



Von Klaudia Kröll und Vera Zass

Kommunikationstraining im Sportunterricht

Es ist Aufgabe jeder Lehrkraft, die kommunikative Kompetenz von Schülern als zentrale Schlüsselqualifikation fächerübergreifend und systematisch zu fördern. Auch im Bewegungs- und Sportunterricht sind Lehrpersonen gefordert, den Kindern vielfältige und abwechslungsreiche Kommunikationsanlässe zu bieten. In diesem Beitrag wird der Frage nachgegangen, welche Übungen sich im inklusiven Setting der Grundschule eignen, damit Schüler ihre kommunikativen Kompetenzen weiterentwickeln.

Kommunikation im schulischen Feld

Dem Fach Bewegung und Sport kommt laut Lehrplan (BMBWF, 2012, S. 1) eine bedeutende Funktion „für die ganzheitliche Bildung und Erziehung“ der Schüler zu, indem es nicht nur für deren körperliche und motorische, sondern ebenso für deren „soziale, affektive, motivationale und kognitive Entwicklung einen grundlegenden Beitrag leistet“.

Somit sind Lehrkräfte im Sinne eines kompetenzorientierten Sportunterrichts auch aufgerufen, die Förderung der kommunikativen Fähigkeiten ihrer Schüler als festen Bestandteil in ihren Unterricht zu integrieren.

Kommunikationstraining benötigt Zeit und Übung. Kommunikative Kompetenzen zeigen sich u. a. in der bewussten Wahrnehmung, stimmigen verbalen und nonverbalen Kommunikation sowie im konstruktiven

Umgang mit Gefühlen, aktiven Zuhören und Formulieren von Ich-Botschaften. Andere Meinungen, Wahrnehmungen, Bewertungen und Ausdrucksformen zulassen zu können, sind zentrale Lernbereiche.

Die Sozialisation bezüglich Kommunikation verläuft geschlechtsspezifisch unterschiedlich: Laut Walker (2011) erleben Pädagogen Mädchen meist als kommunikativer und einsichtiger. Dennoch gelingt es diesen seltener, sich in Interaktionen mit Jungen zu behaupten. Jungen dagegen fällt es meist leichter, Gefühle wie Ärger, Mut und Stärke auszudrücken, allerdings schwer, sich Fehler und Schwächen einzugestehen.

Inwieweit es Schülern gelingt, ihre kommunikativen Kompetenzen im (Sport-)Unterricht weiterzuentwickeln, hängt auch wesentlich von der Auswahl der Unterrichtsformen und -methoden ab.

So eignen sich besonders Partner- und Gruppenarbeiten sowie Methoden, welche Kooperation, offenes und entdeckendes Lernen ermöglichen.

Beobachten und Wahrnehmen



Die Förderung der Kommunikation erweist sich als langfristige Entwicklungsaufgabe, die mit den Schülern kleinschrittig und immer wieder zu üben ist, mit wiederkehrenden Kommunikationsanlässen, wie etwa bei Vertrauens-, Kooperations-, Erlebnisspielen, Feedback- und Reflexionsrunden. Darüber hinaus macht es Sinn, mit den Schülern im Vorfeld klare Kommunikationsregeln zu vereinbaren, für die sie auch Verantwortung übernehmen.

Kommunikationsübungen und Ziele

Der nachfolgend beschriebene Auszug zum Trainingsbaustein Kommunikation im inklusiven Grundschulunterricht umfasst Übungen und Spiele, die sich für die Durchführung mit der ganzen Klasse in der Sporthalle eignen und dem Bewegungsdrang von Kindern entgegenkommen. Die ausgewählten Übungen werden nach vier Schwerpunkten geordnet:

1. Beobachten und Wahrnehmen,
2. sich verbal und nonverbal ausdrücken,
3. Zuhören und sich mitteilen,
4. Gefühle wahrnehmen und mit Gefühlen umgehen.

Die Ziele der Übungen und Spiele zum Beobachten und Wahrnehmen bestehen darin, die Beobachtungs- und Aufmerksamkeitsfähigkeiten der Kinder zu schulen und zu verdeutlichen, dass Kommunikationsprobleme meist durch unterschiedliche Wahrnehmungen und Interpretationen von Äußerungen und Handlungen zustande kommen.

Die Übungen zum Schwerpunkt „sich verbal und nonverbal ausdrücken“ (Abb. 1) dienen der Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Sensibilisierung der Kinder für die Auswirkungen von Körperhaltung, Mimik, Gestik und Stimmlage auf die Kommunikation. Die Schüler beschäftigen sich dabei mit nonverbalen Kommunikationsformen und mit der Differenz zwischen Form und Inhalt einer Aussage.

Im Rahmen des Schwerpunktes „Zuhören und sich mitteilen“ erproben die Kinder aktives Zuhören und sich konstruktiv mitzuteilen.

Die Übungen zum Bereich „Gefühle wahrnehmen und mit Gefühlen umgehen“ zielen darauf ab, Gefühle bei sich und anderen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Dabei üben die Schüler, Gefühle auszudrücken und mit diesen angemessen umzugehen.

Wer hat rote Socken an?

