



## **Einfach mal ... Klasse sein!** (Impulsworkshop)

Ein Projekt für eine starke Klassengemeinschaft. Gruppenidentität und Selbstkompetenz durch kreative Auseinandersetzung erkennen und erleben.

„Einfach mal ... Klasse sein!“ ist ein eintägiger Workshop, der Jugendlichen die Möglichkeit bietet, sich kreativ mit Fragen der Gruppenzugehörigkeit und des sozialen Miteinanders in der Klassengemeinschaft auseinanderzusetzen. Die eigene Klasse als Gemeinschaft spielerisch bewusst wahrzunehmen, fordert und fördert die Gruppenidentität.

Dabei geht es sowohl um die Selbstwahrnehmung als auch um die Fremdwahrnehmung und den Blick des Einzelnen auf die Gruppe.

Wer bin ich? Wie oder wo sehe ich mich in der Klassengemeinschaft? Wo liegen meine Stärken und die der Gruppe? Was ist uns für die Gruppe wichtig und was macht uns gemeinsam zur „Klasse“? Aber auch negativ empfundene Aspekte können im Workshop erkannt und als Veränderungsimpuls in den späteren Schulalltag transportiert werden.

Als Grundlage dienen Übungen aus dem Bereich des Sozial- und Kreativtrainings sowie des Deeskalationstrainings. Der Workshop orientiert sich teilweise am Konzept von „Healing Classrooms“ des International Rescue Committee. Der Workshop ist prozessorientiert angelegt.

Der Workshop sollte nach Möglichkeit außerhalb des eigenen Klassenraumes und wenn möglich auch außerhalb der Schule stattfinden, um den Schüler\*innen ein anderes als das alltägliche Umfeld zu bieten. Erfahrungsgemäß fällt es den Schüler\*innen außerhalb des gewohnten Settings leichter, sich offen auf die Fragestellungen des Workshops einzulassen.

Nutzen:

- Die Schüler\*innen erkennen Klassenkompetenzen und stärken das Gemeinschaftsgefühl
- Sie erfahren andere Möglichkeit zur Konfliktregulierung
- Sie erweitern ihre Möglichkeiten zur Gefühlssteuerung
- Sie erleben Selbstwirksamkeit innerhalb der Gemeinschaft
- Sie erkennen und gestalten ihren Platz innerhalb der Gemeinschaft, als Beitrag zur Gruppenidentität

Studie der Universität Hildesheim

„Das Ausmaß, in dem wir uns mit Gruppen identifizieren, sei es am Arbeitsplatz oder in der Freizeit, ist ein Schlüssel für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit“, sagt Andreas Mojzisch. „Gezielte Interventionen bei der Arbeit in Teams oder bei Kindern in Schulklassen können helfen, die Gruppenzugehörigkeit zu stärken und dadurch Stress zu verringern.“

<https://www.uni-hildesheim.de/neuigkeiten/weniger-stress-durch-starkes-gruppengefuehl/>

Exemplarischer Tagesablauf\*

Art	Titel	Beschreibung	Dauer
Start			
	Spinnennetz/Ball	Begrüßung/Vorstellen	10:00
	Tritt vor, wenn...!	Einstieg zum Wachwerden Aktivierung	10:00
GÜ	Säurefluss	Teamgeist/Kooperationsfähigkeit	45:00
GÜ	Was ist mir wichtig!	Positionierung/Einzel- und Gruppenwahrnehmung	20:00
GÜ/PA	Meine Grenzen, deine Grenzen!	Individuelle körperliche Grenzwahrnehmung	
Pause			15:00
WUP	Schneckenspiel Schnecke sucht ihren Platz	Aktivierung/Gruppendynamik	15:00
GÜ	Die warme Dusche	Anderen etwas nettes sagen. Positive soziale Wahrnehmung	02:00 pro SuS
EÜ	Vom Ich zum Wir! Teil 1	Was sind meine Stärken? Stärken und Ressourcenübung über Gemeinsamkeiten	05:00
PÜ	Vom Ich zum Wir! Teil 2	Was habt ihr gemeinsam? Was könntet ihr positiv in die Gruppe einbringen?	10:00
GÜ	Vom Ich zum Wir! Teil 3	Findet gemeinsam Begriffe, welche die positive Energie eurer Gruppe ausdrücken.	10:00
etc.			
* die zeitliche Dauer ist nur exemplarisch und entspricht nicht dem realen Tagesablauf			
Ü=Übung, EÜ=Einzelübung, GÜ=Gruppenübung, PÜ=Partnerübung, AP=Arbeitsphase, WUP=Warm-up			

An alle Übungen schließt sich immer eine Reflexionsphase an.  
 Warm Up Übungen bleiben in der Regel unreflektiert.

Konditionen:

Teilnehmerzahl	Schüler*innen und Lehrkräfte
Honorar Tagessatz*	720,00 €
Fahrtkostenpauschale	0,35 €/km

\* insgesamt 8 Unterrichtseinheiten (Bsp.: 7.30 bis 13.30 Uhr) inkl. Pausen und Nachgespräch mit den Lehrkräften Reflexion und Auswertung (45 Min. pro Klasse). Nach 6 Monaten kann eine begleitende Bestandsaufnahme gebucht werden (90 min pro Klasse). Diese kann auch online durchgeführt werden.

Sonstiges:

Ein ausreichend großer Raum mit der Möglichkeit, einen Stuhlkreis zu bilden, ein Flipchart und zwei Tische sowie ein interaktives Whiteboard oder ein Beamer werden benötigt.