

In sechs Impulsen vom Schein zum Sein

Impuls 1 Wie man emotionale Erregung vermeidet

Einstiegsfragen:

Wie bleibt man ruhig – auch bei persönlichen Angriffen? Wie wandelt man Emotionen in positive Energie um?

Ziele der Verfassungsviertelstunde:

1. Erkennen typischer Auslöser von emotionaler Erregung in Diskussionen
2. Einübung kommunikativer Strategien
3. Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens

Konfrontation mit emotionaler Erregung verursachenden Formulierungen
Formulierungen zur Deeskalation

Material Textkarten Dialog, Formulierungshilfen



© ivector – stock.adobe.com

Erläuterung zum Impuls 1: Wie man emotionale Erregung vermeidet



1. Die Lernenden werden mit einer emotional aufgeladenen Diskussion konfrontiert. Jeweils zwei Lernende lesen den Dialog gemäß einer ihnen zugeteilten Rollenkarte a) laut und aufgebracht bzw. b) ruhig und neutral vor. Der Vorgang kann wiederholt werden. Die zuhörenden Lernenden wissen nicht, dass die Aussagen mit einer entsprechenden Emotion vorgelesen werden sollen.
2. Die Lehrperson stellt anschließend die folgenden Fragen:
 - Ist dir ein Unterschied im Umgangston aufgefallen? Wenn ja, welcher?
 - Würdest du den Verlauf der Diskussion als erfolgreich beschreiben?
 - An welcher Stelle würdest du dich anders verhalten?

Erläuterung zum Impuls 1: Wie man emotionale Erregung vermeidet



3. Die Lehrperson gibt den Lernenden einen Überblick über deeskalierende Formulierungen.
4. Die Lernenden finden sich in Gruppen zusammen und üben die Formulierungen ein. Sie verbessern den Dialog.
5. Die Lehrperson rundet die **WERTvollen 15 Minuten** ab:
 - Worte können eine Wirkung entfalten.
 - Sachlichkeit trägt zu einem erfolgreichen Diskussionsverlauf bei.

Material a) zum Impuls 1: Wie man emotionale Erregung vermeidet



Beispielhafter Text für Textkarten Dialog

- a) Lies die fettgedruckten Teile **[A]** des Dialogs möglichst laut und aufgebracht vor:
- b) Lies die fettgedruckten Teile **[B]** des Dialogs möglichst ruhig und neutral vor:

A: Also ganz ehrlich, ich check nicht, warum das überhaupt diskutiert wird. Smartphones sollten komplett verboten werden. Die lenken doch nur ab!

B: Okay, ich verstehe, dass du findest, dass sie ablenken. Aber ein komplettes Verbot wäre schon ziemlich krass.

A: Ja und? Alle hängen ständig nur noch am Smartphone und reden nicht mehr miteinander. Ohne ein komplettes Verbot wird das nur noch schlimmer!

B: Stimmt, manche Schülerinnen und Schüler machen das. Aber Smartphones können ja auch nützlich sein. Im Unterricht können wir damit recherchieren, es gibt Übersetzer- und Vokabellern-Apps.

A: Pff, dafür gibt es doch auch Tablets und Computer. Außerdem verwendet diese Apps doch eh niemand. Stattdessen ist die ganze Zeit TikTok oder so geöffnet.

Material a) zum Impuls 1: Wie man emotionale Erregung vermeidet



B: Aber wenn man Smartphones an Schulen verbietet, können wir auch nicht lernen, wie wir verantwortungsvoll mit den Apps und den Geräten umgehen.

A: Und wie willst du dann kontrollieren, dass Smartphones auch wirklich nur zu diesem Zweck eingesetzt werden? Dafür braucht es Regeln und an die hält sich niemand.

B: Es gibt durchaus Schülerinnen und Schüler, die sich an Regeln halten. Du zum Beispiel, sonst wäre dir das Verbot ja nicht so wichtig.

A: Es ist mir halt wichtig, weil dieses dauerhafte Online-Sein total stresst!

B: Das kann ich nachvollziehen. Was hältst du von diesem Vorschlag: An der Schule werden smartphonefreie Zonen eingeführt, aber es gibt kein Totalverbot.

A: Ach komm, da entsteht doch dasselbe Problem: Schülerinnen und Schüler finden immer Wege, wie sie diese Zonen dann umgehen können.

Material b) zum Impuls 1: Wie man emotionale Erregung vermeidet



Formulierungshilfen

Verständnis für das Gegenüber zeigen:

- „Ich kann verstehen, dass dich das stört. Es ist gut, dass du diese Zweifel miteinbringst.“
- „Wenn ich dich richtig verstehe, geht es dir um ..., oder?“

Unsachlichkeit aufdecken:

- „Ich verstehe nicht, was das mit dem Thema zu tun hat. Können wir bitte zur eigentlichen Fragestellung zurückkehren?“
- „Hast du Beispiele oder Belege, um deinen Eindruck zu verstärken?“

Emotionalisierung vermeiden:

- „Ich merke, dass dich das Thema sehr bewegt. Aber ich kann dir nur schwer folgen, wenn du so schnell und laut sprichst.“
- „Was hältst du davon, wenn wir kurz innehalten und uns auf unsere Argumente konzentrieren?“

Nach einer gemeinsamen Lösung suchen:

- „Einige Punkte trennen uns. Ich sehe aber auch Gemeinsamkeiten. Wollen wir uns an diesen orientieren?“
- „Ich möchte einen Schritt auf dich zugehen. Wir teilen die Ansicht, dass ...“