

An abstract painting with vibrant, expressive brushstrokes in shades of blue, purple, green, yellow, and black. The composition is dynamic, with thick layers of paint and visible textures. A large, dark, irregular shape is prominent on the left side, and a bright yellow area is at the bottom left. The overall mood is energetic and emotional.

Fesk

Förderung emotional-sozialer Kompetenz

FesK

Förderung emotional-sozialer Kompetenz

Handreichung zur Förderung emotional-sozialer Kompetenz
im Unterricht bei Kindern mit dem Förderschwerpunkt
geistige und sozial-emotionale Entwicklung
in den Jahrgangsstufen 3 bis 6

Herausgeber:	Dr. phil. Sybille Kannewischer Prof. Dr. Michael Wagner
Verfasser:	Galata, Sophie Mayrock, Kathrin Sawatzki, Katharina Stein, Sabine Weisel, Anne Wollensak, Sabrina



Ludwig-Maximilians-Universität München,
Lehrstuhl für Pädagogik bei geistiger Behinderung und Verhaltensstörungen
München, 2011

Vorwort

„Erziehung ist nur dann als gut zu seh'n,
wenn sie auch das Edle lehrt!“

von Euripides



Mit großer Freude habe ich das Konzept „Förderung emotional-sozialer Kompetenz“, die sogenannte Fesk Kompetenzmappe, seitens der Ludwig-Maximilians-Universität München, Lehrstuhl für Pädagogik bei geistiger Behinderung und Verhaltensstörungen erhalten. Im Zusammenwirken von Studentinnen und den Herausgebern wurde eine Handreichung zur Förderung emotional-sozialer Kompetenz für den Unterricht bei Kindern mit dem Förderschwerpunkt geistige- und soziale emotionale Entwicklung in den Jahrgangsstufen 3 bis 6 entwickelt. Das Besondere dieses Konzeptes ist, dass im Lichte der UN-Behindertenrechtskonvention sowohl Schülerinnen und Schüler der allgemeinen Schule, als auch Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf, in den Genuss dieser Handreichung kommen können. Es geht insgesamt darum, die Thematik emotional-soziale Kompetenz im Spannungsbogen zwischen dem einzelnen Schüler und seiner Umwelt so zu thematisieren, dass auf der Fertigkeitsebene in sehr wichtigen Kompetenzbereichen jeweils die höchst individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten bis hin zu künstlerischem Gestalten entwickelt werden können.

Dabei spielen für den Unterricht und die Erziehung an unseren Schulen folgende Themen eine bedeutende Rolle:

- der Bereich der Emotionen
- die Emotionsregulation im Verbund der Klasse
- die Selbstkompetenz des einzelnen Schülers

- die Emotionen im Bereich der Gruppe
- die Empathie im Umgang mit den Klassenkameradinnen und Klassenkameraden
- die Emotionsregulation vor allen Dingen im Bereich von positiver und negativer Strömung
- das Gemeinschaftserleben im gemeinsamen Tun und schließlich
- das prosoziale Verhalten

Im Hinblick auf die Ausgangssituation des Einzelnen innerhalb der Gruppe, beziehungsweise Klasse, werden so seine Ideen, Fähigkeiten und Fertigkeiten positiv zur Entfaltung gebracht.

Diese Beispiele zeigen auf, dass über die Theorieebene hinaus eine Fertigkeitsebene entwickelt wurde, die in ihrer Vielfalt in den einzelnen Bereichen vor Kreativität und Einfallsreichtum nur so strotzt.

Die zahlreichen, sehr praxisorientiert dargestellten Themenbereiche motivieren zu emotional und sozial ansprechendem Unterricht in unseren Schulen.

Mein großer Dank geht vor allem an die ausführenden Studentinnen des Lehrstuhls, welche sich in der praktischen Arbeit diesen Herausforderungen gestellt haben und dem Lehrstuhlteam an der Ludwig-Maximilians-Universität, welche Begeisterung schüren konnten und nun im Sinne der Lehrtätigkeit diese Ergebnisse positiv an viele weitere Studentinnen und Studenten herantragen können.

Für die schulische Wirklichkeit im inklusiven Prozess in Bayern bedeutet dies für den „Bayerischen Weg der Inklusion durch Kooperation“, dass in zwei Förderbereichen, nämlich der Emotionsförderung und der sozialen Förderung, eine Praxisanleitung zur Verfügung steht, die aufzeigt, dass mit Freude und Spaß diese Themenbereiche im schulischen Alltag verwirklicht werden können.

Im Sinne von Euripides wünsche ich allen Agierenden in unseren Schulen, vor allem den Schülerinnen und Schülern, dass „das Edle“ innerhalb von Erziehung und Unterricht damit eine neue Dynamik erhält und die Freude innerhalb des schulischen Tuns immer wieder die Oberhand gewinnen kann.

Dem Konzept in seiner „Buntheit“ eine gute Zukunft!

München, Juni 2011

Erich Weigl
Referent für Sonderpädagogik
am Bayerischen Staatsministerium
für Unterricht und Kultus

Vorwort

Die vorliegende Handreichung zur Förderung emotional-sozialer Kompetenz (FESK) ist das Ergebnis eines dreisemestrigen Projektes am Lehrstuhl für Pädagogik bei geistiger Behinderung und Pädagogik bei Verhaltensstörungen, an dem insgesamt 6 Studierende beteiligt waren. Die Handreichung bezieht sich auf den Unterricht bei Kindern mit dem Förderungsschwerpunkt geistige und sozial-emotionale Entwicklung.

Die Studierenden haben sich mit großem Engagement mit dem Themenbereich Emotionalität auseinandergesetzt. Sie haben vorhandene Materialien gesichtet und eigene entwickelt. Die Ideen, Spiele und Übungen zur Förderung der emotional-sozialen Kompetenz konnten die Studierenden an verschiedenen Schularten und in den unterschiedlichen Klassenstufen erproben, reflektieren und im Austausch mit den Lehrkräften verändern.

Unser Dank gilt den überaus engagierten Studierenden Frau Sophie Galata, Frau Katrin Mayrock, Frau Katharina Sawatzki, Frau Sabine Stein, Frau Anne Weisel und Frau Sabrina Wollensak.

Ein herzliches Danke auch an die Lehrkräfte, die dieses Projekt unterstützt haben.

Frau Corinna Lehmann hat das Logo der Handreichung gestaltet und uns kostenlos zur Verfügung gestellt.

Dass diese Handreichung veröffentlicht werden konnte, wurde durch die finanzielle Unterstützung des Ministeriums für Unterricht und Kultus möglich gemacht.

Herr MR Erich Weigl war uns hierbei ein großer Unterstützer.

München, Juni 2011

Dr. Sybille Kannewischer

Prof. Dr. Michael Wagner

Vorwort

„Man muss beides verbinden und miteinander abwechseln lassen,
Einsamkeit und Geselligkeit. Die eine weckt in uns die Sehnsucht nach Menschen,
die andere die Sehnsucht nach uns selbst.“

(Lucius Annaeus Seneca)

Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erfordert vielseitige und differenzierte Fähigkeiten und Fertigkeiten im emotional-sozialen Bereich, wie zum Beispiel Wünsche und Bedürfnisse anderer Menschen zu respektieren oder sich gegenseitig zu helfen. Um diese Fähigkeiten zu erwerben, ist es wichtig, die eigene Person mit ihren Stärken und Schwächen zu mögen. Denn nur wer sich selbst kennt und akzeptiert, kann sich anderen öffnen. Unseren Schülern¹ möchten wir es ermöglichen, dass sie ein realistisches, positives Selbstbild entwickeln und die Kompetenzen erwerben, die sie für eine größtmögliche Teilhabe am gesellschaftlichen Leben benötigen. Da die Förderung der emotional-sozialen Kompetenz die Basis darstellt, sollte sie einen großen Stellenwert in der Schule einnehmen.

Die Schule bietet sich als Rahmen dieser Förderung besonders an, da sie einen wesentlichen Sozialisationsraum der Schüler darstellt. Sie ermöglicht eine Vielzahl an sozialen Erfahrungen mit Gleichaltrigen, aber auch Erwachsenen. Die Schüler befinden sich dabei im geschützten Raum ‚Schule‘ und werden von pädagogischem Fachpersonal in ihrer Entwicklung begleitet und unterstützt.

Basierend auf diesen Überlegungen entwickelten wir – Sophie Galata, Kathrin Mayrock, Katharina Sawatzki, Sabine Stein, Anne Weisel und Sabrina Wollensak – im Rahmen eines Projektes am Lehrstuhl Geistigbehinderten- und Verhaltensgestörtenpädagogik an der Ludwig-Maximilians-Universität in München eine Handreichung zur **Förderung emotional-sozialer Kompetenz** – kurz **FesK**. Die Handreichung ist konzipiert für Schüler mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung und Förderschwerpunkt sozial-emotionale Entwicklung in den Jahrgangsstufen drei bis sechs.

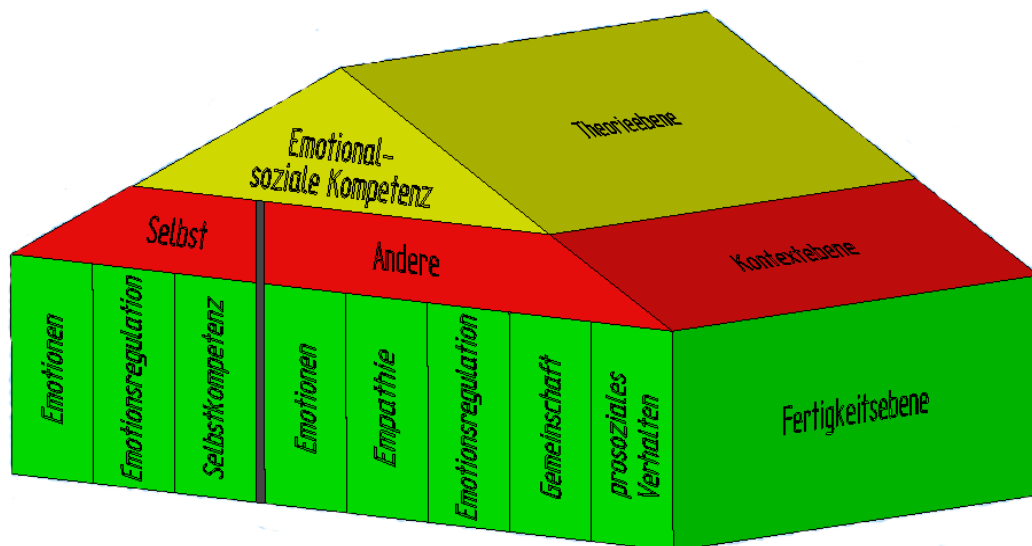
Wissenschaftlich wurde das Projekt von Frau Dr. phil. Sybille Kannevischer und Herrn Prof. Dr. Michael Wagner begleitet.

¹ Zur erleichterten Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche Form der Personen- und Berufsbezeichnung verwendet.

Für die Handreichung verwendeten wir pädagogische Impulse aus den Bereichen Erlebnispädagogik, Theaterpädagogik, Kunsttherapie, Rhythmik, Sportpädagogik, Musikpädagogik, einzelnen Präventions- und Interventionsprogrammen (im Hinblick auf Gewalt, Angst, emotional-soziale Störungen). Daraus wurden verschiedene Spiele und Übungen herausgearbeitet, die für die Handreichung relevant sind. So entstand eine Ansammlung von Übungen zur Förderung emotional-sozialer Kompetenz, die flexibel und individuell im Unterricht eingesetzt werden kann.

Der Schwerpunkt unserer Handreichung liegt in den Bereichen Emotionen, Emotionsregulation, Empathie, Gemeinschaft, Selbstkompetenz und prosoziales Verhalten. Zu jedem Bereich stellen wir unterschiedliche Spiele und Übungen zur Verfügung, die variabel und spezifisch in das Unterrichtsgeschehen integriert werden können. Der Lehrer hat somit die Möglichkeit, ohne die feste Struktur eines in Zeit und Ablauf gebundenen Trainingsprogramms, einzelne Elemente zur Förderung emotional-sozialer Kompetenz in seinen Unterricht einzubauen.

Als theoretische Grundlage der Handreichung dient folgendes, von uns entwickeltes Modell emotional-sozialer Kompetenz:



Modell Emotional-soziale Kompetenz
(Galata/ Mayrock/ Sawatzki/ Stein/ Weisel/ Wollensak 2009)

Das Modell ist hierarchisch aufgebaut (vgl. Rose-Krasnor 1997, 120) und in der Form eines Hauses dargestellt. Das Dach des Hauses wird durch das umfassende Konstrukt emotional-soziale Kompetenz repräsentiert. An oberster Stelle des Modells steht somit die theoretische Ebene emotional-sozialer Kompetenz, welche als „Die Bereitschaft und Fähigkeit

einer Person, in einer Interaktion soziale und emotionale Fertigkeiten so einzusetzen, dass gewünschte Reaktionen veranlasst werden und möglichst positive Konsequenzen für die Person selbst und ihre Interaktionspartner resultieren“ definiert wird (Galata/ Mayrock/ Sawatzki/ Stein/ Weisel/ Wollensak 2009).

Die darunter liegende Ebene bezieht sich auf den jeweiligen Kontext, in dem sich die emotional-soziale Kompetenz äußert. Die Kontextebene unterteilt sich in das ‚Selbst‘ und die ‚Anderen‘. Unter dem ‚Selbst‘ ist das Individuum an sich zu verstehen, während mit den ‚Anderen‘ die Interaktion mit der Umwelt gemeint ist.

Dementsprechend wurden in der untersten Ebene – der Fertigkeitsebene – das ‚Selbst‘ und die ‚Anderen‘ in bestimmte Bereiche unterteilt.

Auf das ‚Selbst‘ beziehen sich die Bereiche Emotionen, Emotionsregulation und Selbstkompetenz. Die ‚Anderen‘ werden durch die Bereiche Emotionen, Emotionsregulation, Empathie, Gemeinschaft und prosoziales Verhalten repräsentiert. Einige Bereiche aus dem ‚Selbst‘ wiederholen sich bei den ‚Anderen‘, da sie Bezug zu beiden Kontexten haben.

Den Bereichen können die Ziele der einzelnen Übungen in unserer Handreichung zugeordnet werden. Diese Ziele stellen die Fertigkeiten dar, die den jeweiligen Bereich ausmachen. Beispielsweise wird mit der Übung ‚Gefühlsratespiel‘ das Ziel, ‚Gezielte sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit‘, gefördert. Dieses findet sich in dem Bereich der Emotionen, in dem Bezug auf das ‚Selbst‘ wieder.

„Persönlichkeit entwickelt sich innerhalb sozialer Beziehungen während des gesamten Lebens. In der Interaktion mit der Umwelt wird der Mensch Teil der Gesellschaft.“

(Lehrplan für die Berufsschulstufe)

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Erfolg und Vergnügen mit unserer Handreichung

FesK!

Sabine Stein

Sabrina Wollensak

Sophie Galata

Anne Weisel

Katharina Sawatzki

Kathrin Mayrock

Inhalt

Vorworte.....	3
Anleitung	15
Legende.....	18
Emotionen.....	21
Angst und Traurigkeit	23
Eine Reise ins Land der Gefühle	24
Emotionen weitergeben	26
Fotostory.....	27
Frederick	28
Gefühle ausdrücken.....	31
Gefühle-Fantasiereise.....	32
Gefühle in Bewegung erleben	33
Gefühle kennen lernen	34
Gefühls-Alphabet.....	37
Gefühlsfamilien spielen	38
Gefühlsratespiel.....	39
Geschichten erzählen und spielen.....	40
Geschichten lesen.....	41
Heute geht's mir so.....	44
Mein rechter, rechter Platz ist frei.....	45
Musik	46
Spiegelspiel I	47
Spiegelspiel II	48
Was machst du wenn.....	49
„Wenn du glücklich bist...“	50
Wie geht es dir? Wie geht es mir?.....	53
Wuttücher.....	54
Zauberspiel	55
Emotionsregulation.....	57
Ballonfight.....	59
Entspanne dich!	60
„Freeze!“ oder „Stopp!“	63
Klammeraffe	64
Kreise malen	65
Mauern	66
Mein Bild und dein Bild.....	67
Mein Vorbild	68
Negative Gefühle einfach platzen lassen	69
Probleme aufschreiben.....	70
Publikum beschimpft Publikum.....	71

Rakete düse	72
Schnipsel kleben	73
Schrei dich frei!	74
Starr, Schau und Sieh hin	75
Strohhalmduell	76
Wir messen unser Geschick	77
Wut- Papiere	78
Zusammen einen Vogel malen	79

Empathie 81

Basket of compliments	83
Einstellen auf den Partner	84
Fahr mir nach	85
Fliegen.....	86
Klassenmassage	87
Spiegel mich	88
Stell dir vor... ..	89
Stumme Unterhaltung	91
Vertrauenskreis.....	92
Wie fühlst du dich in dieser Situation?	93

Gemeinschaft 95

3 Ebenen	97
Aneinander aufstehen	98
Ballwanderung	99
Befrei das Seil.....	100
Blinde Kuh	101
Buchstabenspiele.....	103
Der Turmbau	104
Einer fehlt	105
Fallschirmspiel	106
Fensterln	107
Flugteppich	108
Ganz verknotet!	109
Gelbe und rote Streifen	110
Geräusche mit Tüchern	111
Geschichten erzählen	112
Gras-Ski	113
Hand in Hand	114
Heißer Tritt.....	115
Ich mag das und was magst du?	116
Klassennetz	117
Paketpost	118
Pantomime	119
Papierbeschuss	120
Puzzle	121
Roher Eiertanz	122

Rot – Gelb – Grün	123
Schwereelos.....	124
Seifenblasen schweben	125
Seilverhau	126
Umgekehrte Reise nach Jerusalem	127
Urschrei.....	128
Verstrickt und zugenäht	129
Von Fuß zu Fuß	130
Wirbelwind	131
Zerreiß mich.....	132

Prosoziales Verhalten..... 133

ABC-Brücke	135
Jeder fängt jeden	136
Kampf der Giganten.....	137
Koordination und Reaktion.....	138
Krakenbaby.....	139
Labyrinth.....	140
Möp Möp	141
Niemanden berühren	142
Partnerübung.....	143
Puppenspiel	144
Total verbunden	145
Trau dich	146
Vertrau mir	147
Vom Kind und seiner besiegten Wut.....	148

Selbstkompetenz..... 149

Aggressionen in Bildern	151
Ärgerfieber.....	152
Body Style	153
Du kommst jetzt her	154
Eine Hand ist nicht zum schlagen	155
Ich bin, kann, habe.....	156
Ich bin stolz, dass ich.....	157
Ich kenne ein Kind.....	158
Kompliment machen, Loben, Schmeicheln	159
Lob in der Gasse.....	160
Mit unterschiedlichen Emotionen	161
Psycho – Spiel	162
Selbstbildnis.....	163
Selbst- und Fremdwahrnehmung.....	164
Steh zu deiner Meinung.....	165
Übernehmen.....	166

Arbeitsblätter..... 167

Materialien	202
Freiarbeitsmaterial	204
Domino	204
Memory	206
Wörter zu Bildern zuordnen	207
Gefühlewürfel	208
Gefühlsuhr	209
Gefühlsbarometer	210
Klassennetz	211
Gras-Ski: Konstruktionsanleitung	212
Buchvorschläge als Lektüeranregung	213
 Literaturverzeichnis	 214

Anleitung

Die Intention bei der Erstellung der Handreichung war es, Spiele zu entwickeln, welche an die Lernvoraussetzungen der Schüler angepasst sind, so dass sie flexibel in den Unterrichtsalltag eingebettet werden können. Da die Lehrkraft ihre Schüler mitsamt ihrer Bedürfnisse am Besten kennt, bietet FesK die Möglichkeit eines individuellen Einsatzes.

Um den Umgang mit der Handreichung zu erleichtern, stellen wir im Folgenden den Aufbau dar:

Im Zentrum von FesK steht die Spielesammlung. Diese gliedert sich in die Bereiche Emotionen, Emotionsregulation, Empathie, Gemeinschaft, prosoziales Verhalten und Selbstkompetenz. Der Aufbau der einzelnen Spiele ist einheitlich und wird anhand eines Beispiels vorgestellt:

Hinweise zur Art des Einsatzes		Emotionen	Bereich
	Gefühlsratespiel		Name des Spiels
Anleitung zur Durchführung	Beschreibung: Die Lehrkraft hat mehrere Karten mit Wörtern zum Thema „Gefühle“ vorbereitet. Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis und ziehen nacheinander eine Karte aus dem Stapel. Das sich darauf befindende Wort spielen sie pantomimisch vor oder erklären es mit eigenen Worten. Die anderen Schüler erraten das vorgegebene Wort. Mögliche Reflexion: Haben die Schüler einen dieser Gefühlsbereiche bereits selbst erlebt? Wenn ja, in welcher Situation?		Sozialform (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit)
Regeln		Kein Schüler wird für seinen Beitrag ausgelacht	
	Material: Vorbereitete Spielkarten (Arbeitsblätter 7-9) Mögliche Wörter: Lustig, optimistisch, grauenvoll, unklar, albern, bedrückt, verwirrt, langweilig, schlecht gelaunt, pessimistisch, wütend, freudig, ängstlich, traurig, schmerzlich, aggressiv		Benötigtes Material
Angestrebte Ziele	Ziele: - Gezielte sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit - Differenziertere Form der Darstellung von Gefühlen kennen lernen - Förderung der Darstellungsfähigkeit - Eigene Grenzen im körperlichen Ausdruck erkennen und üben, diese zu überwinden		
Hinweise zur Durchführung	Hinweis: Die Lehrkraft fragt nach, ob die anderen Schüler sich auch so verhalten, wenn sie dieses Gefühl empfinden. Erfahrungen aus der Anwendung: - Der Arbeitsauftrag wurde von den Schülern gut verstanden - Einige Schüler hatten Probleme bei der korrekten mimischen Darstellung der Gefühle, anderen Schülern war es peinlich die Gefühle mimisch darzustellen - Wörter wie „grauenvoll“ bedürfen einer Erklärung		Erfahrungen aus der Anwendung
Mögliche Varianten	Varianten: - Die Lehrkraft kann sich weitere Gefühlsbereiche überlegen - Die Schüler können die Gefühle in Partnerarbeit erraten - Die Lehrkraft kann die Schüler fotografieren, während sie einen Gefühlsausdruck darstellen und ihnen die Fotos hinterher zeigen - Die Schüler ziehen Karten, auf denen Bilder zu sehen sind		
	Fächerübergreifende Ideen: Kunst: Die Schüler stellen das Gefühl zeichnerisch dar Deutsch: Die Schüler überlegen sich eine Geschichte in der 5 Gefühlsbereiche vorkommen und schreiben diese auf Musik: Die Schüler drücken das entsprechende Gefühl mit einem Instrument aus. Die anderen Schüler erraten, um welches Gefühl es sich handelt.		Fächerübergreifende Ideen
Quelle	Angelehnt an: Thüsen, P. (2002); Barrett, P./ Turner, C./ Webster, H. (2003)		

Gibt es noch keine ‚Varianten‘ oder ‚Erfahrungen aus der Anwendung‘, wurde das Feld freigelassen, so dass eigene Ideen ergänzt werden können, die sich oft beim Einsatz des Spieles ergeben. Die Rubriken ‚Fächerübergreifende Ideen‘ und ‚Hinweise‘ sind nicht in allen Anleitungen vorhanden.

Die Erklärung der Symbole, welche Hinweise für die Art des Einsatzes und die Sozialform geben, finden sich in der nachfolgenden Legende. Die vollständigen Quellenangaben stehen im Literaturverzeichnis.

Ist der Einsatz von Arbeitsblättern oder sonstigem Material sinnvoll oder für die Durchführung eines Spiels notwendig, wird auf die Rubrik ‚Material‘ verwiesen. Zum Bereich Emotionen steht zusätzlich Freiarbeitsmaterial zur Verfügung, welches ergänzend zu den Spielen eingesetzt werden kann.

Wie bereits angesprochen, wurde die Möglichkeit eines flexiblen Umgangs mit den Spielen angestrebt. Die Spiele können deswegen auf vielfältige Weise eingesetzt werden. Zum einen lassen sich auf der Grundlage eines einzelnen Spieles ganze Unterrichtsstunden entwickeln, zum anderen können aber auch mehrere Spiele aus dem gleichen Bereich in eine Unterrichtsstunde eingebettet werden. Außerdem können die Spiele isoliert eingesetzt werden. Als Anregung finden sich bei den Materialien zwei exemplarische Unterrichtsverläufe, die vom Verfasserteam (Galata/ Mayrock/ Sawatzki/ Stein/ Weisel/ Wol-lensak) an Förderzentren durchgeführt wurden und sich bewährt haben. Zudem befindet sich im Materialteil eine Auswahl an Lektüeranregungen, die sich für eine Vertiefung einzelner Themen anbietet.

Um einen möglichst reibungslosen Einsatz der Spiele zu erreichen, wurden Regeln für die Lehrkräfte und die Schüler zusammengestellt.

Regeln für Lehrer

Regel 1: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf positive Ereignisse

- Zeigen Sie ihren Schülern, wenn Sie etwas gut finden
- Beachten Sie dabei auch die Kleinigkeiten und ‚Selbstverständlichkeiten‘
- Sprechen Sie mit ihren Schülern am Ende des Tages besonders über die positiven Ereignisse des Tages
- Verstärken Sie positives Verhalten immer unmittelbar (z.B. durch Lob)

Regel 2: Aufforderungen

- Stellen Sie Aufforderungen nur, wenn Sie bereit sind, diese auch durchzusetzen, d.h. negative Konsequenzen müssen sofort durchgeführt werden
- Sorgen Sie dafür, dass die Schüler aufmerksam sind, wenn Sie die Aufforderung geben
- Äußern Sie die Aufforderung deutlich und nicht als Bitte
- Bitten Sie ihre Schüler, ihre Aufforderung zu wiederholen

Regeln für Schüler

- Wir halten uns an die jeweiligen Spielregeln
- Wir helfen (neuen/anderen) Schülern
- Wir versuchen andere zu verstehen und fragen nach
- Wir gehen freundlich und respektvoll mit unseren Mitschülern um

Legende

Belohnung	
Deutsch	
Einstiegsspiel	
Einzelübung	
Englisch	
Freiarbeit	
Für Schüler mit schwerer Behinderung geeignet	
Gruppenspiel	
Kennenlernspiel	

Kunst	
Morgenkreis	
Musik	
Partnerübung	
Regeln	
Rhythmisierung	
Sport	
Theaterspiele	



Emotionen

Emotionen

Emotion ist ein komplexes Gebiet, welches durch

- motivationale Bedingungen und entsprechende Neigungen zum Handeln,
- die physiologischen Veränderungen im Herz-Kreislaufsystem, im Hormonspiegel, ...,
- die subjektiven Gefühle (Angst, Freude, Traurigkeit,...) und
- die dadurch hervorgerufenen bzw. begleitenden Kognitionen gekennzeichnet ist.

Emotionen haben die Funktion, die Person und ihre Beziehungen zur Umwelt zu beeinflussen. Dazu bauen sie Verbindungen auf, bewahren oder modifizieren sie (vgl. Siegler u.a. 2005, 529).

Bei der Klassifizierung der Grundemotionen herrscht unter den renommierten Autoren (Izard, Petermann, u.a.) Uneinigkeit. Die Mehrheit der Autoren identifizierte die Emotionen Freude, Angst, Wut und Traurigkeit als die menschlichen Grundemotionen. Aus diesem Grund haben sich die Verfasser von FesK dazu entschieden, ebendiese als Grundemotionen zu benennen.

Inhalt

Angst und Traurigkeit	23
Eine Reise ins Land der Gefühle	24
Emotionen weitergeben	26
Fotostory	27
Frederick	28
Gefühle ausdrücken	31
Gefühle-Fantasiereise	32
Gefühle in Bewegung erleben	33
Gefühle kennen lernen	34
Gefühls-Alphabet	37
Gefühlsfamilien spielen	38
Gefühlsratespiel	39
Geschichten erzählen und spielen	40
Geschichten lesen	41
Heute geht's mir so	44
Mein rechter, rechter Platz ist frei... ..	45
Musik	46
Spiegelspiel I	47
Spiegelspiel II	48
Was machst du wenn... ..	49
„Wenn du glücklich bist...“	50
Wie geht es dir? Wie geht es mir?	53
Wuttücher	54
Zauberspiel	55



Angst und Traurigkeit

Beschreibung:

Die Lehrkraft gibt nacheinander verschiedene Situationen vor, in denen Kinder ängstlich oder traurig sind.



Die Schüler spielen die Situationen in Rollenspielen nach und stoppen an der Stelle, an der die Angst oder die Traurigkeit am Größten ist.

In dieser Situation wird nach Möglichkeiten gesucht, wie die Angst oder Traurigkeit überwunden werden kann.

Das Rollenspiel wird genau an der gestoppten Stelle wieder aufgenommen und den Vorschlägen entsprechend weitergespielt.

Material:

Geschichten (s. Spiel „Stell dir vor...“ auf S. 89)

Ziele:

- In einer unbefangenen Situation über negative Emotionen sprechen
- Die Fähigkeit, mit negativen Emotionen und Stresssituationen umzugehen
- Empathie

Hinweis:

Eine kurze Reflexion nach jedem Rollenspiel ermöglicht es den Schülern, die für sie in dieser Situation beste Lösung ausfindig zu machen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Die Schüler beschreiben selbst Situationen, welche im Rollenspiel erprobt werden.

Angelehnt an:

PESS (2008)



Eine Reise ins Land der Gefühle

Beschreibung:

Die Schüler stellen sich in einer Reihe hintereinander auf und fassen mit ihren Händen auf die Schultern des Vordermanns.



Sobald die Schüler losgehen, kann der Zug in das Land der Gefühle starten.

Die Lehrkraft liest begleitend eine interaktive Geschichte vor.

Die Schüler begleiten diese durch entsprechend passende Bewegungen.

Im Anschluss malt jeder Schüler ein Bild über das Land, das ihn persönlich am Meisten beeindruckt hat.



- Konzentriert und leise sein
- Die Bewegungen nach machen

Material:

Geschichte auf der folgenden Seite

Ziele:

- Unterschiede der einzelnen Emotionen erkennen
- Bewusstsein für Gefühle entwickeln

Hinweise:

- Eine entsprechende Gefühlslage in der Stimme der Lehrkraft verstärkt die Wirkung der Geschichte gegenüber den Schülern sehr
- Das Mitmachen der Bewegungen leitet die Schüler in dem Begleiten von Bewegungen an

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Schüler fanden die Geschichte schön
- Schüler einer fünften Klasse weigerten sich allerdings die Bewegungen zu der Bewegungsgeschichte nachzumachen, weil ihnen dies zu ‚kindisch‘ war. Hier wäre es möglich, der Geschichte nur zuzuhören.

Varianten:

- Die Schüler sitzen auf ihren Plätzen und hören der Geschichte zu
- Die Geschichte kann um weitere Gefühle ergänzt werden

Geschichte:

„Wir machen heute eine weite Reise in viele geheimnisvolle Länder. Erst einmal fahren wir mit der Eisenbahn über viele, viele Kilometer. Wir fahren lange, lange Zeit mit der Eisenbahn“ (*Die Schüler machen Zuggeräusche*). „Wir sind im Land der Freude. Die Menschen, die hier wohnen, sind immer froh und lustig. Sie freuen sich schon, wenn sie am Morgen aufstehen. Sie recken und strecken sich wohlig, sie begrüßen uns lachend, sie hüpfen und springen, umarmen uns und tanzen mit uns, zu zweit, zu dritt, zu vielen, im großen Kreis, kein Schüler bleibt allein... Leider müssen wir weiter. Die Lokomotive pfeift schon. (*Schüler machen den Pfeifton nach*). Wir steigen wieder in den Zug ein und fahren weiter. Wir fahren und fahren...

Dann kommt nach der Kurve ein großes Tor zum Land der mhhh- keine Ahnung. Wir öffnen das Tor ganz interessiert (*Schüler schauen interessiert*) und sehen zwei kleine Wichte, die uns überrascht anschauen (*Schüler schauen überrascht*). Damit haben wir nun wirklich nicht gerechnet. Überall hängen Leberknödel am Himmel und auf dem Boden liegt Zuckerwatte. Mmhh ist das lecker hier. Wir sind wirklich sehr überrascht im Land der Überraschten. Wir gehen weiter und sehen hochhausgroße Lebkuchenhäuser, gehen vorbei an Salatwiesen und einem herrlichen Wald, plötzlich wird es dunkel.

Es fängt an zu regnen und zu stürmen, wir sind im Land der Trauer angekommen. (*Schüler schauen traurig*) Viele Menschen stehen dort am Straßenrand und sind traurig, sie weinen und können nicht lachen, denn sie sind ganz alleine auf dieser Welt. Wir sprechen mit ihnen und erfahren, dass einer von seinen Mitschülern gehänselt, ein anderer von einer Freundin belogen wurde oder der beste Freund keine Zeit mehr hat. Sofort entscheiden wir uns, die Leute aus dem Land der Trauer auf unsere Reise mitzunehmen. Und so nehmen wir den Zug am nächsten Bahnhof und fahren weiter.

Nach kurzer Zeit sind wir im nächsten Land und der Schaffner ruft: Nächster Halt „Ekel“. (*Schüler machen einen angeekelten Gesichtsausdruck*) Wir steigen aus und riechen es schon – ein beißender Gestank aus der Toilette und das gammelige Gemüse von vor zwei Wochen – Igitt. Uns wird ganz schwindelig und übel. Noch ein kurzer Blick in dieses widerwärtige Land und wir steigen zurück in unseren Zug, denn hier stinkt es uns doch zu sehr.

Wir fahren weiter (*Schüler machen Zuggeräusche*), schauen uns die Natur an und winken einer Kuh zu. (*Schüler winken*)

Plötzlich wird es finster. Der Zug hält. Wir sind im Land der Wut. (*Schüler machen einen wütenden Ausdruck nach*) Hier wohnen Menschen, die sich gekränkt und ungerecht behandelt fühlen. Sie sind zornig und wütend, stampfen mit den Füßen, werfen sich auf den Boden, raufen sich die Haare, schütteln den Kopf, ballen die Fäuste, schreien: Ich hasse dich ... Endlich pfeift unser Zug wieder. Wir halten inne, holen tief Luft... und werden wieder ruhig. Wir steigen ein und fahren weiter... (*Schüler machen Zuggeräusche nach*)

Während wir so fahren fragen wir uns „Wo ist denn die Liebe?“ Die Liebe die uns Kraft gibt, die, die uns mit unseren Eltern verbindet?

Doch wir fahren und fahren und fahren ohne ein Land in Sicht. Dann endlich am Horizont ein roter Schein! Das Land der Liebe. (*Schüler atmen erleichternd aus*)

Wir steigen aus und sehen uns um. Wir sehen glückliche Menschen. Menschen die glücklich sind, weil sie Freunde und Familie haben. Freunde, die mit ihnen Fußball spielen; Omas die mit ihnen ein Eis essen, Väter die sich Zeit für ihre Kinder nehmen. Hier sind die Leute aus dem Land der Trauer richtig. Sie werden getröstet und erhalten viel Liebe.

Wir sind angekommen! (*Schüler setzen sich wieder auf ihre Plätze*) Wir sind angekommen in einem Land, in dem man mit dem Anderen mitfühlt, wenn dieser gerade von jemandem gemobbt wird, oder dieser gerade seine Oma verloren hat. Das Land der Liebe ist ein Land, in dem es viele Freundschaften gibt, in dem sich jemand für deine Probleme interessiert. Das Land der Liebe vermittelt ein Gemeinschaftsgefühl, denn man ist für jeden da, auch für dich.

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Emotionen weitergeben

Beschreibung:

Die Schüler bilden einen Sitzkreis. Die Lehrkraft dreht sich zu dem Schüler, der links neben ihr sitzt und stellt durch ihre Mimik eine der vier Grundemotionen (Freude, Angst, Traurigkeit und Wut) dar.



Der Schüler nimmt die Mimik auf und schaut in die Mitte des Kreises, so dass alle den Emotionsausdruck seines Gesichtes sehen können. Dann dreht er sich zu seinem linken Nachbarn und zeigt diesem durch seinen Gesichtsausdruck eine andere Grundemotion. Das geht solange bis alle Schüler mindestens einmal dran waren.



Die Weitergabe der Emotionen erfolgt ohne zu reden, nur durch Mimik

Material: ---

Ziele:

- Sich seiner eigenen Emotionen und seines eigenen mimischen Emotionsausdrucks bewusst sein
- Den Emotionsausdruck anderer erkennen und verstehen

Hinweis:

Voraussetzung ist, dass die Schüler die vier Grundemotionen kennen und mimisch darstellen können.

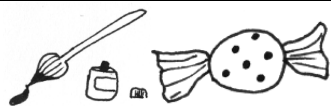
Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Zu Beginn kann eine Emotion einmal durch die ganze Runde gegeben werden.

Angelehnt an:

PESS (2008)



Fotostory

Beschreibung:

Die Schüler bilden Kleingruppen. Die Lehrkraft fordert die Gruppen auf, sich zu überlegen, wie der einzelne Schüler in verschiedenen Gefühlslagen (glücklich, wütend, traurig, ängstlich) aussieht.



Die Lehrkraft fotografiert jeden Schüler, während dieser die einzelnen Gefühle darstellt.

Die Ergebnisse können auf Plakaten oder in Bilderrahmen festgehalten und im Klassenzimmer aufgehängt werden.

Material:

- Digital- oder Polaroidkamera
- Große Plakate oder Bilderrahmen

Ziele:

- Sich seines eigenen mimischen Emotionsausdrucks bewusst sein
- Den Emotionsausdruck anderer erkennen und verstehen

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Bei schwächeren Schülern kann man mit jedem einzeln überlegen, wie er eine Emotion ausdrückt, während die anderen Schüler ein Arbeitsblatt dazu bearbeiten
- Für manche Schüler war die Umsetzung der Gefühle aufgrund der motorischen Beeinträchtigung ihrer Gesichtsmuskulatur nicht möglich

Varianten:

- Die Schüler fotografieren sich gegenseitig
- Senkung des Schwierigkeitsgrades: Die Schüler betrachten ihre Mimik vorher im Spiegel

Angelehnt an:

Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009)

**Frederick**Beschreibung:

Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, eine bequeme Position einzunehmen, die Augen zu schließen und tief in den Bauch ein und auszuatmen.



Die Lehrkraft liest die Fantasiereise vor.

