

# Kontakt aufnehmen

## Modul 6:

- Ich weiß, wie ich Kontakt zu anderen aufnehmen kann.
- Ich verstehe, dass ich aktiv sein muss, um Erfolg zu haben.
- Ich weiß, was ich tun muss, um Kontakt aufzunehmen und Interesse sowie Sympathie gegenüber anderen Menschen zu zeigen.

**Ziele** der 1. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich weiß, wie ich Kontakt zu anderen aufnehmen kann.
- Ich verstehe, dass ich aktiv sein muss, um Erfolg zu haben.

**Thema: Wie kann ich jemanden kennenlernen?**

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
6.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	128
6.2 Mein Lernerfolg Modul 5/2 (wenn durchgängig gearbeitet wurde)	Einzelarbeit	Mein Lernerfolg Modul 5/2	10'	128
6.3 Zielorientierung und Thema	Plenum		5'	129
6.4 Szenenspiele fortsetzen	Plenum	Poster / AB 5.6 und 5.7	30'	129
6.5 Kontaktaufnahme	Plenum Einzelarbeit Partnerarbeit	AB 6.1 AB 6.2 Filmszene	25'	129
6.6 Herstellen des Alltagsbezugs	Plenum		5'	132
6.7 Mein Lernerfolg Modul 6/1	Einzelarbeit	Mein Lernerfolg Modul 6/1		132
6.8 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde	Plenum	Feedback-instrument	10'	133

**Materialliste:**

- Filmszene: „Was sag' ich nur?“ und Folgeszenen: „Auf welche Schule gehst du?“, „Lust auf Eis?“, „Tolles Kleid“, „Ich bin toll“, „Ich mag Fußball, du auch?“, „Warten und hoffen“
- Poster 5.6 und 5.7

**Hinweis:**

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf [www.sesam.lmz-bw.de](http://www.sesam.lmz-bw.de), Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

**Empfohlenes Spiel (Thema: Komplimente)**

Blumen gießen (buddhistisches Ritual) – Wir leben von Komplimenten, wie die Blumen vom Wasser leben.

Sitznachbarn wenden sich einander zu und benennen etwas, was sie am anderen ehrlich gut finden (alle gleichzeitig, sodass nur der Gesprächspartner das Kompliment hört). Das kann etwas ganz Kleines sein („Ich finde, deine Brille steht dir gut.“) oder auch etwas Wichtiges („Ich fand es toll, wie du dich für Lea eingesetzt hast, als die Lehrerin dachte, sie hätte abgeschrieben.“).

**Regel:**

- Nur etwas Positives in einem Satz formulieren.
- Der, der das Kompliment bekommt, nimmt es einfach mit „Danke“ an (nicht diskutieren oder klein machen, z. B.: „War ganz billig.“).

**Reflexion zur Durchführung**

## 6.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

## 6.2 Mein Lernerfolg Modul 5/2 (wenn Modul 5 durchgeführt wurde)

### Mein Lernerfolg Modul 5/2



Spätestens in dieser Doppelstunde wird ein Erfolgstagebuch im Sinne eines Lerntagebuchs eingeführt, um den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit zu geben, eigenständig an ihren Zielen, Lernwegen und Erfolgen weiterzuarbeiten, dies zu dokumentieren und als Hilfestellung zu nutzen. Dadurch werden die Heranwachsenden darin unterstützt, sich im täglichen Handeln als selbstwirksam zu erleben, d. h. als Urheber von positiven Handlungen und deren Ergebnis.

- ➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

Anschließend kann den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit gegeben werden, die Erfahrungen der letzten Woche (Rückmeldung zum Alltagsbezug) im Erfolgstagebuch festzuhalten.

### 6.3 Zielorientierung und Thema der heutigen Doppelstunde: „Wie kann ich jemanden kennenlernen?“

#### Zielorientierung

Heute wollen wir wieder selbstsicheres Verhalten in Szenenspielen üben, denn „Übung macht den Meister“, wie wir wissen. Aber im zweiten Teil soll es auch darum gehen, wie wir es schaffen, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich weiß, wie ich Kontakt zu anderen aufnehmen kann.
- Ich verstehe, dass ich aktiv sein muss, um Erfolg zu haben.

### 6.4 Szenenspiele fortsetzen

- Für die Szenenspiele können die Poster 5.6 und 5.7 als Handlungsorientierung aufgehängt werden. Außerdem ist ein Verweis auf das Arbeitsblatt 5.8 zur Beispielsuche hilfreich.

#### Tipp

Da die Szenenspiele ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainings sind, sollte darauf geachtet werden, dass jeder einmal mitspielt. Falls die Zeit nicht reicht, dass jeder einmal Szenenspieler ist, sollte darauf geachtet werden, dass die, die bisher nur Mitspieler waren, auf jeden Fall bei den Szenenspielen zur Kontaktaufnahme Szenenspieler sind.

