

## Warme Dusche

Achtsamkeit, Classroom Management, Feedback, Reflexion, Soziales Lernen

Diese Methode fördert das soziale Miteinander in der Klasse sowie das Selbstbild und die Persönlichkeit des Lernenden.

### Beschreibung

Die „Warme Dusche“ ist eine Methode, die das soziale Miteinander im Unterricht sowie die positive Wahrnehmung der SuS stärkt. Zunächst setzt sich die Lerngruppe in einen Sitzkreis zusammen. Nun wird ein\*e Schüler\*in von der Lehrkraft ausgewählt, die sich daraufhin in die Mitte des Sitzkreises setzt und eine „Warme Dusche“ erhält. Der Reihe nach dürfen die SuS der Person in der Mitte ein Kompliment aussprechen. Dies kann die Hervorhebung von positiven Eigenschaften oder positiven Fertigkeiten sein. Sobald der/die Schüler\*in in der Mitte die „Warme Dusche“ erhalten hat, ist die nächste Person an der Reihe. Die Teilnahme an der Methode ist freiwillig und die SuS haben die Möglichkeit nur passiv am Geschehen teilzunehmen.

Durch die Anerkennung der SuS können das Selbstbild und die Persönlichkeit des Lernenden und somit eine individuelle und positive Weiterentwicklung gestärkt werden. Außerdem lernen die SuS sich gegenseitig wahrzunehmen und einander ihre Wertschätzung auszusprechen (Spendlhofer, 2012, S. 46).

### Differenzierungsmöglichkeiten

Eine Möglichkeit der Differenzierung bietet das Weiterreichen eines Steines. Die Komplimente werden laut ausgesprochen und auf den Stein übertragen. SuS denen das Aussprechen von Komplimenten oder das Sprechen vor einer Gruppe schwerfällt, haben die Möglichkeit, den Stein in die Hand zu nehmen und ihre Gedanken auf den Gegenstand zu übertragen. Die Person, der die Komplimente gelten, kann den Stein nach der „Warmen Dusche“ behalten. Eine weitere Maßnahme ist, die Methode schriftlich durchzuführen. Es können Briefe geschrieben oder Bilder gemalt werden. Dies kann ebenfalls den SuS helfen, denen es schwerfällt Komplimente anzunehmen.

### Tipps

Die Lehrkraft sollte eine vertrauensvolle Umgebung schaffen und jederzeit darauf achten, dass alle SuS im Sinne der Methode handeln, so dass kein Kind soziale Ausgrenzung o.Ä. erfährt.

### Variation

Die Methode „Warme Dusche“ kann variiert werden, indem am Anfang jedes Schultages als Ritual ein anderes Kind an die Reihe kommt, welches die „Warme Dusche“ erhält. Zudem können die SuS aufstehen und der Person in der Mitte mit der Hand an der Schulter berühren, was eine noch persönlichere und stärkere Wirkung auf die Person in der Mitte haben kann.

### Quellen

Spendlhofer, A. (2012). Zur Förderung sozialer Kompetenzen im Grundschulbereich Möglichkeiten und Grenzen der Auswirkungen von Ritualen. Wien.  
Buller, S. (2010). Warme Dusche im Klassenlehrerunterricht [Elektronische Version]. E[laa]n, 43, 13.