Mögliche Reflexion:

- Wie war es für dich, den anderen von deinen Vorräten abzugeben?
- Wie hast du es gemacht, dass deine Familie die Kälte, Verzweiflung und Traurigkeit nicht mehr gespürt haben?
- Warum bist du rot geworden, als die anderen dir Beifall geklatscht und dich bewundert haben?
- Wie könntest du einen anderen fröhlich machen?



Konzentriert und ruhig sein

Material:

Fantasiereise ‚Frederick‘ auf den folgenden Seiten

Ziele:

- Sich seiner eigenen Emotionen bewusst sein
- Über Emotionen kommunizieren können

Hinweis:

Die gelenkte Vorstellung kann den Schülern helfen, sich auf ihr Glücksgefühl zu konzentrieren und sich darauf einzulassen. Sie spüren die Wirkung auf ihre Psyche, wenn sie andere an ihren positiven Gedanken und Gefühlen teilhaben lassen.

Erfahrungen aus der Anwendung:Variante:

Die Fantasiereise nach den Jahreszeiten aufgliedern, sodass die Geschichte in mehreren Teilen vorgelesen wird.

Fantasiereise ‚Frederick‘ (nach Leo Lionni)

„Stell dir vor, du liegst in einer wunderschönen Blumenwiese: um dich herum leuchtend rote Mohnblumen, weiße Margeriten und dazwischen blaue Glockenblumen. – Du spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut und bist glücklich. – Du fühlst, wie du immer kleiner und kleiner wirst, – so klein wie eine Maus. – Ja, du bist wirklich selbst eine Maus. – Jetzt sind die Grashalme für dich so hoch wie ein dichter, grüner Wald. – In ihm findest du Schatten vor der Sonne. – Du schaust an den Halmen hinauf und siehst an deren Ende große bunte Sonnenschirme. – Das sind die Blüten der roten Mohnblumen, der weißen Margeriten und der blauen Glockenblumen. – Noch weiter oben siehst du das tiefe Blau des Sommerhimmels mit den goldenen Sonnenstrahlen. – Du sitzt ganz ruhig da und freust dich über all diese Farben. – Deine Mäuseeltern und Mäusegeschwister sammeln fleißig Körner und Samen für den nächsten Winter.

Da fragt dich eine Maus: - „Was machst du eigentlich? Du sitzt nur da und starrst in die Luft.“ Du lässt dich nicht aus der Ruhe bringen und antwortest: - „Ich arbeite auch, ich sammle viele bunte Farben, denn der Winter ist grau.“

Langsam wird es Herbst, – deine Mäusefamilie trägt Tag und Nacht Nüsse, Körner und Stroh nach Hause. – Aber du sitzt in der Herbstsonne, hast deine Augen geschlossen und bewegst dich nicht. – Du genießt die letzten Sonnenstrahlen und deren Wärme auf deinem Fell.

Die anderen Mäuse fragen dich: - „Sag, warum arbeitest du nicht?“

Du antwortest ihnen: - „Ich arbeite doch. Ich sammle Sonnenstrahlen für die kalten Wintertage!“ – Die anderen verstehen das nicht und schauen dich nur verständnislos an.

Die letzten Blätter fallen von den Bäumen und deine Mäusefamilie schleppt immer noch Vorräte für den Winter nach Hause, hinunter in die Wohnung unter der alten Steinmauer.

– Du aber sitzt da als wärst du eingeschlafen. – Du denkst noch einmal zurück an die vielen schönen Erlebnisse, die du dieses Jahr hattest und bist dankbar dafür.

Du bist zufrieden mit dir und deinem Leben. – Plötzlich wirst du von der Stimme deines Bruders in die Wirklichkeit zurückgeholt. – Er fragt dich vorwurfsvoll: - „Du träumst wohl?“

Du antwortest ihm: - „Aber nein – ich sammle Wörter – es gibt so viele lange Wintertage – und dann wissen wir nicht worüber wir reden sollen.“

Der Winter kommt und es beginnt zu schneien – du ziehst dich mit deiner Mäusefamilie in das Versteck unter der alten Steinmauer zurück. – In eurer Wohnung ist es gemütlich. – Ihr knappert an euren Vorräten, – es ist gibt genug zu essen. Ihr erzählt euch Geschichten über singende Füchse und tanzende Katzen. – Ihr seid glücklich, – aber der Winter dauert sehr lange. – Nach und nach habt ihr alle Nüsse, Körner und Beere aufgeknabbert – auch das Stroh ist verbraucht. – Auf einmal wird es sehr kalt zwischen den Steinen der alten Mauer und keiner hat mehr Lust zu reden. – Traurig und frierend sitzt deine Mäusefamilie in der ungemütlich gewordenen Wohnung. – Plötzlich fragt dich der Mäusepapa: „Du kleine Maus, was machen denn eigentlich deine Vorräte? Hast du nicht Sonnenstrahlen, Farben und Wörter gesammelt?“ Du lächelst glücklich und antwortest ihm: „Oh ja, macht die Augen zu und ich schicke euch die Sonnenstrahlen, die ich für euch gesammelt habe. – Ihr könnt spüren, wie sie hell und warm auf euer Fell strahlen.“ Tatsächlich – sie spüren die Wärme des goldenen Sonnenscheins um sich herum. – Es ist richtig hell geworden in der Wohnung, – die Kälte ist vergessen: – ist das ein Zauber? –

„Kleine Maus, was ist mit den Farben, die du gesammelt hast?“ – fragt dein Mäusebruder ganz aufgeregt. – „Schließt wieder die Augen und hört mir zu: Denkt an die roten Mohnblumen, an die blauen Glockenblumen und die weißen Margeriten, an die grüne Wiese, an das gelbe Kornfeld und die goldenen Sonnenstrahlen!“

„Oh ja, wir sehen die bunten Farben“, – ruft deine Familie begeistert – „und was ist mit den Wörtern, die du gesammelt hast, kleine Maus?“

„Wartet einen Augenblick“, sagst du und kletterst dabei auf einen großen Stein. – Du stehst dort oben, wie auf einer Theaterbühne. – Es ist ganz still in eurer kleinen Mäusewohnung, die jetzt gar nicht mehr dunkel, kalt und ungemütlich ist. – Du hast ja auch schon einige deiner Vorräte

hergeschenkt: Wärme, Licht und Fröhlichkeit!

Die anderen Mäuse schauen erwartungsvoll zu dir hinauf. Sie fragen sich, - was du ihnen wohl jetzt geben wirst? – Du räusperst dich und fängst an mit fester Stimme von deiner Bühne herab zu sprechen:

„Wer streut die Schneeflocken? Wer schmilzt das Eis?

Wer macht lautes Wetter? Wer macht es leis?

Wer bringt den Glücksklee im Juni heran?

Wer verdunkelt den Tag? Wer zündet die Mondlampe an?

Vier kleine Feldmäuse wie du und ich wohnen im Himmel und denken an dich.

Die erste ist die Frühlingsmaus, die lässt den Regen lachen.

Als Maler hat die Sommermaus die Blumen bunt gemacht.

Die Herbstmaus schickt mit Nuss und Weizen schöne Grüße.

Pantoffeln braucht die Wintermaus für ihre kalten Füße.

Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind vier Jahreszeiten.

Keine weniger und keine mehr.

Vier verschiedene Fröhlichkeiten.“

Es ist ganz leise im Raum, – nur das atmen ist zu hören. Dann klatschen alle in ihre Pfötchen und rufen bewundernd zu dir hinauf: „Du bist ja ein Dichter, kleine Maus!“ – Vor Verlegenheit wirst du ganz rot, - verbeugst dich ganz tief und sagst: „Ich weiß, ihr lieben Mäuse, ich weiß.“ – Während die anderen dir Beifall klatschen, genießt du das schöne Gefühl, anderen von deinem Glück, von deiner Zuversicht, von deinem Vertrauen, von deiner Hoffnung und von deinem Reichtum abgegeben zu haben. – Du hast ihnen aus ihrer Not und Verzweiflung herausgeholfen. – Doch du bist deswegen nicht ärmer geworden, – im Gegenteil, du fühlst dich reicher und glücklicher als zuvor. – Pass auf dieses Glücksgefühl tief in deinem Inneren auf! – Genieße noch etwas die Bewunderung deiner Mäusefamilie -

(nach ca. 1 min)

Es wird Zeit für dich zurückzukehren. – Du wirst größer und größer, bis du so groß bist, wie du heute bist. Ich werde jetzt bis zehn zählen – wenn ich bei zehn bin, dehnt und streckst du dich, öffnest deine Augen, bist hellwach und erinnerst dich an dein Erlebnis.

Eins... zwei... drei... vier... fünf... sechs... sieben... acht... neun... zehn...“

Angelehnt an;

Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009); Liebich, K./ Schubert, H. (1993)



Gefühle ausdrücken

Beschreibung:

Die Schüler stehen im Kreis. Zwei Schüler gehen in die Mitte des Kreises. Die Lehrkraft ruft den beiden Schülern in der Mitte Begriffe oder Gefühle zu, die sie in einer Szene improvisieren sollen.



Ruft die Lehrkraft „freeze“, erstarren die beiden Schüler in ihrer Bewegung und werden durch zwei neue Schüler ausgewechselt. Diese nehmen ihre erstarrte Haltung ein und spielen aus dieser heraus in der gleichen Szene oder in einer neuen Szene weiter.

Material: ---

Ziele:

- Selbstwirksamkeit
- Bewusstsein für Gefühle entwickeln
- Lernen sich auf neue Situationen einzulassen

Erfahrungen aus der Anwendung:

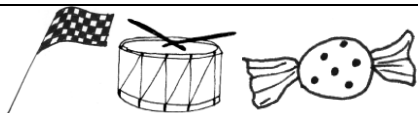
- Vor der Übung sollte die Darstellung von Gefühlen angesprochen bzw. geübt worden sein
- Improvisationstheater sollte den Schülern bekannt sein

Varianten:

- Ein Schüler ruft den Schülern in der Mitte Begriffe/ Szenen/ Gefühle zu
- Die Lehrkraft kann „Gefühlskarten“ vorbereiten, die Anregungen für die Improvisation geben
- Die Lehrkraft kann genaue Szenen beschreiben (z.B. Mobbing), die die Schüler nachspielen
- Die Klasse kann in zwei Gruppen geteilt werden, die sich gegenseitig herausfordern und Aufgaben stellen

Angelehnt an:

Johnstone, K. (2004)



Gefühle-Fantasiereise

Beschreibung:

Die Lehrkraft sagt:

„Schließt eure Augen... versucht, an eine Zeit zu denken, in der ihr richtig glücklich gewesen seid... das kann eine Situation sein, die schon einige Zeit zurückliegt, oder eine Situation, die erst vor kurzem passiert ist... nehmt euch einen Moment Zeit, nachzudenken... es gibt keine Eile... gut... nun versucht, euch die Situation in eurem Kopf vorzustellen, versucht, die Situation so zu sehen, wie sie wirklich war... nun denkt darüber nach, was ihr in Gedanken zu euch selbst sagt... sind es glückliche Gedanken? ...denkt diese Gedanken noch einmal... wie fühlt ihr euch bei diesen Gedanken? ...fühlt ihr euch, als ob ihr die Situation noch einmal erleben würdet? ...bleibt bei dem glücklichen Gefühl... gut... öffnet eure Augen, wenn ihr bereit seid.“



Material: ---

Ziele:

- Die Fantasiereise als eine Technik kennen lernen, die zur Bewältigung negativer Emotionen eingesetzt werden kann
- Die positive Wirkung von Entspannung erfahren

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Barett, P. / Turner, C. / Webster, H. (2003)



Gefühle in Bewegung erleben

Beschreibung:

Die Schüler bewegen sich durch den Raum. Die Lehrkraft gibt unterschiedliche Bewegungsanweisungen.



Mögliche Bewegungsanweisungen:

Stell dich aufrecht und gerade hin und stemme deine Hände in die Hüften. Hebe den Kopf etwas nach oben. Nun gehe langsam, aber stampfend nach vorne.

Schaue zum Boden und stecke deine Hände in deine Hosentaschen. Schlendere langsam durch den Raum. Probiere dabei kein anderes Kind zu berühren oder anzuschauen.

Springe mit hochgehobenen Armen so hoch, wie du kannst. Laufe durch den Raum und schwenke dabei deine Arme.

Gehe durch den Raum und lächle. Lächle jedes Kind an, das du erblickst oder das dich anblickt.

Fange jetzt an, so laut mit mir zu lachen, wie du kannst.

Die Lehrkraft stellt zu jeder Bewegungsanweisung Fragen, z.B.

- Wie fühlst du dich bei dieser Körperhaltung?
- Wie geht es wohl den anderen Schülern, wenn sie sich so bewegen?
- Fühlst du dich wohl, wenn du so gehst, oder nicht?



Niemanden berühren

Material: ---

Ziele:

- Ein Bewusstsein für Emotionen entwickeln
- Emotionen durch Bewegung ausdrücken
- Emotionen wahrnehmen

Hinweise:

- Anfangs sollte die Lehrkraft die Bewegungen mit den Schülern zusammen machen. So können die Schüler genau sehen, wie die Bewegung aussehen soll.
- Vor der Übung sollte die Lehrkraft klären, dass die Fragen zum Nachdenken anregen und nicht laut beantwortet werden sollen

Erfahrungen aus der Anwendung:

Eignet sich sehr gut zur Rhythmisierung nach einer längeren Arbeitsphase.

Variante:

Die Aufgabenstellung umdrehen: „Bewege dich so, wie wenn du sehr wütend bist!“

Angelehnt an:

PESS (2008)



Gefühle kennen lernen

Beschreibung:

Zur Thematisierung der Emotionen eignet es sich, eine Identifikationsfigur zu verwenden, die den Schülern von ihren Gefühlen berichtet.

Es ist möglich, dass die Lehrkraft den Schülern etwas über die Identifikationsfigur erzählt oder auch, dass die Identifikationsfigur in Form einer Audioaufnahme selbst über sich berichtet.

Die Schüler lernen so gemeinsam mit der Identifikationsfigur verschiedene Gefühle kennen und sprechen über diese.



Material:

- Bild der Identifikationsfigur im Materialteil
- Evtl. Audioaufnahmen vorbereiten
- Arbeitsblätter 1-4

Ziele:

- Wissen, was Gefühle sind
- Sich seiner Gefühle bewusst werden
- Grundlegende Emotionen kennen lernen
- Über Emotionen kommunizieren können

Hinweis:

Der Identifikationsfigur sollte ein Name gegeben werden, der nicht in der Klasse vorkommt und außerdem kurz und leicht aussprechbar ist.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Es hat den Schülern Spaß gemacht, die Identifikationsfigur kennenzulernen. Besonders gefreut hat sie, dass der Junge im gleichen Alter war und die gleiche Klasse besuchte.
- Die Audioaufnahme hat die Schüler sehr motiviert
- Es ist hilfreich für die Schüler, wenn die Identifikationsfigur in allen Stunden zu Emotionen eingebunden wird

Variante:

Es kann auch eine Marionette oder eine Handpuppe verwendet werden.

Mögliche Sprechtexte der Identifikationsfigur

Begrüßung und Einführung in die Thematik

Hallo, ich heiße Tim.

Ich bin neun Jahre alt und gehe schon in die dritte Klasse!

Meistens gehe ich gerne in die Schule.

In der Schule habe ich nämlich viel Spaß! In der Pause spiele ich mit meinen Freunden. Dann fühle ich mich ganz glücklich.

Manchmal gefällt es mir aber nicht so gut in der Schule.

Wenn mich jemand ärgert, dann fühle ich mich wütend.

Wenn meine Freunde nicht mit mir spielen wollen, dann fühle ich mich traurig.

Wenn die älteren Schüler gemein zu mir sind, dann habe ich Angst.

Kennst du die Gefühle auch?

Wut

Hallo, ich bin's wieder, der Tim.

Ich hatte heute einen richtig doofen Tag und bin immer noch total wütend!

Ich erzähl euch mal, was passiert ist:

In der Früh hat mich meine Mama geschimpft, weil ich so lange herumgetrödelt habe.

Auf dem Schulweg bin ich dann gestolpert und jetzt ist in meiner Lieblingshose ein riesig großes Loch.

In der Schule hat mich dann auch noch meine Lehrerin geschimpft, weil ich die Hausaufgaben nicht gemacht habe.

Kennst du das auch? Bist du auch manchmal so wütend?

Angst

Hallo, ich bin's, der Tim!

Ich muss dir unbedingt erzählen, was heute Nacht passiert ist!

Vor dem Schlafen hat mir mein Papa noch eine gruselige Geschichte vorgelesen. Mitten in der Nacht bin ich dann aufgewacht und hatte ganz furchtbare Angst! In meinem Zimmer war nämlich ein Monster! Es war ganz groß und hat mich angeschaut. Da habe ich ganz laut geschrien. Mein Papa ist zum Glück gleich gekommen. Als er das Licht angemacht hat, war das Monster plötzlich weg. In meinem Zimmer konnte ich trotzdem nicht mehr schlafen, deswegen habe ich dann bei Mama und Papa geschlafen. Hast du auch schon einmal Angst gehabt?

Trauer

Hallo, ich bin's wieder, der Tim!

Heute in der Schule war mein Freund Simon ganz gemein zu mir! Er hat mich geärgert und mir die Zunge rausgestreckt.

Dann habe ich geweint. Das war auch so gemein von ihm! Ich war richtig traurig.

Als ich auf dem Boden saß und geweint habe, ist Simon gekommen und hat mir den Rücken gestreichelt. Er hat mich getröstet.

Ich habe mich sehr gefreut, dass er mich getröstet hat. Ich habe mich wieder glücklich gefühlt und gelacht. Wir haben weiter zusammen gespielt.

Freude

Hallo, ich bin's, der Tim!

Heute bin ich das letzte Mal bei euch!

Ich habe euch schon erzählt, warum ich mich manchmal wütend oder traurig oder ängstlich fühle.

Heute will ich dir noch erzählen, wann ich mich glücklich fühle:

Ich fühle mich glücklich

- wenn Mama und Papa Zeit für mich haben
- wenn ich meine Oma besuchen darf und
- wenn ich mit meinen Freunden spiele.

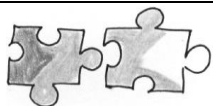
Ich fühle mich außerdem glücklich,

- wenn ich was Leckerer esse,
- wenn ich ins Schwimmbad oder ins Kino gehe
- und wenn ich merke, dass mich jemand mag.

Es gibt ganz viele Gründe, wieso ich mich glücklich fühle. Wann fühlst du dich glücklich?

Angelehnt an:

Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009)



Gefühls-Alphabet

Beschreibung:

Die Schüler bilden Paare. In Partnerarbeit überlegen sie sich zu jedem Buchstaben ein Gefühl.



Beispiele:

A	Aggressiv, ängstlich, ärgerlich, ...	N	Nervös, niedergeschlagen, neidisch, ...
B	Bedrückt, bestraft, ...	O	Ohnmächtig, ...
C	Cool, chillig...	P	Provoziert, powerful, pudelwohl, panisch, ...
D	Dankbar, ...	Q	Quälend, ...
E	Eingeschüchtert, einsam, Ekel, erregt, erniedrigt, ...	R	Ratlos, ruhig, rasend, reuevoll, ...
F	Frei, fit, ...	S	Sauer, Scham, schuldig, schwach, schwebend, spritzig, stark, ...
G	Gefühllos, gelangweilt, geschmeichelt, glücklich, genervt, gereizt, ...	T	Traurig, ...
H	Hilflos, hoffnungslos, ...	U	Übel, überrascht, unglücklich, untröstlich, unwichtig, ...
I	Im Gleichgewicht, idiotisch, in Panik, ...	V	Verlassen, verletzt, verliebt, verzweifelt, ...
J	Jähzornig, jämmerlich, ...	W	Warm, wütend, wohlwollend aufgenommen, ...
K	Kalt, Kummer, klein, ...	X	(Extrem, Exzentrisch, ...)
L	Leer, leicht, lustlos, lustvoll, ...	Y	...
M	Minderwertig, müde, mutig, ...	Z	Zornig, Zuversichtlich, Zuneigung, ...

Material:

- Arbeitsblätter 5+6
- Stifte

Ziele:

- Bewusstsein für Gefühle entwickeln
- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Schüler benötigten am Anfang eine kurze Hilfestellung, konnten die Übung dann aber selbstständig durchführen
- Was unter einem Gefühl zu verstehen ist, muss vorab durchgenommen werden

Variante:

Die Schüler können ihre Ergebnisse auf einer Overheadprojektor-Folie festhalten und ihr zusammengestelltes Gefühls-Alphabet am Overheadprojektor der Klasse vorstellen.

Angelehnt an:

Thiesen, P. (2002)



Gefühlsfamilien spielen

Beschreibung:

Die Schüler werden in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe zieht einen Zettel auf dem ein Gefühl steht.



Die Gruppen improvisieren ein Frühstück, bei dem sie sich dem Gefühl entsprechend verhalten.

Zum Abschluss können die Familienmitglieder ausgetauscht werden, so dass Schüler mit verschiedenen Gefühlen ein Frühstück improvisieren.

Mögliche Reflexion:

- Wie fühlen sich die Gefühle an?
- Soll die Gruppe ‚Wut‘ einmal die Gruppe ‚Freude‘ spielen? Was ist der Unterschied?
- Wie fühlt sich ‚Herr Wut‘, wenn er mit ‚Frau Freude‘ am Tisch sitzt?



Kein Schüler wird für seinen Beitrag ausgelacht

Material: ---

Ziele:

- Bewusstsein für Gefühle entwickeln
- Sich seiner eigenen Emotionen und seines eigenen mimischen Emotionsausdrucks bewusst sein
- Den Emotionsausdruck anderer erkennen und verstehen
- Einhalten der Gesprächsregeln

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Lehrkraft kann den Schülern vor Spielbeginn noch einige Hilfestellungen geben, z.B.: „Wie kann ich Wut/Freude ausdrücken?“, „Woran erkenne ich die Gefühle?“
- Genaue Regeln aufstellen, wie das Spiel stattfinden soll

Variante:

Das Spiel kann pantomimisch dargestellt werden, die Lehrkraft kann zur Erleichterung Plastikgeschirr, oder sogar Essen mitbringen.

Angelehnt an:

Johnstone, K. (2004)

  	Emotionen
Gefühlsratespiel	
Beschreibung: Die Lehrkraft hat mehrere Karten mit Wörtern zum Thema ‚Gefühle‘ vorbereitet. Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis und ziehen nacheinander eine Karte aus dem Stapel. Das sich darauf befindende Wort spielen sie pantomimisch vor oder erklären es mit eigenen Worten. Die anderen Schüler erraten das vorgegebene Wort. Mögliche Reflexion: Haben die Schüler einen dieser Gefühlsbereiche bereits selbst erlebt? Wenn ja, in welcher Situation?	
	Kein Schüler wird für seinen Beitrag ausgelacht
Material: - Vorbereitete Spielkarten (Arbeitsblätter 7-9) Mögliche Wörter: Lustig, optimistisch, grauenvoll, unklar, albern, bedrückt, verwirrt, langweilig, schlecht gelaunt, pessimistisch, wütend, freudig, ängstlich, traurig, schmerzlich, aggressiv	
Ziele: - Gezielte sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit - Differenziertere Form der Darstellung von Gefühlen kennen lernen - Förderung der Darstellungsfähigkeit - Eigene Grenzen im körperlichen Ausdruck erkennen und üben, diese zu überwinden	
Hinweis: Die Lehrkraft fragt nach, ob die anderen Schüler sich auch so verhalten, wenn sie dieses Gefühl empfinden.	
Erfahrungen aus der Anwendung: - Der Arbeitsauftrag wurde von den Schülern gut verstanden - Einige Schüler hatten Probleme bei der korrekten mimischen Darstellung der Gefühle, anderen Schülern war es peinlich die Gefühle mimisch darzustellen - Wörter wie ‚grauenvoll‘ bedürfen einer Erklärung	
Varianten: - Die Lehrkraft kann sich weitere Gefühlsbereiche überlegen - Die Schüler können die Gefühle in Partnerarbeit erraten - Die Lehrkraft kann die Schüler fotografieren, während sie einen Gefühlsausdruck darstellen und ihnen die Fotos hinterher zeigen - Die Schüler ziehen Karten, auf denen Bilder zu sehen sind	
Fächerübergreifende Ideen: Kunst: Die Schüler stellen das Gefühl zeichnerisch dar Deutsch: Die Schüler überlegen sich eine Geschichte in der 5 Gefühlsbereiche vorkommen und schreiben diese auf Musik: Die Schüler drücken das entsprechende Gefühl mit einem Instrument aus. Die anderen Schüler erraten, um welches Gefühl es sich handelt.	
Angelehnt an: Thiesen, P. (2002); Barrett, P./ Turner, C./ Webster, H. (2003)	



Geschichten erzählen und spielen

Beschreibung:

Die Lehrkraft zeigt den Schülern ein Emotionsbild. Je ein Schüler erzählt,

- was vorher passiert ist,
- wie sich die Personen auf dem Bild fühlen,
- was danach passieren könnte.



Die Geschichten können in Rollenspielen nachgespielt werden. Die Schüler sollen sich überlegen, wie man sich als Außenstehender verhält wenn jemand weint, wütend ist,...

Material:

Es eignen sich unterschiedliche Bilder von emotionalen Situationen

Ziele:

- Emotionen anderer wahrnehmen und verstehen
- Über Emotionen kommunizieren können
- Empathie

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Bilder müssen sehr aussagekräftig sein
- Die Schüler können die Bilder teils gut beschreiben, jedoch haben sie Schwierigkeiten, die erkannten Gefühle richtig zu benennen

Fächerübergreifende Ideen:

Deutsch:

- Die Schüler schreiben Geschichten, die den besprochenen Geschichten ähneln
- Bildergeschichten beschreiben

Kunst: Die Schüler malen Bilder, auf denen Gefühle dargestellt werden

Angelehnt an:

Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009)



Geschichten lesen

Beschreibung:

Die Lehrkraft oder ein Schüler liest eine Geschichte über ein Kind vor,

- das große Angst hat,
- das sehr wütend ist,
- das sehr traurig ist,
- das sehr schüchtern ist,
- das sich wegen etwas schuldig fühlt,
- ...



Die Schüler beratschlagen gemeinsam, was das Kind tun kann, damit es ihm besser geht.

Mögliche Reflexion:

Was kannst du machen, wenn es dir nicht so gut geht?

Material:

Geschichten (z.B. Beispielgeschichten auf den folgenden Seiten)

Ziele:

- Empathie
- Emotionsregulation
- Wege finden, mit den eigenen Sorgen umzugehen
- In einer unbefangenen Situation über negative Emotionen sprechen

Hinweise:

- Die Geschichte sollte sich auf Themen beziehen, die die Schüler kennen und die realitätsnah sind
- Es ist nötig, altersgemäß zu differenzieren

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Bei dem Thema Wut konnten die Schüler die Situation gut nachvollziehen, da sie einige der wutauslösenden Situationen selbst erlebt hatten
- Die Schüler kennen teilweise bereits Strategien zur Ärgerregulation wie z.B. tief durchatmen oder sich ausruhen
- Für die Schüler ist eine Audioaufnahme sehr motivierend, auf der ein Kind erzählt, wieso es sich z.B. wütend fühlt

Varianten:

- Die Geschichten werden den Schülern in Form einer Audioaufnahme präsentiert
- Vorfälle aus dem Alltag aufgreifen und in eine Geschichte verpacken, z.B.:
 - Ärger auf dem Pausenhof
 - Schüler 1 nimmt Schüler 2 etwas weg
 - Schüler 1 ärgert Schüler 2

Beispielgeschichten:

Emotionsgeschichten zu Freude und Traurigkeit

- Ich hatte meine beste Freundin eingeladen und wir wollten mit meinen Eltern in den Zoo gehen. Es war ganz tolles Wetter. Aber gerade als wir losfahren wollten, um meine Freundin abzuholen, rief ihre Mutter an. Sie sagte, meine Freundin wäre plötzlich krank geworden und könnte nicht mitkommen. Ich hatte keine Lust, alleine mit meinen Eltern in den Zoo zu gehen. (Traurigkeit)
- Im Stuhlkreis spielen wir immer viele Spiele. Manchmal darf sich ein Kind ein Spiel aussuchen. Heute war ich endlich auch mal dran. Ich hab mir mein Lieblingsspiel ausgesucht und allen hat es Spaß gemacht. (Freude)
- Vor den Sommerferien war Monika, meine beste Freundin, in der Gruppe! Wir haben immer zusammen gespielt. Aber jetzt ist sie weggezogen. In der Gruppe finde ich jetzt oft niemanden mehr zum Spielen. (Traurigkeit)
- Ich hatte schon lange einen großen Wunsch: ich wollte so gerne mit meiner Oma in den Zoo gehen! Aber meine Oma wohnt sehr weit weg und kommt uns nur ganz selten besuchen. Heute habe ich Geburtstag. Ich habe viele tolle Geschenke bekommen! Aber das Tollste war etwas ganz besonderes: meine Oma kam zu Besuch und ist mit mir in den Zoo gegangen. (Freude)
- Zum Geburtstag habe ich von meinem Opa eine Uhr geschenkt bekommen! Mama hat mir erlaubt, sie mit in die Schule zu nehmen! Zum Spielen im Sandkasten hab ich sie lieber weg gemacht, damit sie nicht kaputt geht! Jetzt ist Mama da um mich abzuholen, aber ich finde die Uhr nicht mehr! Sie ist weg! Heute Nachmittag kommt Opa wieder... (Traurigkeit und Angst)

Emotionsgeschichten zu Angst und Wut

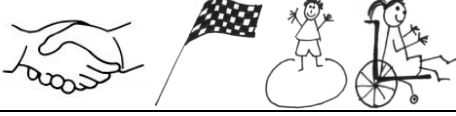
- Gestern Abend war ich alleine zu Hause. Ich sollte um acht Uhr ins Bett gehen, aber ich habe länger fernsehen geguckt. Es gab einen Gruselfilm. Am Anfang fand ich ihn ganz lustig, aber er wurde immer gruseliger, und ich bekam immer mehr Angst. Irgendwann habe ich den Film ausgeschaltet und bin ins Bett gegangen. Ich konnte aber nicht einschlafen, weil ich Angst hatte, etwas Schlimmes zu träumen. (Angst)
- Einmal haben wir mit der Klasse einen Ausflug gemacht. Ich war ganz schnell beim Anziehen und habe mich als erstes am Bus angestellt! Da kam ein Mädchen und hat angefangen, mich zu schubsen. Sie wollte sich vordrängeln! Ich hab sie zurückgeschubst und wir haben uns laut gestritten. Da kam eine Lehrerin und hat uns beide ganz nach hinten geschickt! Und das, obwohl ich doch als erstes da war! (Wut)
- Heute Nacht habe ich bei meinem Freund übernachtet! Ich konnte nicht einschlafen. Ich habe im Zimmer herumgeguckt und da stand etwas ganz komisches auf dem Schrank... Ich wollte meinem Freund sagen, dass da irgendetwas ist, aber er hat schon geschlafen! Dann habe ich ein total unheimliches Geräusch gehört! Ich wusste nicht was es war... (Angst)

Weitere Geschichten über andere Kinder

- Es ist Dienstag und alle Kinder sind in der Pause. Christiane ist neu an der Schule und kennt noch kein anderes Kind. Sie sieht zu, wie alle miteinander spielen und rennen, ihre Pausenbrote essen oder miteinander reden. Nur sie steht ganz alleine da und traut sich nicht, zu den anderen Kindern zu gehen. (Schüchternheit)
- Michi ist richtig wütend. In der Früh hat er von seiner Mutter Ärger bekommen, weil er so lange herumgetrödelt hat und auf dem Schulweg ist er gestolpert und in seiner Lieblingshose ist ein großes Loch. In der Schule hat ihn dann auch noch sein Lehrer geschimpft, weil er die Hausaufgaben nicht gemacht hat. (Wut)
- Tobias ist etwas richtig Blödes passiert! Er wollte sich die neue CD von seinem großen Bruder ausleihen, weil er sie seinen Freunden zeigen wollte und da ist sie ihm kaputt gegangen. Er hat ein richtig schlechtes Gewissen und weiß nicht, wie er das Unglück seinem Bruder beibringen soll. (Schuld)
- Anna freut sich: sie darf am Samstag mit ihren Eltern ins Kino gehen. Aber am Freitag muss sie dauernd niesen und hat Halsweh und als sie Samstagmorgen aufwacht, hat sie auch noch Fieber bekommen. Die Mutter sagt, dass sie jetzt doch nicht ins Kino gehen können und Anna fängt an zu weinen. (Traurigkeit)
- Florian ist heute zum ersten Mal alleine zu Hause. Er ist ganz aufgeregt und spielt in seinem Zimmer. Doch plötzlich hört er ein Geräusch im Gang und er kriegt Angst. (Angst)

Angelehnt an:

Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009); PESS (2008)

	Emotionen
Heute geht's mir so	
Beschreibung: Die Lehrkraft bespricht mit den Schülern verschiedene Gefühle. Dabei werden Bilder (siehe Material) eingeführt, die diese Gefühle darstellen. Im Morgenkreis bekommt jeder Schüler die Gelegenheit zu sagen, wie es ihm geht. Hierbei können die Tim- Bilder unterstützend verwendet werden. Nicht- sprechende Schüler können auf die passende Karte deuten.	
	- Möchte ein Schüler sich nicht äußern, muss er das auch nicht - Kein Schüler wird für seinen Beitrag ausgelacht
Material: Bilder im Materialteil	
Ziele: - Über Emotionen kommunizieren können - Sich seiner eigenen Emotionen bewusst sein	
Hinweise: - Je nachdem wie viel Zeit zur Verfügung steht, sollten die Schüler wissen, ob sie nur sagen dürfen, wie sie sich fühlen oder ob sie auch erzählen dürfen, wieso es ihnen so geht - Vorher die Gesprächsregeln klären	
Erfahrungen aus der Anwendung: - Vielen Schülern fällt es sehr schwer, zu sagen, wie sie sich fühlen. Oftmals ist es Ihnen auch peinlich. - Die Schüler passen sich stark an die Aussage der anderen Schüler an - Beim Einführungsspiel („Ich packe meinen Koffer“) ist es schwierig für die Schüler, sich zu konzentrieren und sich alle Gefühlszustände der anderen Schüler zu merken - Das Spiel ist im V- Bereich eher für jüngere Klassen geeignet. Für Schüler der vierten Klasse war das Spiel teils zu langweilig, da die Schüler oftmals schon zu alt waren. - Um Gefühlszustände darzustellen, kann ein Farbbarometer als Hilfestellung dienen. Schüler, denen es schwer fällt Gefühle zu verbalisieren, können sie so erstmal visualisieren.	
Varianten: - Jeder Schüler bastelt eine Gefühlsuhr, auf der er seine Stimmung anzeigen kann. Weniger komplex ist ein Stimmungsbarometer (fröhlich – traurig) oder eine Stimmungsampel (fröhlich – neutral – traurig) - Ein Kennenlernspiel (ähnlich wie „Ich packe meinen Koffer“): Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis. Ein Schüler sagt seinen Namen und wie es ihm geht. Der nächste Schüler wiederholt den Namen des Schülers und wie es ihm geht. Dann sagt er seinen Namen und wie es ihm geht. Das ganze läuft fort, bis alle Schüler dran waren. - Die Übung kann in die Konfliktbewältigung bei Streitgesprächen integriert werden	
Angelehnt an: Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009); Jenisch, J. (2002)	



Mein rechter, rechter Platz ist frei...

Beschreibung:

Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis, in dem ein Stuhl frei bleibt.
Der Schüler, welcher links von diesem freien Stuhl sitzt, sagt:
„Mein rechter, rechter Platz ist frei. Ich wünsche mir ...
Maja wenn sie lustig ist herbei.“



Die Schüler wünschen sich einen Mitschüler mit einem bestimmten mimischen und gestischen Gefühlsausdruck, wie z.B. lustig, traurig, böse, weinend herbei.

Material: ---

Ziel:

Unterschiedliche mimische und gestische Gefühlsausdrücke kennen lernen

Hinweis:

Die Lehrkraft achtet darauf, dass alle Schüler an dem Spiel beteiligt sind.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Vorher sollten genaue Regeln eingeführt werden
- Den Schülern sollten vor dem Spiel Wege gezeigt werden, wie sie Gefühle ausdrücken und darstellen können. So kann ihnen die Angst genommen werden, sich zu blamieren.
- Die Gefühle können in Gruppen eingeteilt werden: ‚Leicht darzustellen‘ (z.B. Wut, Freude) und ‚schwer darzustellen‘ (z.B. Stolz)
- Bei schwächeren Schülern kann der Satz vereinfacht werden („..., da wünsche ich mir die traurige Maja her.“) und für Nicht-sprechende Schüler kann der Satz auf einen Step-by-Step (Hilfsmittel für die Unterstützte Kommunikation) aufgenommen werden
- Das Spiel kann auch nur mit zwei Gefühlen (fröhlich und traurig) gespielt werden

Variante:

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)

	Emotionen
Musik	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis um eine brennende Kerze. Die Lehrkraft sagt: „Schau eine Weile in die Flamme – Konzentriere dich ganz auf das Licht – Schau dir das Gelb der Flamme an – Innen ist ein blauer Kern – Stelle dir vor, du gehst in die Flamme hinein – Du bist selbst ein strahlendes Licht – Schließe deine Augen und höre die Musik.“ Mögliche Reflexion: - Wie fühlst du dich jetzt? - Hat dir die Musik gefallen? - Warum hat sie dir gefallen? Warum hat sie dir nicht gefallen? - An was hast du gedacht, als du die Musik gehört hast?	
	Nicht reden, sondern sich ganz auf die Musik konzentrieren
<u>Material:</u> - Musik - Kerze	
<u>Ziele:</u> - Sich auf die Musik einlassen können - Verschiedene Musikrichtungen und deren Einfluss auf die Emotionen kennen lernen - Entspannung (bei ruhiger Musik)	
<u>Hinweis:</u> Musikauswahl hängt von der Unterrichtssituation ab: - Klassische Musik eignet sich oft zur Beruhigung - Moderne Musik eignet sich oft als Muntermacher	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u>	
<u>Varianten:</u> - Nacheinander zwei unterschiedliche Musikrichtungen anhören (die verschiedene Emotionen erzeugen) und danach die jeweiligen Gefühle thematisieren - In kurzen zeitlichen Abständen jeweils eine Musikrichtung hören	
<u>Fächerübergreifende Ideen:</u> Musik: - Die Schüler überlegen sich, welche Musik sie gerne hören und welche nicht und warum das so ist - Die Schüler bringen ihre Lieblingsmusik mit und spielen sie der Klasse vor	
<u>Angelehnt an:</u> Liebrich, K./ Schubert, H. (1993)	



Spiegelspiel I

Beschreibung:

Die Lehrkraft macht eine Bewegung mit der Hand. Die Schüler machen die Bewegung nach.

