

„Der Herzenskreis“



Element der Präventionsarbeit im Klassentraining des Bensberger Mediations-Modells

- Stehkreis bilden mit der „Klatsch-Uhr“ (als „Aufstell-Ritual“)
1x patschen – 1x klatschen – 1x schnipsen links – 1x schnipsen rechts,
beim Patschen: „Klatsch-“, beim Klatschen: „-uhr“, beim Schnipsen: Zahlen nennen
Varianten: englische Zahlen, plattdeutsche Zahlen, Einmaleinsreihen, ...
- Jedes Kind nimmt sich ein Magnetherz oder das Material, das alternativ dazu genutzt wird, legt es vor sich im Stehkreis auf den Fußboden.
Die „Klatsch-Uhr“ geht weiter bis alle Kinder einen Platz im Kreis gefunden haben.
- „Es ist das Geheimnis des Herzenskreises, dass jeder jedem in die Augen sehen kann. Überprüfe durch Zuzwinkern, ob wir einen richtigen Herzenskreis gebildet haben: Kannst du jedem in die Augen sehen?“
(nur nonverbal, niemand spricht)
- Rederegeln in Form eines Gedichts sprechen:
erster Abschnitt des Gedichts „Ich bin ich und du bist du“,
unterstützt durch Gesten
Variante: Gedicht zu zweit einander zugewandt sprechen, einmal alle Gesten mit der „Schreibhand“ und einmal zum anderen Kreisnachbarn, alle Gesten mit der anderen Hand
- Geste: „Fasse dich kurz und sprich von Herzen“
- nächstes Kind ansprechen (Augenkontakt) und Stoffherz weitergeben:
„Guten Morgen ...! Wie fühlst du dich heute?“
→ Sprachritual soll genau übernommen werden – darauf wird geachtet und ggf. hingewiesen
Varianten: - Wie fühlst du dich im Moment?
- Wie gehst du heute nach Hause?
- Wie ging es dir heute in der Schule? ...
- darauf achten, dass IMMER die Namen der Kinder genannt werden
- nächstes Kind grüßt zurück, guckt dabei in die Augen;
wendet sich dann dem Kreis zu und erzählt
„Ich fühle mich, weil ...“
- Kinder werden ermuntert/ ermutigt, ihre Antwort zu begründen, allerdings nicht genötigt
- (spätestens) ab Klasse 2 wird darauf geachtet, dass die Kinder „Gefühlswörter“ verwenden und nicht mit „gut“ oder „schlecht“ antworten
- Antworten in vollständigen Sätzen
(nonverbale Aufforderung zum Sprechen in ganzen Sätzen durch Geste:
Hände auseinander vor dem Körper)

- Wenn sich ein Kind offensichtlich traurig, wütend oder abgeschlagen fühlt und es erzählt, es fühle sich fröhlich, kann der folgende Impuls sinnvoll sein: „*Dein Körper sagt mir etwas Anderes. Möchtest du darüber erzählen oder später allein zu mir kommen?*“ → Angebot
→ *Es kann allerdings auch sinnvoll sein, das Kind hinterher unter vier Augen anzusprechen...*
- evtl. Einsatz optischer Symbole für das Befinden:
positiv – Magnetherz zeigt dir rote Seite;
eher negativ - Magnetherz umdrehen – dunkle Seite sichtbar
- Variante für ältere Schüler/innen: Technik des Spiegels einführen und im Rahmen des Herzenskreises trainieren
→ *„Ich habe verstanden, dass du dich ... fühlst, weil du ...“*



Jeder hat eine Stimme, jede Stimme hat Gewicht.



respektvoller Umgang
Beiträge werden stehen gelassen, Nachfragen ist erlaubt, aber keine Kommentare



verlässliche Struktur



kommunikative Kompetenzen werden geschult:

- *sich zuwenden*
- *Ansprache mit Namen*
- *Blickkontakt*
- *Gesprächsregeln*
- *Sprachrituale werden wiederholt / geübt*
- *„Ich-Botschaften“*
- *Gefühle wahrnehmen und benennen / Selbstwahrnehmung / Achtsamkeit (Kontakt zu sich herstellen)*
- *Empathiefähigkeit*




Lehrkraft nimmt JEDES Kind ganz bewusst wahr

...

Ich bin ich
und
du bist du.
Wenn ich rede,
hörst du zu.
Wenn du sprichst,
dann bin ich still,
weil ich dich
verstehen will.

Irmela Brender

**Fasse dich kurz
und sprich von Herzen** 

Gefühle-Karten



Quelle: www.memomix-streitschlichtung.de

HERZENSKREIS



Der beliebte Herzenskreis dient zur Übung des sozialen Miteinanders. Geschult werden kommunikative Kompetenzen und Empathiefähigkeit, wichtige Voraussetzungen für den konstruktiven Umgang im Konflikt.

Zur praktischen Durchführung des Herzenskreises werden eine Kartei mit verschiedenen Übungen und eine genaue pädagogische Anleitung angeboten. Vervollständigt wird das spezielle Angebot mit drei DIN A3 großen Bögen aus stabiler roter Magnetfolie, aus denen

30 Herzen geschnitten werden können. Die haltbaren Magnetherzen geben den Kindern eine gute räumliche Orientierungshilfe. Sie bleiben gut am Boden haften, können schnell wieder entfernt werden und sind in allen Räumlichkeiten variabel einsetzbar.

Inhaltsbeschreibung

- 1 Herzenskreiskartei mit ausführlicher Anleitung
- 3 Bögen schwere rote Magnetfolie zusammen in praktischer Aufbewahrungstasche

Vorschau



Auszug aus dem Bestellflyer (Download auf der Homepage):

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Arbeitsmaterialien Herzenskreis
(Herzenskreiskartei + Anleitung)
Preis: 22,00€ + 5,90€ Verpackung/Versand |
| <input type="checkbox"/> Arbeitsmaterialien Herzenskreis
(Magnetfolie für ca 30 Herzen)
Preis: 24,00€ + 7,90€ Verpackung/Versand |
| <input type="checkbox"/> Arbeitsmaterialien Herzenskreis
(Komplettpaket mit Folie, Kartei und Anleitung)
Preis: 38,00€ + 7,90€ Verpackung/Versand |

→ Fortbildungen zum Bensberger Mediations-Modell:

<http://www.tma-bensberg.de/>

Thomas-Morus-Akademie in Bensberg