

### 3. Die Reflexion der Übungen

Eine zentrale Aufgabe in unserer Arbeit ist die Reflexion des Hauptteiles mit den Kindern zusammen. Mit dem Hauptteil der Stunde versuchen wir ja ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Die Reflexionsfragen dienen der Überprüfung, wie die „Botschaft“ der Übung bei den Teilnehmenden angekommen ist. Manches wird den Kindern erst durch die Reflexionsrunde klar. So kann man durch gezielte Fragen den Sinn der Übung verdeutlichen, die Zielsetzung gemeinsam mit den Teilnehmenden erarbeiten.

Wir fügen nun **einige Fragen an, die bei vielen Übungen angewendet werden können**. Die Eltern sollten sich in der Vorbereitung diese Fragen gegenseitig laut vorlesen und in Bezug auf die konkrete Übung darauf antworten. Sinn und Zweck dieser Übung ist es, sich zu trainieren, damit einem in der „Ernstsituation“ Formulierungen zur Verfügung stehen und es einem leichter fällt diese einzusetzen. Die unten aufgeführten Formulierungen verstehen sich wohlgerneht nur als Beispiele zum Zwecke des Trainings. Sie müssen nicht so übernommen werden.

#### Häufige Reflexionsfragen sind:

- Was hast du gefühlt, wie hast du dich gefühlt, als...? Frage nach den Gefühlen.
- Wie habt ihr es geschafft, die Aufgabe zu erfüllen? Frage nach den Fähigkeiten.
- Was wünschst du dir von...,  
dass es beim nächsten Mal besser klappt? Frage nach den Wünschen.
- Welche Verhaltensmöglichkeiten hast du in der Situation? Frage nach den Handlungsalternativen.
- Wem hat etwas wehgetan? Ein konkretes Gefühl wird abgefragt.
- Was glaubst du, wie fühlt sich..., nachdem du...? Sich in das Gefühl eines anderen hineinversetzen.

Machen Sie sich vorher deutlich, welches Ziel Sie mit der Übung erreichen wollten und überlegen Sie sich zwei Reflexionsfragen, die dieses Ziel thematisieren.

Greifen Sie die Äußerungen der Teilnehmer auf, wiederholen Sie ggf. die Aussage um sie zu verdeutlichen und senden Sie „Ich-Botschaften“, z.B.:

- „Ich habe dich so verstanden, ...“
- „Ich finde deine Äußerung gut...“
- „Ich bin mir nicht ganz sicher, ob du...“
- „Ich habe gesehen..., dass...“
- „Ich habe gehört..., wie...“
- „Ich habe gefühlt..., wie...“

Zur Verdeutlichung:

Ich habe dich so verstanden, dass...

- ...es dir gut gefallen hat.
- ...sich dir dabei die Haare sträuben.
- ...du vor Wut heulen könntest.
- ...du dich davor fürchtest.

Was hat dir denn so gut gefallen?

Kannst du mir das erklären?

Erkläre mir bitte, was dich so wütend macht?

Sage mir, was genau dir Angst macht?“

Mit dieser **Form des „aktiven Zuhörens“** sprechen Sie den inneren Gefühlszustand der Kinder an. Einige Gesprächspartner benennen Gefühle, andere machen Wünsche deutlich, wieder andere verwenden Bilder um ihre Gefühle auszudrücken. Je nach Gesprächspartner kann die Wortwahl drastischer oder auch verklausulierter ausfallen. Wichtig ist, auf das Gesagte des anderen einzugehen, den Inhalt der Botschaft zu verdeutlichen und dem Gesprächspartner das Gefühl zu vermitteln, dass sein Wortbeitrag wichtig ist und von Ihnen ernst genommen wird.

**Weitere Fragen** an die Kinder, die sich bewährt haben sind folgende:

- Willst Du es ausprobieren?
- Du bist nicht zufrieden, mit dem, was ich gesagt/getan habe?
- Wollt ihr wissen, was ich...?
- Können wir nächstes Mal...?
- Interessiert es Euch?
- Ist das bei dir genauso gewesen, wie bei...?
- Ist das für dich so?
- Hat sich etwas verändert?
- Was wünschst du dir von..., damit...?
- Was soll... anders machen, damit...?
- Hat jemand gesehen...?
- Möchtest du es uns erzählen?