Ein Schüler führt eine neue Bewegung aus und die anderen Schüler wiederholen diese.

Ein Schüler richtet eine Aufforderung an einen Mitschüler, der diese ausführen muss (z.B. „winke mit der rechten Hand“). Nicht-sprechende Schüler können diese Aufforderungen mit einem Step-by-Step (Hilfsmittel für die Unterstützte Kommunikation) stellen.



Material:

Step-by-Step (Hilfsmittel für die Unterstützte Kommunikation)

Ziel:

- Selbstwirksamkeit
- Blickkontakt halten können

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Das Spiel eignet sich auch sehr gut um schwächere Schüler mit einzubeziehen, da Bewegungen von ihnen einfach aufgegriffen werden können
- Es ist wichtig ein klares Signal festzulegen, dass die Schüler wissen, wann sie aufhören müssen

Variante:

Senkung des Schwierigkeitsgrades: Nur der gegenüber sitzende Schüler wiederholt die Bewegung.

Angelehnt an:

Jenisch, J. (2002)

	Emotionen
Spiegelspiel II	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler bilden Paare. Ein Schüler beginnt ein Gefühl zu mimen, der andere macht es nach. Die Schüler machen ihre Empfindungen durch Pantomime sichtbar.	
! Die Bewegungen sollten möglichst zeitgleich erfolgen	
<u>Material:</u> ---	
<u>Ziel:</u> - Selbstwirksamkeit - Emotionen mimisch und gestisch darstellen - Konzentration - Blickkontakt halten können	
<u>Hinweis:</u> Die Lehrkraft sollte die Schüler anweisen, sich Zeit zu lassen, sodass der Partner sich auf das Gefühl einstellen kann.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u>	
<u>Variante:</u> Gegenspiegel: Der ‚Spiegel‘ macht genau das Gegenteil seines Partners, z.B.: bewegt dieser sich nach vorne, lehnt sich der ‚Spiegel‘ nach hinten; weint der Partner, lacht der ‚Spiegel‘.	
<u>Angelehnt an:</u> Jenisch, J. (2002)	





Was machst du wenn...

Beschreibung:

Die Lehrkraft fordert die Schüler dazu auf, sich verschiedene Situationen vorzustellen:



- du freust dich über ein Geschenk
- du ärgerst dich über eine schlechte Note
- du bist hingefallen und dein Knie tut weh
- ...

Die Lehrkraft gibt den Schülern den Auftrag, sich zu überlegen, wem sie davon erzählen würden.

Ziele:

- Die Fähigkeit, sich der emotionalen Kommunikation in sozialen Beziehungen bewusst zu sein
- Die Fähigkeit, mit negativen Emotionen und Stresssituationen umzugehen

Hinweis:

Im Anschluss sollten von der Lehrkraft die Unterschiede erklärt werden: was erzählt man wann wem?

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

In diesem Zusammenhang können Entspannungsmethoden angesprochen werden:

- Phantasiereisen
- Durchatmen
- Ruhige Musik hören
- ...

Angelehnt an:

Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009)

	Emotionen
„Wenn du glücklich bist...“	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler und die Lehrkraft singen gemeinsam das Lied „Wenn du glücklich bist“ von Gerhard Schöne	
<u>Material:</u> Eventuell eine Gitarre zur Liedbegleitung	
<u>Ziele:</u> - Die Schüler singen gemeinsam - Stärkung des Gemeinschaftsgefühls - Die Schüler wissen, dass sie zeigen dürfen, wie es ihnen geht	
<u>Hinweis:</u> Das Lied kann immer zu Beginn oder am Ende einer Stunde gesungen werden, in der Emotionen thematisiert werden.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> - Zu Beginn sollte kurz der Inhalt des Liedes besprochen werden - Es ist sinnvoll, die Bewegungen vor dem Singen zu üben - Manchen Schülern ist die Umarmung peinlich, sie kann durch Händeschütteln oder streicheln ersetzt werden - Es kann auch gemeinsam mit den Schülern überlegt werden, welche Bewegung zu den Strophen ausgeführt wird	
<u>Fächerübergreifende Idee:</u> Englisch: Das Lied kann auch in englischer Sprache gesungen werden: „If you’re happy“	

Wenn du glücklich bist...

Wenn du glück-lich bist, dann klat-sche in die Hand. Wenn du
glück-lich bist, dann klat-sche in die Hand. Zeig mir,
wenn du bei mir bist, wie dir so zu - mu - te ist. Wenn du
glück-lich bist, dann klat - sche in die Hand.

Wenn Du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß (stampf, stampf)!
Wenn Du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß (stampf, stampf)!
Zeig mir, wenn Du bei mir bist, wie Dir so zumute ist.
Wenn Du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß (stampf, stampf)!

Wenn Du traurig bist, dann seufze doch einmal (seufz, seufz)!
Wenn Du traurig bist, dann seufze doch einmal (seufz, seufz)!
Zeig mir, wenn Du bei mir bist, wie Dir so zumute ist.
Wenn Du traurig bist, dann seufze doch einmal (seufz, seufz)!

Wenn du ängstlich bist, dann umarme einen Freund (Umarmung)!
Wenn du ängstlich bist, dann umarme einen Freund (Umarmung)!
Zeig mir, wenn du bei mir bist, wie Dir so zumute ist.
Wenn du ängstlich bist, dann umarme einen Freund (Umarmung)!

If You're Happy

If you're happy and you know it, clap your hands,
if you're happy and you know it, clap your hands.
If you're happy and you know it and you really want to show it,
if you're happy and you know it, clap your hands.

If you're happy and you know it, slap your sides,
if you're happy and you know it, slap your sides.
If you're happy and you know it and you really want to show it,
if you're happy and you know it, slap your sides.

If you're happy and you know it, stamp your feet, ...

If you're happy and you know it, snap your fingers, ...

If you're happy and you know it, sniff your nose, ...

If you're happy and you know it, shout: "We are!" ...

If you're happy and you know it, do it all, ...

	Emotionen
Wie geht es dir? Wie geht es mir?	
Beschreibung: Ein Schüler zieht verdeckt eine Emotionskarte zu einem Gefühl. Der Schüler stellt die Emotion pantomimisch dar, d.h. er verändert den Gesichtsausdruck und die Körperbewegung oder –stellung entsprechend dem Gefühl. Die anderen Schüler versuchen, das dargestellte Gefühl zu erraten. Der Schüler, der die Emotion als Erster erraten hat, zieht die nächste Emotionskarte. Die Lehrkraft kann die Schüler fotografieren, während sie einen Gefühlsausdruck darstellen und ihnen die Fotos hinterher zeigen.	
	
Material: - Fotokamera - Emotionskarten (s. AB 7-9)	
Ziele: - Über Emotionen kommunizieren können - Sich seiner eigenen Emotionen und seines eigenen mimischen und gestischen Emotionsausdrucks bewusst sein - Den Emotionsausdruck anderer erkennen und verstehen - Blickkontakt halten	
Hinweise: - Voraussetzung ist, dass die Schüler die Emotionen auf den Emotionskarten kennen und ausdrücken können - Evtl. ist es nötig den Schülern eine Hilfestellung zu geben, die Lehrkraft kann die Emotion z.B. einmal pantomimisch vormachen	
Erfahrungen aus der Anwendung: - Zur Erreichung der Ziele muss das Spiel öfters gespielt werden - Es macht den Schülern sehr viel Spaß, die Emotionen pantomimisch darzustellen, v.a. wenn sie dabei fotografiert werden - Den Schülern hilft es sehr, vorher ein Bild zu betrachten, auf dem die jeweilige Emotion dargestellt ist, sodass sie einen Anhaltspunkt haben - Eine gute Hilfestellung ist ebenfalls vorher einen Grund zu überlegen, weshalb man z.B. wütend ist - Bei älteren Schülern sollten nicht nur die Bilder zu den Grundemotionen verwendet werden, sondern auch weitere zur Auswahl gestellt werden	
Varianten: - Die Lehrkraft wählt einen Schüler aus, dem sie ein Gefühl ins Ohr flüstert - Die Schüler ziehen Karten mit Begriffen darauf - Die Lehrkraft oder ein Schüler macht pantomimisch ein Gefühl vor, das von den anderen Schülern nachgemacht wird - „Ich sehe was, was du nicht siehst“: Bilder zu verschiedenen Gefühlen sind durcheinander ausgebreitet. Ein Schüler sagt: „Ich sehe jemanden, der traurig ist“ und ein anderer Schüler zeigt die entsprechende Bildkarte. - Aus den Fotos der Schüler kann eine Collage zusammengestellt oder ein Quartett gebastelt werden	
Angelehnt an: Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009); Jenisch, J. (2002)	

	Emotionen
Wuttücher	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler sitzen in einem Stuhlkreis. In der Mitte liegt ein großes rotes Tuch. Die Lehrkraft erklärt, was der Spruch „Ich sehe rot!“ zu bedeuten hat und erzählt von einer Situation, in der sie wütend wird. Die Lehrkraft fragt die Schüler, was sie wütend macht und es entsteht ein Gespräch über Situationen, die Wut bei den Schülern auslösen. Für jede Wutsituation, die ein Schüler erzählt, bekommt er ein kleines rotes Tuch. 	
	Kein Schüler darf für seinen Beitrag ausgelacht werden
<u>Material:</u> - Ein großes rotes Tuch - Mehrere kleine rote Tücher	
<u>Ziele:</u> - Wut benennen und beschreiben - Wut bestimmten Situationen zuordnen	
<u>Hinweise:</u> - Das Tuch kann dem Schüler helfen die Situation zu verbalisieren - Wut muss in dem Gespräch ein erlaubtes Gefühl sein, solange kein anderer davon gestört wird - Der richtige Umgang mit Wut wird hier noch nicht thematisiert, muss allerdings unbedingt in nächster Zeit erfolgen	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u>	
<u>Varianten:</u>	
<u>Angelehnt an:</u> PESS (2008)	



Emotionen

Zauberspiel

Beschreibung:

Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis. Ein Schüler würfelt mit dem Emotionswürfel und versucht die gewürfelte Emotion mit einem Instrument darzustellen.



Die anderen Schüler bewegen sich zur Musik.

Material:

- Verschiedene Instrumente
- Gefühlewürfel im Materialteil

Ziele:

- Emotionen durch Musik ausdrücken
- Emotionen durch Bewegung ausdrücken

Hinweise:

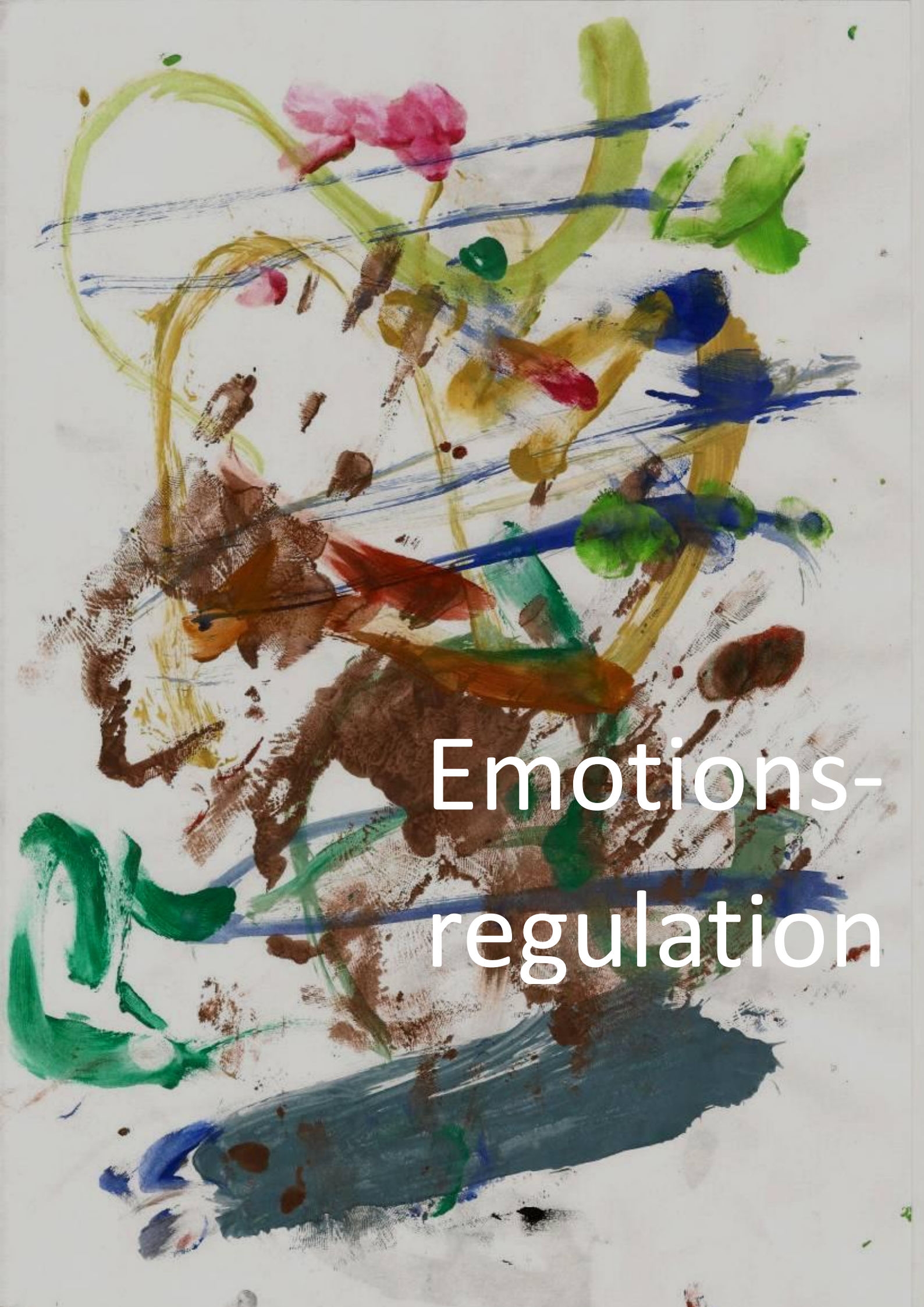
- Die Lehrkraft muss die Schüler vorher in den Umgang mit den Instrumenten einführen
- Die Schüler müssen die Emotionen auf dem Emotionswürfel kennen

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009); Liebrich, K./ Schubert, H. (1993)



Emotions- regulation

Emotionsregulation

„Eine wichtige Komponente emotionaler Kompetenz ist die Emotionsregulation, die alle Strategien und Fähigkeiten eines Kindes umfasst,

- Gefühle hervorzurufen und aufrechtzuerhalten,
- deren Intensität und Dauer zu kontrollieren sowie
- die begleitenden physiologischen Prozesse und Verhaltensweisen zu beeinflussen.“

(Wiedebusch u.a. 2004, 12)

Man unterscheidet zwischen einer internalen und einer externalen Emotionsregulation. Die interne Emotionsregulation ermöglicht es, das subjektive Erleben von Gefühlszuständen hinsichtlich Latenz, Dauer und Intensität zu regulieren. Die externe Regulation dagegen hilft, das emotionale Befinden in sozialen und kommunikativen Situationen angemessen auszudrücken (vgl. Saarni 2002, 10).

Inhalt

Ballonfight	59
Entspanne dich!	60
„Freeze!“ oder „Stopp!“	63
Klammeraffe	64
Kreise malen	65
Mauern	66
Mein Bild und dein Bild	67
Mein Vorbild	68
Negative Gefühle einfach platzen lassen	69
Probleme aufschreiben	70
Publikum beschimpft Publikum	71
Rakete düse	72
Schnipsel kleben	73
Schrei dich frei!	74
Starr, Schau und Sieh hin	75
Strohhalmduell	76
Wir messen unser Geschick	77
Wut- Papiere	78
Zusammen einen Vogel malen	79



Ballonfight

Beschreibung:

Jeder Schüler erhält einen Holzstab, an den jeweils ein Luftballon mit Klebeband befestigt wird. Auf die Luftballons wird ein Gesicht gemalt, so dass sie eine Person darstellen.



Zwei Schüler oder eine Gruppe von Schülern kämpfen nur mit ihren Luftballons am Stab gegeneinander. Der Kampf ist beendet, sobald ein vereinbartes Zeichen ertönt.

Mögliche Reflexion:

- Hast du dich in der Übung von dem Luftballon bedroht gefühlt?
- Hast du dich in der Übung von der Person hinter dem Luftballon bedroht gefühlt?
- Woher wusstest du, dass deine Handlungen für deinen Gegner noch Spaß waren? Hat er Dir etwas signalisiert?
- Warum war dieser Kampf nur Spaß? Und warum sind andere Kämpfe ernst?



- Es dürfen sich nur die Ballons berühren
- Es ist verboten, einen Schüler mit einem Stab zu berühren
- Sich so verhalten, dass niemand sich weh tut

Material:

- Standardballons
- Ein Holzstab pro Schüler (z.B. aus der Turnhalle)
- Klebeband
- Wasserfeste Stifte

Ziele:

- Selbstbehauptung
- Lernen, andere Menschen einzuschätzen
- Förderung empathischen Verhaltens

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass die Schüler sich nicht gegenseitig mit dem Stab angreifen und eventuell verletzen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Die Schüler kämpfen auf einer umgedrehten Langbank gegeneinander. Der Boden wird mit Weichbodenmatten ausgelegt.
- Die Schüler kämpfen mit Wassernudeln gegeneinander
- Die Schüler bilden 3er Gruppen: Ein Schüler ist der Schiedsrichter und zwei Schüler kämpfen gegeneinander
- Diese Übung kann in eine Stationenarbeit eingefügt werden
- Die Schüler rollen eine Zeitung so zusammen, dass sie diese als Schwert benutzen können. Bei diesem Kampf gibt es am Ende keinen Gewinner oder Verlierer. Das Spiel ist beendet, wenn die Zeitung kaputt ist oder ein Schlussgong ertönt.

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Entspanne dich!

Beschreibung:

Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, sich einen bequemen Platz im Klassenzimmer zu suchen (z.B. auf einem Teppich auf dem Boden). Wer möchte, kann seine Augen schließen.

Sie ermutigt die Schüler, die Anweisungen in der Geschichte auch wirklich umzusetzen.



Material:

Entspannungsgeschichten auf den folgenden Seiten

Ziele:

Durch die Anwendung verschiedener Entspannungsverfahren sollen sich auch ängstliche oder beunruhigte Schüler entspannen können. Nur so stellt sich ein positives Klassenklima ein, welches Basis für eine gute Lernumgebung ist. Die Schüler lernen, sich zu entspannen, indem sie verschiedene Muskeln anspannen und wieder entspannen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Um die Übungen vormachen oder mitmachen zu können, empfiehlt es sich, die Entspannungsgeschichten frei vortragen zu können.

Varianten:

- Die Schüler lassen die Augen offen und die Lehrkraft macht die Übungen mit
- Ergänzend können Bildkarten zu den einzelnen Tieren verwendet werden
- Die Schüler denken sich selbst eine Entspannungsgeschichte mit einem anderen Tier und anderen Bewegungsübungen aus

Entspannungsgeschichten:

1. Gesichtsmuskeln

Stell dir vor, du bist ein großes, hungriges Krokodil, das durch den Fluss schwimmt. Du kannst fühlen, wie dein Bauch vor Hunger knurrt... schau... da ist ein großer Fisch...fang ihn schnell...fass ihn mit deinem großen Maul... ja, weiter so... beiß fest zu... er versucht zu entkommen... zeig mir, dass du fest in diesen Fisch beißt! ... Press deinen Kiefer zusammen, so fest es geht... fühle die Anspannung in deinem Kiefer... spüre die Falten auf deiner Stirn und um deine Augen... fühle die Spannung in deinen Augenlidern... halte sie fest... zeig mir all die Falten! ... lass den Fisch nicht entkommen... jetzt schluck den Fisch herunter... mmhh... das schmeckt lecker... Jetzt kannst du dein Kiefer und dein Gesicht entspannen... lass deinen Kiefer herunterfallen... fühle, wie alle Falten verschwinden... dein Gesicht fühlt sich locker und entspannt an... total entspannt... fühle den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in deinem Gesicht... dein Gesicht fühlt sich angenehm entspannt an... da kommt noch ein Fisch... fang ihn schnell mit deinem Maul... er ist ganz zappelig... halt ihn gut fest... press deinen Kiefer zusammen, so fest du kannst... zeig mir, wie fest du deinen Kiefer zusammenpresst... fühle die Anspannung in deinen Wangen... halte sie dort... lass sie nicht weggehen!... OK, du kannst jetzt wieder schlucken... das fühlt sich besser an... dein Gesicht ist locker und entspannt... du fühlst dich locker und entspannt.

2. Nacken- und Schultermuskeln

Stelle dir vor, du bist ein Baby-Känguru und sitzt im Beutel deiner Mutter... es ist ein schöner Tag und du steckst deinen Kopf aus ihrem Beutel hervor, schaust nach den anderen Kängurus und riechst den frischen Duft von Eukalyptus in der Luft... oh nein, da kommt jemand Fremdes!... Zieh deinen Kopf auf deine Brust und versteck dich in Mamas Beutel, oder der Fremde könnte dich sehen... zieh den Kopf ein, so fest du kannst... pass auf, er könnte hinschauen... zieh deinen Kopf herunter und weiter ein, so dass deine Schultern fast deine Ohren berühren... Ich möchte keine Ohren mehr sehen... bleib so... versteck dich... ja, so...noch ein bisschen länger... ahh... der Fremde geht weg...du kannst dich entspannen... spüre, wie deine Schultern und dein Nacken locker werden... angenehm und entspannt... du fühlst dich leicht und locker... da ist keine Anspannung... lass deine Schultern hängen... entspann dich... oh nein!... da kommt der Fremde zurück... pass auf, er kommt näher... zieh deinen Kopf fest auf die Brust... so, dass deine Schultern deine Ohren berühren... fester und fester... zieh deinen Kopf noch mehr ein... ja, so... achte darauf, dass dein Kopf versteckt bleibt... pass auf, dass er dich nicht sieht... jetzt entspann dich wieder... der Mann ist weg... das fühlt sich gut an... locker und entspannt... spüre, wie sich dein Nacken und deine Schultern anfühlen, entspannt und locker... du fühlst dich wohl und entspannt.

3. Hand- und Armmuskeln

Stelle dir vor, du bist eine Fledermaus. Du ruhst dich in deinem Lieblingsbaum aus... du kannst einige deiner Freunde sehen, die in den Bäumen gegenüber von dir spielen... sie rufen deinen Namen und fragen dich, ob du zu ihnen kommen und mit ihnen spielen willst... strecke deine Arme neben dir aus... du wirst jetzt zu ihnen herüberfliegen... strecke deine Arme aus... spanne sie so fest an wie es geht... mache eine Faust... presse sie fester... fester... nun flieg... halte deine Arme ausgestreckt, sonst fällst du...fester...sonst schaffst du es nicht... fühle, wie angespannt deine Hände und Arme sind... gut, jetzt hast du es bis zum nächsten Baum geschafft... du kannst dich entspannen... das fühlt sich besser an... was für eine Erleichterung... deine Hände und Arme fühlen sich angenehm und entspannt an... spüre, wie anders sich deine Hände und Arme anfüh-

len, wenn sie angespannt sind, als wenn sie entspannt sind... jetzt ein neuer Versuch: du fliegst zum nächsten Baum... strecke die Arme aus... mache eine Faust... fest... fühle die Spannung in deinen Händen und Armen... mache sie so fest es geht und flieg... halte die Spannung... du hast es geschafft... entspanne dich... deine Hände und Arme fühlen sich locker und entspannt an... völlig entspannt... deine Hände und Arme fühlen sich entspannt an.

4. Bauchmuskeln

Stelle dir vor, du bist ein großer Bär. Du hast gerade einen großen Topf Honig zu Mittag verspeist, und dein Bauch ist ganz voll. Du möchtest zurück in deine Höhle, um ein Nickerchen zu halten, aber dazu musst du dich erst durch die enge Felsspalte am Eingang der Höhle zwängen. Zieh deinen Bauch ein... versuche, dich so dünn wie möglich zu machen,... zieh deinen Bauch noch mehr ein... ja, so... fühle wie fest dein Bauch ist... du hast es geschafft, du kannst dich entspannen... jetzt bist du in der Höhle, aber es ist sehr kalt... zu kalt für ein Nickerchen, du beschließt, zurückzugehen und dich vor deiner Höhle in die Sonne zu legen... jetzt musst du dich wieder durch die enge Felsspalte zwängen... zieh deinen Bauch fest ein... richtig fest, ja, so... ja, du hast es geschafft, du bist durch die Felsspalte hindurch... jetzt kannst du deinen Bauch entspannen... fühle die warme Sonne auf deinem Fell... fühle, wie dein Bauch sich nun locker und entspannt anfühlt... du fühlst dich warm und entspannt... das fühlt sich gut an... spürst du den Unterschied... du fühlst dich locker und gut und schläfst in der warmen Sonne.

5. Bein- und Fußmuskeln

- Bei dieser Übung ist es sinnvoll, dass die Schüler auf Stühlen sitzen oder stehen
- Eine Schüssel mit Sand für jeden Schüler wäre für die taktile Wahrnehmung eine große Bereicherung

Stelle dir vor, du bist am Strand... du gehst hinunter zum Wasser und beginnst, deine Zehen in den Sand zu graben... Während du deine Füße tiefer und tiefer eingräbst, fühlst du den Sand zwischen den Zehen... du fühlst, wie das Wasser um deine Knöchel spielt... Sand und Wasser vermischen sich... bedecken deine Füße... deine Knöchel... und langsam Teile deiner Beine... oh nein, da kommt eine große Welle... drücke schnell deine Füße in den Sand... du musst auch deine Beine einsetzen... drücke sie fester herunter... du musst deine Zehen tief in den Sand graben, damit die Welle dich nicht umwirft... da kommt die Welle... sie ist wirklich groß... drück dich fest in den Sand... fester, sonst fällst du um... grabe deine Füße fest in den Sand... jetzt entspanne dich... die Welle ist vorbei... entspanne deine Füße und Beine... sie fühlen sich entspannt und locker an... spüre den Sand zwischen deinen Zehen... fühle, wie die Sonne von hinten auf deine Beine scheint... da kommt eine neue Welle... sie ist sogar noch größer als die letzte... grabe deine Füße fest in den Sand... drück sie wirklich fest herunter... so fest du kannst... spüre die Spannung in deinen Beinen und Füßen... da kommt die Welle... los, drück noch ein bisschen fester... du willst nicht hinfallen und ganz nass werden... gut, entspanne dich wieder... die Welle ist vorbei... deine Beine fühlen sich locker und entspannt an, fühle wie unterschiedlich sich deine Füße und Beine anfühlen, wenn sie angespannt und wenn sie entspannt sind... du fühlst dich ganz locker und entspannt... du spürst den Sand zwischen deinen Zehen und die Sonne, die von hinten auf deine Beine scheint... du fühlst dich wohl und entspannt.

Angelehnt an:

Barett, P./ Turner, C./ Webster, H. (2003)



„Freeze!“ oder „Stopp!“

Beschreibung:

Jeder Schüler erinnert sich an eine schwierige Situation, die er auch selbst erlebt haben könnte. Die Schüler bilden Paare und überlegen sich, wie sie diese Situation in einem Rollenspiel darstellen könnten.



Die Paare spielen ihr Rollenspiel zweimal der Klasse vor. Beim zweiten Durchgang ruft die Lehrkraft „Freeze!“ oder „Stopp!“, um die Situation ´einzufrieren` und das Ende vorerst offen zu lassen. Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, sich ein anderes Ende zu überlegen. Die Schauspieler spielen einen Lösungsvorschlag nach.

Material: ---

Ziel:

Erfahren, dass es mehr als eine Art gibt über eine schwierige Situation zu denken und darauf zu reagieren.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Der folgende Text kann den Schülern als möglicher Einstieg langsam vorgelesen werden:
 „Schließt eure Augen und stellt euch vor, ihr seid in einer schwierigen und beunruhigenden Situation gewesen... Eine Situation, die vielleicht vor langer Zeit war... Oder eine Situation, die erst vor kurzem passiert ist... Nehmt euch einen Moment Zeit zu überlegen... Versucht, euch die Situation im Kopf auszumalen... Wo seid ihr?... Was passiert gerade?... Welche Teile eures Körpers geben euch Hinweise darauf, wie ihr euch fühlt? ... Hört darauf... Wie fühlt ihr euch? ... Was sagt ihr in Gedanken zu euch selbst? ... Gut... macht jetzt ein paar langsame... tiefe... Atemzüge... ein... aus... ein... aus... ein... aus... nun öffnet wieder eure Augen.“

Angelehnt an:

Barett, P./ Turner, C./ Webster, H. (2003)



Klammeraffe

Beschreibung:

Jeder Schüler erhält drei Wäscheklammern, die er so an seiner Kleidung befestigt, dass sie für alle zu sehen sind.



Ziel der ersten Runde ist es, möglichst viele Wäscheklammern an die eigene Kleidung zu heften, die von den anderen Schülern abgezogen werden. Nach drei Minuten unterbricht die Lehrkraft die Runde.

Ziel der zweiten Runde ist es, möglichst schnell möglichst viele Klammern los zu werden und diese den anderen Schülern anzuheften. Wiederum nach drei Minuten ist das Spiel zu Ende.



Sich so verhalten, dass niemand sich weh tut

Material:

Pro Schüler drei Wäscheklammern

Ziele:

- Emotionen während des Spiels lenken können
- Mit dem Gefühl des Verlustes zurechtkommen

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Kreise malen

Beschreibung:

Jeder Schüler hängt ein großes Blatt an die Wand.



Die Schüler malen mit der Hand einen großen Kreis vor sich in die Luft, so dass sich die Bewegung gut anfühlt. Diesen Kreis malt dann jeder Schüler mit Kreiden auf das Blatt und spurt ihn oft nach, auch mit der anderen Hand.

Wurde der Kreis einige Male nachgespurt, wird in die Mitte ein Kreuz gemalt und der Kreis durch dieses Kreuz gezogen, so dass eine liegende oder stehende 8 entsteht.



Material:

- Große Papierbögen
- Wachsmalstifte
- Klebeband

Ziele:

- Konzentration
- Zur Ruhe kommen

Hinweise:

- Die Übung sollte nicht zu lange durchgeführt werden, da das großflächige Malen sehr anstrengend für die Arme werden kann
- Das Wechselspiel zwischen Kreis und 8 ist auch eine gute Übung für Kinder, die rechts und links verwechseln

Erfahrungen aus der Anwendung:

Manche Schüler finden durch diese Übung nicht zur Ruhe, für sie darf die Übung nicht zu lange dauern. Damit sie die anderen Schüler nicht stören, können sie den Kreis noch weiter verzieren und ausmalen.

Varianten:

- Die Kreise können am Fenster oder auf einen glatten Tisch mit Seifenfarben gemalt werden
- Die Schüler überlegen sich eigene geschlossene Formen
- Die Schüler malen ihre Form mit Wachsmalstiften auf unterschiedliche Papierqualitäten (raues, ganz glattes Papier, Butterbrot Papier). Sie spüren die Formen mit Duftölen an den Fingern nach (Stimulation bei rauem Papier und durch die Aromen des Öls mit z.B. Zitronen-Aroma).
- Formen vorgeben, die die Schüler aus dem Gedächtnis nachmalen (Gedächtnistraining)

Fächerübergreifende Idee:

Deutsch: Schwungübungen können auch für das Schreibenlernen genutzt werden.

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller

	Emotionsregulation
Mauern	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler bilden 3er Gruppen und malen miteinander ein Bild auf einem leeren DIN A3 Blatt Papier. Die Lehrkraft verteilt vorher genaue Aufgaben (z.B.: „Ihr malt gemeinsam ein Bild, wie für Euch ein schönes Kinderzimmer aussieht“). Nach einer bestimmten Zeit unterbricht die Lehrkraft den Malvorgang. Mögliche Reflexion - Hat die Zusammenarbeit in der Gruppe gut funktioniert? - Konntest du deine Wünsche durchsetzen? Warum/ Warum nicht? - Was würdest du bei einem weiteren Durchgang ändern? - Was ist schwierig daran, gemeinsam ein Bild zu malen?	
	- Bereits Gemaltes darf nicht übermalt werden - Die Farbauswahl wird eingeschränkt (eventuell malen die Schüler mit der gleichen Farbe, aber nicht dem gleichen Stift) - Konzentriert und leise am Werk arbeiten
<u>Material:</u> - Wachs-, Bunt- oder Filzstifte (in einem Bild darf nur eine Art Stifte verwendet werden) - DIN A3 Papier	
<u>Ziele:</u> - Sich aufeinander einstellen und gemeinsam arbeiten - Selbstbehauptung - Die Wünsche und Bedürfnisse der anderen Schüler respektieren - Stärkung des Gemeinschaftsgefühls - Kreativität	
<u>Hinweise:</u> - Die Lehrkraft achtet darauf, dass die Schüler prosozial miteinander malen und dass sich niemand aus dem Malprozess ausschließt - Die Auswertung ist wichtig	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> - Die Schüler brauchen vielleicht Unterstützung dabei, alle Gruppenmitglieder und deren Vorschläge zu berücksichtigen - Die Schüler sind sehr stolz, wenn sie ihre Bilder am Ende vorstellen und zeigen dürfen	
<u>Varianten:</u> - Steigerung des Schwierigkeitsgrades: Die Schüler reden während der Malphase nicht miteinander, sie verständigen sich nur über Gestik und Mimik - Die Gruppenzusammenstellung wird vorab ausgelost oder vom Lehrer zugeteilt	
<u>Angelehnt an:</u> Kunsttherapeutin Gabriele Müller	





Mein Bild und dein Bild

Beschreibung:

Jeder Schüler bekommt 6 Farben und ein ca. Din A3 großes Blatt Papier.



Der Auftrag an die Schüler ist, auf ihr Blatt einen Impuls (z.B. Punkt, Strich, Kringel) in einer beliebigen Farbe zu malen und dann ein Blatt weiter nach links zu gehen und auch hier einen Impuls zu hinterlassen. Insgesamt hinterlässt jeder Schüler drei oder vier Impulse in der Farbe in der er angefangen hat auf verschiedenen Blättern.



Die Schüler kehren zu ihrem eigenen Blatt zurück und dürfen es so fertig gestalten, wie es ihnen gefällt.

Mögliche Reflexion:

- Erste Eindrücke sammeln
- Wie ist es dir dabei gegangen, auf das Bild der Anderen zu malen?
- Wie ist es dir dabei ergangen, die Impulse der Anderen auf deinem Bild zu finden?
- Kannst du die Impulse der Anderen jetzt noch auf deinem Bild sehen?



Nur einen kurzen Impuls auf dem fremden Blatt hinterlassen

Material:

- 6 verschiedene Farben pro Schüler (flüssige Aquarell o.ä.)
- Je ein Blatt Papier (ca. Din A3) pro Schüler

Ziele:

- Aushalten können, dass andere Schüler auf das eigene Bild malen
- Die Bilder der anderen Schüler respektieren
- Kreativität

Erfahrungen aus der Anwendung:

Es ist sinnvoll, verschiedenfarbige Blätter zu verwenden, da diese dann anschließend im Klassenzimmer aufgehängt und ein schönes Gesamtkunstwerk ergeben können.

Varianten:

- Die Schüler dürfen nichts übermalen, was zuvor auf das Bild gemalt wurde
- Farben einschränken: z.B. zu Beginn darf jeder Schüler nur die Farbe ‚gelb‘ benutzen

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller



Mein Vorbild

Beschreibung:

Die Schüler bekommen den Auftrag, an jemanden zu denken, den sie bewundern und der seine Probleme auf gewaltfreie Weise löst.

Diese Person kann aus dem Fernsehen sein, eine Comic-Figur, ein älterer Bruder oder eine ältere Schwester, ein Nachbar oder die Eltern.



Die Schüler erzählen im Sitzkreis von ihren Superhelden und ihrer Art, mit schwierigen oder beunruhigenden Situationen umzugehen.

Material: ---

Ziele:

- Wege finden, mit den eigenen Sorgen umzugehen
- Emotionen lenken können

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass sich die Schüler kein negatives, gewalttätiges Vorbild nehmen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Ein möglicher Einstieg wäre eine Fantasiereise:
„Stell dir einen tollen Held vor... jemanden den du bewunderst und der vielleicht mit seinen Problemen immer ganz toll fertig wird...“
- Die Schüler können ihren Helden malen. Die Lehrkraft kann dieses Bild klein machen, laminieren und den Schülern wiedergeben; diese können dann immer, wenn sie in einer schwierigen Situation sind, ihr Bildchen ziehen.

Angelehnt an:

Barett, P./ Turner, C./ Webster, H. (2003)



Negative Gefühle einfach platzen lassen

Beschreibung:

Die Schüler sitzen im Sitzkreis. In einer Gruppendiskussion besprechen sie, wann sie negative Gefühle haben.

Die negativen Gefühle werden in wenige prägnante Wörter gefasst und auf einen aufgepusteten Luftballon geschrieben. Die Luftballons werden an eine Leine geknotet und im Raum aufgehängt.



Mögliche Reflexion:

- Warum hat jeder manchmal negative Gefühle?
- Was kann man gegen negative Gefühle tun?

Zum Schluss lassen die Schüler die Luftballons mit den negativen Gedanken mit einer Nadel platzen.



Jeder wird mit seinen Gedanken ernst genommen

Material:

- Luftballons (runde Standardballons)
- Wasserfeste Filzstifte
- Schnur (Wollband, Zwirn, Paketschnur, Nadel...)

Ziele:

- In einer unbefangenen Situation über negative Gefühle zu sprechen
- Wege finden mit den eigenen Sorgen und Problemen umzugehen

Hinweise:

- Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass kein Schüler aus der Diskussion ausgeschlossen wird. Schüler die sich nicht selbstständig beteiligen, sollten nach ihren Erfahrungen gefragt werden.
- Das Zerplatzen der Luftballons ist sehr laut und kann manchen Schülern Angst bereiten
- Ein Klebestreifen über dem Einstichloch verhindert ein sofortiges Platzen der Luftballons. Die Luft entweicht dem Luftballon langsam.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Die Schüler lassen die Luftballons platzen, indem sie auf die am Boden liegenden Luftballons treten
- Diese Übung kann auch angewendet werden, wenn ein Kind gerade negative Gedanken und Probleme loszuwerden hat

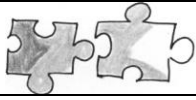
Fächerübergreifende Ideen:

Kunst: Die Schüler malen ein Bild zu einer Situation in der sie negative Gedanken haben

Deutsch: Die Schüler interviewen eine Person und fragen sie: „Hatten Sie schon einmal negative Gedanken und was machen Sie dagegen?“

Angelehnt an:

Thiesen, P. (2002)



Probleme aufschreiben

Beschreibung:

Die Schüler verfassen in Problemsituationen einen Brief.
Sie schreiben, warum sie Probleme haben, was sie dabei fühlen und was ihnen helfen würde ihr Problem zu beseitigen.
Anschließend legen sie diesen Brief in einen Problempostkasten.



