

Methoden zur Wahrnehmung

dienen dazu, sich seiner eigenen Wahrnehmungsfähigkeit bewusst zu werden und diese durch Übung und Reflexion weiterzuentwickeln. Im Unterricht fördern diese Methoden die Sensibilität der Lernenden gegenüber der Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Wahrnehmung anderer Menschen und der Wahrnehmung von Situationen. Hierbei geht sowohl um den Einfluss von Wahrnehmungen auf das Bewusstsein als auch um den Einfluss von Wahrnehmungen auf das Verhalten. Methoden zur Wahrnehmung fördern neben der Fachkompetenz schwerpunktmäßig die Personal- und Sozialkompetenz der Lernenden.

| Methode: Gefühle durch den Körper ausdrücken | |
|---|--|
| Ziel | In der Methode „Gefühle durch den Körper ausdrücken“ geht es darum, zentrale Gefühle über das Einnehmen von Körperhaltungen auszudrücken bzw. zu erspüren. Dabei werden die Lernenden für die Körpersprache der Emotionen sensibilisiert. Über das Körpergedächtnis erinnern sie sich möglicherweise an vergessene Gefühle und lernen diese wahrzunehmen und den Gefühlen anderer eine offene Haltung entgegenzubringen. |
| Vorgehensweise und Sozialform | Der Lehrende begleitet den Prozess der Partnerfindung (je nach Gruppe z. B. Sitznachbarn oder freiwillige Paare bilden) und erläutert die Vorgehensweise. Ggf. demonstriert das Vorgehen beispielhaft: <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lernenden in den Zweiergruppen bestimmen, wer von ihnen Partner A und Partner B ist (z. B. A ist derjenige, der am frühesten aufgestanden ist). 2. Partner A beginnt und wählt ein Gefühl, das er darstellen möchte. Er geht durch den Raum, versucht das Gefühl in sich zu erzeugen und körperlich darzustellen. 3. Partner B weiß nicht, welches Gefühl A darstellt. Er beobachtet Partner B und nimmt das dahinter liegende Gefühl wahr. 4. Der Lehrende ruft „Stop!“. Partner A erstarrt in seiner Haltung. Partner B stellt sich ihm gegenüber und spiegelt die Haltung. 5. Die beiden Partner tauschen sich anschließend über die Gefühle aus, die sie während der Körperübung selbst empfunden bzw. bei dem Partner beobachtet haben. 6. Die Rollen werden getauscht, jetzt stellt Partner B ein Gefühl dar und Partner A beobachtet und spiegelt es. <p>Im Anschluss daran moderiert der Lehrende die Auswertung der Übung im Plenum. Dabei können zwei Aspekte berücksichtigt werden: eine inhaltliche Auswertung und eine Rückmeldung der Lernenden zur Methode. Beides kann in Form von kurzen Statements (Blitzlicht) erfolgen.</p> |
| Zeitaufwand | Bearbeitungszeit der Partnerarbeit: 20 Minuten Auswertung: ca. 15 Minuten |
| Material | <ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Fallbericht oder Film, anhand dessen Gefühle ausgewählt werden können • Ggf. Moderationskarten, auf denen Gefühle stehen |
| Hinweise | Der Lehrende sollte zu Beginn das Ziel und die Sinnhaftigkeit der Methode erläutern, so kann er mögliche Widerstände der Lernenden auffangen. Ebenso sollte er darauf hinweisen, dass die Partner im Vorfeld nicht darüber sprechen, welche Gefühle sie darstellen. So ist ein konzentriertes und unvoreingenommenes Beobachten möglich. |
| Literatur | Scheller, I. (1998): Szenisches Spiel: Handbuch für die pädagogische Praxis. Berlin: Cornelsen Scriptor, 105. |

| Methode: Tanz | |
|--------------------------------------|--|
| Ziel | Durch den Einsatz von Bewegung und Tanz können Musikstücke, Lieder und dessen Texte veranschaulicht, interpretiert und körperlich nachvollzogen werden. Es kommt zu einem intensiven Erleben und einer vertieften Auseinandersetzung mit den Inhalten. |
| Vorgehensweise und Sozialform | <ul style="list-style-type: none"> • Zunächst ist wichtig, dass den Lernenden ein langsames Warmwerden ermöglicht wird. Dies kann mit Hilfe einer Entspannungsübung oder durch lockeres „Eintanzen“ erfolgen. • Im nächsten Schritt setzen sich die Lernenden im Kreis auf den Boden. Es empfiehlt sich, dass jeder hierzu warme Socken und ein Kissen oder eine Decke mitbringt. • Das von der Lehrperson ausgewählte Musikstück/Lied wird gemeinsam angehört. Dabei haben die Lernenden die Aufgabe, sich auf die Musik zu konzentrieren und Melodie, Rhythmus und Text aufzunehmen. Hilfreich ist es, wenn der Text jedem als Kopie vorliegt oder auf einem Plakat visualisiert wird. • Nachdem das Stück einmal angehört wurde, stehen die Lernenden auf und verteilen sich im Raum. Die Musik wird noch einmal gespielt. Nun horchen die Lernenden in sich hinein und probieren verschiedene Bewegungen, die ihnen zum Lied einfallen, aus. Dabei geht es nicht darum, tänzerisches Talent darzustellen, sondern vielmehr Gedanken, Fantasien, Emotionen oder Wünsche zu symbolisieren. • Im Anschluss daran wird im Plenum über die Erfahrungen während des Tanzens gesprochen und nach gemeinsamen Interpretationen gesucht. • Im weiteren Verlauf bilden die Lernenden Kleingruppen mit vier bis sechs Personen und einigen sich auf Grundaussagen zum Stück. Diese sollen in Form von gemeinsamen Bewegungen umgesetzt werden. • Die Interpretation der jeweiligen Kleingruppe wird abschließend der Großgruppe vorgestellt. |
| Zeitaufwand | Ca. 60 Minuten |
| Material | <ul style="list-style-type: none"> • Großer Raum • Kassettenrekorder/CD-Spieler und Musikstück • Kopien des Textes oder Text auf einem Plakat |
| Hinweise | <p>Manche Lernende fühlen sich in ihrer Tanzbewegung gehemmt, da sie befürchten, keine fließenden Bewegungen ausführen zu können und sich bloßzustellen. Es ist deshalb wichtig, im Vorherein darauf hinzuweisen, dass das tänzerische Talent nicht von Bedeutung ist, sondern vielmehr Gedanken, Fantasien, Emotionen oder Wünsche symbolisiert werden sollen.</p> <p>Die Methode sollte nicht in Gruppen angewendet werden, in denen aktuell zwischenmenschliche Konflikte ausgetragen werden. Vielmehr ist eine Atmosphäre der gegenseitigen Akzeptanz für das Gelingen wichtig.</p> |
| Literatur | Gugel, G. (2003): Methoden-Manual II: „Neues Lernen“. Tausend neue Praxisvorschläge für Schule und Lehrerbildung (2. überarbeitete Auflage). Weinheim, Basel, Berlin: Beltz, 103. |