpunkt stehen bzw. sitzen.
- Es kann hilfreich sein, bei der Vorstellung und Einführung des Rituals gemeinsam Sätze für die „Warme Dusche“ zu finden, die als Beispiele für „gute Worte“ dienen können und noch nicht auf eine konkrete Person bezogen sind. Diese werden dann aufgeschrieben oder ausgedruckt.
- Um die Schülerinnen und Schüler bei der Suche und Formulierung von guten Worten zu unterstützen, kann die Lehrkraft eine Auswahl von Sätzen vorgeben. Die Aufgabe der Schülerinnen und Schüler besteht dann darin, diejenigen Sätze auszuwählen, die zu der Person, die die „Warme Dusche“ erhalten soll, besonders gut passen.
- Es kann vorkommen, dass sich nicht alle Schülerinnen und Schüler am Ritual beteiligen möchten. Das sollte von allen akzeptiert werden. Es könnte sein, dass sich die Bedenken der Zögernden nach und nach auflösen.

Quellenhinweis, Link

Eine Beschreibung der Übung finden Sie auch unter:

<https://zebrafanclub.de/sozialkompetenz-staerken-warme-dusche/>

(letzter Zugriff am 16.11.2023)