Nach einiger Zeit wird der Postkasten geleert. Gemeinsam mit dem jeweiligen Schüler bespricht die Lehrkraft, ob der Schüler sein damaliges Problem gut gelöst hat oder was er hätte besser machen können.



Die Mitschüler fragen den Schreibenden nicht, welches Problem er gerade hat

Material:

- Problempostkasten (dieses kann eine einfache Kiste, ein Pappkarton,... sein)
- Leere Zettel, die neben dem Problempostkasten liegen

Ziele:

- Wege finden mit den eigenen Problemen umzugehen
- Vorteile des Schreibens kennen lernen: Probleme werden deutlicher und der Schreibende bekommt einen klareren Blick für die Situation

Hinweise:

- Die Lehrkraft führt den Problempostkasten in einer separaten Stunde ein. In den folgenden Wochen und Monaten erinnert sie immer wieder an diese Möglichkeit der Emotionsregulation.
- Nicht jedem Schüler und nicht in jeder Situation hilft die Möglichkeit des Problembriefes. In diesen Situationen sollte die Lehrkraft andere Maßnahmen anbieten (z.B. ein klärendes Gespräch).

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Die Lehrkraft erhält den Brief sofort und liest ihn sich durch. Im Anschluss spricht sie mit dem Schüler über das Problem und sucht gemeinsam mit ihm eine Lösung dafür.
- Die Briefe werden nach einiger Zeit ungelesen verbrannt oder weggeschmissen
- Die Schüler schreiben ihre Probleme in eine Art Problemtagebuch

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Publikum beschimpft Publikum

Beschreibung:

Die Schüler bilden zwei Gruppen, die sich während des Spiels gegenseitig beschimpfen. Jede Gruppe überlegt sich 1 Minute lang, wie sie die andere beschimpfen kann.

Die Gruppen setzen sich in einem Abstand von ca. 2 m gegenüber. Gruppe 1 fängt an, Gruppe 2 eine Minute lang zu beschimpfen. Danach wird getauscht.

Zum Abschluss beschimpfen sich die Gruppen eine Minute gegenseitig und gehen am Ende aufeinander zu, um sich zu umarmen.



Mögliche Reflexion:

- Waren die Schüler in dieser künstlichen Situation zu so viel Feindseligkeit und Wut fähig?
- Wie schwierig war es, Beschimpfungen über sich ergehen lassen zu müssen, ohne sich dabei wehren zu können?
- Traut man sich in der Gruppe andere Dinge anzusprechen als alleine?
- Kann nach der Umarmung am Ende gleich wieder innere Ruhe einkehren?



- Persönliche Beleidigungen sind verboten, sonst wird die Übung unterbrochen oder beendet
- Es sind nur verbale Beschimpfungen erlaubt
- Beim Ertönen des Schlusssignals müssen alle Beschimpfungen sofort beendet werden
- Während die andere Gruppe schimpft, hört die nicht-schimpfende Gruppe ruhig zu und äußert sich nicht zu den Aussagen

Material: ---

Ziel:

Diese Übung kann eine befreiende Wirkung für die Gruppe haben, da sie erste Aggressionen abbaut und den Weg für Konfliktlösungen erleichtert oder sogar erst einmal frei macht.

Hinweise:

- Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass kein Schüler persönlich beleidigt wird
- Die Reflexion am Ende ist sehr wichtig, da die Schüler Gefühle aufbauen, die wieder abgebaut werden müssen
- Das Spiel sollte nicht mit Schülern, die eine geringe emotionale Kontrolle besitzen, gespielt werden, da eine schnelle Eskalation droht
- Vor der Übung sollten erlaubte Beleidigungen und Schimpfwörter für die Übung besprochen werden

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Es kann ein Thema für die Beschimpfungen vorgegeben werden, z.B. letztes Klassenfußballspiel
- Die Gruppen rufen sich am Ende positive Worte zu
- Die Lehrkraft teilt die Gruppen so ein, dass sie gleich stark sind

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Rakete düse

Beschreibung:

Die Schüler sitzen an ihrem Tisch. Sie beginnen:



- Mit den Fingern auf den Tisch zu trommeln, erst leise und langsam, dann immer schneller und lauter
- Mit der flachen Händen auf den Tisch zu schlagen (wahlweise auch in die Hände zu klatschen), die Lautstärke und das Tempo nehmen zu
- Mit den Füßen zu stampfen, erst leise und langsam beginnend und immer lauter und schneller werdend stampfen
- Leises summen und brummen bis hin zum lauten Schreien
- Lärm und Bewegung steigern sich immer mehr und mehr, bis die Schüler von ihren Plätzen aufspringen und mit einem lauten Schrei die Arme in die Luft werfen
- Nun ist die Rakete gestartet

Langsam setzen sich die Schüler wieder hin. Ihre Bewegungen beruhigen sich. Der Lärm ebbt ab, nur noch ein Brummen ist zu hören, das immer leiser wird, bis es ganz verstummt. – Die Rakete ist hinter den Wolken verschwunden.



Alle Schüler machen die Bewegungen und Geräusche mit

Material:

evtl. eine Fahne

Ziele:

- Zur Ruhe kommen
- Aggressionen abbauen
- Emotionen lenken können

Hinweise:

- Das langsame sich Beruhigen am Ende ist wichtig, um die Schüler wieder zurück zum Unterrichtsgeschehen zu holen

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Beim ersten Mal ist es hilfreich, das Lauter und Leiser werden und den Raketenstart zu visualisieren. Bewährt hat sich eine Fahne.
- Für den Anfang empfiehlt es sich auch, nur mit den Zeigefingern zu trommeln oder nur zu stampfen und erst bei häufigerem Spielen die Möglichkeiten zu vermischen
- Das Leisewerden fällt den Schülern sehr schwer, es ist aber sehr wichtig, um im Anschluss Unruhe im Unterricht zu vermeiden

Varianten:

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Schnipsel kleben

Beschreibung:

Die Schüler bilden 3er oder 4er Gruppen. Jede Gruppe bekommt ein großes Blatt Papier.



Die Schüler zerreißen Zeitschriftenseiten, bunte Blätter etc. in kleine Schnipsel und bekleben damit in der Kleingruppe das Blatt.

Am Ende der Übung darf jeder Schüler noch ein eigenes Blatt gestalten.

Mögliche Reflexion:

- Wie wurde die Gruppenübung empfunden?
- Ist es den Schülern leicht oder schwer gefallen, zusammen ein Bild zu gestalten?



Konzentriert und leise am gemeinsamen Werk arbeiten

Material:

- Große Papierbögen (ca. Din A3)
- Kleister und Pinsel
- Zeitschriften, Blätter, etc.

Ziele:

- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten
- Die Wünsche und Bedürfnisse der anderen Schüler respektieren
- Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist
- Kreativität

Hinweis:

Es kann mit den Schülern reflektiert werden, wie sie die Gruppenübung empfunden haben und ob es ihnen leicht oder schwer gefallen ist, zusammen ein Bild zu gestalten.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Schnipsel können von der Lehrkraft vorbereitet werden
- Die Vorgaben von verschiedenen Motiven (z.B. Herz oder Sonne) erleichtert den Entscheidungsprozess und bietet den Schülern Anreize
- Es kann auf dem Blatt bereits mit Bleistift die zu beklebende Form vorgezeichnet sein

Varianten:

- Jeder Schüler sucht sich zwei Schnipsel aus und klebt sie auf das Blatt, danach dürfen die Schüler Farben verwenden um das Blatt fertig zu gestalten
- Steigerung des Schwierigkeitsgrades:
 - Nicht miteinander sprechen
 - Nichts überkleben

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller



Schrei dich frei!

Beschreibung:

Die Schüler üben gemeinsam durch Schreien loszulassen:
Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, auf Kommando fünf Sekunden lang aus Leibeskräften zu schreien.



Rücksichtnahme auf empfindliche Schüler

Material: ---

Ziele:

- Gemeinsamer Abbau von überschüssiger Energie
- ‚Das Schreien‘ als eine Möglichkeit der Stressbewältigung kennen lernen

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:
Senninger, T. (2000)

	Emotionsregulation
Starr, Schau und Sieh hin	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler gehen im Raum umher. Hin und wieder nennt die Lehrkraft eine Person, welche dann von allen Schülern für 3 Sekunden angestarrt wird. Mögliche Reflexion: - Wie haben sich die Schüler als die Person, welche angestarrt wurde, gefühlt? - Wie haben sich die Schüler gefühlt, die sie anstarren mussten? - Warum meinen die Schüler, starrt man manchmal andere Personen an? Welcher Sinn steckt dahinter?	
	- Alle Schüler starren die genannte Person an - Der angestarrte Schüler versucht es auszuhalten, angestarrt zu werden
<u>Material:</u> ---	
<u>Ziele:</u> - Nachempfinden, wie es sich anfühlt, angestarrt zu werden - Versuchen diejenigen, die starren, zu verstehen	
<u>Hinweis:</u> Menschen mit einem erhöhten Aggressionspotential können bei dieser Übung leicht ihre Beherrschung verlieren.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> - Der Mehrheit der Schüler hat diese Übung gut gefallen und sie hatten Spaß dabei - Die Angestarrten empfanden es als unangenehm, angestarrt zu werden	
<u>Variante:</u> Die Lehrkraft kann den Schülern Eigenschaften nennen, die nur ein Schüler besitzt, z.B.: „Das eine Kind, welches einen roten Pullover trägt“, damit lernen sich die Schüler untereinander besser kennen und erkennen die Besonderheiten beim Anderen.	
<u>Angelehnt an:</u> Díaz, M./ Tiemann, R. (2006)	





Strohhalmduell

Beschreibung:

Zwei Schüler stehen sich gegenüber.
In der einen Hand halten sie einen Löffel, auf dem ein Tischtennisball liegt. In der anderen Hand halten sie einen Strohhalm.



Die beiden Schüler fechten mit ihren Strohhalmern gegeneinander. In der nichtkämpfenden Hand halten sie den Löffel, auf dem der Tischtennisball liegt. Gewinner ist derjenige, der den Ball am längsten auf dem Löffel balancieren kann.



Die beiden Schüler dürfen sich gegenseitig nicht berühren

Material:

- 2 Strohhalm
- 2 Esslöffel
- 2 Tischtennisbälle

Ziele:

- Spannungsabbau durch Konzentration auf das Turnier
- Erkenntnis: „Man kann im Leben nicht immer gewinnen.“

Hinweis:

Die Lehrkraft entscheidet als Schiedsrichter bei Unstimmigkeiten.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Die Schüler können mit anderen Gegenständen fechten (z.B. Feder, Löffel)
- Für eine bessere Balance kann z.B. ein Radiergummi oder eine Kastanie auf den Löffel gelegt werden

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Wir messen unser Geschick

Beschreibung:

Die Schüler bilden Paare. Sie messen in den verschiedenen Übungen ihre Kräfte:



1. Daumenringen

Die Schüler zeigen sich die Gleiche, entweder die rechte oder die linke Hand und formen diese, als ob sie ein Glas anfassen wollen. Die Hände greifen ineinander, so dass sich die Innenfläche von dem kleinen, Ring-, Mittel- und Zeigefinger treffen. Der Daumen steht, nach-oben-schauend, aufrecht. Ziel ist es, den Daumen des anderen Schülers herunterzudrücken, ohne dabei die andere Hand zur Hilfe zu nehmen.

2. Armringen

Zwei Schüler sitzen sich gegenüber und stellen den Gleichen, entweder den rechten oder linken Ellenbogen auf den Tisch. Sie packen sich fest an den Händen, dabei muss die andere Hand auf dem Rücken sein und der Ellenbogen darf den Tisch nicht verlassen. Ziel ist es, den Arm des anderen Schülers auf den Tisch zu drücken.

3. Rücken-Duell

Zwei Schüler stellen sich Rücken an Rücken und verschränken ihre Arme ineinander. Ziel ist es, den anderen Schüler über eine bestimmte, vorab abgesprochene und ca. 2m vor dem Anderen liegende Markierung zu bringen.

Das Spiel kann auch mit zwei gleichgroßen Mannschaften gespielt werden. Die Schüler einer Mannschaft stellen sich nebeneinander auf und verschränken ihre Arme ineinander. Die Mannschaften stellen sich mit dem Rücken zueinander auf und los geht's.



Im dritten Spiel arbeiten die Schüler in einem Team und nicht als Einzelkämpfer

Material:

- Kreide
- Seil als Bodenmarkierung für das dritte Spiel

Ziele:

- Kontrolle der Wut über einen Nichtgewinn
- Erkenntnis: „Man kann im Leben nicht immer gewinnen.“
- Sich messen, ohne dabei gewalttätig zu werden
- Fairer Körperkontakt
- Sich gemeinsam für etwas stark machen

Hinweis:

Die Lehrkraft dient als Schiedsrichter, um aufkommende Wut und Aggressionen im Keim zu ersticken.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Tauziehen: Zwei Mannschaften stehen an jeweils einem Ende, halten das Seil fest und versuchen die gegnerische Mannschaft über eine bestimmte Markierung zu ziehen.

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Wut- Papiere

Beschreibung:

In einer Ecke des Klassenzimmers hängen Papiere, die die Schüler sich nehmen können, wenn sie wütend sind - sogenannte ‚Wut-Papiere‘.



Die Schüler können spontan aufschreiben, warum sie sich gekränkt fühlen oder was sie gerade wütend macht.

Anschließend werden die Papiere gegen eine Wand geschmissen. Nach einer gewissen Zeit, werden die Wut-Papiere ungelesen verbrannt oder weggeschmissen.

Mögliche Reflexion:

Die Lehrkraft sollte bald nach der Papierwegwurfaktion mit dem Schüler über seine Wut sprechen und Lösungswege diskutieren



- Die Mitschüler beachten den wütenden Schüler zuerst einmal nicht, es sei denn, dieser konnte sich nach der ‚Wut-Papiere‘-Aktion nicht beruhigen
- Der wütende Schüler wird für seine Aktion später nicht gehänselt

Material:

- ‚Wut- Papiere‘ (Arbeitsblatt 10)
- Stifte

Ziele:

- Den Schülern die Möglichkeit bieten, ihre Gefühle loszuwerden, ohne sie direkt aussprechen zu müssen
- Die Schüler erledigen sich ihrer ersten Wut, um dann gemeinsam mit dem Lehrer über mögliche Lösungen nachzudenken

Hinweise:

- Die ‚Wut-Papiere‘ werden in einer gesonderten Stunde vom Lehrer eingeführt
- Die Klasse überlegt sich gemeinsam, wie sie die ‚Wut-Papiere‘ und die Abwurfmöglichkeiten gestalten wollen (s. Varianten)

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Gestaltungsmöglichkeiten der ‚Wut-Papiere‘:
 - Farbige Gestaltung nach Metaphern wie „ärgert sich schwarz“ oder „rot vor Wut“
 - Die Wut-Papiere sind am Rand gezackt, weil es in dem Moment gefährlich ist, die wütende Person anzusprechen
- Abwurfmöglichkeiten: spezielle Eimer, die Wand, eine Art Wutkasten
- Die ‚Wut-Papiere‘ können in einer kleinen Zeremonie verbrannt werden

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Zusammen einen Vogel malen

Beschreibung:

Die Schüler bilden Paare und nehmen zusammen ein Blatt Papier und eine Kreide.

Ein Schüler sitzt und nimmt eine Kreide in die Hand, der andere steht hinter ihm und umfasst und führt die Hand des Sitzenden.

Die Paare bekommen den Auftrag, einen Vogel zu malen. Beide Schüler sollen versuchen, ihren Vogel zu malen.

Danach wird getauscht, der andere Schüler nimmt den Stift und es wird wieder ein Vogel gemalt.



Mögliche Reflexion:

- Konntest du deine Vorstellung durchsetzen?
- Was war leichter? Selbst den Stift halten?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?

Nach der Reflexion sollte jedem Schüler die Möglichkeit gegeben werden, seine eigene Vorstellung zu verwirklichen und alleine einen Vogel zu malen.



- Sich so verhalten, dass der andere Schüler sich nicht weh tut
- Nicht miteinander reden und sich absprechen

Material:

- 1 Blatt Papier (Din A4) pro Paar
- 1 Kreide pro Paar

Ziele:

- Rücksicht aufeinander nehmen
- Kräfte regulieren
- Aushalten, dass ein anderer Schüler seine Vorstellung durchsetzt
- Kreativität

Hinweis:

Es ist sinnvoll, wenn die Schüler in einem Paar möglichst gleich stark und evtl. befreundet sind.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Statt eines Vogels können auch andere Motive gewählt werden
- Die Schüler können sich vor Beginn der Übung auf ein Motiv einigen

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller

An abstract watercolor painting serves as the background. It features a mix of vibrant colors including reds, oranges, yellows, greens, blues, and purples. The brushstrokes are visible and expressive, creating a textured, layered effect. The colors are blended and layered, with some areas appearing more saturated than others. The overall composition is non-representational and evocative.

Empathie

Empathie

Empathie ist die „Fähigkeit sich selbst an die Stelle einer anderen Person zu versetzen und Ereignisse und Emotionen (wie etwa Freude und Trauer) aus deren Perspektive zu erleben.“
(Aronson u.a. 2008, 335)

Inhalt

Basket of compliments	83
Einstellen auf den Partner	84
Fahr mir nach.....	85
Fliegen	86
Klassenmassage.....	87
Spiegel mich.....	88
Stell dir vor.....	89
Stumme Unterhaltung.....	91
Vertrauenskreis	92
Wie fühlst du dich in dieser Situation?	93



Basket of compliments

Beschreibung:

Die Lehrkraft bereitet kleine Zettel vor, auf die die Schüler ihren Namen schreiben. Die Zettel werden eingesammelt und erneut verteilt, so dass jeder Schüler einen Zettel mit dem Namen eines Mitschülers hat. Die Schüler bearbeiten das Arbeitsblatt ‚basket of compliments‘ für den von ihnen gezogenen Schüler.



- Den Korb schön farblich gestalten (und die Antworten in Englisch schreiben)
- Es werden nur positive Eigenschaften genannt
- Gezielte und persönliche Kommentare

Material:

- Kleine Zettel
- Arbeitsblätter 11+12
- Stifte

Ziele:

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Suche nach positiven Eigenschaften bei anderen (vielleicht auch nicht gemochten) Personen

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte immer wieder darauf achten, dass die Schüler gezielte und persönliche Komplimente aufschreiben: „You are special because you are nice.“ ist zu wenig, da eine Erklärung fehlt. Besser wäre: „You are special because you are a good singer“.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Die Lehrkraft entscheidet, wer für wen einen ‚basket of compliments‘ gestaltet.

Fächerübergreifende Ideen:

Kunst: Jeder Schüler malt für einen Mitschüler innerhalb von 20 min ein Bild

Musik: Jeder Schüler sucht für einen Mitschüler ein Lied aus, welches gut zu ihm passt oder das er mögen könnte

Angelehnt an:

Hobbs, N. (2000)



Einstellen auf den Partner

Beschreibung:

Jeder Schüler bekommt einen Ball und sucht sich einen Partner.
Die Schüler stellen sich an einer Seite des Raumes auf.
Beide Schüler rollen ihre Bälle nach vorne und versuchen den Ball des Partners zu erwischen, bevor dieser an der gegenüberliegenden Wand anstößt.



Material:

Ein Ball pro Schüler

Ziele:

- Perspektivenübernahme
- Sich aufeinander einstellen

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Die Schüler versuchen um den rollenden Ball des Partners herumzulaufen und anschließend ihren eigenen Ball vor dem Zusammenstoß mit der Wand einzufangen.

Angelehnt an:

Hoellering, A. (1979)



Fahr mir nach

Beschreibung:

Die Schüler bilden Paare.

Schüler 1 schließt die Augen und legt eine Hand flach auf den Rücken von Schüler 2. Schüler 1 wird so von Schüler 2 durch den Raum geführt. Auf ein vereinbartes Zeichen hin geschieht der Führungswechsel.



Material: ---

Ziele:

- Gegenseitiges Vertrauen
- Sich auf Führung einlassen und den eigenen Willen zurückstellen können
- Selbst die Führung übernehmen

Hinweis:

Rücksicht in Tempo und Gangart und Beobachten der Gruppe, sowie des Raumes erfordern bereits viel Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbereitschaft.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Vor Spielbeginn müssen klare Regeln für den Umgang miteinander festgelegt werden. Dies ist besonders wichtig, wenn viele Schüler impulsiv sind und wenig Gefühl dafür haben, wie es ist, vertrauen zu müssen.
- Ebenso muss besprochen werden, wie weit die Schüler sich vom Zimmer entfernen dürfen und ob sie es überhaupt verlassen dürfen

Varianten:

- Steigerung des Schwierigkeitsgrades: Der Führungswechsel geschieht nach eigenem Ermessen
- Senkung des Schwierigkeitsgrades: Schüler 1 lässt die Augen offen

Angelehnt an:

Neira-Zugati, H. (1981)

	Empathie
Fliegen	
<u>Beschreibung:</u> Ein Schüler legt sich mit dem Bauch auf eine Decke und breitet die Arme aus. Die anderen Schüler tragen ihn durch den Raum und machen Flugzeuggeräusche. Bei mutigen Schülern können auch leichte Sturmböen oder Luftlöcher eingebaut werden.	
	- Vorsichtig sein - Konzentriert und ruhig sein - Alle Schüler machen mit (es ist nur gemeinsam möglich, den Schüler hochzuheben) - Auf ein klares „1,2,3“ wird der Schüler hochgehoben und auch wieder abgesetzt - Auf die Gefühle des Schülers achten
<u>Material:</u> Decke	
<u>Ziele:</u> - Kooperation - Gegenseitiges Vertrauen	
<u>Hinweise:</u> - Die Lehrkraft sollte auf eine sanfte Landung achten - Vor dem Spiel ist es notwendig, wichtige Verhaltensregeln zu wiederholen oder einzuführen	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> - Spiel auf freiwilliger Basis durchführen - Sofortiger Abbruch bei Unsicherheiten seitens des Schülers auf der Decke	
<u>Variante:</u> Der Schüler kann sich mit dem Rücken auf die Decke legen.	
<u>Angelehnt an:</u> Baer, U. (2007)	





Klassenmassage

Beschreibung:

Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis.

Sie wenden einander den Rücken zu und massieren sanft die Schultern ihres Vordermannes, dabei läuft leise Musik. Wer möchte, kann die Augen schließen. Nach einiger Zeit drehen sie sich um und massieren so die Schultern desjenigen, der sie vorher massiert hat.



Mögliche Reflexion:

- Wie war es, massiert zu werden?
- Wie war es, selbst zu massieren?



- Vorsichtig sein
- Sich überlegen, was der Vordermann mögen könnte

Material:

- entspannte Musik
- evtl. Duftlampe
- evtl. Sitzkissen

Ziele:

- Entspannung
- Sich gegenseitig etwas Gutes tun
- Körperkontakt zulassen können

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Liebrich, K./ Schubert, H. (1993)

	Empathie
Spiegel mich	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler bilden Paare, die sich gegenüber stehen. Schüler 1 gibt eine Figur vor, die Schüler 2 nachahmt. Anschließend wird gemeinsam besprochen, welche Verhaltensreaktion angemessen wäre. (z.B. sich verletzen – trösten; wütend sein – beruhigen; ängstlich sein – die Hand des Anderen nehmen; sich freuen – mitfreuen; ratlos sein – weiterhelfen)	
<u>Material:</u> ---	
<u>Ziele:</u> - Sich aufeinander einstellen - Sich auf Vorgaben einlassen und den eigenen Willen zurückstellen können - Selbst Vorgaben geben - Problemlöseförderung	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> - Die Lehrkraft flüstert einem Schüler ins Ohr, welche Figur er darstellen soll - Bildkarten vorbereiten, auf denen abgebildet ist, was der Schüler tun soll	
<u>Varianten:</u> - Schüler 1 macht eine Bewegungsform vor, welche Schüler 2 nachahmt, z.B. weinen - Die Lehrkraft gibt bestimmte Formen vor, welche Schüler 1 ausführt und Schüler 2 nachahmt - Schüler 1 kann ein Gefühl vormachen, wozu Schüler 2 eine Gegenreaktion zeigt, z.B. weinen und trösten	
<u>Angelehnt an:</u> Thiesen, P. (2002)	



Stell dir vor...

Beschreibung:

Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, sich verschiedene Situationen vorzustellen, die sie vorliest. Die Situationen beziehen sich jeweils auf ein Gefühl.



Mögliche Reflexion:

Anschließend an die Geschichten fordert die Lehrkraft die Schüler auf, von ihren Gefühlen in den verschiedenen Situationen zu berichten. Dabei sollte klar werden, dass Gedanken mit Gefühlen ‚verbunden‘ sind. Insbesondere führen negative (wie z.B. traurige, ängstliche, beunruhigende) Gedanken zu einem negativen Gefühl und positive (wie z.B. glückliche, aufgeregte) Gedanken zu einem positiven Gefühl.

Material:

Kurze Geschichten auf den folgenden Seiten

Ziele:

- Beziehung zwischen Gedanken und Gefühlen herstellen
- Perspektivenübernahme
- Sich seiner Gefühle bewusst werden
- Über Emotionen kommunizieren können

Hinweise:

- Die Lehrkraft sollte betonen, dass es keine richtigen oder falschen Gefühle gibt
- Die Schüler sollen während des Vorlesens versuchen, leise zu sein und die Situationen nicht zu kommentieren → nach Beendigung des Vorlesens dürfen sie sich äußern
- Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass die beschriebenen Situationen altersgemäß sind
- Die Situationen können auf aktuellen Vorfällen aus dem Schulalltag basieren

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Bilder zu einzelnen Situationen erleichtern manchen Schülern die Vorstellung
- Bereits nach der ersten Situation kann darüber gesprochen werden → durch einen zeitlich verkürzten Abstand sind die erlebten Gefühle präsenter
- Die Schüler überlegen sich eine ähnliche Situation, in der sie dieselben Gefühle und Gedanken hatten wie in den beschriebenen Situationen
- Die Sequenz sollte nicht zu lange dauern
- Erkennen die Schüler eine Situation wieder, erzählen sie ihre Erfahrungen

Varianten:

- Viele Geschichten nacheinander vorlesen
- Nicht-sprechende Schüler wählen das Bild aus, das das Gefühl repräsentiert
- Die Vorstellung der Schüler kann am Stundenbeginn genutzt werden, um eine emotionale Bindung zum Unterrichtsinhalt aufzubauen (z.B. „Stell dir vor, morgen ist Weihnachten.“)

Fächerübergreifende Ideen:

Deutsch: Die Schüler schreiben einen Aufsatz zu der vorgestellten Situation

Kunst: Die Schüler malen Bilder von den angstausslösenden Situationen

Kurze Geschichten

„Stell dir vor, ...

- du bekommst ein großes Geschenk.“
- du darfst heute Nachmittag deinen Freund/ Freundin besuchen.“
- dein Haustier ist weggelaufen.“
- dein Bruder/ deine Schwester ärgert dich.“
- du möchtest draußen spielen, du darfst aber nicht.“
- dein/e Freund/in nimmt dir deinen Lieblingsstift weg.“
- du verlierst dein Kuscheltier...“
- neben dir sitzt eine große Spinne“
- du hast das Spielzeug ... von deiner Schwester kaputt gemacht und sie weint.“
- es ist Weihnachten/ dein Geburtstag und du darfst gleich deine Geschenke auspacken“
- es klingelt an der Tür und deine Oma steht davor.“
- du bist ganz alleine im Keller und plötzlich geht das Licht aus.“
- du bist im Supermarkt und auf einmal ist deine Mama weg. Du bist ganz alleine.“
- du hast einen schlimmen Traum mit Monstern und Geistern.“
- du kommst in eine neue Klasse und kennst noch kein Kind.“
- ein großer Hund rennt bellend auf dich zu.“

Geschichten, die nacheinander vorgelesen werden können

Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, es sich auf ihren Stühlen bequem zu machen oder einen Platz auf dem Boden zu finden, wo sie sich hinlegen und ihre Augen schließen können. Sie erklärt den Schülern, dass ihnen nun eine Reihe von verschiedenen Situationen und Gedanken vorgelesen wird. Der Auftrag an die Schüler ist, sich selbst in diese Situationen hineinzusetzen und sich vorzustellen, wie sie sich fühlen würden, wenn sie diese Gedanken hätten.

1. Es ist dein Geburtstag... und dein Freund hat dir ein tolles Geschenk gemacht. Stell dir vor, du denkst: „Wow, was für ein tolles Geschenk. Das ist genau, was ich mir gewünscht habe, sogar die richtige Farbe!“ Was für Gefühle hast du?
2. Du gehst am Haus deiner Nachbarn vorbei und der Hund bellt laut. Stell dir vor, du denkst: „Der Hund knurrt und bellt mich an... Ich hoffe, das Tor ist zu... er sieht richtig gemein aus.“ Wie fühlst du dich?
3. Du bist in einem Freizeitpark und warst gerade in einem neuen Karussell. Stell dir vor, du denkst: „Ich möchte da noch mal rein... Das war irre... Es ging so schnell... Manchmal fühlte es sich an, als würde ich auf dem Kopf stehen bleiben!“ Wie fühlst du dich?

Mögliche Situationen zu Angst und Traurigkeit

- Du liegst alleine im Bett. Draußen hörst du die Bäume rascheln und sie werfen ganz seltsame Schatten. Du fragst dich, ob jemand durch die Tür kommen könnte. Da hörst du was am Fenster. Es schaut aus wie ein Geist, der langsam in dein Zimmer kommt.
- Am liebsten spielst du in der Gruppe mit deiner Freundin. Ihre Mutter sagt sogar, dass ihr wie Geschwister zusammenhängt. Für heute hattet ihr schon ausgemacht, dass ihr gemeinsam mit den Puppen spielt und du hast dich schon zu Hause darauf gefreut. Jetzt aber ist sie krank und du fühlst dich ganz alleine.
- Du spielst mit einer Freundin Fangen in der Wohnung. Normalerweise dürftet ihr das nie, aber deine Eltern sind kurz unterwegs. Jetzt rennt ihr durch die Wohnung und habt großen Spaß. Plötzlich stößt du gegen ein Schränkchen und eine Vase fällt herunter. Sie zerbricht in tausend Scherben! Deine Eltern werden bestimmt schimpfen, wenn sie das sehen.

Angelehnt an:

Barett, P. / Webster, H. / Turner, C. (2003); PESS (2008);
Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009)

	Empathie
Stumme Unterhaltung	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler bilden Paare. Sie stehen sich gegenüber und unterhalten sich nonverbal miteinander. Das Gesprächsthema wird von der Lehrkraft vorgegeben, z.B.: „Ich decke einen Tisch.“. Mögliche Reflexion: - Woher wusstest du, was dein Partner dir gerade sagen möchte? - Kannst du sagen, wie sich dein Gesprächspartner während des Gesprächs gefühlt hat? - Woran hast du seine Gefühle erkannt? - War es einfach, sich ohne Worte zu unterhalten? - Was meinst du, wie wichtig ist die Körpersprache in unserem Alltag?	
	
	Verständigung erfolgt nur mimisch und gestisch
<u>Material:</u> ---	
<u>Ziele:</u> - Kennen lernen nicht-sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten - Wahrnehmungs- und Beobachtungsschulung - Prosoziales Verhalten	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u>	
<u>Varianten:</u> - Sind durch die Veränderung des vorgegebenen Themas gegeben - Zur Unterstützung des Gesprächs können Materialien zur Verfügung gestellt werden	
<u>Angelehnt an:</u> Thiesen, P. (2002)	



Vertrauenskreis

Beschreibung:

Die Schüler stehen im Kreis, halten sich fest an den Händen.
Die Füße stehen fest zusammen auf dem Boden.
Im Kreis herum wird abgezählt: „1“, „2“, „1“, „2“ usw.



Gleichzeitig lassen sich alle ‚Einser‘ mit geradem Körper nach vorne, alle ‚Zweier‘ nach hinten ‚fallen‘. Dadurch entsteht – gehalten von den Armen der jeweiligen Nachbarn – eine Art Zick-Zack-Linie. Anschließend kann auf ein vereinbartes Zeichen gleichzeitig die Position gewechselt werden.



Laut sagen, wer ‚1‘ und wer ‚2‘ ist

Material: ---

Ziele:

- Kooperation
- Gegenseitiges Vertrauen

Hinweise:

- Das Spiel erfordert eine gerade Teilnehmerzahl
- Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass langsam und Schritt für Schritt vorgegangen wird
- Es sollte schon Vertrauen vorhanden sein. Im Vorfeld könnte ein leichteres Vertrauensspiel gespielt werden.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Baer, U. (2007)



Wie fühlst du dich in dieser Situation?

Beschreibung:

Die Schüler sitzen in einem Stuhlkreis, in dessen Mitte Bilder von verschiedenen Situationen liegen. Jeder Schüler nimmt sich aus der Mitte ein Bild.
Die einzelnen Bilder werden in der Gruppe besprochen.



Mögliche Fragen zur Unterstützung:

- Was siehst du auf dem Bild?
- Wie fühlen sich die Personen auf dem Bild?
- Wie würdest du dich in dieser Situation verhalten?
- Wie würdest du dich in dieser Situation fühlen?

Material:

Emotionsbilder aus Zeitungen, Internet etc.

Ziele:

- Perspektivenübernahme
- Bewusstsein für Gefühle entwickeln
- Gesprächsregeln einhalten

Hinweis:

Die Bilder dienen lediglich als Gesprächsunterstützung. Die Schüler können auch von eigenen Situationen erzählen, vor allem wenn das Spiel schon mehrmals durchgeführt wurde.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Besprechung der einzelnen Situationsbilder ist sehr verballastig und nimmt viel Zeit in Anspruch
- Die Umsetzung der Situationen im Rollenspiel macht den Schülern viel Spaß
- Vorher genaue (Gesprächs-) Regeln festlegen
- Die Karten sollten im Vorfeld gut ausgewählt werden, z.B.: Welche sind doppelt? Mit welchen können sich die Schüler leicht identifizieren?

Varianten:

Einzelne Situationen können in Kleingruppen als Rollenspiel gespielt werden. Dabei ist es wichtig, dass das Rollenspiel hinterher reflektiert wird.

Mögliche Reflexion:

- Wie hast du dich in deiner Rolle gefühlt?
- Wie glaubst du haben sich die anderen in ihrer Rolle gefühlt?

Das Spiel ist als Gesprächsgrundlage für Konfliktgespräche nach einem Streit einsetzbar.

Angelehnt an:

PESS (2008)

The background is an abstract painting in various shades of blue and teal. It features thick, expressive brushstrokes, including several large, circular, swirling motions in the upper right and lower right areas. The colors range from deep, dark blues to lighter, almost white teals. The word 'Gemeinschaft' is centered in the middle of the image in a clean, white, sans-serif font.

Gemeinschaft

Gemeinschaft

„Gemeinschaft ist ein sozialer Zustand der gefühlsmäßigen und ethnischen Zusammengehörigkeit. Die Mitglieder einer Gemeinschaft entwickeln ein ‚Wir-Gefühl‘, das auf Neigung, Vertrauen, Liebe, innerer und seelischer Verbundenheit basiert.“

(Hillmann 2007, 271 und Tenorth u.a. 2007, 272)

Inhalt

3 Ebenen.....	97
Aneinander aufstehen.....	98
Ballwanderung.....	99
Befrei das Seil	100
Blinde Kuh.....	101
Buchstabenspiele	103
Der Turmbau	104
Einer fehlt	105
Fallschirmspiel.....	106
Fensterln.....	107
Flugteppich	108
Ganz verknotet!.....	109
Gelbe und rote Streifen.....	110
Geräusche mit Tüchern	111
Geschichten erzählen	112
Gras-Ski.....	113
Hand in Hand.....	114
Heißer Tritt	115
Ich mag das und was magst du?.....	116
Klassennetz.....	117
Paketpost.....	118
Pantomime	119
Papierbeschuss.....	120
Puzzle.....	121
Roher Eiertanz	122
Rot – Gelb – Grün	123
Schwerelos.....	124
Seifenblasen schweben	125
Seilverhau	126
Umgekehrte Reise nach Jerusalem	127
Urschrei	128
Verstrickt und zugenäht	129
Von Fuß zu Fuß	130
Wirbelwind	131
Zerreiß mich.....	132



3 Ebenen

Beschreibung:

Als Vorbereitung werden mehrere Tische im Zimmer zusammengestellt, um eine große Fläche aus mehreren Tischen zu bekommen.

Die anderen Tische und Stühle werden beiseite geschoben.



Jeder Schüler bekommt 3 Blatt Papier und hängt je eines an die Wand, legt eines auf den Tisch und eines auf den Boden. Die Blätter aller Schüler werden jeweils in den verschiedenen Ebenen aneinandergeklebt.

Jeder Schüler nimmt 3 Wachsmalkreiden. Die Lehrkraft gibt ein Startzeichen und die Schüler bewegen sich frei durch den Raum. Sie hinterlassen Spuren auf den Blättern in allen 3 Ebenen (Fußboden, Tisch, Wand).

Am Ende werden die entstandenen Werke gemeinsam betrachtet.

Mögliche Reflexion:

- Kannst du deine Spuren noch erkennen?
- Wo hat es dir am meisten Spaß gemacht zu malen?
- Auf was musstest du achten?
- Welche Eindrücke hattest du noch?



- Nicht schubsen oder rennen
- Konzentriert und leise am Werk arbeiten
- Auf alle drei Ebenen Spuren hinterlassen

Material:

- 3 Blatt Papier pro Schüler
- 3 Wachsmalkreiden pro Schüler
- Klebeband

Ziele:

- Gemeinsam an einem Werk arbeiten
- Nicht nur das ‚eigene‘ Blatt in Anspruch nehmen
- Aushalten können, dass andere Schüler auf das eigene Bild malen
- Kreativität
- Rücksicht (Niemanden anrempeln)

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller



Aneinander aufstehen

Beschreibung:

Die Schüler bilden Paare. Sie stellen sich mit dem Rücken zueinander und lassen Oberkörper, Arme und Kopf nach vorne hängen.



Die Schüler richten sich langsam, Wirbel für Wirbel, auf. Wenn beide Schüler aneinander stehen, versuchen sie, sich gemeinsam (Rücken an Rücken) hinzusetzen und auch wieder aufzustehen. Dabei dürfen die Arme mit den Armen des Partners verschränkt sein.