Zeit: 10 Minuten

Material: Musik

Beschreibung: Die Kinder bewegen sich zur Musik und betrachten sich dabei gegenseitig. Die Lehrperson stoppt die Musik und stellt z. B. die Aufgabe: „Wer hat rote Socken an?“ Alle Schüler legen nun einem Kind, das rote Socken trägt, die Hand auf die Schulter. Dann beginnt die Musik wieder und die Schüler bewegen sich weiter. Zusätzliche Fragen „Wer trägt lila Turnschuhe, Ringelsocken, ...?“ können gestellt werden. Die Beobachtungsaufgabe wird vereinfacht, wenn die Schüler in Gruppen auf je eigenen Spielfeldern üben.

Reflexion:

- Wie gut ist es dir gelungen, die Aufgaben zu lösen?
- Was ist dir schwer bzw. leicht gefallen?
- Was macht einen guten „Detektiv“ aus?

Wer ist der Boss?

Zeit: 15 Minuten

Beschreibung: Alle Schüler bilden einen Kreis und ein freiwilliges Kind verlässt den Raum. Die restliche Gruppe wählt nun einen Leiter, dem sie möglichst schnell und unauffällig alles nachmacht, was dieser vormacht, wie Klatschen, Laufen (Abb. 2), Hüpfen, Lachen, ... Dann wird das Kind zurückgeholt und hat die Aufgabe, alle Schüler genau zu beobachten und herauszufinden, wer der Boss der Gruppe ist. Gelingt dies, geht dieser bzw. ein freiwilliges Kind vor die Tür und wird zum neuen „Detektiv“. Je nach Bedarf können auch mehrere Kreise gebildet werden, um die Beobachtungsaufgabe zu vereinfachen.



Sich verbal und nonverbal ausdrücken

Ohne Worte

Zeit: 10-15 Minuten

Beschreibung: Die Kinder erhalten die Aufgabe, sich ohne Sprechen nach bestimmten Kriterien (z. B. nach Körpergröße, Schuhgröße, alphabetisch nach den Anfangsbuchstaben ihrer Vornamen, ...) möglichst schnell in einer Reihe aufzustellen. Dabei unterstützen sich die Schüler gegenseitig.

Variation: Diese Übung kann im Klassenverband oder in Gruppen durchgeführt werden, sowohl in Form eines Wettkampfes als auch konkurrenzfrei.

Reflexion im Kreis:

- Wie ist es euch gelungen, die Aufgaben zu bewältigen, ohne miteinander zu sprechen?
- Wer von euch hat die Initiative ergriffen bzw. sich eher zurückgehalten?

Körpersprache

Zeit: 20 Minuten

Beschreibung: Einzelne Schüler oder Gruppen stellen Gefühle (Grundgefühle wie Angst, Wut, Überraschung, Freude, Ekel, Trauer), die im Vorfeld besprochen wurden, pantomimisch dar (Abb. 3), und die anderen im Kreis versuchen, diese zu entschlüsseln. Nachdem das dargestellte Gefühl benannt wurde, können alle Kinder zusätzlich probieren dieses zu nachzumachen.

Mögliche Anweisungen zur Darstellung der Gefühle:

- Lauf wütend durch den Raum!
- Beweg dich glücklich durch den Raum!
- Geh, spring, steh, ... traurig, geekelt, ängstlich, ...!

Reflexion:

- Wie leicht bzw. schwer ist es dir gefallen, die Gefühle zu erschließen?
- Woran genau hast du das dargestellte Gefühl erkannt (Haltung, Bewegung, Gesicht, Hände, Beine, ...)?



Zuhören und sich mitteilen

Spiegelbild

Zeit: 15 Minuten

Beschreibung: Die Kinder stehen sich zu zweit gegenüber. Eines der beiden Kinder führt nun verschiedene Bewegungen aus, während das zweite versucht, die Bewegungen möglichst genau nachzumachen. Dies geschieht nonverbal. Nach kurzer Zeit tauschen die Kinder ihre Rollen.

Reflexion:

- Wie hast du es erlebt, jemanden zu führen? Wie war es, geführt zu werden?
- Was fiel dir leichter, was schwerer?

Gute Sprache – schlechte Sprache?

Zeit: 20-30 Minuten

Material:

- für jedes Staffelteam zwölf oder mehr Satzstreifen mit Aussagen zu „guter“ bzw. „schlechter“ Sprache auf einer Startlinie
- ein Blatt Papier mit zwei Rubriken (= Emojis: glücklich und traurig) auf einer Ziellinie

Beschreibung: Zuerst findet ein Brainstorming „Was versteht ihr unter ‚guter‘, was unter ‚schlechter‘ Sprache?“ im Kreis statt. Dann bilden die Schüler Staffelteams, sodass jedes Team aus mindestens vier Spielern besteht.

An der Startlinie liegen für jede Gruppe ca. zwölf Kärtchen mit Aussagen und an der Ziellinie ein Blatt Papier mit zwei Emojis (Abb. 4 und 5) bereit. Die Aufgabe besteht nun darin, die Aussagen der „guten“ oder „schlechten“ Sprache zuzuordnen, indem die Schüler nach Signal jeweils ein Kärtchen vom Start ins Ziel transportieren und wieder zurücklaufen, um die nächsten ihres Teams abzuklatschen.