Bei Bedarf kann die ganze Doppelstunde für die Szenenspiele verwandt und die Kontaktaufnahme auf die nächste Doppelstunde verschoben werden.

### 6.5 Kontaktaufnahme

- Warum ist das Thema „Kontakte aufnehmen und aufrechterhalten“ wichtig?  
Was denkt ihr?

Beispiellösungen:

Der Mensch ist ein soziales Wesen.

Wir haben sehr häufig und an vielen Orten mit Menschen zu tun. Ob es uns gut geht, hängt oft damit zusammen, wie gut unsere Beziehungen zu anderen Menschen sind. Auch schwierige Situationen sind viel leichter zu bewältigen, wenn wir Unterstützung von anderen Menschen haben.

Es ist wichtig, mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen und Freundschaften aufzubauen. Aber manchmal fällt uns das nicht leicht. Das gilt besonders dann, wenn jemand unser Interesse weckt oder wir in einer schwierigen Situation wie einer Prüfungs- oder Bewerbungssituation sind. Gerade dann machen wir uns viele Gedanken, was er oder sie von uns hält, und trauen uns manchmal nicht, ihn bzw. sie anzusprechen. Deshalb wollen wir uns gemeinsam anschauen, welche Möglichkeiten es gibt, die uns dabei helfen können. Außerdem wollen wir trainieren, wie man auf Leute zugeht, mit denen man in Kontakt kommen möchte oder die man gerne kennenlernen würde. Wir üben, wie man ein Gespräch anfängt und Freundschaften aufbaut – „Kontakt aufnimmt“.

## → Lehrer-Schüler-Szenenspiel

Der Lehrer oder die Lehrerin spielt eine Situation, in der jemand Kontakt aufnehmen will. Der Ort, an dem die Szene spielen soll, kann entweder von den Schülerinnen und Schülern oder von der Lehrkraft bestimmt werden (Beispiel: in der Disko, neuer Schüler in der Schule ...). Bei dem Lehrer-Szenenspiel leiten die Schülerinnen und Schüler die Lehrerin oder den Lehrer durch die Situation und die Lehrkraft, die in ihrer Rolle als Szenenspieler versucht, Kontakt herzustellen, fragt die Schülerinnen und Schüler, welche Verhaltensweisen sie ihr empfehlen würden. Die Antworten werden gesammelt und die Lehrkraft sucht einen ernst gemeinten Tipp heraus bzw. versucht umzusetzen, auf was sich die Schülerinnen und Schüler einigen. Ein freiwilliger Schüler oder eine freiwillige Schülerin als Mitspieler reagiert so, wie er bzw. sie auch in der Realität auf dieses Verhalten reagieren würde.

War der Schritt erfolgreich, werden die Jugendlichen nach dem nächsten Schritt gefragt. War der Schritt nicht erfolgreich, sollen sie sich etwas Zielführendes überlegen.

Ziel:

Entwickeln der Punkte auf Arbeitsblatt 6.1 durch die Schülerinnen und Schüler.

## Arbeitsblatt 6.1

Kontakt aufnehmen
Arbeitsblatt 6.1

### Kontakt zu anderen aufnehmen

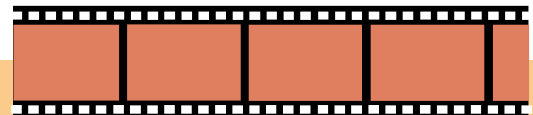
Der erste Eindruck zählt!

- a) **Freundlich sein**  
Freundlich und nicht zu aufdringlich ansprechen, dabei lächeln, sich kurz vorstellen.
- b) **Gemeinsamkeiten als „Aufhänger“**  
Gemeinsamkeiten verbinden. Denken andere ähnlich oder gefallen ihnen ähnliche Dinge wie uns selbst, finden wir das meist sympathisch. Solche Gemeinsamkeiten können deshalb das erste Ansprechen leichter machen.
- c) **Interesse zeigen und Sympathie ausdrücken**  
Aufmerksam zuhören und nachfragen, wenn der andere etwas erzählt. Komplimente machen.
- d) **Etwas über sich erzählen**  
Dem anderen etwas von sich selbst zu erzählen, signalisiert, dass man bereit ist, zu vertrauen, und gerne möchte, dass der andere einem auch vertraut und mehr von sich erzählt.
- e) **Vom Oberflächlichen zum Tiefen**  
Gleich „mit der Tür ins Haus zu fallen“ kann auf den anderen eher abschreckend wirken. Deshalb ist es völlig o. k., ein Gespräch eher oberflächlich zu beginnen und erst nach und nach zu persönlicheren und tiefgründigeren Themen zu kommen. Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten zu machen oder eine Einladung auszusprechen.