Die Schüler wiederholen alles langsam in Zeitlupe.

Material:

Weiche Matte oder Unterlage

Ziele:

- Körperkontakt zulassen können
- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte die Übung von einem Paar vormachen lassen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Lehrkraft sollte die Paare nach Körpergröße und Stärke bestimmen
- Die Paare probieren die Übung erst einmal nacheinander aus, bevor sie parallel üben

Varianten:

Angelehnt an:
Baer, U. (2007)

	Gemeinschaft
Ballwanderung	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler stehen in einem Kreis. Die Lehrkraft wirft einen Ball zu einem Schüler, welcher ihn einem weiteren Schüler zuwirft. Wenn jeder Schüler den Ball einmal hatte, gibt die Lehrkraft den Auftrag, sich ab nun zu merken, wer sein Zu- und Abspieler war. In dieser Reihenfolge wird der Ball nun von einem zum nächsten Schüler gepasst. Der Ball kreist dabei immer schneller und darf nicht auf den Boden fallen. Im Laufe des Spiels kommen noch mehr Bälle hinzu, so dass es immer schwieriger wird, die Bälle zu fangen und weiterzugeben. Die Gruppe hat das Spiel verloren, wenn ein Ball den Boden berührt hat oder die Reihenfolge unterbrochen wurde.	
!	- Die Reihenfolge beibehalten - Berührt der Ball den Boden, ist es nicht die Schuld eines Schülers, sondern die der ganzen Gruppe
<u>Material:</u> Viele Bälle, evtl. unterschiedliche	
<u>Ziele:</u> - Gemeinschaftlichen Ehrgeiz entwickeln - Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u>	
<u>Variante:</u> Die Lehrkraft kann unterschiedliche Bälle (z.B. Igelball, Flummi, Tennisball, Plastikball) in das Spiel einbringen, so dass die Schüler mit verschiedenen Materialien konfrontiert werden.	
<u>Angelehnt an:</u> Diaz, M./ Tiemann, R. (2006)	



Befrei das Seil

Beschreibung:

In ein langes Seil werden in größeren Abständen einfache Knoten geschlagen. Die Schüler halten sich am Seil fest.



Der Auftrag an die Schüler ist es, das Seil zu entknoten, während sich alle daran festhalten. Es ist erlaubt, das Seil durch die hohle Hand gleiten zu lassen, aber es darf nicht losgelassen werden.



Die Hände müssen am Seil bleiben

Material:

langes Seil

Ziele:

- Selbstständiges entwickeln eines gemeinsamen Lösungsansatzes für die Problemlage
- Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Senkung des Schwierigkeitsgrades: Zu Beginn nur einen Knoten in das Seil schlagen
- Das Spiel kann auch als Rhythmisierung auf einer Wiese gespielt werden

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Blinde Kuh

Beschreibung:

Die Schüler stehen im Kreis und singen das Lied „Blinde Kuh“.
Ein Schüler geht mit verbundenen Augen während des Liedes herum und versucht einen Schüler im Kreis anhand seiner Stimme zu erkennen.



Ist ein Schüler erkannt, wird er die ‚Blinde Kuh‘ und die Schüler im Kreis wechseln ihre Plätze.

Mögliche Reflexion:

- Wie hast du dich als ‚Blinde Kuh‘ gefühlt?
- Wie war es nichts zu sehen?
- Wie war es, andere nur an ihrer Stimme zu erkennen?



- Nicht reden
- Als ‚Blinde Kuh‘ vorsichtig sein

Material:

Liedtext auf der folgenden Seite

Ziele:

- Körperkontakt zulassen können
- Die Einzigartigkeit jedes einzelnen Schülers erkennen
- Ein Gefühl dafür bekommen, wie es ist, nichts sehen zu können
- Rücksichtsvoller Umgang miteinander

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Der Text wird gesprochen
- Es gibt mehr als eine ‚Blinde Kuh‘
- Die Schüler werden durch Tasten erkannt

Fächerübergreifende Ideen:

HSU: Blindheit thematisieren (z.B. Blindenschrift)

Kunst: Die Schüler malen blind

Musik:

- Richtungshören
- Unterschied des Musikempfindens mit offenen und geschlossenen Augen wahrnehmen

Blinde Kuh



Angelehnt an:
Schuhmacher, E. (1972)



Buchstabenspiele

Beschreibung:

Jeder Schüler sagt einen Satz. Die Sätze müssen alle mit dem gleichen Buchstaben anfangen.



Jeder Schüler sagt einen Satz. Die Sätze müssen mit dem jeweils nächsten Buchstaben des Alphabets anfangen.

Jeder Schüler sagt einen Satz. Aus den Sätzen soll sich eine Geschichte bilden.



Hat ein Schüler Probleme, helfen ihm die anderen Schüler

Material: ---

Ziele:

- Sich gegenseitig helfen
- Bezugnahme auf die Beiträge der Mitschüler
- Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Die Schüler unterhalten sich und lassen dabei immer einen bestimmten Buchstaben aus
- Wortpyramiden: es wird mit einem Wort begonnen, dann werden die Sätze um je ein Wort erweitert.
Bsp.:
Hallo!
Hallo du!
Alles klar hier?
Mir geht es gut.
- Ein-Wort/ Drei-Wortsätze: Die Lehrkraft gibt ein (soziales) Thema vor und die Schüler bilden Dialoge dazu. Die Sätze der Dialoge dürfen nur eine bestimmte Wortanzahl haben.

Fächerübergreifende Idee:

Deutsch: Die Schüler verschriftlichen die Ergebnisse der Buchstabenspiele

Angelehnt an:

Johnstone, K. (2004)



Der Turmbau

Beschreibung:

Die Schüler bilden dreier oder vierer Gruppen.
Jede Gruppe bekommt eine Packung Spielkarten, eine Schere oder einen Tesafilm.



Der Auftrag an die Gruppen ist, damit in fünf Minuten den höchsten Turm zu bauen.

Material:

- Eine Packung Spielkarten pro Gruppe
- Eine Schere oder einen Tesafilm pro Gruppe

Ziele:

- Selbstständiges Entwickeln eines gemeinsamen Lösungsansatzes für die Problemlage
- Die Kommunikation unter den Schülern anstoßen
- Sich gegenseitig helfen
- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Zeitangabe kann beliebig variiert werden
- Einen besonderen Anreiz bietet die anschließende Ausstellung der Türme

Varianten:

- Die Lehrkraft oder der Zufall bestimmt die Gruppeneinteilung
- Der Turm wird aus Strohhalmen oder aus verschiedensten anderen Materialien (z.B. Papier, Wäscheklammern, etc.) gebaut

Angelehnt an:

Barett, P./ Turner, C./ Webster, H. (2003)



Einer fehlt

Beschreibung:



Die Schüler stehen in einem Kreis, mit dem Rücken zur Kreismitte. Sie haben ihre Augen geschlossen.

Die Lehrkraft klopft einem Schüler auf die Schulter. Dieser Schüler kommt in die Mitte und wird dort mit einer Decke bedeckt.

Auf ein vorher vereinbartes Zeichen (z.B. Pfeifen oder Klatschen), drehen sich alle Schüler gleichzeitig um und versuchen so schnell wie möglich zu erraten, wer unter der Decke versteckt ist.

Material:

Decke

Ziele:

- Wahrnehmung der Gruppe
- Mit dem Rücken zueinander sitzen
- Sich einprägen, wer zur Gruppe gehört und feststellen wer fehlt

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Zur Visualisierung können Fotos aller Schüler an die Tafel gehängt werden
- Nicht-sprechende Schüler können auf das Foto des Schülers deuten, der unter der Decke ist
- Auch in einer kleinen Gruppe ist es für manche Schüler sehr schwierig, schnell zu erfassen, wer nicht mehr da ist

Varianten:

- Ein Schüler kann einen anderen Schüler antippen, zudecken und das Zeichen geben
- Zwei Schüler tauschen den Platz, die anderen Schüler müssen erraten, wer mit wem den Platz getauscht hat
- Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis, ein Schüler geht vor die Tür. Zwei Schüler vertauschen etwas (z.B. ihre Hausschuhe). Wenn der Schüler wieder in die Klasse kommt, muss er erraten, was sich verändert hat.
- Wenn es für die Schüler schwierig ist die Augen zu schließen und abzuwarten, kann ein Schüler vor die Tür gehen, während ein anderer Schüler im Klassenverband versteckt wird

Angelehnt an:

PESS (2008); Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009)



Fallschirmspiel

Beschreibung:

Die Schüler stehen in einem Kreis. Sie halten ein rundes Tuch an den Rändern fest und bewegen es auf und ab.



Die Lehrkraft gibt verschiedene Aufträge, z.B.:

- Ein Schüler läuft unten durch
- Alle Schüler mit roter Kleidung laufen unten durch

Mögliche Reflexion:

- Wie war es, wenn z.B. alle Jungen unten durchgelaufen sind?
- Wie war es, wenn nur noch wenige gehalten haben?



Nur Anweisungen ausführen und nicht eigenmächtig durchlaufen

Material:

Tuch (Größe variiert mit Anzahl der Teilnehmer)

Ziele:

- Gegenseitiges Vertrauen
- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten
- Sich gemeinsam für etwas stark machen
- Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist
- Förderung des prosozialen Verhaltens

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Ein Ball wird auf das Tuch gelegt. Der Auftrag an die Schüler ist, dass der Ball den Boden nicht berühren darf.
- Es wird eine Plastikplane verwendet und ein wenig Wasser darauf geschüttet. Der Auftrag an die Schüler ist, dass das Wasser nicht von der Plastikplane laufen darf.
- Die Varianten können jeweils auch von zwei Schülern mit einem kleinen Tuch gespielt werden

Angelehnt an:

„Aufg'schaut“

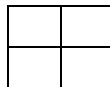


FensterIn

Beschreibung:

Die Schüler bilden dreier Gruppen.

Die Gruppen setzen sich um ein mindestens DIN A1 großes Blatt Papier, das in vier Vierecke eingeteilt ist:



Jeder Schüler erhält einen andersfarbigen Stift, mit dem er nach folgenden Anweisungen malt:

1. Links oben: Jeder Schüler malt für sich alleine das, was ihm gerade einfällt. Dabei versucht er sich von den anderen Schülern abzugrenzen, ohne ihnen dabei den Platz streitig zu machen.
 2. Rechts oben: Jeder Schüler malt das, was er gerne möchte und versucht dabei den anderen Schülern den Platz streitig zu machen.
 3. Links unten: Alle malen nacheinander und versuchen das angefangene Bild harmonisch zu ergänzen.
 4. Rechts unten: Alle malen möglichst gleichzeitig ein harmonisches Bild.
- Die Schüler können solange malen, wie sie für die Fertigstellung des Bildes brauchen.

Mögliche Reflexion

- Was empfundest du als eine leichte/ schwere Aufgabe? Warum?
- Was hat dir und deiner Gruppe geholfen, besser miteinander zu malen?
- Welche Reaktion/ Handlung deiner Gruppenmitglieder fandest du gut?
- Was hat dich bei den Aufgaben an deinen Gruppenmitgliedern gestört? Warum?
- Warum ist es wichtig, dass man auf andere Personen mit ihren Vorlieben und Wünschen eingeht?



- Konzentriert und leise am Werk arbeiten
- Die Aufgabenstellungen befolgen

Material:

- Ein mindestens DIN A 1 großes Blatt Papier, eingeteilt in vier gleich große „Fenster“
- So viele unterschiedlich farbige Stifte wie Schüler in einer Gruppe sind (Filz-, Bunt- und Wachsmalstifte sollten nicht miteinander gemischt werden)

Ziele:

- Die gegensätzlichen Gefühle, die bei der Erstellung von etwas Gemeinschaftlichem entstehen können, kennen lernen
- Empathisches Einfühlungsvermögen entwickeln
- Förderung des prosozialen Verhalten

Hinweis:

Für Schüler, die erst anfangen gemeinsam mit ihren Mitschülern zu arbeiten, ist es sinnvoll, diese Übung mit kleineren Gruppen durchzuführen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Der Gruppe wird eine einzelne Aufgabe gestellt, z.B. alle Schüler malen möglichst gleichzeitig ein harmonisches Bild auf einem Blatt Papier
- Die vier Teilaufgaben werden jeweils auf einem neuen Blatt Papier bearbeitet

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)

	Gemeinschaft
Flugteppich	
<u>Beschreibung:</u> Drei bis fünf Schüler stehen auf einem Teppich. Der Auftrag an die Schüler ist, den Teppich auf die unten liegende Seite zu drehen, ohne dass ein Schüler den Teppich verlässt. Mögliche Reflexion: Welche Strategie hat zum Erfolg geführt?	
	- Kein Schüler darf den Fußboden berühren - Berührt ein Schüler den Boden, so ist es nicht seine Schuld, sondern die der ganzen Gruppe
<u>Material:</u> Teppich oder Decke (ca. 1,5 mal 1,0m) bzw. Plastikplane (aus dem Baumarkt, je nach Gruppengröße ca. 3 mal 4 m)	
<u>Ziele:</u> - Selbstständiges Entwickeln eines gemeinsamen Lösungsansatzes für die Problemlage - Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist - Kommunikation unter den Schülern anstoßen - Sich gemeinsam für etwas stark machen - Rücksichtnahme schulen - Körperkontakt zulassen können	
<u>Hinweise:</u> - Die Lehrkraft sollte den Schülern anfangs keine Anregungen für die Problemlösung geben, da die Schüler diese selbstständig erarbeiten sollen - Bei offensichtlichen Problemen kann die Lehrkraft Tipps geben	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> - Die Aufgabe ist sehr komplex in den Anforderungen - Die Schüler müssen eine Lösung finden, sich im Team einigen und das im engsten körperlichen Kontakt mit den Mitschülern - Die Schüler hatten anfangs Probleme, die Aufgabe zu bewältigen und benötigten Tipps und Motivationshilfen für die Lösung	
<u>Variante:</u> Als Unterlage kann auch eine biegsame Matte aus der Turnhalle dienen.	
<u>Angelehnt an:</u> Diaz, M./ Tiemann, R. (2006)	

	Gemeinschaft
Ganz verknotet!	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler stehen im Kreis. Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, die Arme vor dem Körper zu kreuzen und die Hände von zwei anderen Schülern zu nehmen. Es dürfen jedoch nicht die Hände der benachbarten Schüler sein. Wenn die Schüler ‚verknotet‘ sind, ist es ihre Aufgabe, sich wieder zu entknoten, ohne die Hände der anderen loszulassen. 	
	- Konzentriert und leise sein - Gemeinsam überlegen - Regeln davor klären - Die Kette darf nicht durchbrochen werden
<u>Material:</u> ---	
<u>Ziele:</u> - Selbstständiges Entwickeln eines gemeinsamen Lösungsansatzes für die Problemlage - Kommunikation unter den Schülern anstoßen - Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten - Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist	
<u>Hinweis:</u> Beim ersten Ausprobieren sollte die Lehrkraft die Hände der Schüler verknoten, da sonst Schüler ausgeschlossen werden könnten.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> - Damit jeder Schüler das Spiel versteht, ist es sinnvoll, mit zwei Schülern zu beginnen, die verknotet werden und die sich dann eigenständig entknoten sollen - Die anderen Schüler sehen dabei zu und helfen - Haben diese ihre Aufgabe geschafft, können die Hände von immer mehr Schülern verknotet werden - Auf diese Weise schaffen es die Schüler, das komplexe Händengeflecht von vielen Schülern eigenständig zu ver- und wieder zu entknoten	
<u>Variante:</u> Die Schüler schließen die Augen.	
<u>Angelehnt an:</u> Barett, P. / Turner, C. / Webster, H. (2003)	



Gelbe und rote Streifen

Beschreibung:

Jeder Schüler bekommt einen Papierstreifen, einen Pinsel und die Farben rot und gelb.



Die Schüler gestalten ihren eigenen Streifen so, wie er ihnen gefällt. Am Ende werden alle Streifen zu einer Gesamtkomposition zusammengestellt, z.B. an der Tafel.

Mögliche Reflexion:

- Wo soll welcher Streifen in der Gesamtkomposition hängen?
- Finden die Schüler ihre Streifen noch wieder?
- Ist es ihnen wichtig, ihren Streifen noch zu sehen?



- Konzentriert und leise am eigenen Werk arbeiten
- Jeder Schüler darf in der Reflexion seine Meinung frei äußern
- Die anderen Schüler hören dem sprechenden Schüler mit Respekt zu

Material:

- Papierstreifen aus festem Papier, Maße ca. 5 x 50 cm
- Pro Schüler ein Pinsel
- Flüssige Aquarellfarben oder Wasserfarben
- Tesafilm für die Zusammenstellung des Endprodukts

Ziele:

- Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Gesamtwerk ist
- Kreativität

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte die Schüler darauf hinweisen, dass in der Gesamtkomposition nicht mehr das einzelne Werk zählt, sondern das Ergebnis der Gruppe.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Problematisch ist es, wenn Schüler, die nicht so gut malen können, sich vor den Mitschülern genieren oder von ihnen ausgelacht werden
- Es ist hilfreich, vorher genaue Regeln aufzustellen, so dass auch Bilder von weniger begabten Schülern oder Außenseitern akzeptiert werden
- Die Lehrkraft muss vorher klarstellen, dass es ein Gesamtwerk werden soll und das kein Bild „zu schön“ ist, um zusammen mit den anderen Bildern zu hängen. Eine Möglichkeit wäre, die Schüler danach noch ein eigenes Bild malen zu lassen.

Varianten:

- Die Farben austauschen
- Andere Papierformate verwenden

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller



Geräusche mit Tüchern

Beschreibung:

Die Schüler überlegen sich, welche Geräusche mit Tüchern erzeugt werden können, z.B.: Tücher reiben, flattern lassen, wegpusten, ausschütteln.

Jeder Schüler erhält ein Tuch, um die Geräusche ausprobieren zu können.

Die Schüler bilden Paare. Jeder Schüler sucht sich ein Instrument für seine Idee aus und beschreibt seinem Partner das dazu passende Geräusch des Tuches, z.B.: Tücher reiben – leise mit den Fingern über die Handtrommel reiben.

Ein Schüler macht ein Tuchgeräusch vor und ein anderer Schüler spielt das Geräusch auf dem dazu passenden Instrument nach.



Mögliche Reflexion:

- Wie war es, deine Ideen auf Instrumente zu übertragen?
- Findest du, dass die Geräusche der Tücher zu denen der Instrumente gepasst haben?
- Hat deine Meinung mit der deines Partners übereingestimmt?



Nur auf den Instrumenten spielen, wenn man an der Reihe ist

Material:

- Ein Tuch pro Schüler
- Instrumente

Ziele:

- Selbstwirksamkeit
- Kreativität

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Die Schüler überlegen sich andere Geräusche, die sie auf den Instrumenten nachspielen
- Die Lehrkraft bringt eine CD mit Geräuschen mit, die die Schüler auf den Instrumenten nachspielen
- Statt mit Tüchern mit Zeitungspapier Geräusche machen

Angelehnt an:

Priesner, V. (1983)

	Gemeinschaft
Geschichten erzählen	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler erschaffen eine Person und eine Geschichte zu dieser Person. Dies geschieht durch die zufällige Aneinanderreihung von Worten. Die Person erhält einen Namen und verschiedene Charakteristika, z.B. Beruf, Familie und Eigenschaften. Im Laufe der Geschichte können zusätzliche Personen erfunden werden, die dann miteinander interagieren. 	
	- Kein Schüler wird für seinen Beitrag ausgelacht - Ungebetene, verletzende Kommentare sind nicht erlaubt
<u>Material:</u> ---	
<u>Ziele:</u> - Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist - Erkennen, dass Gesprächsregeln wichtig sein können - Bezugnahme auf die Beiträge der Mitschüler - Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u>	
<u>Varianten:</u> - Rollenspiele eignen sich auch dafür, dass die Schüler in neue Rollen schlüpfen und miteinander interagieren können Z.B. Wie fühlt es sich an, ein alter griesgrämiger Mann zu sein? Wie wäre es reich zu sein, dafür aber keine Freunde zu haben? - Die anderen Schüler können während des Spiels • als Publikum wirken • konstruktive Kritik üben • die Geschichte formen und den Akteuren sagen, wie die Geschichte weitergeht	
<u>Fächerübergreifende Ideen:</u> Kunst: - Die Personen (in lebensgroßer Form) aus Pappe ausschneiden oder formen - Kleine Figuren basteln, die in einem Schattenspiel miteinander interagieren Deutsch: - Freie Geschichten zu den Personen erfinden und aufschreiben - Rollenspiele	
<u>Angelehnt an:</u> Johnstone, K. (2004)	



Gras-Ski

Beschreibung:

Das Spielfeld wird durch eine Start- und eine Ziellinie, im Abstand von etwa 10 – 15m markiert. Der Bereich dazwischen gilt als verseuchte Erde.



Die Schüler müssen als Gruppe versuchen, hinter die Ziellinie auf die andere Seite des Spielfeldes zu gelangen. Berührt ein Schüler den verseuchten Boden, so muss die Gruppe wieder von vorne beginnen. Als einziges Hilfsmittel dienen die Gras-Ski.



Berührt ein Schüler den Boden, so ist es nicht seine Schuld, sondern die der ganzen Gruppe

Material:

1 Paar Gras-Ski für je 6 Personen (Bauanleitung für Gras-Ski im Materialteil)

Ziele:

- Kommunikation unter den Schülern anstoßen
- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten
- Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist

Hinweis:

Den Schülern kann der Tipp gegeben werden, dass ein Schüler das Kommando übernimmt.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: Hindernisse einbauen, die überwunden oder umkreist werden müssen
- Das Spiel kann mit Einverständnis der Gruppe auf Video aufgenommen und anschließend ausgewertet werden
- Kästen können als ‚Ruheinseln‘ eine Hilfe sein, um die Strecke in Etappen zu überqueren

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Hand in Hand

Beschreibung:

Die Schüler stehen im Kreis, halten sich an den Händen und schließen die Augen. Die Lehrkraft drückt dem rechten Nachbarn die linke Hand. Der Händedruck wird solange nach rechts weiter gegeben, bis er schließlich wieder die Lehrkraft erreicht.



Konzentriert und leise sein

Material: ---

Ziele:

- Konzentrationssteigerung
- Erhöhung des Gemeinschaftsgefühls

Erfahrungen aus der Anwendung:

Das Spiel kann gut an die Tagesbegrüßung oder –verabschiedung gekoppelt werden.

Varianten:

- Die Lehrkraft gibt zwei gegenläufige Impulse
- Ein bestimmter Klatschrhythmus wird weitergegeben
- Ein Schüler beginnt mit dem Händedruck

Angelehnt an:

Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009)



Heißer Tritt

Beschreibung:

Die Lehrkraft spannt zwischen zwei Stühlen, ca. 1,5m über dem Boden ein Seil, an dem eine Glocke befestigt ist.



Die Schüler versuchen über das Seil zu steigen, ohne dieses dabei zu berühren. Es wird den Schülern nicht ohne Hilfe gelingen. Sie müssen versuchen das Seil gemeinschaftlich zu überklettern.

Mögliche Reflexion:

- Wie ist es, gemeinschaftlich etwas zu erreichen?
- War es schwer, die Hilfe der Mitschüler anzunehmen?
- Warum ist es in manchen Situationen wichtig, Hilfe von anderen Menschen anzunehmen?
- Ist es schwierig, anderen Menschen zu helfen?

Material:

- Seil
- Zwei Stühle
- Eine Glocke mit Befestigungsmöglichkeit am Seil

Ziele:

- Sich gegenseitig helfen
- Hilfe annehmen können

Hinweise:

- Die Schüler brauchen eventuell eine Anregung, um auf den Gedanken des gemeinsamen Handelns zu kommen
- Es besteht die Gefahr der Frustration bei den Schülern

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Lehrkraft muss die Schüler darauf hinweisen, dass sie sich gegenseitig stützen und helfen, bis der Schüler, der das Seil überquert, wieder auf dem Boden steht (Verletzungsgefahr!)
- Die Seilhöhe muss an die Größe der Schüler angepasst werden (ungefähr Brusthöhe)

Variante:

Es treten zwei Gruppen gegeneinander an, am Ende wird eine Mannschaft ermittelt, die die Aufgabe besser gelöst hat.

Angelehnt an:

Diaz, M./ Tiemann, R. (2006)



Ich mag das und was magst du?

Beschreibung:

Die Lehrkraft bildet dreier oder vierer Gruppen aus nicht miteinander befreundeten Schülern.



Die Kleingruppen überlegen sich:

1. Drei Dinge, die alle Gruppenmitglieder nicht mögen:
(z.B.: Schulprüfung, allein sein, früh ins Bett gehen)
2. Drei Dinge, die alle Gruppenmitglieder mögen:
(z.B.: Schokoladeneis, Geburtstagsfeiern, Wochenenden)
3. Etwas, was nur einer der Schüler nicht mag:
(z.B.: Spargel, Kuss von seiner Oma, Diktate)
4. Etwas, was nur einer der Schüler mag:
(z.B.: früh aufstehen, Kirchbesuche, Jazz)

Diese Ergebnisse werden schriftlich auf einem Arbeitsblatt festgehalten.

Mögliche Reflexion:

- Wie fühlte es sich an, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu einem ‚Nichtfreund‘ festzustellen?
- Gab es Überraschungen?
- Was konnte aus der Übung für die Zukunft gelernt werden?
- War es leicht an der eigenen Meinung festzuhalten?



- Die Schüler diskutieren leise miteinander
- Am Ende der Arbeit hat jede Gruppe die Ergebnisse schriftlich festgehalten

Material:

- Stifte
- Arbeitsblätter 13+14

Ziele:

- Gemeinsamkeiten/ Unterschiede bei nicht befreundeten Schülern feststellen
- Die Mitschüler besser kennen lernen
- Kommunikation unter den Schülern anstoßen
- Vorlieben bzw. Abneigungen von Anderen anerkennen, respektieren und nicht gleich bewerten
- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass sich alle Schüler an der Gruppenarbeit beteiligen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Die Schüler benötigen teilweise Hilfe bei dem Verstehen des Arbeitsblattes.

Varianten:

- Die Schüler malen ihre Ergebnisse auf
- Die Schüler halten ihre Ergebnisse auf einem Poster fest
- Die Schüler halten ihre Ergebnisse in einer Collage fest

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Klassennetz

Beschreibung:

Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis.

Die Lehrkraft wickelt so viel Faden von einem Wollknäuel ab, dass sie dieses gut werfen kann.

Bevor sie das Knäuel wirft, hält sie das Ende des Fadens in einer Hand fest und kündigt an, wem sie es zuwirft: „Ich werfe das Wollknäuel zu ...!“.

Der genannte Schüler fängt es. Er hält den Faden fest in einer Hand, wickelt ein Stück des Fadens ab und wirft das Knäuel einem anderen Schüler zu. Davor kündigt er wieder an, wem er das Knäuel zuwirft.

Das Spiel geht solange bis alle Schüler dran waren und den Faden festhalten. Es ist ein großes Netz entstanden, das durch alle Klassenmitglieder gehalten wird und das alle miteinander verbindet. Zum Abschluss kann das Netz gemeinsam auf den Boden gelegt werden, damit das Netz für alle gut zu sehen ist.



Material:

- Wollknäuel
- Bild eines Spinnennetzes (im Materialteil)

Ziele:

- Gruppenidentität
- Gemeinsam eine Aufgabe bewältigen

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Als Einstieg eignet sich ein Bild von einer Spinne und einem Spinnennetz (Material S. 211)
- Die Lehrkraft sollte mindestens zweimal wiederholen, dass die Schüler den Faden festhalten müssen
- Der Arbeitsauftrag „Faden abwickeln und werfen“ war einigen Schülern zu abstrakt

Varianten:

- Statt Namen können auch Hobbys verwendet werden
- Senkung des Schwierigkeitsgrades: Als feste Markierungen können Kugeln in den Faden geknotet werden, an denen sich die Schüler festhalten sollen (alternativ zu Kugeln können auch Markierungen aus Klebeband verwendet werden)
- Bei Schüler mit motorischer Behinderung können Haltestangen verwendet werden

Angelehnt an:

PESS (2008)

	Gemeinschaft
Paketpost	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler halten sich an einem Seil fest, dessen Enden zusammengeknotet sind. Der Auftrag an die Schüler ist, dass sie von einer Ecke des Raums, in eine andere Ecke gelangen, ohne das Seil dabei loszulassen. Mögliche Reflexion - War es einfach, sich gemeinsam in eine Richtung zu bewegen? - Was ist wichtig, wenn man gemeinsam etwas erreichen möchte?	
	- Das Seil wird nicht losgelassen - Alle arbeiten zusammen
<u>Material:</u> Seil	
<u>Ziele:</u> - Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten - Gemeinsam Erfolge erleben - Sich gemeinsam für etwas stark machen - Gemeinschaftsgefühl entwickeln - Auf Mitmenschen achten und eingehen lernen	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> Für geübte Schüler ist die Übung sehr leicht und wird daher auch schnell langweilig. Diese Schüler erhalten vorab den Arbeitsauftrag, einen Parcours aufzubauen und als Gruppe über diesen zu gehen. (z.B. über Bodenfliesen, unter einer Stange hindurch, um Keulen herum)	
<u>Varianten:</u> - Kleinere Gruppen halten sich an einem Hula-Hoop-Reifen fest - Steigerung des Schwierigkeitsgrades: • Ein Schüler überlegt sich eine Übung, die die Mitschüler mitmachen (z.B.: Alle Schüler springen hoch) • Noch schwieriger wird es, wenn er sein Vorhaben vorab nicht erklärt	
<u>Angelehnt an:</u> Thiesen, P. (2002)	

	Gemeinschaft
Pantomime	
<u>Beschreibung:</u> Die Klasse bildet einen Kreis. Ohne Worte formt der Lehrer einen imaginären Ball und wirft ihn ein paar Mal vor sich in die Luft. Dann wirft er ihn an einen Schüler weiter. Wenn der imaginäre Ball wieder bei dem Lehrer ankommt, zeigt er den Schülern, dass er den Ball auch verändern kann. Er mimt, dass er ihn aufpustet oder verkleinert und rollt oder schießt ihn den Schülern wieder zu. In einem weiteren Schritt formt er aus dem Ball Gegenstände. Die Schüler sollen erraten, was es ist. Er gibt seinen Gegenstand dann weiter, der Schüler „macht etwas damit“ (z.B.: bei einer Gitarre: darauf spielen) um zu zeigen, dass er verstanden hat, was es ist und formt danach etwas Neues daraus. Er gibt dann seinen Gegenstand weiter etc.; die gesamte Übung läuft non-verbal ab.	
	- Nicht sprechen - Gewaltbereite Szenen dürfen nicht gespielt werden
<u>Material:</u> ---	
<u>Ziele:</u> - Kreativität - Sich gegenseitig helfen - Anregung der Fantasie	
<u>Hinweis:</u> Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass die gesamte Übung nonverbal abläuft.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> Allgemeine Regeln sollten vorher geklärt werden, z.B.: „Gewaltbereite Szenen dürfen nicht gespielt werden“.	
<u>Varianten:</u> - Spiel mit Gefühlskarten: Emotionen – Ratespiel, Heute geht’s mir so..., etc. - Gefühle ausdrücken	
<u>Angelehnt an:</u> Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009)	

	Gemeinschaft
Papierbeschuss	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler bilden zwei Gruppen, die aus Zeitungen gleich viele Tennisballgroße Papierbälle formen. Die Gruppen stellen sich in zwei gegenüberliegenden, vorab markierten Feldern auf und beginnen sich gegenseitig mit den Papierbällen zu bewerfen. Beim Ertönen eines Gongs ist das Spiel beendet. Die Gewinnermannschaft ist die, die am Ende die wenigsten Papierbälle in ihrem Feld liegen hat. Mögliche Reflexion: - Wie fühlte es sich an, von Mitschülern beworfen zu werden? - Wie fühlte es sich an, gemeinsam in einer Mannschaft für etwas zu kämpfen?	
	- Niemandem wird absichtlich ein Zeitungsball an den Kopf geworfen - Beim Ertönen des Gongs wird kein Ball mehr geworfen
<u>Material:</u> - Viele Zeitungen - Gong (z.B. eine Trillerpfeife)	
<u>Ziele:</u> - Gemeinsamer Abbau von überschüssiger Energie - Erkenntnis: „Man kann im Leben nicht immer gewinnen.“ - Kontrolle der Wut über ein Nichtgewinnen - Sich gemeinsam für etwas stark machen - Emotionen lenken können	
<u>Hinweis:</u> Eine Reflexion am Ende ist für den Abbau von Frust-, Wut- und Aggressionsgefühlen wichtig.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> Die Schüler neigen dazu, nicht als Gruppe gegen die gegnerische Gruppe zu kämpfen. Sie kämpfen mehr für sich alleine gegen die Masse der gegnerischen Papierbälle. Daher ist es ratsam, ihnen vorab Zeit für einen gewinnbringenden Handlungsplan zu geben. Dieser wird zwischendurch, sowie am Ende noch einmal reflektiert und optimiert.	
<u>Varianten:</u> - Die Schüler werfen • sitzend oder kniend • mit den Füßen • nur durch die Beine • nur über den Rücken • nur mit ihrer ‚Nichtschokoladenseite‘	
<u>Angelehnt an:</u> Portmann, R. (2008)	

	Gemeinschaft
Puzzle	
<u>Beschreibung:</u> Jeder Schüler erhält ein leeres Puzzleteil. Der Auftrag an die Schüler ist, ihr Teilchen so zu bemalen oder zu beschriften, dass es eine besondere Situation aus dem Gruppengeschehen beschreibt, z.B. Schullandheimaufenthalt, Pausensituation, Spiel, Aktion, Problemsituation. Die Schüler fügen alle Puzzleteile zusammen, so dass ein Gruppenbild entsteht. Mögliche Reflexion: - Welche Situationen wurden dargestellt? - Was ist zu dem Gesamtbild zu sagen?	
	Kein Schüler wird für seinen Beitrag ausgelacht
<u>Material:</u> Leeres Puzzle (z.B. aus dem Bastelbedarfsladen) → die Anzahl der Puzzleteile sollte mit der Teilnehmeranzahl übereinstimmen	
<u>Ziele:</u> - Kooperative Bewertung einer Situation - gemeinsam ein Kunstwerk gestalten - Gemeinschaftsgefühl stärken - Kreativität fördern	
<u>Hinweis:</u> Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass die Anzahl der Puzzleteile ungefähr mit der Schülerzahl übereinstimmt.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> - Eine Bildvorlage (z.B. beim Thema ‚Meer‘ → Unterwasserwelt) bietet Anreize für Schüler, die in ihrer Kreativität noch etwas gehemmt sind - Es können alle Schüler miteinbezogen werden - Als Würdigung kann das Bild anschließend im Klassenzimmer aufgehängt werden	
<u>Variante:</u> Die Schüler überlegen sich gemeinsam ein Thema als Bildvorlage.	
<u>Angelehnt an:</u> Senninger, T. (2000)	



Roher Eiertanz

Beschreibung:

Die Schüler bilden dreier oder vierer Gruppen, die mit dem Rücken zueinander in einem Kreis stehen.



Die Lehrkraft hält einen Medizinball in die Mitte. Die Schüler versuchen ihn mit ihrem Rücken zu halten und von einer Stelle, zu einer anderen Stelle zu transportieren.

Mögliche Reflexion:

- Wie schwer war es für Dich, den Ball in der Gruppe von einem Punkt zu einem anderen Punkt zu transportieren?
- Hast du in deinem Leben schon einmal Hilfe von anderen Personen benötigt, weil es alleine nicht zu Schaffen war? Wann?
- Warum ist Gemeinschaft im Leben wichtig?
- Meinst du, es gibt eine Möglichkeit alleine, ohne Hilfe, durch das Leben zu kommen?



- Der Ball darf den Boden nicht berühren
- Berührt der Ball den Boden, ist es nicht die Schuld eines Schülers, sondern die der ganzen Gruppe

Material:

Ein Medizinball pro Gruppe

Ziele:

- Erkenntnis, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist
- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten

Hinweise:

- Bei ungeübten Schülern hält die Lehrkraft den Ball solange von unten fest, bis die Gruppe ihn alleine mit ihren Rücken halten kann
- Geübte Schüler klemmen sich den Ball alleine zwischen ihre Rücken

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Für geübte Schüler stellt ein zu überwindender Parcours eine neue Herausforderung dar, da ein Transport ohne Hindernisse teilweise zu einfach für die Schüler ist
- Die Anzahl der Gruppenmitglieder muss auf die Ballgröße abgestimmt sein; ist die Gruppe zu groß, haben nicht alle Schüler ausreichend Platz um den Ball
- In dreier Gruppen fällt der Balltransport besonders schwer

Varianten:

- Senkung des Schwierigkeitsgrades: Einsatz eines Wasserballes oder eines Sitzballes
- Parcours aufbauen
- Staffelwettkampf zwischen den verschiedenen Gruppen

Angelehnt an:

Anders, W. / Beudels, W. (2001)



Rot – Gelb – Grün

Beschreibung:

Die Schüler stehen in einem Kreis. Die Lehrkraft zeigt drei verschiedenfarbige Bälle und fordert die Schüler auf, sich die Reihenfolge, in der jeder Ball später geworfen wird, zu merken.



Die Lehrkraft wirft einen Ball zu einem Schüler und sagt: „Das ist der Rote“. Der Schüler wirft den Ball zu einem anderen Schüler und wiederholt den Satz. Die Runde wird wiederholt, um sicherzustellen, dass jeder Schüler weiß, wem er den Ball zuwerfen soll.

Die Lehrkraft wirft den grünen Ball einem Schüler zu und sagt dabei dessen Namen. Der Schüler wirft den Ball zum nächsten Schüler und nennt dabei dessen Namen. Auch diese Runde wird zur Sicherung wiederholt.

Der gelbe Ball wird einmal im Kreis herum gegeben.

Zum Abschluss werden alle drei Bälle, jeder in seiner Reihenfolge, nacheinander in einer Runde im Kreis umher geworfen bzw. gegeben. Dabei werden beim roten Ball die Farbe, beim grünen Ball der Name und beim gelben Ball gar nichts gesagt.