Wie sich die Kinder die Aufgaben innerhalb der Gruppe teilen, ist ihnen freigestellt. Einzige Bedingung ist, dass sich alle an der Aufgabenlösung beteiligen. Die Schüler erhalten vor Spielbeginn ca. fünf Minuten Besprechungszeit. Welchem Team gelingt es (als erstes), die Kärtchen den beiden Emojis auf dem Papier richtig zuzuordnen?

Variationen: Diese bieten sich etwa bezüglich der Fortbewegungsarten, der Sozialformen innerhalb der Teams und des Einsatzes zusätzlicher Hilfsmittel und (Klein-)Geräte. Zudem kann die Staffel sowohl in Wettkampfform als auch ohne Konkurrenz gespielt werden.

Auswertung im Kreis:

- Warum wirken einige Aussagen „gut“ oder „schlecht“?
- Welche Kennzeichen weist „gute“, welche „schlechte“ Sprache auf?

Fazit:

„Schlechte“ Sprache beinhaltet sogenannte Du-Botschaften, mit denen der Gesprächspartner angegriffen wird. Diese enthalten meist unfreundliche Aussagen oder Beschimpfungen. Der Gesprächspartner ist dann verärgert oder beleidigt und reagiert oft aggressiv. „Gute“ Sprache dagegen umfasst Sätze, mit denen Situationen sachlich beschrieben werden und die etwas über die eigene Person mit ihren Gefühlen und Meinungen aussagen. Diese Ich-Botschaften helfen, dass dich der andere besser versteht und Konflikte vermieden werden.





Die Gefühlshexe

Zeit: 15 Minuten

Material: 1 Hut

Beschreibung: Ein Kind, die Hexe, setzt einen Hut auf. Es zaubert allen anderen Kindern Gefühle in den Kopf. Die Hexe stellt ein Gefühl körpersprachlich dar und alle Kinder machen es nach, z. B. sich mit Freude durch die Halle bewegen oder mit Wut in den Boden stampfen. Nach der Darstellung eines Gefühls übergibt die Hexe ihren Hut an ein anderes Kind. Dieses ist nun die Hexe und gibt den anderen ein neues Gefühl vor. Die Übung sollte mit der Verkörperung eines positiven Gefühls enden.

Gefühle-Memory

Zeit: 10 Minuten

Beschreibung: Zwei Kinder, die Memory spielen möchten, verlassen die Halle. Die anderen überlegen sich nach Absprache, welches Gefühl sie mit einem Partner nonverbal darstellen möchten, sodass jedes Paar ein anderes Gefühl imitiert. Nach kurzer Erprobung des **körper-sprachlichen** Ausdrucks stellen sich die Spieler anders, abseits von ihren Partnern, auf. Nun werden die beiden zurück in die Halle geholt und ein Kind beginnt das Memoryspiel, indem es nacheinander zwei Spieler aufruft, die ihr vereinbartes Gefühl darstellen (**Abb. 6**)

Bei Übereinstimmung darf die Ratende weitermachen und das „gewonnene“ Paar stellt sich neben sie. Bei einem Fehlversuch ist das zweite Kind an der Reihe. Wer am Ende mehr Paare „aufdeckt“, gewinnt. Zur Vereinfachung bzw. bei hohen Schülerzahlen kann das Spiel auch in zwei Gruppen auf zwei Feldern durchgeführt werden.

Schlussbemerkung

Die hier vorgestellten Übungen stellen einen Auszug aus einem Forschungsprojekt zum personalen und sozialen Lernen von Grundschulern im inklusiven Setting einer Mehrstufenklasse eines Sonderpädagogischen Zentrums in Tirol dar. Es wurde darauf Bedacht genommen, den Stärken aller Schüler Raum und Anerkennung zu geben und spiel- und handlungsorientierte Übungen aufzuzeigen, die eigenverantwortliches und soziales Lernen verbinden. Inklusiver Sportunterricht erfordert die Weiterentwicklung differenzierten Unterrichts, in dem gewährleistet wird, dass jedes Kind sozial eingebunden ist und an seiner persönlichen und aktuellen Leistungsgrenze lernen kann. Die gemeinsame Verantwortung für alle und die gegenseitige Wertschätzung fördern das Klassenklima, die Kommunikation und Qualität der Zusammenarbeit aller Beteiligten.

Titelbild: <https://de.freepik.com>

Grafiken: Limpert Verlag

Fotos: <https://de.freepik.com> (1, 3, 6) und

© LSB NRW / Foto: Andrea Bowinkelmann (2)



Mag. Dr. Klaudia Kröll und
Mag. Vera Zass



sind Dozierende an der Pädagogischen Hochschule Tirol in den Bereichen Bildungswissenschaften und Sport. Sie arbeiten aktuell an einem vierjährigen Forschungsprojekt zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen von Grundschulern einer inklusiven Mehrstufenklasse eines Sonderpädagogischen Zentrums in Tirol.