

10-Minuten-Übung: Stimmungsbild, Befindlichkeitsrunde mit der Methode "Wetterkarte"

Ziele:

Die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrkraft können z. B. mit Hilfe der Methode „Wetterkarte“ zu Beginn der Unterrichtsstunde ihre eigenen Befindlichkeiten benennen. Alle erfahren so, wie es dem jeweils anderen geht. Die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit füreinander werden gestärkt. Durch diese Veröffentlichung von Gefühlen und Situationsbeschreibungen ist es leichter, Verhaltensweisen und Stimmungen zu schätzen. Das Gruppenklima kann positiv beeinflusst werden.

Wichtig ist die Freiwilligkeit der Äußerungen. Die Schülerinnen und Schüler können dazu eingeladen werden, aber es sollte kein Druck entstehen, etwas sagen zu müssen.

Methode:

"Wetterkarte"

Thema:

"So geht es mir heute und das sind die Aussichten für die nächsten Tage"

Ablauf:

1. Die Schülerinnen und Schüler werden zur Befindlichkeitsrunde eingeladen.
2. An die Tafel werden die Symbole von Wetterkarten gezeichnet: Sonne, Wolke, Pfeile (Wind), Wolken mit Regentropfen, Wolken mit Blitz, T = Tief, H = Hoch usw.
3. Das Thema der Befindlichkeitsrunde wird aufgeschrieben oder als Plakat aufgehängt.
4. Alle SchülerInnen erhalten einen Zettel. Stifte liegen bereit.
5. Der Arbeitsauftrag wird benannt und ausgeführt:
Wie geht es dir heute? Wie fühlst du dich? Wähle dasjenige Wettersymbol aus, das am besten zu deiner Stimmung passt und male es auf deinen Zettel.
Dann überlege dir, wie wohl für dich die Aussichten für die nächsten zwei, drei Tage sein werden. Rechnest du mit Stress oder Ärger? Gibt es etwas, worauf du dich sehr freuen kannst? Wähle wieder ein Symbol aus und zeichne es auf dein Blatt.
6. Nacheinander stellen die Schüler ihre „Wetterkarte“ vor und hängen ihr Blatt an die Tafel. Dabei sollten nicht nur die Symbole benannt werden, sondern auch die Begründung für die Auswahl.
7. Eine kurze Zusammenfassung und Würdigung durch die Lehrkraft schließt diese Übung ab.

Varianten:

- In großen Klassen kann die Gesprächsrunde auch in Gruppen stattfinden.
- Wenn's mal schnell gehen soll, kann die Lehrkraft ein Plakat mit aufgezeichneten Wetterkartensymbolen aufhängen. Die SchülerInnen erhalten je einen Klebepunkt für die aktuelle Befindlichkeit und einen andersfarbigen Punkt für die „Aussichten für die nächsten Tage“. Das Aufkleben der Punkte kann nacheinander erfolgen mit einer kurzen Erläuterung. Wenn nur ein Gesamtbild gewünscht ist, können alle ihre Punkte ohne

Kommentar aufkleben. Auch aus der dadurch entstandenen Wetterkarte lässt sich die Stimmung in der Klasse ablesen.

- Wenn man nur die aktuelle Befindlichkeit erheben will, lässt man den zweiten Teil der Aufgabe (die Aussichten) weg.

Material:

Zettel, Stifte, Tesakrepp oder Magnete; eventuell Klebepunkte, Plakat mit Wetterkartensymbolen, Plakat mit der Themenformulierung