Material:

Drei verschiedenfarbige Bälle

Ziele:

- Konzentrationsförderung
- Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist
- Förderung der Feinmotorik

Hinweis:

Das Spiel ist auch als Einstiegsspiel, als Kennenlernspiel oder als Auflockerungsspiel geeignet.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Das Spiel macht den Schülern sehr viel Spaß
- Es ist oft eine große Herausforderung für die Schüler, sich auf die Bälle und die Reihenfolge zu konzentrieren und muss deswegen wiederholt eingeübt werden
- Es ist sinnvoll, jeden Ball mehrere Runden in der gleichen Reihenfolge zu werfen, bevor man mit dem nächsten Ball beginnt

Varianten:

Angelehnt an:

Galata, S./ Mayrock, K./ Sawatzki, K./ Stein, S./ Weisel, A./ Wollensak, S. (2009)



Schwereelos

Beschreibung:

Ein Schüler legt sich flach auf dem Boden auf eine Matte.
Er schließt die Augen und macht sich steif, wie ein Brett.



Die anderen Schüler stellen sich zu beiden Seiten auf und fassen mit der flachen Hand unter den Körper des Liegenden. Sie heben den Schüler gemeinsam ein Stück hoch. Dabei ist ein sanftes Hin- und Herbewegen möglich.



Vorsichtig sein

Material:

Matte

Ziele:

- Gegenseitiges Vertrauen
- Verantwortungsbewusstes Verhalten
- Schulung des Körperbewusstseins

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte mit den Schülern vor dem Spiel besprechen, dass es sehr wichtig ist, dass alle Schüler zusammenhelfen und mitmachen, denn nur gemeinsam können sie den Schüler hochheben.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Schüler, denen es nicht möglich ist, sich steif zu machen wie ein Brett, können in einer Decke sanft hochgehoben werden
- Der Schüler lässt die Augen offen
- Spiel „Verstrickt und zugenäht“ S. 129

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)

	Gemeinschaft
Seifenblasen schweben	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler verteilen sich im Raum. Die Lehrkraft sagt: „Du bist eine schillernde Seifenblase, die langsam durch die Luft schwebt. Strecke deine Arme aus und tanze langsam zur Musik. Wenn du andere Seifenblasen berührst, bleibst du an ihnen hängen und tanzt gemeinsam mit ihnen weiter. ... Nun kommt ein heftiger Windstoß, der die große Seifenblase zerplatzen lässt: eins, zwei, drei und aus.“ Am Ende bilden alle Schüler eine gemeinsame große Seifenblase, wenn diese platzt fallen die Schüler auf den Boden und bleiben einen Moment regungslos liegen. Mögliche Reflexion: - Wie war es, alleine zu tanzen? - Wie war es, zusammen zu tanzen?	
	- Einen anderen Schüler, den man berührt (egal wer es ist), an der Hand halten und mit ihm zusammen weitertanzen - Sich zurücknehmen und der Gruppe unterordnen
<u>Material:</u> Musik	
<u>Ziele:</u> - Körperkontakt zulassen können - Sich gemeinsam zur Musik bewegen	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> - Als Einstieg können die Schüler selbst Seifenblasen machen - Es ist viel Platz nötig - Für starke motorische Bewegungen einzelner Schüler sollte vorher eine passende Variante gefunden werden (evtl. z.B. am Rollstuhl festhalten)	
<u>Variante:</u> Senkung des Schwierigkeitsgrades: Vor dem Spiel thematisieren was passiert, wenn Seifenblasen sich berühren.	
<u>Angelehnt an:</u> Liebrich, K./ Schubert, H. (1993)	



Seilverhau

Beschreibung:

Die Lehrkraft verknotet vier Seilstücke zu jeweils einem Kreis.
Das fünfte Seil fädelt sie durch alle vier Seilschlaufen und verknotet es dann ebenfalls. Die Seile werden als ein Durcheinander auf den Boden gelegt.
In diesem Zustand dürfen die Schüler die Seilstücke sehen. Der Auftrag an die Schüler ist, die Seile voneinander zu lösen. Dabei darf nur ein einziger Knoten geöffnet werden.



Das Rätsel kann in eine Geschichte eingebettet werden (s.u.)

Mögliche Reflexion:

Welche Strategie hat zum Erfolg geführt?

Material:

5 Seilstücke je 3 – 4m

Ziele:

- Selbstständiges Entwickeln eines gemeinsamen Lösungsansatzes für die Problemlage
- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten
- Gemeinsam Erfolge erleben

Hinweis:

Es sollte eine Reflexion durchgeführt werden.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Den Schülern macht es Spaß, das Rätsel zu lösen.

Variante:

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

- Es darf kein Seilstück berührt werden
- Die Anzahl der Seilstücke erhöhen

Geschichte:

Die Klasse 4b hat von ihrem Lehrer ein Rätsel bekommen.
Die Schüler wollen das Rätsel gemeinsam lösen.
Doch das ist sehr schwer!
Ina und Sabu wollen beide zuerst ausprobieren, wie es geht. Sie streiten sich.
Tim ist etwas eingefallen. Aber er kommt nicht zu Wort, weil Ina und Sabu so laut streiten. Tim versucht noch lauter zu sein, als die beiden. Es klappt aber nicht.
Lulu hat auch eine Idee. Doch sie hat Angst etwas Falsches zu sagen. Sie sagt lieber nichts.
Rina ist die Lösung plötzlich eingefallen. Sie freut sich darüber.
Ingo überlegt und überlegt, aber ihm mag einfach keine Lösung einfallen. Er ist etwas betrübt.

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)

	Gemeinschaft
Umgekehrte Reise nach Jerusalem	
Beschreibung: Pro Schüler liegt eine Teppichfliese auf dem Boden. Sie sind als Feld angeordnet. Je ein Schüler stellt sich jetzt auf eine Teppichfliese. Nacheinander entfernt die Lehrkraft einzelne Teppichfliesen. Die Schüler rücken so zusammen, dass sie auf so wenig Teppichfliesen, wie möglich, Platz finden.	
	- Keiner darf den Fußboden berühren - Fällt ein Schüler herunter, ist die Gruppe Schuld, weil sie ihn nicht gut genug festgehalten hat
Material: Eine Teppichfliese pro Schüler	
Ziele: - Kommunikation unter den Schülern anstoßen - Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist - Sich gegenseitig helfen - Hilfe annehmen können - Sich gemeinsam für etwas stark machen - Körperkontakt zulassen können	
Erfahrungen aus der Anwendung:	
Varianten: - Statt der Teppichfliesen können auch Stühle verwendet werden. Der Vorteil der Teppichfliesen ist, dass die Verletzungsgefahr deutlich geringer ist und dass auch Schüler im Rollstuhl mitspielen können. - Zuerst die Reise nach Jerusalem spielen, so wird den Schülern der Unterschied zwischen Konkurrenzdenken und Gemeinschaftsgefühl deutlich - Das Spiel wird in eine Geschichte eingebettet, z.B. die Teppichfliesen sind Eisschollen, die schmelzen	
Fächerübergreifende Ideen: Sachunterricht/ Religion: Die Schüler überlegen sich Situationen, in denen es eng werden kann (z.B. U-Bahn, Oktoberfest, Stadtgedränge, Lift).	
Angelehnt an: „Aufg’schaut“	

	Gemeinschaft
Urschrei	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler stehen in einem Kreis und jeder erhält einen Holzstab. Den Holzstab halten sie in beiden Händen fest und stampfen auf ein Signal mit ihm stark auf den Boden. Dabei rufen sie: „Ich“. Jeder Schüler fasst mit der rechten Hand an den Stab des rechten Nachbarn, so dass zwischen allen Schülern eine Verbindung entsteht. Die Schüler stampfen alle zur gleichen Zeit mit den Stäben auf den Boden. Jeder Schüler nimmt den Stab seines rechten Nachbarn, stampft wieder mit diesem auf den Boden und ruft: „Ich“. Die Bewegungen werden allmählich rhythmisiert und beschleunigt. Am Ende entfernt sich jeder mit drei – fünf Schritten aus dem Kreis und findet zu seinem eigenen Rhythmus zurück.	
	- Alle Schüler machen die Bewegungen mit - Kein Schüler wird für sein Tun ausgelacht
<u>Material:</u> Ein Holzstab pro Schüler (aus der Turnhalle)	
<u>Ziele:</u> - Das Gemeinschaftsgefühl wird gestärkt - Die Wichtigkeit der Individualität wird betont	
<u>Hinweis:</u> Die Wirkung des Gemeinschaftsgefühls ist im Stehen und mit den langen Holzstäben am Größten, da die Kinder in ihrer Bewegung freier sind, den Stab stärker auf den Boden stampfen und so ihren Gefühlen freier Ausdruck verschaffen können.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u>	
<u>Variante:</u> Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis am Boden und geben kleinere Holzstäbe im Kreis herum.	
<u>Angelehnt an:</u> Passolt, M. (2003)	



Verstrickt und zugenäht

Beschreibung:

Zwei Schüler bekommen ein Springseil. Diese werden alle in der Mitte umeinander geschlungen. Die freien Enden werden von jeweils einem Schüler festgehalten. So entsteht ein Spinnennetz (siehe Skizze).



Ein Schüler setzt sich in die Mitte und wird von den anderen Schülern hochgehoben und geschaukelt.

Mögliche Reflexion:

- Wie fandest du es, von deinen Mitschülern hoch gehoben zu werden?
- Hattest du Angst, oder konntest du deinen Mitschülern in der Übung trauen?
- Warum brauchen wir Menschen, auf die wir uns verlassen können?



- Der Schüler in der Mitte wird gemeinsam wieder auf die Matte heruntergelassen
- Die Schüler halten alle gleich stark am Seil fest

Material:

- Für je 2 Schüler ein Seil
- Eine weiche Turnmatte

Ziele:

- Gegenseitiges Vertrauen
- Erkennen, dass jeder in der Gruppe dafür verantwortlich ist, dass kein Schüler sich verletzt

Hinweise:

- Für eine größere Sicherheit können die Enden der Seile mit Knoten versehen werden. Den Schülern rutscht das Seil dadurch nicht so leicht aus der Hand.
- Die Lehrkraft sollte die Schüler darauf hinweisen, dass sie den Schüler in der Mitte langsam hochheben

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Auch ängstlichere Schüler trauten sich nach einiger Bedenkzeit mitzumachen und fanden es toll
- Die Lehrkraft sollte die Schüler immer wieder an die Gefahr des Sturzes erinnern
- Es sollte kein Schüler dazu gezwungen werden, sich von der Gruppe tragen zu lassen, da dies Vertrauen voraussetzt
- Die Schüler haben großen Spaß, wenn sie die Lehrkraft heben dürfen

Varianten:

- Der sitzende Spieler kann seine Augen schließen
- Wenn kein Schüler auf den Seilen sitzt, können alle Schüler gemeinsam versuchen, sich gleichzeitig auf den Boden zu setzen ohne das Seil dabei loszulassen
- Spiel „Schweben lassen“ S.124

Angelehnt an:

Anders, W./ Beudels, W. (2001)



Von Fuß zu Fuß

Beschreibung:

Die Schüler liegen in zwei Reihen mit dem Rücken auf dem Boden. Dabei berühren sich jeweils die Fußsohlen zweier Schüler, die sich gegenüber liegen. Die Beine sind nicht ganz durchgestreckt.



Die Lehrkraft legt einen Ball auf die Füße des ersten Schülerpaars. Die Schüler müssen versuchen, den Ball mit den Füßen durch die Reihe zu geben.



Der Ball darf den Boden nicht berühren

Material:

1 Ball

Ziele:

- Sich gemeinsam für etwas stark machen
- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten

Erfahrungen aus der Anwendung:

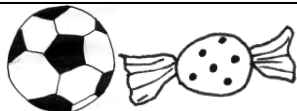
Varianten:

- Senkung des Schwierigkeitsgrades: Einsatz eines leichten oder eines großen Balles
- Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: Einsatz eines schweren oder eines kleinen Balles

Angelehnt an:

PESS (2008)

	Gemeinschaft
Wirbelwind	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis. Ein Schüler steht in der Mitte und hat keinen Sitzplatz. Dieser Schüler sagt: „Der Wind wirbelt die Kinder durcheinander, die blaue Hosen anhaben, eine Brille haben, blonde Haare haben, etc.“ Diese genannten Schüler müssen sich einen neuen Platz suchen. Der Schüler in der Mitte versucht ebenfalls einen Platz zu finden.	
	
!	- Sich so verhalten, dass niemand sich weh tut - Keine Ablehnung gegen Mitschüler äußern z.B.: „Neben dem will ich nicht sitzen“
<u>Ziele:</u> - Starre Sitzordnung auflockern - Gemeinsame Merkmale erkennen - Strategie erwerben, dass man einen neuen Sitzplatz für sich findet	
<u>Hinweis:</u> Dauer: 5- 10 Minuten	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> - Der Satz „Der Wind wirbelt alle Kinder durcheinander, die...“ sollte anfangs visualisiert werden - Für manche Schüler wäre es hilfreich, den Satz „Der Wind wirbelt alle Kinder durcheinander, die...“ zu vereinfachen, z.B. „Der Wind bläst alle durcheinander, die...“ - Vor dem Spiel können gemeinsam Ideen gesammelt werden, welche Merkmale verwendet werden können	
<u>Fächerübergreifende Ideen:</u> Mathe: Merkmale kategorisieren: - Z.B. alle blauen Steine zusammen - Überbegriffe finden (z.B. blond, braun = Haarfarben)	
<u>Angelehnt an:</u> „Aufg’schaut“	



Zerreiß mich

Beschreibung:

Die Schüler bilden 4er Gruppen. In der Gruppe bilden sich wiederum zwei Paare. Jedes Paar klemmt mit einer Wscheklammer eine Zeitung zwischen sich.



Die zwei Paare aus der Gruppe versuchen sich gegenseitig über eine vorab festgelegte Markierung zu drücken und dabei die Zeitung im Ganzen zu lassen.

Gewonnen hat das Paar, welches es zuerst schafft, die gegnerische Mannschaft auf die andere Seite zu drücken, ohne dass die eigene Zeitung reißt.
Verloren hat das Paar, dessen Zeitung als Erste zerreißt.



- Die Paare arbeiten gemeinsam gegen ein anderes Paar
- Das Verliererpaar macht sich gegenseitig keine Vorwürfe

Material:

- Wäscheklammern
- Zeitungen
- Eventuell Tafelkreide oder Klebeband für eine Markierung

Ziele:

- Kräfte regulieren - die Kraft gezielt in eine Richtung einsetzen, ohne etwas in einer anderen Richtung zu verletzen (die Zeitung)
- Sich gemeinsam für etwas stark machen

Hinweis:

Eine niedrige Frustrationstoleranz der Schüler führt dazu, dass sie das Zerreißen der Zeitung als sehr unangenehm empfinden und keine Lust mehr auf das Spiel haben. In diesem Fall könnten eher härtere Zeitungen verwendet werden, z.B. Werbeprospekte.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Diese Übung kann auch ‚Drei gegen Drei‘ oder ‚Vier gegen Vier‘ gespielt werden.

Angelehnt an:

Anders, W. / Beudels, W. (2001)

An abstract painting featuring a large, textured green shape in the center-right, surrounded by various brown, white, and blue brushstrokes and splatters. The background is white with scattered paint droplets.

Prosoziales Verhalten

Prosoziales Verhalten

„Prosoziales Verhalten in der Schule ist dann gegeben, wenn ein Lehrer oder Schüler einem Schüler oder Lehrer eine Wohltat erweist und wenn er freiwillig handelt. (...) Prosoziales Verhalten findet in der sozialen Interaktion zwischen Helfer und Hilfeempfänger statt“.
(Bierhoff 2006, 602f)

Inhalt

ABC-Brücke	135
Jeder fängt jeden	136
Kampf der Giganten	137
Koordination und Reaktion	138
Krakenbaby	139
Labyrinth	140
Möp Möp	141
Niemanden berühren	142
Partnerübung	143
Puppenspiel	144
Total verbunden	145
Trau dich	146
Vertrau mir	147
Vom Kind und seiner besiegten Wut	148



ABC-Brücke

Beschreibung:

Pro Schüler liegt eine Teppichfliese auf dem Boden. Sie sind in einer Reihe angeordnet. Je ein Schüler stellt sich auf eine Teppichfliesen. Der Auftrag an die Schüler ist, sich der Größe nach zu ordnen.



Mögliche Reflexion:

- Konnte der Auftrag erfüllt werden?
- Wo gab es Probleme und wie konnten sie gelöst werden?

→ Durch die Fragen sollen die Schüler erkennen, dass es manchmal wichtig ist, dass jemand die Führung übernimmt.



- Keiner der Schüler darf den Fußboden berühren
- Berührt ein Schüler den Boden, ist es nicht seine Schuld, sondern die der Gruppe, weil sie ihn nicht gut genug festgehalten hat

Material:

Teppichfliesen

Ziele:

- Kommunikation unter den Schülern anstoßen
- Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist
- Sich gegenseitig helfen
- Sich gemeinsam für etwas stark machen
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in der Klasse
- Körperkontakt zulassen können

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Verschiedene Ordnungskriterien: Alter, Geburtsmonat, Anfangsbuchstabe des Vornamens bzw. des Nachnamens etc.
- Statt Teppichfliesen kann im Sportunterricht eine Langbank genommen werden

Angelehnt an:

„Aufg'schaut“



Jeder fängt jeden

Beschreibung:

Zunächst wird mit den Schülern besprochen, an welchen Körperteilen abgeschlagen werden darf.

Auf ein verabredetes Zeichen hin versuchen die Schüler sich gegenseitig zu fangen. Wer abgeschlagen wurde, muss sich hinsetzen und ist aus dem Spiel ausgeschieden. Es wird so lange gespielt, bis nur noch ein Schüler übrig ist.



- Keine Rempelen oder Zusammenstöße
- Das Zerren an Haaren und Kleidung muss ausgeschlossen werden

Material: ---

Ziele:

- Rücksichtsvoller Umgang miteinander
- Fairness
- Festlegung gemeinsamer Regeln und diese anschließend akzeptieren und einhalten

Hinweise:

- Die Grenzen des Spielfeldes müssen deutlich gekennzeichnet sein
- Die Lehrkraft muss darauf achten, dass der Umgang miteinander fair und rücksichtsvoll ist, andernfalls sollte das Spiel unterbrochen werden, um nochmals die Regeln zu besprechen

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Dauer des Spieles wird durch die Größe des Spielfeldes beeinflusst. Je größer das Spielfeld ist, desto länger dauert das Spiel.
- Vorgabe verschiedener Gang- oder Bewegungsarten, z.B.: sich wie ein Roboter oder ein bestimmtes Tier bewegen
- Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: die Schüler dürfen sich nur vorwärts bewegen, wer einen Schritt zurück macht, scheidet sofort aus

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Kampf der Giganten

Beschreibung:

Mit dem Seil wird ein Kreis ausgelegt, in den sich alle Schüler knien. Auf ein vereinbartes Signal versuchen alle gleichzeitig sich gegenseitig aus dem Kreis zu drängen.

Dabei bleiben alle Schüler mit Händen und Füßen auf dem Boden.

Aufstehen ist nicht erlaubt. Wer mit einem Körperteil den Boden außerhalb des Kreises berührt, scheidet aus und wird zum Schiedsrichter.

Gespielt wird so lange, bis nur noch ein Schüler im Kreis übrig ist.



Mögliche Reflexion:

Wurden die vorher vereinbarten Regeln eingehalten?



- Damit das Spiel fair abläuft, sollten vorher Regeln vereinbart und das Verhalten der Gruppe anschließend danach beurteilt werden
- Vorsichtig sein
- Das Zerren an Haaren und Kleidung muss ausgeschlossen werden

Material:

- Matten oder Teppichboden
- Langes Seil

Ziele:

- Fairer Körperkontakt
- Rücksichtsvoller Umgang miteinander
- Sich messen, ohne dabei gewalttätig zu werden

Hinweis:

Aus Sicherheitsgründen sollten Schmuck und Brillen abgenommen werden.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Zwei Gruppen spielen gegeneinander
- Die Lehrkraft kann Schwierigkeiten einbauen, um körperliche Unterschiede auszugleichen, z.B.: Arm- und Augenbinden

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Koordination und Reaktion

Beschreibung:

In der Mitte des Raumes liegt ein Korb, der mit Tennisbällen gefüllt ist.
Die Lehrkraft gibt den Schülern die Anweisung, dass sich jeder im Vorbeigehen einen Tennisball holen soll.
Danach fordert die Lehrkraft die Schüler auf, ihre Bälle in derselben Reihenfolge wieder zurückzulegen, wie sie sie geholt haben.



Keine Rempeleien oder Zusammenstöße

Material:

- Korb
- Einen Tennisball für jeden Schüler

Ziele:

- Kooperation
- Koordination

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Hoellering, A. (1979)



Krakenbaby

Beschreibung:

Die Schüler wählen ein ‚Krakenbaby‘ aus.

Die Aufgabe des ‚Krakenbabys‘ ist es, die ‚Fische‘ (die anderen Schüler) zu fangen.

Gelingt es dem ‚Krakenbaby‘ einen ‚Fisch‘ zu fangen, fassen sich beide an den Händen. Die ‚Krake‘ geht zu zweit auf die Jagd.

Mit jedem neuen Fang wird die ‚Krake‘ größer, bis sie sich zu einer ‚Riesenkrake‘ entwickelt hat!



Niemand darf die Kette durchbrechen oder versuchen, darüber zu springen

Material: ---

Ziele:

- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten
- Gemeinsam Erfolge erleben
- Sich gemeinsam für etwas stark machen

Hinweis:

Die Grenzen des Spielfeldes müssen deutlich gekennzeichnet sein.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Labyrinth

Beschreibung:

Die Seile werden in Handlauhöhe entlang verschiedener Bäume (in der Sporthalle: Stangen, Kästen etc.) so befestigt, dass sich ein Labyrinth ergibt.

Es wird nur ein kleiner Ausgang offen gelassen.

Die Schüler bilden Paare. Ihnen werden die Augen verbunden. Sie werden paarweise in die Mitte des Labyrinths gebracht und sollen nun zusammen herausfinden.

Nachdem alle Schüler durch das Labyrinth gegangen sind, findet in der Gruppe eine Auswertung statt.



Mögliche Reflexion:

- Wie habe ich mich orientiert?
- Was war mir eine Hilfe?
- Habe ich anderen Schülern Hilfe angeboten?

Material:

- Mehrere lange Seile
- Befestigungsmaterial
- Augenbinden

Ziele:

- Sich gegenseitig helfen
- Hilfe annehmen können
- Gegenseitiges Vertrauen

Hinweise:

- Zur Sicherheit sollte der Boden frei von Stolperfallen sein und auf Kopfhöhe dürfen sich keine Hindernisse (wie Äste etc.) befinden
- Vor Beginn der Übung sollte ein Hilfezeichen vereinbart werden: Wer sich nicht mehr sicher fühlt und Hilfe braucht, soll den Arm heben. Für die Lehrkraft ist das das Zeichen sofort zu kommen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Die Intensität erhöht sich, wenn das Sprechen verboten ist.

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Möp Möp

Beschreibung:

Die Schüler sitzen in einer Reihe und heben eine Hand ausgestreckt nach oben.

Vor ihnen sitzt ein weiterer Schüler: der ‚Sprecher‘.

Nun lassen die Schüler langsam ihre Hand auf den Oberschenkel sinken.

Die Aufgabe des Sprechers ist es, zu versuchen, dass keine Hand ein Bein berührt. Er muss dafür alle im Blick behalten.

Kurz bevor die Hand eines Schülers auf seinem Bein aufsetzt, beginnt dieser „möp möp“ zu sagen.

Durch Blickkontakt zum jeweiligen Schüler, weist der ‚Sprecher‘ ihn an, die Hand wieder zu heben.



Die Regeln werden erst im Laufe des Spiels individuell entwickelt, da die Schüler sehr schnell erkennen werden, dass das Spiel ohne Regeln nicht funktioniert.

Mögliche Regeln:

- Der ‚Sprecher‘ zwinkert einen Schüler direkt an, damit er seine Hände wieder hebt
- Die Schüler dürfen ihre Hände nicht zu schnell auf das Knie fallen lassen, weil der ‚Sprecher‘ sonst keine Chance hat

Material: ---

Ziele:

- Selbstwirksamkeit
- Erkennen, dass Regeln wichtig sein können
- Festlegung gemeinsamer Regeln und diese anschließend auch akzeptieren und einhalten
- Selbstständiges entwickeln eines gemeinsamen Lösungsansatzes
- Bezugnahme auf die Beiträge der Mitschüler nehmen

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Johnstone, K. (2004)



Niemanden berühren

Beschreibung:

Die Schüler halten ihre Arme im rechten Winkel nach vorne, die Handinnenflächen zeigen ebenfalls nach vorne. Auf ‚Kommando‘ gehen alle Schüler durcheinander, sie wechseln dabei abrupt die Richtung, ohne einander zu berühren. Langsam wird die Geschwindigkeit gesteigert, bis alle durcheinander rennen.



Mögliche Anweisungen während der Spiels:

- langsam (verkehrsberuhigte Zone)
- schnell (Autobahn)
- scharfe Kurve
- lange Kurve
- Stopp (rote Ampel)
- Verfolgung
- Flucht
- Zeitlupe
- einem Hindernis ausweichen etc.

Nach ausreichender Zeit wird die Übung unterbrochen und nach ‚Unfällen‘, d.h. Berührungen und Anrempelungen gefragt.



Niemanden berühren

Material: ---

Ziel:

Rücksichtsvoller Umgang miteinander - wer Kontakt vermeiden kann, kann Kontakt auch kontrollieren und regulieren!

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Thema vorgeben, z.B.: München im Berufsverkehr - Versuche dein Fahrzeug ohne Unfälle und Beschädigungen durch den Verkehr zu bringen
- Engere Spielfeldgrenzen erschweren das Spiel
- Die Schüler sollen Motorengeräusche produzieren

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Partnerübung

Beschreibung:

Die Schüler laufen durcheinander. Auf den Zuruf „Zwei“ bilden die Schüler Paare. Diese gehen gleichmäßig zusammen weiter, die fließende Bewegung aller Schüler soll dadurch nicht unterbrochen werden. Es stellt sich sofort heraus, dass beim paarweisen Weitergehen jeweils ein Schüler die Führung übernehmen muss.



Jedes Paar erhält einen Reifen und probiert aus, wie der Reifen auf den Händen liegen kann, ohne dass er festgehalten wird. Es werden dazu mindestens 3 Finger benötigt.

Die Paare versuchen sich mit dem Reifen auf den Händen zu bewegen, dadurch fallen die üblichen Schwierigkeiten des Miteinanderseins ganz von selbst weg.

Material:

Ein Reifen pro Schülerpaar

Ziele:

- Kooperation
- Selbst die Führung übernehmen
- Sich auf Führung einlassen und den eigenen Willen zurückstellen können

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: Ein Schüler geht allein herum und löst immer einen Partner ab, dabei darf der Reifen nicht herunterfallen oder das Gehen unterbrochen werden. Der nun übrige Schüler versucht das Gleiche bei einem anderen Paar.
- Der Reifen wird von einem Schüler waagrecht getragen. Der andere Schüler soll in der Mitte des Reifens gehen, ohne den Reifen zu berühren. Das Tempo und den Weg bestimmt sowohl der Reifenträger, als auch der in der Mitte gehende Schüler.

Angelehnt an:

Hoellering, A. (1979)



Puppenspiel

Beschreibung:

Die Schüler bilden Paare. Ein Schüler ist die Puppe, der andere Schüler ist der Puppenführer. Hebt der Puppenführer die Hand der Puppe, muss die Puppe etwas Entsprechendes dazu sagen, z.B.: „Schau mal! Ein Vogel!“



Sind vier Schüler auf der ‚Bühne‘, können die Puppen miteinander interagieren. Die Lehrkraft kann Themen/ Situationen einwerfen, über die die Puppen sich unterhalten sollen.



Jede Bewegung muss gerechtfertigt sein!

Material: ---

Ziele:

- Körperkontakt zulassen können
- Kreativität
- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten

Hinweise:

- Es ist sinnvoll, wenn ca. zwei bis vier Schüler auf der ‚Bühne‘ sind
- Die Paare sollten durchwechseln

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Johnstone, K. (2004)



Total verbunden

Beschreibung:

Die Schüler bilden Paare.

Jeder Schüler bekommt einen Klangstab, den er so trägt, dass er den seines Partners berührt.

Einige Schüler können ihre Klangstäbe ruhig halten, so dass sich ihr Partner leicht darauf einstellen kann. Manche Schüler können das nicht und schaffen so Probleme für den Partner. Manche Schüler bieten zu schwierige Lösungen an oder kommen mit dem Angebot des Partners nur schwer zurecht.



Material:

Einen Klangstab pro Schüler

Ziele:

- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten
- Kooperation

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Neira-Zugati, H. (1981)



Prosoziales Verhalten

Trau dich

Beschreibung:

Die Schüler stehen in einem Kreis.
Auf ein Zeichen wechseln alle gleichzeitig durch den Kreis hindurch auf die gegenüberliegende Seite des Kreises.



Niemanden berühren

Material: ---

Ziele:

- Verantwortungsbewusstes Verhalten
- Rücksichtsvoller Umgang miteinander

Hinweis:

Zu Beginn können nur zwei gegenüberstehende Schüler ihre Position durch zublinzeln wechseln.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Geschwindigkeit steigern
- Die Schüler wechseln mit geschlossenen Augen ihre Position innerhalb des Kreises. Die Hände werden dabei in Schutzhaltung vorgestreckt.

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Vertrau mir

Beschreibung:

Die Schüler bilden Paare.
Beide stellen sich im Abstand von etwa fünf Metern zueinander auf.
Schüler 1 ist ‚blind‘ und hat die Augen geschlossen.
Schüler 2 dirigiert den ‚blinden‘ Schüler zu sich heran.
Erst wenn Schüler 2 „Stopp!“ ruft, darf Schüler 1 die Augen wieder öffnen.



Vorsichtig sein

Material:

Eventuell Tücher

Ziele:

- Gegenseitiges Vertrauen
- Verantwortungsbewusstes Verhalten
- Ein Gefühl dafür bekommen, wie es ist, nichts zu sehen
- Sich auf Führung einlassen und den eigenen Willen zurückstellen können
- Ängste überwinden
- Gemeinsam Erfolge erleben

Hinweis:

Es ist empfehlenswert, die Übung vorzumachen oder von einem Schülerpaar vormachen zu lassen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Nicht alle Schüler machen dieses Spiel gemeinsam, sondern der Reihe nach jedes Paar → Gewährleistung von mehr Sicherheit
- Unsicheren Schülern kann die Lehrkraft oder ein Mitschüler Hilfestellung geben (z.B. den Arm berühren)
- Alle Schüler können miteinbezogen werden

Varianten:

- Die Schüler können ihren Partner selbst wählen oder der Zufall bzw. der Lehrer entscheidet
- Schüler 1 kann alternativ auch eine Augenbinde tragen
- Bei größerer Sicherheit können beide Schüler die Augen schließen und sich z.B. durch verschiedene Tierlaute finden

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Vom Kind und seiner besiegten Wut

Beschreibung:

Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis. Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte über einen Schüler, der sehr wütend war.

Diese Geschichte wird im Märchenstil erzählt und kann an eine wahre Begebenheit in der Klasse anknüpfen oder frei erfunden sein.



Beispiel:

„Es war einmal ein Junge, der wurde jeden Morgen von seiner Mutter zur Schule gebracht. Die Mutter verabschiedete den Jungen jeden Morgen mit einem Schmatzer auf die Wange. Seine Mitschüler sahen dies und machten sich über den Jungen lustig....“

Nach den ersten Sätzen erzählen die Schüler die Geschichte reihum weiter, wobei jeder Schüler einen Satz sagt. Das Ziel ist es, dass am Ende der Geschichte ein Lösungsansatz entsteht. Die Lehrkraft protokolliert das Gesagte und liest es am Ende noch einmal vor.

Mögliche Reflexion

- Gibt es in der Geschichte Bruchstellen im Handlungsablauf?
- Die Geschichte kann an einer Bruchstelle eventuell noch einmal aufgegriffen und neu erzählt werden
- Wie wird der gemeinsame Lösungsansatz bewertet?



- Kein Schüler wird für seinen Beitrag ausgelacht
- Die Geschichte wird reihum weiter erzählt, jeder Schüler trägt etwas zum Produkt bei

Material: ---

Ziele:

- Selbstständiges Entwickeln eines gemeinsamen Lösungsansatzes für die Problemlage
- Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist
- Bezugnahme auf die Beiträge der Mitschüler
- Förderung der Aufmerksamkeit

Hinweis:

Das Spiel benötigt sehr viel Übung auf Seiten der Schüler.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Das Erzählen von Geschichten und die Gesprächsregeln müssen vorher eingeübt sein.

Varianten:

- Sind durch Veränderung des Anfangs und des Verlaufs der Geschichte gegeben
- Die Lehrkraft gibt einzelne Wörter vor, welche in der Geschichte vorkommen sollen
- Die Lehrkraft kann konfliktreiche Situationen aus dem Schulalltag der Schüler in die Geschichte mit einbauen (z.B. das eskalierte Fußballspiel aus der Pause)
- Die Geschichte kann auch nachgespielt werden

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Selbstkompetenz

Selbstkompetenz

Selbstkompetenz wird definiert als eine „Dimension des allgemeinen Begriffs Kompetenz, die die Bereitschaft und Fähigkeit bezeichnet, sich als individuelle Persönlichkeit die Entwicklungsmöglichkeiten, Anforderungen und Einschränkungen in Familie, Schule, Beruf und öffentlichem Leben bewusst zu machen, die Gewordenheit eigener Begabungen, Fähigkeiten, Wertvorstellungen und Haltungen zu erkennen, Lebenspläne zu entwickeln und das eigene berufliche und soziale Leben aktiv zu gestalten.“

(Schaub u.a. 2007, 598)

Inhalt

Aggressionen in Bildern.....	151
Ärgerfieber	152
Body Style	153
Du kommst jetzt her.....	154
Eine Hand ist nicht zum schlagen	155
Ich bin, kann, habe	156
Ich bin stolz, dass ich... ..	157
Ich kenne ein Kind	158
Kompliment machen, Loben, Schmeicheln	159
Lob in der Gasse	160
Mit unterschiedlichen Emotionen.....	161
Psycho – Spiel	162
Selbstbildnis.....	163
Selbst- und Fremdwahrnehmung.....	164
Steh zu deiner Meinung	165
Übernehmen	166

	Selbstkompetenz
Aggressionen in Bildern	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler schneiden in Einzelarbeit aus alten Prospekten, Katalogen, Zeitungen, etc. Bilder aus, die für sie das Gefühl ‚Aggression‘ widerspiegeln. Aus diesen Bildern stellt jeder Schüler eine Collage zusammen. Mögliche Fragen für die Bearbeitung: - Was macht den einzelnen Schüler aggressiv? - Wo erkennt der einzelne Schüler auf den Bildern Aggressionen? Anschließend werden die einzelnen Bilder in der Klasse thematisiert und eventuelle Parallelen bzw. Unterschiede herausgearbeitet.	
	Konzentriert und leise am eigenen Werk arbeiten
<u>Material:</u> - Prospekte, Zeitungen, Kataloge etc. - Schere - Großes, leeres Blatt Papier - Klebestift	
<u>Ziele:</u> - Parallelen bzw. Unterschiede zu den Mitschülern beim Gefühl der ‚Aggression‘ erkennen - Das Gefühl der ‚Aggression‘ selbst umschreiben	
<u>Hinweis:</u> Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass die Schüler die Aufgabenstellung nicht aus dem Blick verlieren.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u>	
<u>Variante:</u> Die Schüler suchen in Partnerarbeit passende Bilder heraus und thematisieren diese mit ihrem Partner.	
<u>Fächerübergreifende Idee:</u> Deutsch: Die Schüler schreiben einen Aufsatz über etwas, was sie aggressiv macht und zeigen Parallelen bzw. Unterschiede zu ihren Mitschülern auf	
<u>Angelehnt an:</u> Portmann, R. (2008)	





Ärgerfieber

Beschreibung:

Die Schüler erhalten ein Arbeitsblatt mit einem darauf abgebildeten Aggressionsthermometer.

Auf diesem schätzen und zeichnen die Schüler ein, wie wütend sie welche Situation macht.

Einige Situationen sind auf den Arbeitsblättern abgedruckt.



Die Aufgaben müssen ehrlich beantwortet werden

Material:

Englisch:

- Arbeitsblätter 17+18
- Stifte

Deutsch:

- Arbeitsblätter 15+16
- Stifte

Ziele:

- Gedanken zum eigenen Aggressionspotential machen
- Selbsteinschätzung

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte mit jedem einzelnen Schüler seine Einschätzungen auf dem Aggressionsthermometer besprechen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Die Schüler haben gut mitgemacht und zeigten auch nur selten in ihren Antworten eine Tendenz zur Mitte/ zum Neutralen.

Variante:

- Die Lehrkraft gibt einige Situationen vor. Die Schüler zeichnen auf einem entsprechenden Thermometer ein, wie sie sich in der bestimmten Situation fühlen würden. (interessiert, freudig, überrascht, angeekelt, furchtsam, beschämt etc.)
- Die Vorlage mit Straßenmalkreide auf den Boden malen und die Übung in der Gruppe durchführen

Fächerübergreifende Idee:

Deutsch: Die Schüler beschreiben eine Situation, die sie sehr wütend macht

Angelehnt an:

Hobbs, N. (2000)



Body Style

Beschreibung:

Die Schüler bekommen das Arbeitsblatt 19.
Sie lesen die Arbeitsanweisungen auf dem Blatt durch und bearbeiten diese auf Englisch.



Mögliche Reflexion:

- Wie gefielen dir Elefanten, bevor du dieses Arbeitsblatt behandelt hast?
- Hast du nun eine andere Einstellung zu Elefanten?
- Bist du auch manchmal zu kritisch mit dir selbst?
- Warum sehen manche Menschen immer nur die negative Seite an sich?
- Wie kann man seine Denkweisen verändern, um auch die positive Seite an sich zu erkennen?



- Das Arbeitsblatt konzentriert und leise bearbeiten
- Diskussionen mit Mitschülern sind erlaubt

Material:

- Arbeitsblatt 19
- Stift

Ziele:

- Die Schüler sensibilisieren, auch die positive Seite an sich wahrzunehmen
- Erkennen, dass ein negativer Aspekt an einer Person auch Vorteile mit sich bringen kann (graue, langweilige Hautfarbe des Elefanten schützt ihn vor einem Sonnenbrand)

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte die Schüler immer wieder dazu ermutigen, das Thema ernst zu nehmen und eine Schlussfolgerung für sich daraus zu ziehen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Die Schüler überlegen zu ihrem Lieblingstier Dinge, die dieses Tier nicht an sich mögen könnte bzw. die das Umfeld als störend empfinden könnte.
(z.B.: Die Schildkröte, die sehr langsam ist)

Angelehnt an:

Seshadri, S./ Saksena, S./ Saldanha, S. (2008)



Du kommst jetzt her

Beschreibung:

Zwei Schüler stehen sich gegenüber und führen einen einfachen

Dialog, der folgende Geschichte beinhaltet:

Schüler 1 will, dass Schüler 2 zum Einkaufen mitkommt.