196

- Die Punkte a) bis e) auf dem Arbeitsblatt können mit den Erfahrungen des Szenenspiels abgeglichen werden.  
Ein weiterer Schritt ist die Wiedererkennung und Anwendung dieser Punkte in verschiedenen Filmszenen. Dabei spielt der erste Schritt eine besondere Rolle.

Entscheidend für die Kontaktaufnahme ist, dass man sich traut, den ersten Schritt zu tun. Vielleicht geht es dem anderen auch so, dass er sich selbst nicht traut und lieber darauf wartet, angesprochen zu werden. Das Dumme dabei ist, wenn keiner den ersten Schritt wagt, kommt man nie in Kontakt.



**„Was sag’ ich nur?“**

Filmszene vorspielen und im Plenum Vermutungen äußern lassen.  
Danach können die Schülerinnen und Schüler die Reihenfolge der nächsten sechs Szenen selbst bestimmen und erleben, wie Lars Laura anspricht.

Nach jeder Filmszene besprechen, welche Punkte von Arbeitsblatt 6.1 Lars in der jeweiligen Filmszene umgesetzt hat und welche nicht. Dazu dient Arbeitsblatt 6.2, das zunächst individuell ausgefüllt und mit einem Partner verglichen wird. Bei Uneinigkeit kann die Lösung im Plenum besprochen werden.

**Arbeitsblatt 6.2**

Kontakt aufnehmen
Arbeitsblatt 6.2

### Kontakt zu anderen aufnehmen

		Schule	Ein	Neud	Ich	Fußball	Warten
Freundlich sein							
Gemeinsamkeiten als „Aufhänger“							
Interesse zeigen und Sympathie ausdrücken							
Etwas über sich erzählen							
Vom Oberflächlichen zum Tiefen							
In welcher Szene erkenne ich mich wieder?							

**Arbeitsauftrag: Think and Pair**

Schau dir die einzelnen Szenen an und kreuze an, welche Aspekte Lars in der jeweiligen Szene umgesetzt hat.  
Hier ist Platz für absolute „No-Gos“:

---



---



---



---



---

197

## 6.6 Herstellen des Alltagsbezugs

### Das eigene Handeln ist Schlüssel zu unserem Erfolg

- Hervorheben, dass das eigene Handeln das Erfolgskriterium ist und nicht, ob der Kontakt gelingt. Einen Versuch ist es immer wert, auch wenn es keine Erfolgsgarantie gibt. Die Erfolgchancen steigen jedoch, wenn man sein Denken, Fühlen und Handeln selbst reguliert und sich in Folge selbstsicher verhält. Die Punkte von Arbeitsblatt 6.1 können als Checkliste dienen.

Hinweis:

Der Erfolg eures Verhaltens ist stark von der momentanen Stimmung des Gesprächspartners sowie äußeren Umständen abhängig. Kontakt zu jemandem aufzunehmen, kann ein berechtigter Wunsch sein. Dennoch hat niemand einen Anspruch darauf. Hat der andere z. B. etwas Wichtiges zu erledigen oder ist er bereits in ein Gespräch vertieft, wird der Versuch, mit ihm Kontakt aufzunehmen, eventuell scheitern. Deshalb ist es gut, es als Erfolg zu werten, dass wir es versucht haben, egal, wie der andere reagiert. Sollte euer Gegenüber kein Interesse an einem Gespräch mit euch zeigen, denkt daran, dass es nichts mit euch als Person zu tun haben muss. Es ist immer eine Überwindung, neue Leute anzusprechen. Deshalb könnt ihr unabhängig vom Ergebnis stolz auf euch sein und euch selbst dafür loben, dass ihr es probiert habt.

## 6.7 Mein Lernerfolg Modul 6/1

### Mein Lernerfolg Modul 6/1



Zur konkreten Nutzung des Gelernten sollen die Schülerinnen und Schüler in der kommenden Woche zu zwei fremden Personen Kontakt aufnehmen und dies im Erfolgstagebuch dokumentieren.



- Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

Anschließend kann den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit gegeben werden, die Erfahrungen der letzten Woche (Rückmeldung zum Alltagsbezug) im Erfolgstagebuch festzuhalten.

## 6.8 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde „Kontakt aufnehmen“

### Feedback zum Einhalten der Vereinbarung

- Positives Schüler-Schüler-Feedback

#### Tipp

Methode: Schülerinnen und Schüler heften sich gegenseitig einen Bogen Papier auf den Rücken. Anschließend gehen sie durch den Raum und schreiben eine positive Rückmeldung auf das Papier eines Mitschülers (z. B. „Mit dir habe ich gut vorspielen können“). Es ist darauf zu achten, dass jede Schülerin/jeder Schüler Rückmeldungen auf ihrem/seinem Papier hat. Diese Papiere können im Erfolgstagebuch eingeklebt werden.

- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

### Ausblick auf die 2. Doppelstunde

In unserer letzten Doppelstunde werden wir uns noch einmal genauer anschauen, wie wir unser Interesse an anderen Menschen zeigen können.