Schüler 2 möchte dies allerdings nicht und wehrt sich gegen die Einkaufstour.



Beispiel:

Schüler 1: „Du kommst jetzt her.“

Schüler 2: „Nein, ich will nicht.“

Schüler 1: „Ich will aber, dass du nun mitkommst!“

Schüler 2: „Hau ab!“

Schüler 1: „Du musst aber.“

Ein vereinbartes Zeichen beendet die Sequenz und die Rollen werden gewechselt.

Mögliche Reflexion:

- Wie war es für dich, deinen Mitschüler zu etwas zu zwingen?
- Was hast du gefühlt, als dein Mitschüler dich verbal zu etwas gedrängt hat?
- Was hat dir in der Situation als Gegenmaßnahme geholfen?
- Hättest du gerne jemanden gehabt, der dir in der Situation hilft?



Handgreiflichkeiten sind verboten

Material: ---

Ziele:

- Den Einsatz von verbaler Kraft und Gegenkraft üben
- Die Wirkung von Nachgeben bzw. Nicht-Nachgeben kennen lernen
- Die Wirkung kennen lernen, von jemandem unter Druck gesetzt zu werden
- Gefühle und Kräfte beim Überzeugen und Widerstand-Leisten kennen und kontrollieren

Hinweis:

Bei Menschen mit einer schweren Behinderung ist das sich-wehren-Können meist schwierig. Oftmals benötigen sie dabei Hilfe von ihren Mitmenschen. Den Mitschülern wird deutlich gezeigt, dass andere Menschen auf Hilfe angewiesen sind und ihre Unterstützung brauchen. Der Betroffene bekommt in dem Schauspiel Hilfe von einem Anwesenden.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Die Schüler wussten nicht genau, wie sie jemanden von etwas überzeugen können. Sie benötigten dazu viel Hilfestellung.

Variante:

Die Ausgangssituation variieren. Eine Möglichkeit wäre, sich an einer aktuellen Situation im Schulalltag zu orientieren (z.B.: Müll zur Mülltonne bringen).

Fächerübergreifende Idee:

Deutsch: Argumentationen besprechen (z.B.: Wie kann ich jemanden von meiner Idee überzeugen?)

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Eine Hand ist nicht zum schlagen

Beschreibung:

Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis und schließen ihre Augen.

Die Lehrkraft gibt den Schülern folgende Anweisungen:

„Du sitzt ganz bequem, beide Füße ruhen auf dem Boden.

Konzentriere dich auf deinen Atem. Fühle, wie er kommt und geht, kommt und geht, kommt und geht... Alle Spannung und Unruhe atmest du aus. Du wirst ruhig und immer ruhiger... Du atmest tief und gleichmäßig... Du fühlst dich wohl... Lege jetzt deine rechte Hand in deine linke Hand. Fühle deine Handinnenfläche an – weich und hügelig ist es dort. Du fühlst die Berge und Täler, die Rillen und Rundungen deiner Hand. Du erspürst deine Hand ganz genau und entdeckst deinen Handrücken. Spürst du, wie sich deine rechte Hand in deiner linken Hand anfühlt?

Streiche sanft mit deinem Zeigefinger über deine Hand, erst über den Daumen, dann über den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger, den kleinen Finger und an der Außenseite deiner Hand wieder zurück. Wozu brauchst du diese Hand? Was kannst du alles mit ihr tun, wenn sie so weich und entspannt ist wie jetzt?“

Mögliche Reflexion:

- Warum schlagen manche Menschen mit ihrer Hand Menschen?
- Warum fügen sie ihrem Rivalen und ihrer eigenen, weichen, grazilen Hand Schmerzen zu?



- Die Bewegungen mit der eigenen Hand mitmachen
- Konzentriert und leise sein

Material: ---

Ziel:

Die Hand aus einer anderen Perspektive, als einen sanften, weichen, sensiblen Teil des Körpers kennen lernen

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Die Schüler befühlen die Hand eines vertrauten Partners und sprechen danach darüber, was die Hand machen kann, damit es beiden gut geht.

Fächerübergreifende Idee:

Deutsch: Filme/Bücher über bekannte Menschen, die sich sehr für andere einsetzen und ihnen helfen, im Unterricht behandeln (z.B. Mutter Theresa, Gandhi oder Menschen, die eine Auszeichnung für ihr hilfsbereites Engagement bekommen haben)

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



	Selbstkompetenz
Ich bin, kann, habe	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler kleben sich vorab vorbereitete Zettel gegenseitig mit einem Klebestreifen auf den Rücken. Auf diesem Zettel stehen die folgenden Satzanfänge: - Er/ Sie ist... - Er/ Sie kann... - Er/ Sie hat... Nun gehen die Schüler im Raum umher und füllen die Zettel der anderen Schüler mit <u>nur</u> positiven Eigenschaften aus. Nachdem alle Zettel ausgefüllt sind, lesen sich die Schüler ihren Zettel durch. Mögliche Reflexion: - Schätzen die Schüler sich auch so ein oder wurden sie von den Antworten überrascht? - Wie fühlen sich die Schüler nach dem Ausfüllen der Karteikarten?	
	- Jeder Schüler bekommt etwas auf den Rücken geschrieben - Es werden nur positive Charakterzüge aufgeschrieben - Nicht reden während der Zeit des Ausfüllens
<u>Material:</u> vorbereitete Zettel (Arbeitsblatt 20)	
<u>Ziele:</u> - Die Mitschüler besser kennen lernen - Vorlieben/ Meinungen von Anderen anerkennen, respektieren und nicht gleich bewerten	
<u>Hinweis:</u> Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass jeder etwas auf den Rücken geschrieben bekommt.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u>	
<u>Varianten:</u> - Die Zettel werden an einem Ort platziert, um ausgefüllt zu werden (z.B. auf dem Tisch der jeweiligen Person) - Die Schüler teilen ihre positiven Aspekte malerisch mit - Die Lehrkraft macht im Schulalltag immer wieder auf einzelne Aspekte aufmerksam, indem sie die Schüler ihr Können beweisen und ihren positiven Charakter darstellen lässt	
<u>Angelehnt an:</u> Portmann, R. (2008)	



Ich bin stolz, dass ich...

Beschreibung:

Alle Kinder sitzen in einem Kreis und vervollständigen nacheinander den Satz: „Ich bin stolz, dass ich...“. Um zu verdeutlichen, wer sprechen darf, kann ein Erzählstein weitergegeben werden.



Hier können die Schüler von Dingen sprechen:

- die sie neu erlernt haben
- die sie hergestellt haben
- wie sie jemandem eine Überraschung gemacht haben
- auf die sie besonders stolz sind



- Die übrigen Schüler hören dem sprechenden Schüler mit Respekt zu
- Jeder Schüler trägt etwas in sich, worauf er stolz sein kann

Material:

Erzählstein oder -muschel

Ziel:

- Die Schüler machen sich Gedanken über positive Aspekte
- Sie lernen das Gefühl ‚Stolz sein‘ kennen
- Sie sind stolz auf etwas, was sie gemacht haben, dass sie in sich tragen

Hinweis:

Der Lehrer achtet darauf, dass sich alle Schüler an dem Spiel beteiligen. Denn alle Schüler tragen etwas in sich, worauf sie stolz sein können. Manchmal dauert es allerdings ein wenig länger, bis der Schüler dieses erkennt.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Schüler benötigen anfangs Hilfestellungen um die Richtung der Fragestellung zu verstehen. Im Laufe des Spiels öffneten sich die Schüler immer mehr und brachten gute Beiträge für Dinge auf die sie selber stolz sind.
- Es eignet sich, diesem Spiel das Spiel „Kompliment“ auf S.159 voranzustellen, da dieses eine Menge Anreize bietet, worauf die Schüler stolz sein können.

Variante:

Die Schüler können sich in schriftlicher Form Gedanken über das machen, worauf sie selbst stolz sind.

Fächerübergreifende Idee:

Der Schüler kann etwas, das ihn besonders stolz macht, in einem passenden Augenblick vorführen.

(z.B. Der Schüler balanciert besonders gut einen Ball auf dem Fuß, dieses führt er der Klasse im Sportunterricht vor)

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)

	Selbstkompetenz
Ich kenne ein Kind	
Beschreibung: Das Spiel ist angelehnt an das Spiel „Ich sehe was, was Du nicht siehst und das ist...“. Die Schüler sitzen in einem Sitzkreis. Ein Schüler überlegt sich eine positive Charaktereigenschaft eines Mitschülers und hängt diese Eigenschaft an den Satz: „Ich kenne ein Kind und das...“ an. Die anderen Schüler raten, um welchen Mitschüler es sich hierbei handelt. Z.B.: „Ich kenne ein Kind, und das lacht viel, wenn wir auf dem Schulhof sind.“ Mögliche Reflexion: - Ist es einfach über andere Leute etwas Positives zu sagen? - Warum ist es bei manchen Personen einfacher und bei anderen Personen schwieriger positive Charaktereigenschaften zu nennen? - Ist es wichtig anderen Menschen hin und wieder etwas Positives zu sagen? - Was magst du lieber, wenn jemand sagt: „Das kannst du gut!“ oder wenn jemand sagt: „Das kannst du nicht gut!“?	
	Es werden nur positive Charaktereigenschaften genannt
Material: ---	
Ziele: - Die positiven Charaktereigenschaften der Mitschüler besser kennen lernen - Suche nach positiven Eigenschaften bei anderen (auch nicht gemochten) Personen - Förderung des prosozialen Verhaltens - Einen Mitschüler genau betrachten	
Hinweise: - Das Spiel eignet sich, um stärkere und schwächere Schüler mehr miteinander zu vereinen - Auch Außenseitern und Schülern in persönlichen Krisen kann wieder neuer Mut mit auf den Weg gegeben werden	
Erfahrungen aus der Anwendung: - Bildkarten von verschiedenen Tätigkeiten/ Fotos der Schüler bereitstellen → diese können dann von Nicht-sprechenden Schülern zum Mitraten hochgehoben werden - Manchen Schülern fällt es sehr schwer, sich etwas zu einem anderen Schüler zu überlegen → diesen Schülern sollte die Lehrkraft helfen - Darauf achten, dass wirklich alle Schüler an der Reihe waren und niemand vergessen wird	
Variante: - Senkung des Schwierigkeitsgrades: Die Lehrkraft kann Bereiche, aus denen die positiven Äußerungen kommen sollen, vorgeben (z.B.: Mitarbeit in der Schule) - Senkung des Schwierigkeitsgrades: Vor dem Spiel für jeden Schüler eine positive Beschreibung erarbeiten	
Fächerübergreifende Idee: Deutsch: Die Schüler schreiben eine Kurzgeschichte darüber, dass sie toll sind und es gut ist, dass es sie gibt. Sie begründen ihre Punkte.	
Angelehnt an: Portmann, R. (2008)	



Kompliment machen, Loben, Schmeicheln

Beschreibung:

Bei diesem Spiel sollen sich die Schüler gegenseitig Komplimente machen. Alle Schüler sitzen in einem Stuhlkreis. Zuerst wird die Bedeutung eines Kompliments geklärt und anschließend ein Beispiel von der Lehrkraft vorgegeben („... du lachst immer so schön!“). Dann bekommt der erste Schüler die ‘Kompliment- Muschel’ und die Anderen machen diesem reihum Komplimente. Anschließend gibt er die Muschel seinem Nachbarn und dieser ist an der Reihe. Das Spiel wird solange gespielt, bis jeder Schüler an der Reihe war.



Zum Schluss möchte die Lehrkraft von jedem Schüler wissen, wie es ihm dabei ergangen ist, ein Kompliment zu machen und vor allem auch wie es ist, ein Kompliment zu erhalten.

Mögliche Reflexion:

- Wie fühlt es sich an, einem Mitschüler, den man nicht sehr gerne mag etwas Freundliches sagen zu müssen?
- Wie fühlt es sich an, öffentlich so viele positive Worte annehmen zu müssen?



- Es werden nur positive Eigenschaften genannt
- Kein Schüler wird für seinen Beitrag ausgelacht
- Ungebetene, verletzende Kommentare sind nicht erlaubt

Material:

- Stühle
- Muschel, oder ein ähnlicher geeigneter Gegenstand

Ziele:

- Suche nach positiven Eigenschaften bei anderen (vielleicht auch nicht gemochten) Personen
- Stärkung des Selbstbewusstseins der Kinder
- Die Kinder lernen positive Rückmeldung auch an Mitschüler zu geben, mit denen sie nicht befreundet sind

Hinweise:

- Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass detaillierte, bezeichnende Komplimente geäußert werden
- Wiederholende Komplimente vermeiden

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Schüler können ermutigt werden, den Schüler, den sie ansprechen, auch anzuschauen
- Behutsam mit dieser, für die Schüler auch teilweise neuen Situation (ein Kompliment zu bekommen) umgehen
- Den Schülern weiterhelfen, denen nichts einfällt

Varianten:

- Senkung des Schwierigkeitsgrades: Die Lehrkraft kann Bereiche, aus denen die lobenden Worte kommen sollen, vorgeben (z.B.: Was macht der Schüler besonders gut in der Pause?)
- Die geäußerten Komplimente können immer wieder in den Schulalltag eingebaut werden (z.B.: Ein Schüler löst eine Matheaufgabe ohne die Geduld zu verlieren - Verweis auf das Kompliment Geduld)

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Lob in der Gasse

Beschreibung:

Die Kinder bilden eine Gasse, durch die ein Kind hindurch läuft.

Während es dort geht, sagen ihm die Anderen etwas Positives und lächeln das Kind an.



Nur positive Worte zukommen lassen

Material: ---

Ziele:

- Selbstbewusstsein stärken
- Betrachten von positiven Aspekten bei anderen, vielleicht unbeliebten Menschen

Hinweis:

Der Lehrer achtet darauf, dass nur positive Worte und freundliche Blicke verteilt werden.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Schüler hatten sehr viele Probleme ihren Mitschülern ein Lob zukommen zu lassen
 - eine genaue Definition von ‚Loben‘ mit hilfreichen Beispielen ist sehr wichtig
- Eine Vorübung ist ratsam, in der jeder zu jedem Mitschüler etwas Positives aufschreibt

Varianten:

- Der Schüler kann auch an einer Schlange, gebildet aus Schülern, entlang gehen und positive Worte zugerufen bekommen
- In anderen Situationen immer wieder darauf aufmerksam machen, dass ein Lächeln Anderen Freude bereitet

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)

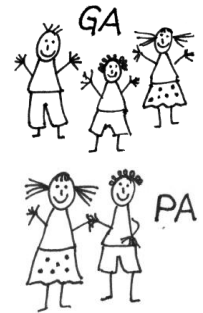


Mit unterschiedlichen Emotionen

Beschreibung:

Die Schüler sprechen unterschiedliche Alltagssätze in verschiedenen Gefühlslagen aus.

Dazu gibt die Lehrkraft oder ein Schüler einen Satz vor, z.B.: „Ich habe jeden Tag Hausaufgaben zu erledigen.“



Der Reihe nach ziehen die Schüler ein Kärtchen, auf dem jeweils ein Gefühlsausdruck (wie glücklich, zornig, wütend, freudig, traurig, arrogant etc.) steht.

Die Schüler spielen diese Gefühle mimisch, gestisch, in entsprechendem Tonfall und in Verbindung mit dem Alltagssatz vor. Die anderen Schüler versuchen das jeweilige Gefühl zu erraten.

Mögliche Reflexion:

- Verändert sich deine Ansicht über eine alltägliche Begebenheit, wenn du diese anders ausdrückst?
- Kann man mithilfe von Gedanken Handlungen steuern und verändern?

Material:

Arbeitsblätter 21+22

Ziele:

- Unterschiede in den Ausdrucksmöglichkeiten von verschiedenen Gefühlsbereichen kennen lernen
- Erkennen, wie andere Personen ihre Gefühle ausdrücken

Hinweis:

Die Alltagssätze sollten aus dem Umfeld der Schüler stammen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Die Schüler überlegen sich einen Alltagssatz zum Gefühl ‚Wut‘, z.B.: „Ich muss jeden Tag Hausaufgaben machen.“

Anschließend versuchen die Schüler diesen Satz in einer freudigen Gefühlslage zu sprechen.

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Psycho – Spiel

Beschreibung:

Die Schüler (mindestens 5- 6) sitzen in einem Sitzkreis.

In der Mitte liegen 24 Spielkarten, auf denen Fragen stehen.

Die Schüler ziehen der Reihe nach eine Karte, lesen die Instruktion laut vor und beantworten sie. Anschließend beantworten die Mitschüler die gleiche Frage.



Instruktionsbeispiele:

- Sage jedem Mitspieler etwas, von dem du annimmst, dass es ihn freut.
- Findest du schnell Kontakt zu fremden Menschen? Und warum/ warum nicht?
- Was macht dich manchmal ärgerlich?
- Welche drei Dinge machen dich besonders nervös?



- Jeder Schüler darf eine Aufgabe, wenn er sie nicht machen möchte, ablehnen
- Jeder Schüler erhält von der Gruppe eine ehrliche Rückmeldung
- Ungebetene, verletzende Kommentare sind nicht erlaubt

Material:

- Arbeitsblätter 23-26 (Deutsch); 27-31 (Englisch)
- Stifte
- Leere Zettel

Ziele:

- Die Mitschüler und sich selbst besser kennen lernen
- Hemmungen abbauen, vor der Gruppe über Gefühle zu sprechen
- Förderung des prosozialen Verhaltens durch Gespräche und Diskussionen
- Kritik äußern und annehmen können
- Wünsche artikulieren
- Lernen sich selbst darzustellen

Hinweise:

Dieses Spiel beschäftigt sich mit einem sehr intimen Bereich für die Schüler: ihren Gefühlen. Um den einzelnen Schüler nicht bloß zu stellen, benötigt die Lehrkraft viel Einfühlungsvermögen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Dieses Spiel eignet sich sehr gut, um mit den Schülern ein Gespräch über Charakter, Gefühlszustände etc. zu beginnen. Die Schüler werden von Frage zu Frage offener und trauen sich mehr die Aufgaben zu beantworten.
- Die Schüler empfinden es als positiv, einen Einblick in die Gefühlslage ihrer Mitschüler zu bekommen, sowie sich ihre eigenen Gefühle bewusst zu machen.

Varianten:

- Die Schüler stellen ihre Antworten zeichnerisch dar
- Die Schüler bearbeiten die Karten in einer Partnerarbeit
- Die Lehrkraft kann weitere Instruktionen einbringen, z.B.: Dinge, welche die Schüler gerade beschäftigen, in die Übung einfügen

Fächerübergreifende Ideen:

Kunst: Die Schüler malen ein Bild über die bei der Übung entstandenen Gefühle

Englisch: Das Spiel kann auch im Englischunterricht gespielt werden (Arbeitsblätter 30-33)

Angelehnt an:

Thiesen, P. (2002)



Selbstbildnis

Beschreibung:

Die Schüler malen ihre Körperumrisse auf eine, am Boden liegende, Tapete. Anschließend schreibt oder malt jeder Schüler Charaktereigenschaften von sich in und um seinen Körperumriss.

Nach ca. 15 Min. stellt der Schüler seinem Partner sein Selbstbildnis vor und die Schüler diskutieren darüber, ob der Partner dem Selbstbild zustimmt oder nicht. Die Lehrkraft geht in dieser Phase umher und verfolgt die Diskussionsgespräche.



- Intimere Körperstellen werden großzügig ummalt
- Während der Einzelarbeit konzentriert und leise arbeiten
- Während der Partnerarbeit wird niemand ausgelacht
- Verletzende Kommentare sind nicht erlaubt
- Lob und Kritik werden geäußert

Material:

- Tapeten (alte Tapetenreste bekommt man gut im Tapetenhandel oder im Bekanntenkreis)
- Stifte (am besten sind Wachsmal- oder dicke Buntstifte geeignet)

Ziele:

- Lernen, sich selbst darzustellen
- Entwicklung eines gezielten Selbstbildes
- Reflektion des eigenen Bildes mit einem Partner
- Förderung empathischen Verhaltens
- Kritik äußern und annehmen können

Hinweise:

- Das Ummalen des Körpers dauert lange und gestaltet sich als schwierig, da der Maler näher und weiter weg vom Körper malt und dadurch ein unsymmetrischer Körperumriss entsteht
- Vorsicht bei intimeren Körperstellen, besser ist mehr Abstand
- Gemischte (Mädchen und Jungen) und Paare, die sich weniger mögen, sind bei dieser Übung unangebracht, da die Partner sich sehr nahe kommen

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Wem die komplette Umrandung des Körpers zu intim ist, kann auch nur die Hand ummalen lassen oder die Lehrkraft teilt ‚Körpervordrucke‘ auf Din A3 aus
- Den Schülern kann es schwer fallen, sich selbst zu beschreiben und damit die Aufgabe korrekt auszuführen, deswegen ist eine langsame Heranführung an das Thema ratsam

Varianten:

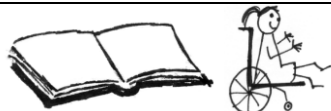
- Die Schüler charakterisieren sich gegenseitig und füllen die Körperumrisse des Partners aus. Anschließend diskutieren die beiden Schüler über das jeweilige Fremdbild. (Achtung: Eingriff in den persönlichen Körperbereich des Partners)
- Die Schüler gestalten ihren Körperumriss mit, zu ihrem Charakter passenden Bildern aus Zeitungen/ Prospekten aus

Fächerübergreifende Idee:

Deutsch: Die Schüler schreiben einen Aufsatz über die Unterschiede/ Gemeinsamkeiten zwischen dem Selbst- und dem Fremdbild

Angelehnt an:

Thiesen, P. (2002)



Selbst- und Fremdwahrnehmung

Beschreibung:

Jeder Schüler erhält von der Lehrkraft einen Profilbogen, welchen er in der ersten Spielphase für sich selbst ausfüllt.

Der Schüler schätzt sich selbst ein (Selbstwahrnehmung).



In einer zweiten Spielphase sucht sich jeder Schüler einen Partner, welcher, auf einem neuen Blatt, die Person einschätzt (Fremdwahrnehmung).

In einer dritten Spielphase vergleicht der Schüler die beiden ausgefüllten Profilbögen miteinander. Die Lehrkraft geht herum und bespricht mit jedem Schüler, ob er an einem Punkt überrascht ist. Bei Unklarheiten kann der Schüler auch mit seinem Partner über den unklaren Punkt sprechen.

Mögliche Reflexion:

- Wie hat sich der Einzelne beim Ausfüllen des Profilbogens gefühlt?
- Gab es bei jemandem eine Überraschung in seiner Einschätzung?



- Die Schüler arbeiten beim Ausfüllen der Profilbögen alleine
- Schüler, die ihren Profilbogen keinem zeigen möchten, müssen dies auch nicht tun

Material:

- Arbeitsblätter 32-34
- Stifte

Ziele:

- Bessere Selbsteinschätzung
- Entwicklung eines gezielten Selbstbildes
- Erfahren, was andere Menschen über einen denken

Hinweis:

Die Profilbögen sind einzig für die Schüler gedacht. Sie bekommen durch den Vergleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung einen genaueren Blick für ihre Person.

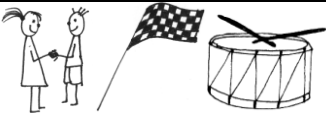
Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Die Lehrkraft kann Zettel, auf denen die Namen von jedem Schüler stehen, verteilen. Jeder Schüler beurteilt den gezogenen Schüler und gibt ihm am Ende den ausgefüllten Bogen zurück. Diese Variante verhindert eine Beurteilung nur unter Freunden.

Angelehnt an:

Thiesen, P. (2002)

	Selbstkompetenz
Steh zu deiner Meinung	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler befinden sich in einem Sitzkreis. Die Lehrkraft erklärt den Ablauf: Ein Schüler steht auf und sagt, was er gerne macht. Wem es genauso geht, der steht mit ihm auf. Wer unentschieden ist, geht in die Hocke. Geht es einem Schüler nicht so, bleibt er sitzen. Beispiel: „Ich esse gerne Pizza“ Alle Schüler, die auch gerne Pizza essen, stehen auf. Wer manchmal Pizza mag, geht in die Hocke. Alle Schüler, die Pizza nicht mögen, bleiben sitzen.	
	- Kein Schüler wird für seinen Beitrag ausgelacht - Konzentriert und leise sein
<u>Material:</u> ---	
<u>Ziele:</u> - Die Mitschüler besser kennen lernen - Vorlieben/ Meinungen von anderen anerkennen, respektieren und nicht gleich bewerten - Gemeinsamkeiten mit anderen erkennen - Eigene Meinung und Interessen nennen	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u> Man sollte nur eine Runde spielen und diese dann mit den Schülern reflektieren. Spielt man das Spiel zu lange, werden die Schüler unaufmerksam.	
<u>Varianten:</u> - Themen festlegen, z.B.: Essen, Freizeit, Spiele, Lieblingslieder, Lieblingsfarbe - Negativrunden, z.B.: „Ich mag nicht, wenn mich jemand ärgert“	
<u>Fächerübergreifende Ideen:</u> Hauswirtschaft: Die genannten Lieblingsgerichte der Schüler kochen Sport: - Die genannten Spiele aufgreifen (Fangen spielen, Fußball,...) - ‚Versteinern‘: Die Lehrkraft ruft z.B. „Ich mag Hunde“ und alle, die Hunde mögen versteinern, die anderen laufen weiter Musik: Die genannten Lieblingslieder der Schüler hören Kunst: Jeder Schüler malt ein Blatt in seiner Lieblingsfarbe an, diese werden aneinandergeklebt, zusätzlich können ein Foto oder Steckbrief (mit Vorlieben) darauf geklebt werden Deutsch: Steckbrief schreiben (s. Kunst)	
<u>Angelehnt an:</u> „Aufg’schaut“	

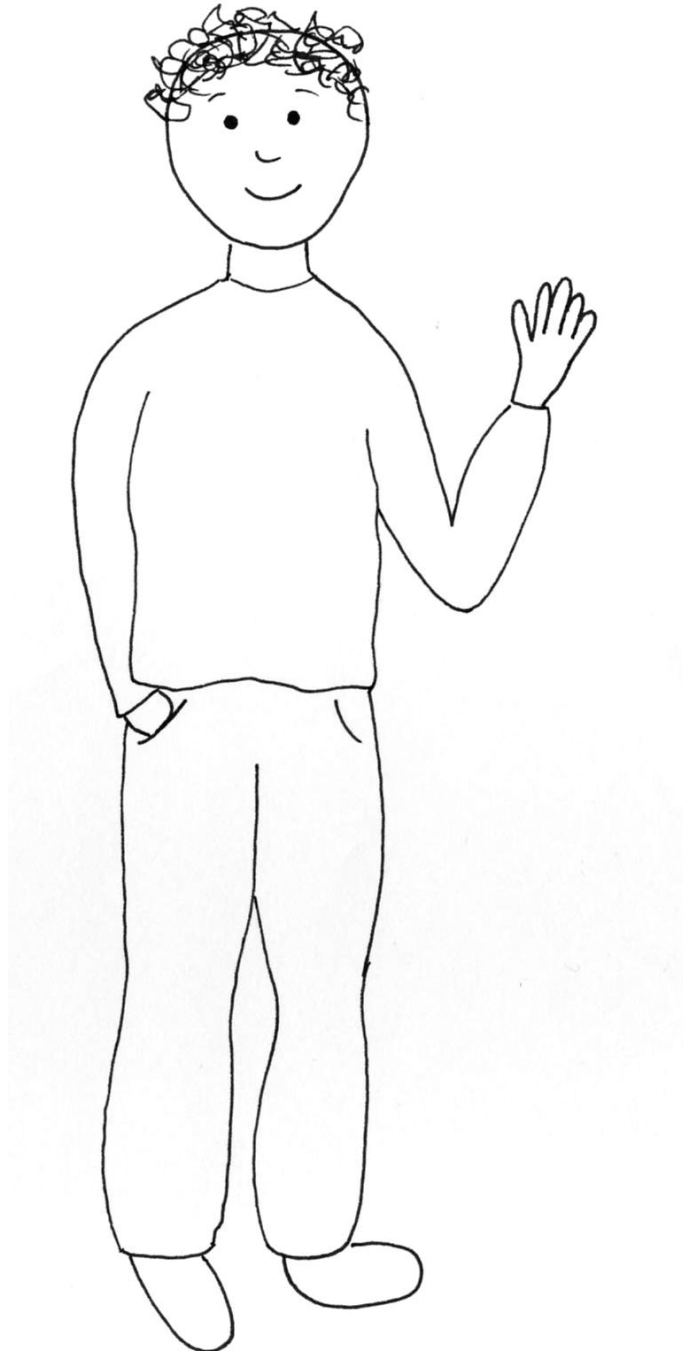
	Selbstkompetenz
Übernehmen	
<u>Beschreibung:</u> Die Schüler tragen auf eine vereinbarte Weise Reifen mit sich im Raum herum, z.B. vor dem Gesicht. Nun kann ein Schüler in eigener Entscheidung eine neue Art finden, den Reifen zu tragen. Alle anderen Schüler greifen diese Methode auf und versuchen, den Reifen auf die gleiche Weise zu tragen. Sie tragen den Reifen solange auf diese Weise, bis wieder ein Schüler mit einer neuen Idee den Ablauf des Spieles verändert.	
<u>Material:</u> Einen Reifen pro Schüler	
<u>Ziele:</u> - Kreativität - Sich auf Vorgaben einlassen - Selbst Vorgaben geben	
<u>Hinweis:</u> Erst wenn alle Schüler sich auf eine Vorgabe eingestellt haben, sollte eine neue Vorgabe gemacht werden.	
<u>Erfahrungen aus der Anwendung:</u>	
<u>Variante:</u> Senkung des Schwierigkeitsgrades: Der Schüler, der eine neue Idee vorgibt, stellt sich in seinen Reifen und macht somit auf sich aufmerksam, bevor er die Vorgabe macht.	
<u>Angelehnt an:</u> Neira-Zugati, H. (1981)	

The background is an abstract composition of warm, textured colors. The upper portion is dominated by shades of red, orange, and yellow, with visible brushstrokes and a mottled appearance. A large, dark, brownish-grey shape occupies the lower-left and bottom-center areas, creating a strong contrast with the warmer tones above. The overall effect is painterly and expressive.

Arbeitsblätter

Gefühle kennenlernen 	Name:
	Datum:

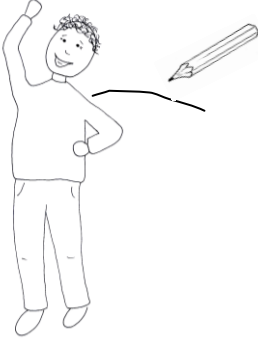
Das ist Tim:



Male Tim aus!

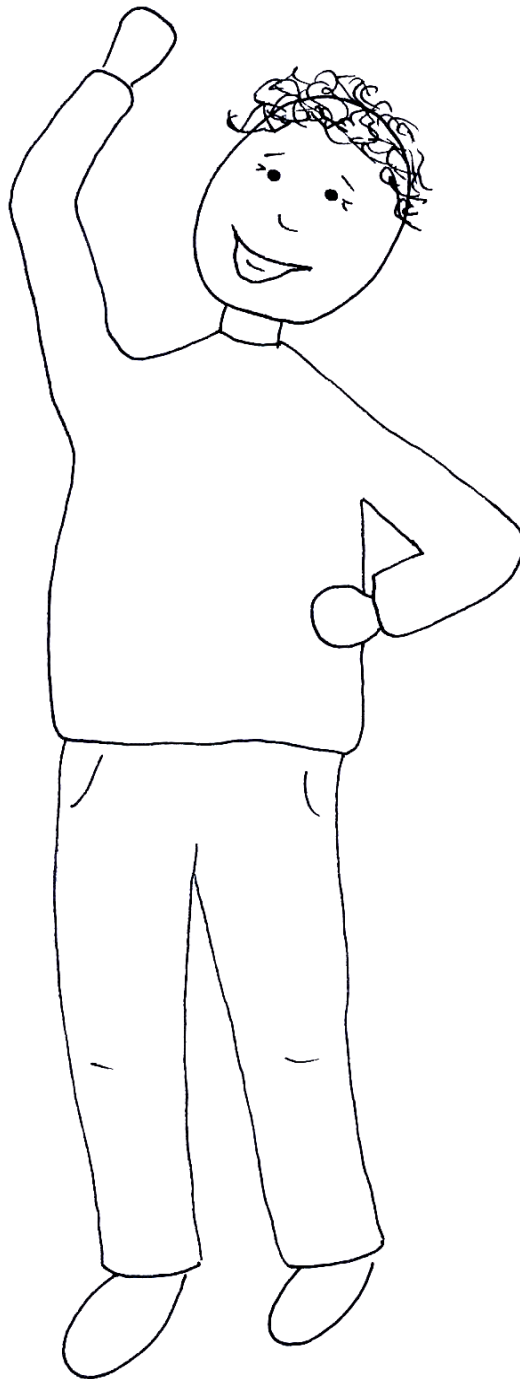
Gefühle kennen lernen 	Name:
	Datum:

Verbinde die Bilder mit dem richtigen Wort.

	wütend traurig glücklich ängstlich
	glücklich traurig wütend ängstlich
	traurig ängstlich wütend glücklich
	wütend traurig ängstlich glücklich

Gefühle kennen lernen		Name:
		Datum:

Das ist Tim, wenn er fröhlich ist.



Male Tim aus!

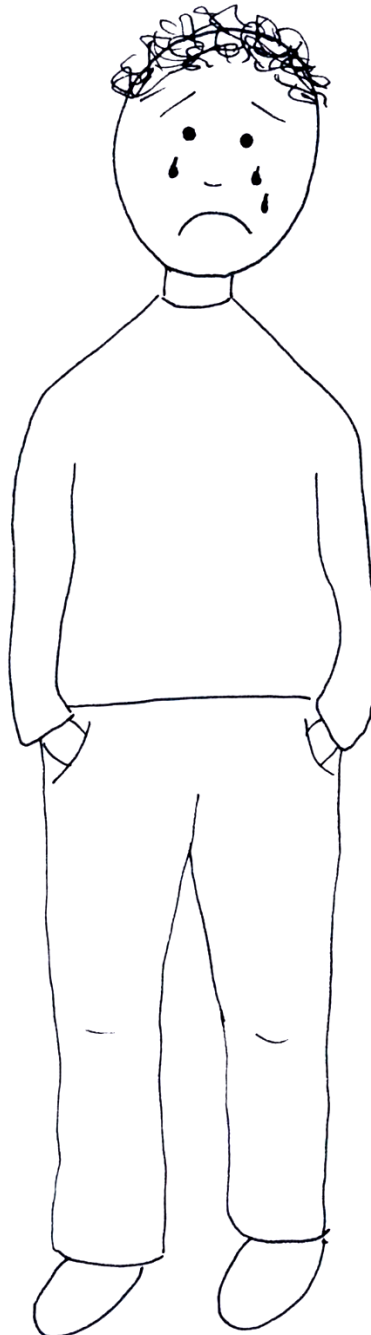
**Gefühle
kennen lernen**



Name:

Datum:

Das ist Tim, wenn er traurig ist.



Male Tim aus!

Gefühls- Alphabet	Name:
	Datum:

Schreibe zu jedem Buchstaben ein Gefühl, das mit diesem Buchstaben anfängt. Beispiel: A= Angst

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	

R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	
Y	
Z	

Gefühlsratespiel	Name:
	Datum:

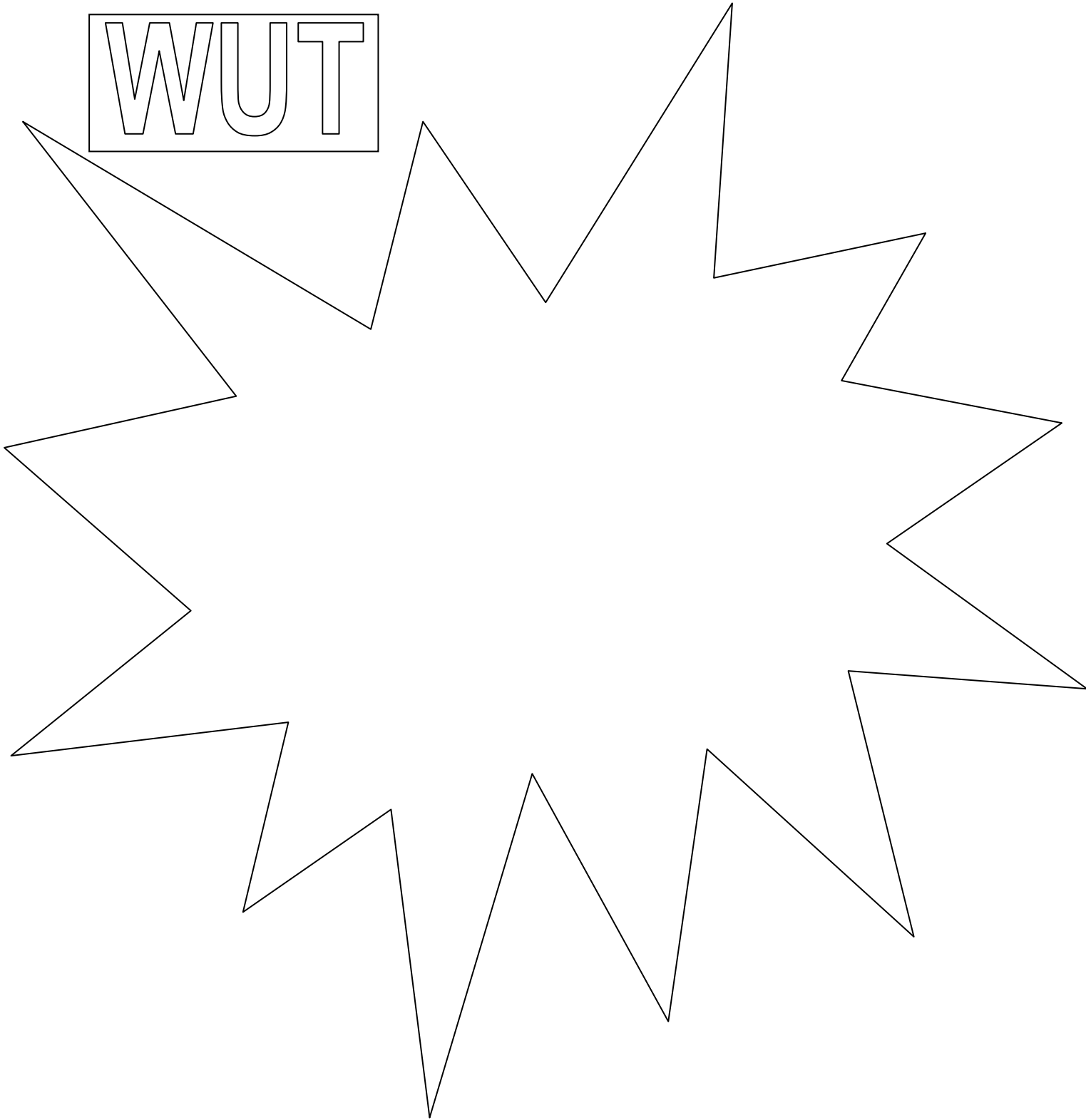
lustig	nervös
dankbar	aggressiv
schmerzlich	traurig
ängstlich	freudig

müde	albern
bedrückt	überrascht
langweilig	verwirrt
gut gelaunt	schlecht gelaunt

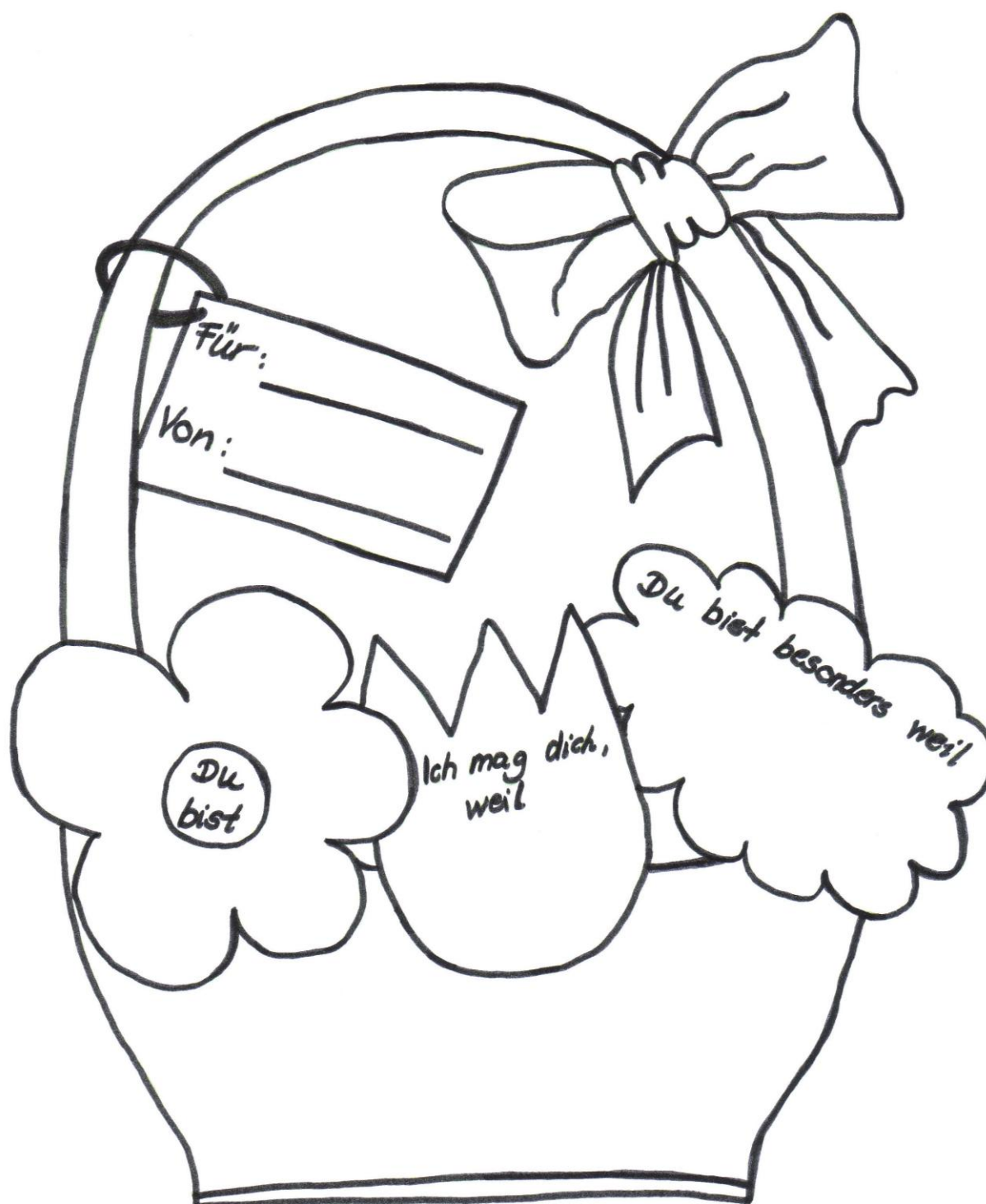
wütend	hoffnungslos
geliebt	zornig
pudelwohl	unglücklich
stolz	hoffnungslos

Wut- Papiere	Name:
	Datum:

WUT



Komplimente- Korb	Name:
	Datum:



Basket of compliments	name:
	date:



Ich mag das, was magst du?	Name:
	Datum:

1. Schreibe Dinge auf, die Ihr alle mögt:

Wir mögen alle:

2. Schreibe Dinge auf, die Ihr alle nicht mögt:

Wir mögen alle <u>kein</u> :

3. Schreibe Dinge auf, die nur einer von euch mag:

... mag:

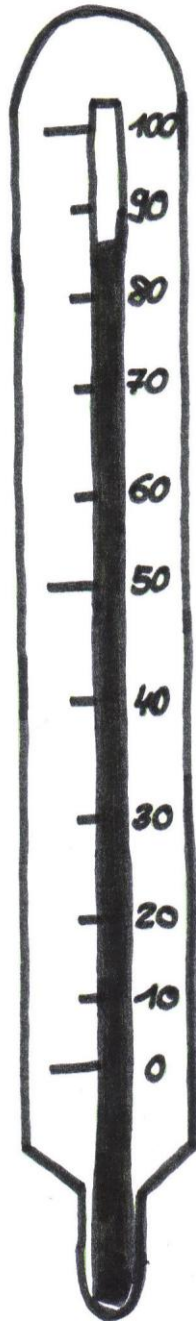
1. <u>Miriam</u> mag	Schokoladeneis
2. _____ mag	
3. _____ mag	
4. _____ mag	
5. _____ mag	

4. Schreibe Dinge auf, die nur einer von euch nicht mag:

1. <u>Miriam</u> mag nicht	Aufräumen
2. _____ mag nicht	
3. _____ mag nicht	
4. _____ mag nicht	
5. _____ mag nicht	

Viel Spaß beim Bearbeiten!

Ärgerfieber	Name:
	Datum:



unglaublich aufge-
bracht

wütend

ärgerlich

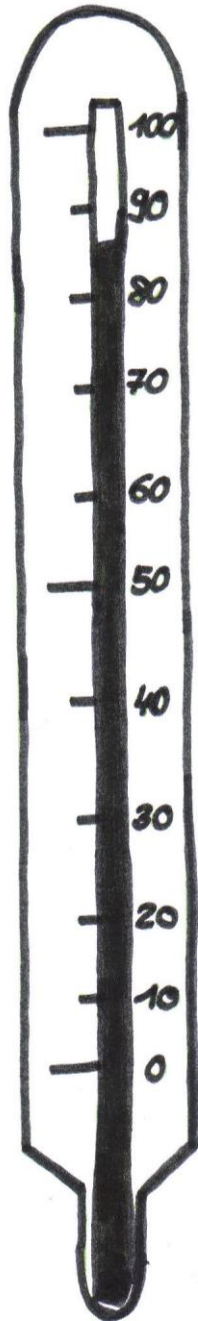
nicht ärgerlich

Wie ärgerlich bist du, wenn du in den folgenden Situationen bist?

Bist du dann „nicht ärgerlich“, „ärgerlich“, „wütend“ oder „unglaublich aufgebracht“?

1. Mein Bruder oder meine Schwester kneift mich.
2. Ich bekomme eine schlechte Note in Mathe.
3. Ich habe mein Fahrrad verloren.
4. Ich kann meinen Lieblingsfilm nicht zu Ende sehen, da ich ins Bett muss.
5. Mein Freund gibt mir mein Geld nicht zurück.
6. Heute Morgen war nichts zum Frühstück zu Hause.
7. Meine Schulhefte sind mir in die Pfütze gefallen.
8. Mein Hund hat meine Lieblingsschuhe kaputt gemacht.
9. Ich habe mein Pausenbrot vergessen.
10. Ich muss erst mein Zimmer putzen, bevor ich nach draußen gehen kann.
11. Ich muss das Mittagessen aufessen.
12. Ich darf mich nicht mit meinem Freund treffen.
13. Mein großer Bruder wechselt das Fernsehprogramm, das ich gerade schaue.
14. Ich habe die U-Bahn verpasst.
15. Mein Lehrer hat sein Versprechen nicht eingehalten.
16. Es sind keine Süßigkeiten zu Hause.
17. Ein Freund sagt unsere Verabredung ab.
18. Ich bin zu jung um den neuen, total angesagten Film anzuschauen.
19. Mein Vater hat kein Essen vorbereitet.
20. Die Sonne scheint und ich muss meine Hausaufgaben machen.

Anger fever	name:
	date:



I blow my top!

I am furious!

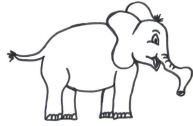
I am angry!

I am upset!

What do you feel, when you read the following situations?
Are you „a little angry“, „very angry“, „furious“, or „I blow my top“?

1. My brother or sister nip me.
2. I got a bad grade in mathmatic.
3. I lost my bicycle.
4. I have to sleep very early. So I cannot watch my favorite movie.
5. My friend does not give me the ball.
6. There was not any good bread for breakfast.
7. I dropped my school papers in a puddle.
8. My dog chewed up my favorite T-Shirt.
9. I forgot my lunch.
10. I have to clean my room, before I can go outside.
11. My father changed the TV program I was watching.
12. I missed the subway.
13. My teacher does not keep a promise.
14. There were no cookies at home.
15. A friend canceled our meeting.
16. I cannot go in the best movie ever, because I am a few years under age.
17. My father had no time to cook our lunch.
18. The sun is shining and I have to do my homework.

Body style



name:

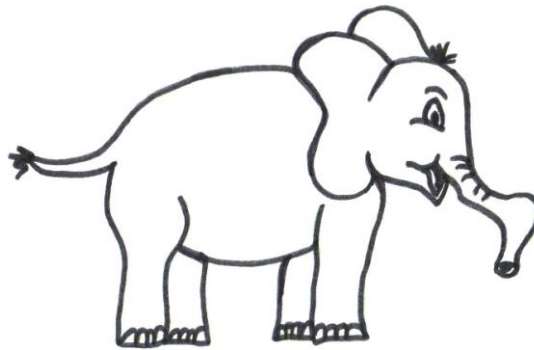
date:

My eyes are too small. I wish they were big like the deer's.

My eyes are impressive.

My tusks are so strong.

My legs are strong but look ugly.



My body is the biggest. Even lions are scared of me.

I don't like my tail. It does not suit my size.

I hate my skin colour. It is so plain, no stripes, no spots.

What do you like about your body?

What do you dislike about your body?

Ich bin, kann, habe	Name:
	Datum:

<u>Er/ Sie ist:</u>
<u>Er/ Sie kann:</u>
<u>Er/ Sie hat:</u>

Mit unterschiedlichen Emotionen	Name:
	Datum:

Interessiert	Freudig
Überrascht	Glücklich
Zornig	Traurig
Angeekelt	Beschämt/schüchtern
Verschüchtert	Arrogant

Im Folgenden sind Alltagssprüche aufgeschrieben, welche in unterschiedlichen Gefühlslagen gesprochen werden.

Merkst du einen Unterschied?

1. Jeden Tag gehe ich in die Schule.
2. Ich räume einmal in der Woche mein Zimmer auf.
3. Jeden Nachmittag spielen wir Fußball.
4. Ich spiele heute mit dem Puppenhaus.
5. Heute gehe ich mit meinen Eltern wandern.
6. Nächste Woche besuche ich mit der Klasse ein Kunstmuseum.
7. Die letzte Stunde fällt aus.
8. Am Nachmittag treffe ich mich mit meinem Freund.
9. Für die Schule lese ich gerade ein Buch.
10. Morgen früh gibt es Taschengeld.
11. Mit 18 Jahren darf ich einen Führerschein machen.
12. Gleich schreiben wir einen Test.
13. Heute habe ich viele Hausaufgaben auf.
14. Gestern bekam ich neue Schuhe.
15. Ich ziehe in eine neue Wohnung.
16. Es gibt in der Stadt viele Hunde.
17. Meine Schwester geht mit mir in den Zoo.
18. Ich helfe meinem Bruder bei den Hausaufgaben.
19. Ich habe eine neue Homepage im Internet gefunden.
20. Ich habe gleich Mathe.

Psycho- Spiel	Name:
	Datum:

Schneide das Arbeitsblatt entlang der schwarzen Linien auseinander! Du wirst 28 Spielkarten haben.

Sage jedem Mitspieler eine gute Eigenschaft von ihm! Ein Mitspieler aus der Gruppe tut dieses für dich.	Was macht dich manchmal ärgerlich?
Welche drei Dinge machen dich besonders nervös?	Wenn du drei Wünsche frei hättest, was würdest du dir für die Welt wünschen?
Schreibe über deinen rechten Nachbarn einen netten Phantasienamen auf. Dieser sollte seinen Charakter gut widerspiegeln. Gib eine kurze Erklärung für deine Wahl. (z.Bsp: Helpi, weil er immer so hilfsbereit ist)	Welche Tipps hast du für uns für den Umgang mit unseren Mitmenschen?

Erzähle deinen Mitspielern in fünf Sätzen etwas Positives über dich!	Findest du schnell Kontakt zu fremden Menschen? Warum?/ Warum nicht?
Gibt es eine Person, die du für etwas beneidest? Warum/ Warum nicht?	Dein Freund ist traurig. Was machst du, um ihm zu helfen?
Wie siehst du aus, wenn du ärgerlich bist? Wie sollen deine Mitschüler in der Situation auf dich reagieren?	Du bist auf deinem Weg nach Hause. In 15 Minuten bist du daheim, wo es ein gutes, warmes Mittagessen gibt. Allerdings bist du gerade so hungrig, dass du dir vorab beim Bäcker noch eine Brez'n kaufst. Du kommst gerade aus dem Laden, als dich ein hungernder Obdachloser bittet, ihm deine Brez'n zu geben. Was machst du?

Hast du ein Beispiel dafür, wie es aussehen könnte, anderen Menschen gegenüber hilfsbereit zu sein?	Gibt es im Streit andere Möglichkeiten als zu prügeln? Warum ist das manchmal schwierig?
Was denkst du über Leute, die sehr hilfsbereit und freundlich sind und ihre Wut/ Aggressionen nicht in Schlägen raus lassen? Beispiel: Mutter Theresa	Was macht dich besonders aggressiv? Wie reagierst du dann? Wie sollen dir deine Freunde, Familie, Mitschüler, Lehrer in diesen Situationen begegnen?
Verziehe dein Gesicht zu einer Grimasse, die zeigt, dass du dich vor etwas ekelst!	Wie zeigst du deinen Mitschülern, dass du alleine und unglücklich bist?

Beschreibe, wie du nach außen wirkst? Gefällt dir dieses Bild von dir oder ist es falsch? Warum?	Führe vor, wie sich jemand verhält der arrogant ist!
Zeichne einen freudigen Gesichtsausdruck auf!	Jeder schreibt eine positive Charaktereigenschaft über seinen linken Nachbarn auf einen Zettel. Diese Zettel werden in der Mitte gesammelt und nacheinander vorgelesen. Die Gruppe rät, um welche Person es sich jeweils handelt.
Erkläre jedem Mitspieler, wo ihr beide euch ähnlich seid!	Mache von jedem Mitspieler eine lustige, typische Bewegung nach!

Psycho- game	name:
	date:

Cut the paper at the black line and than you get 32 playcards.

What causes you to feel bad?	What do you do to help each others?
How do you feel when you see a crying person at the street? Do you want to help him or her?	“Mother Theresa” is a famous woman. For her work, helping poor children in India, she received a Nobel Prize. What do you think about her and other people who help poor people?

How would you describe a person who is very empathetic? What characteristics would this person have?	Do you have your own examples for showing empathy?
Say what you like best about your family.	If you had a problem, who would you talk.
You are on your way home and stop to buy a Hamburger because you are very hungry. On your way you pass a poor man on the street who asks you to give him your Hamburger. You know you will be home in 15 minutes for a home cooked meal. Do you give him the food? Why?/ Why not?	Show the others in the room how you look when you are angry and moping. How do students must react when they see someone who is angry and moping?

One of your friends feels sad. What do you do to help him?	For every person in the group, say a nice attribute about him or her! One of the group members will do it for you!
Draw a happy face.	How are you looking, when you are angry?
You want to be alone. How do you show it to your friends, family members, teachers,...?	Can you tell us some tips to work better with people?

Create a positive, pretty nickname for your right neighbour.	Tell every person in the round an attribute, which you and he have.
Tell one thing you could teach someone else.	Tell one thing you like about your class.
Name something you like about you teacher.	Tell one way you put yourself down.

Tell something you are proud you can do.

Tell one thing you like and one thing you dislike about this activity.

Selbst- und Fremdwahrnehmung	Name:
	Datum:

Profilfragen zur Selbsteinschätzung

(+++ sehr sehr, ++ sehr, 0 normal, - - geht, - - - geht nicht)

Gefühlsbereich	+++	++	0	- -	- - -
1. Bin ich anderen Menschen gegenüber warmherzig?					
2. Bin ich temperamentvoll?					
3. Bin ich vielseitig begabt?					
4. Bin ich entschlossen etwas zu erreichen?					
5. Bin ich neugierig auf Neues?					
6. Liebe ich es bequem?					
7. Bin ich unterhaltsam?					
8. Bin ich aktiv?					
9. Bin ich gelassen?					
10. Reagiere ich verständnisvoll?					
11. Bin ich schüchtern?					
12. Bin ich aggressiv?					
13. Finde ich mich sympathisch?					
14. Bin ich selbstbewusst?					
15. Bin ich egozentrisch?					
16. Bin ich hilfsbereit?					
17. Bin ich autoritär?					
18. Bin ich ungeduldig?					

Selbst- und Fremdwahrnehmung	Name:
	Datum:

Profilfragen für Jungen zur Fremdeinschätzung
 (+++ sehr sehr, ++ sehr, 0 normal, - - geht, - - - geht nicht)

Gefühlsbereich	+++	++	0	- -	- - -
1. Ist er anderen Menschen gegenüber warmherzig?					
2. Ist er temperamentvoll?					
3. Ist er vielseitig begabt?					
4. Ist er entschlossen etwas zu erreichen?					
5. Ist er neugierig auf Neues?					
6. Liebt er es bequem?					
7. Ist er unterhaltsam?					
8. Ist er aktiv?					
9. Ist er gelassen?					
10. Reagiert er verständnisvoll?					
11. Ist er schüchtern?					
12. Ist er aggressiv?					
13. Finde ich ihn sympathisch?					
14. Ist er selbstbewusst?					
15. Ist er egozentrisch?					
16. Ist er hilfsbereit?					
17. Ist er autoritär?					
18. Ist er ungeduldig?					

Selbst- und Fremdwahrnehmung	Name:
	Datum:

Profilfragen für Mädchen zur Fremdeinschätzung
 (+++ sehr sehr, ++ sehr, 0 normal, - - geht, - - - geht nicht)

Gefühlsbereich	+++	++	0	- -	- - -
1. Ist sie anderen Menschen gegenüber warmherzig?					
2. Ist sie temperamentvoll?					
3. Ist sie vielseitig begabt?					
4. Ist sie entschlossen etwas zu erreichen?					
5. Ist sie neugierig auf Neues?					
6. Liebt sie es bequem?					
7. Ist sie unterhaltsam?					
8. Ist sie aktiv?					
9. Ist sie gelassen?					
10. Reagiert sie verständnisvoll?					
11. Ist sie schüchtern?					
12. Ist sie aggressiv?					
13. Finde ich sie sympathisch?					
14. Ist sie selbstbewusst?					
15. Ist sie egozentrisch?					
16. Ist sie hilfsbereit?					
17. Ist sie autoritär?					
18. Ist sie ungeduldig?					



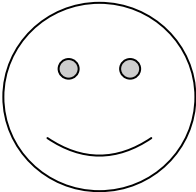
Materialien

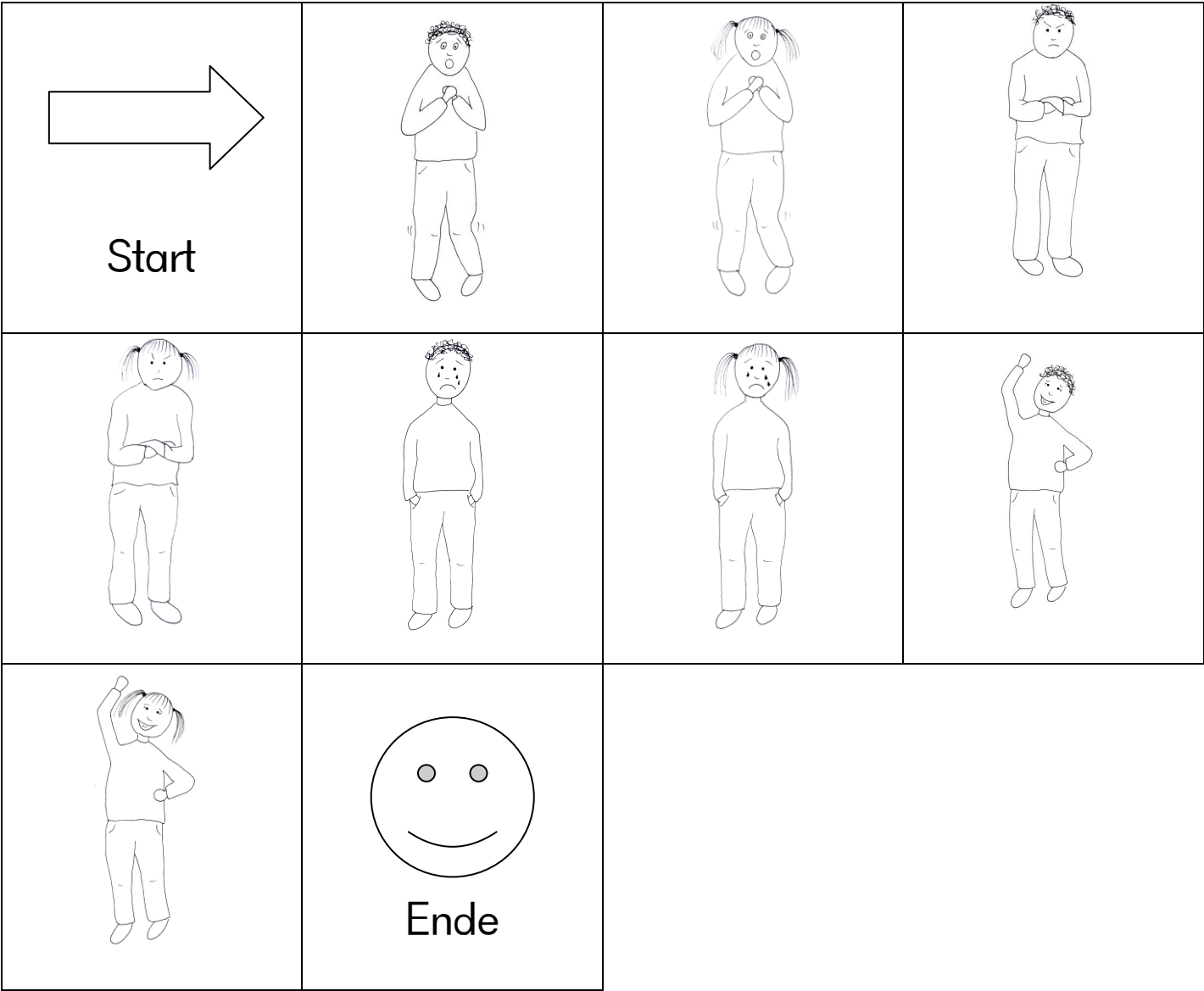
Materialien

Freiarbeitsmaterial	204
Domino	204
Memory	206
Wörter zu Bildern zuordnen	207
Gefühlewürfel	208
Gefühlsuhr	209
Gefühlsbarometer	210
Klassennetz	211
Gras-Ski: Konstruktionsanleitung	212
Buchvorschläge als Lektüeranregung	213

Freiarbeitsmaterial

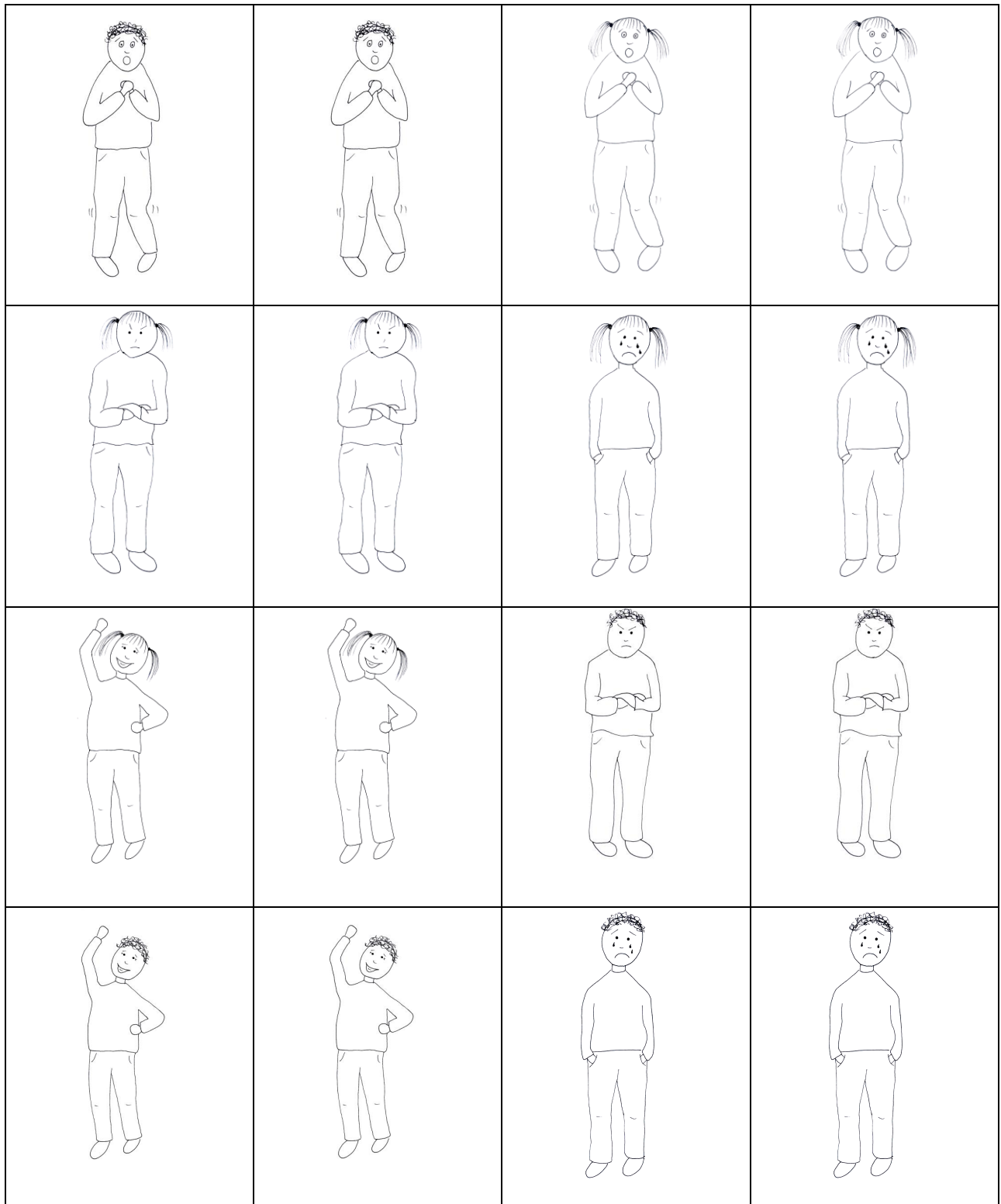
Domino

 Start		ängstlich	
wütend		traurig	
glücklich	 Ende		



Memory

Das Memory kann auch mit Bildern gestaltet werden, die von den Schülern gemacht wurden. Jeder Schüler hat dann ein Bild von sich, auf dem er wütend, traurig, fröhlich, ... aussieht. Spielen zwei Schüler zusammen Memory nimmt jeder seine Bilder und man muss z.B. die beiden wütenden Gesichter finden.

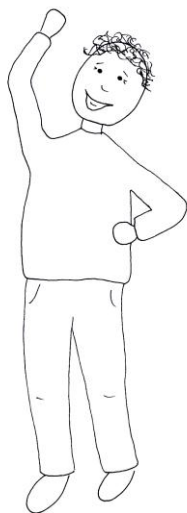


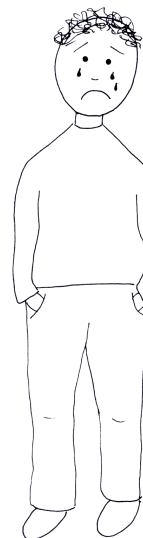
Wörter zu Bildern zuordnen

Schreibe das richtige Wort unter die Bilder.







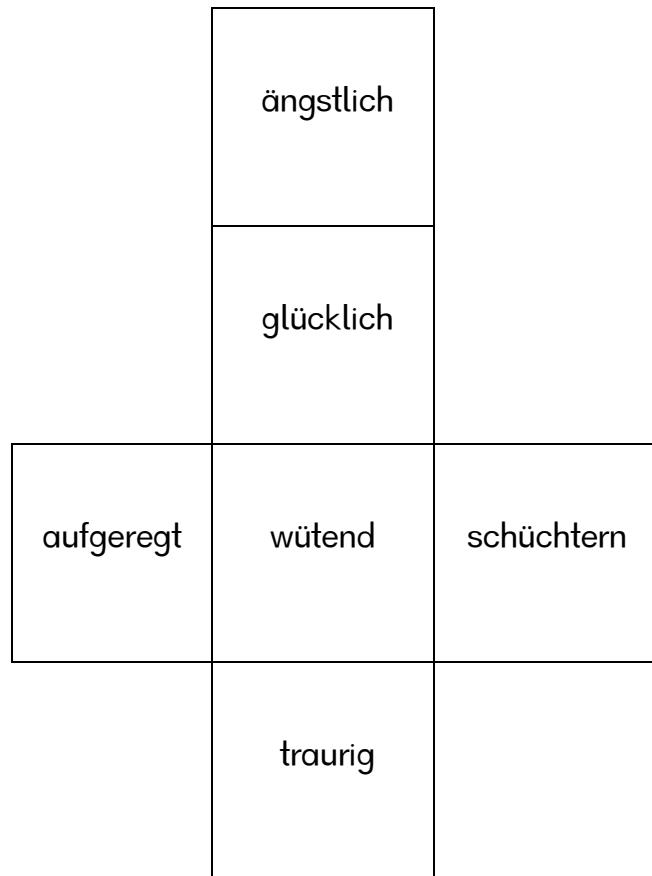


ängstlich – glücklich – wütend – traurig

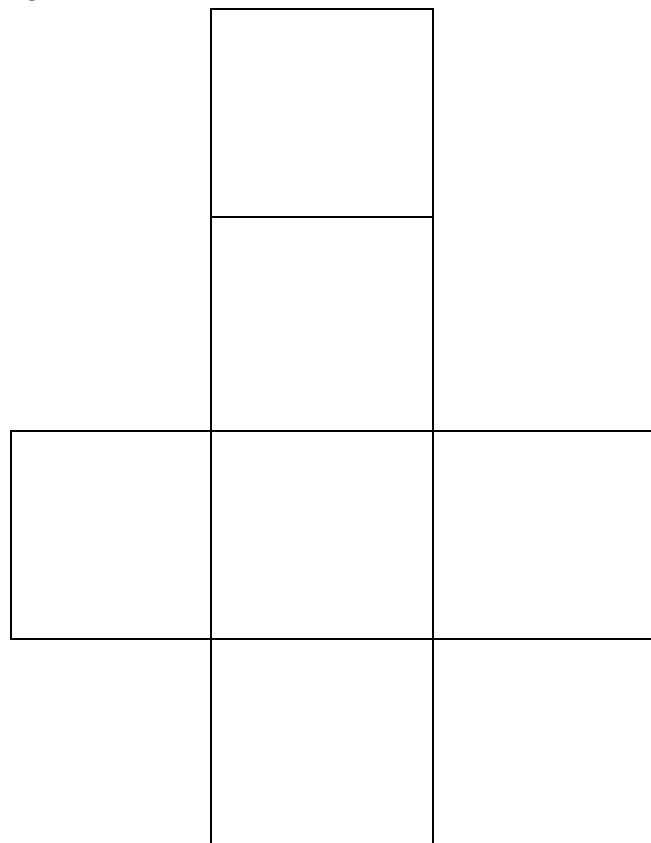
Gefühlewürfel

Die gewürfelten Wörter werden

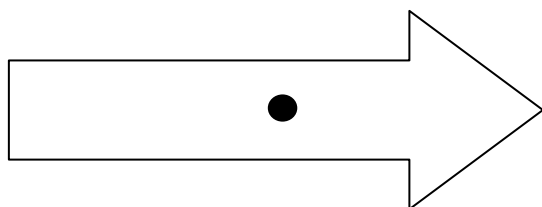
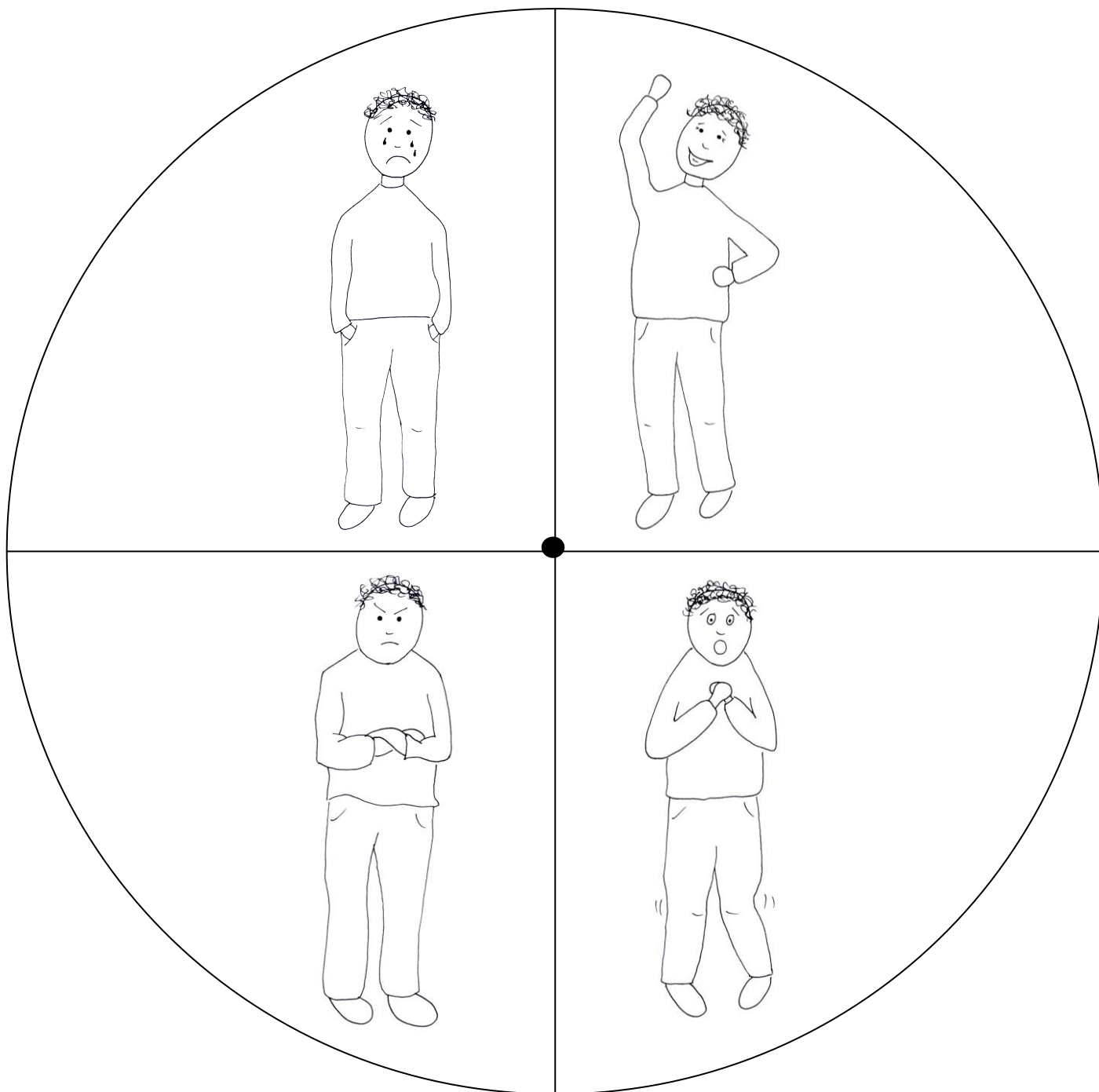
- Pantomimisch dargestellt
- Auf ein Blatt geschrieben
- Gemalt
- ...



Blanko- Vorlage für einen Bilderwürfel:

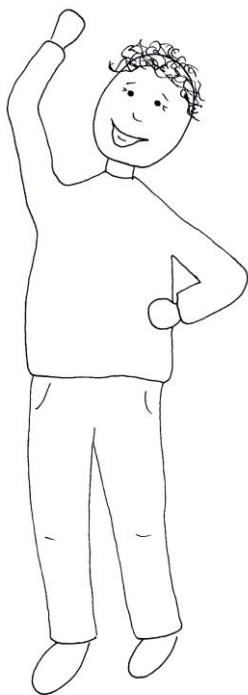


Gefühlsuhr



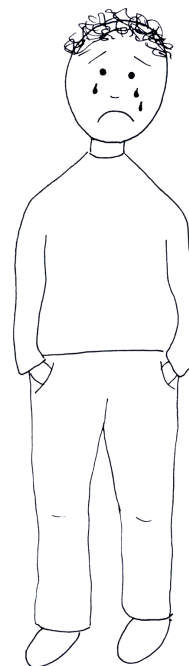
Platz für ein Foto

Fröhlich

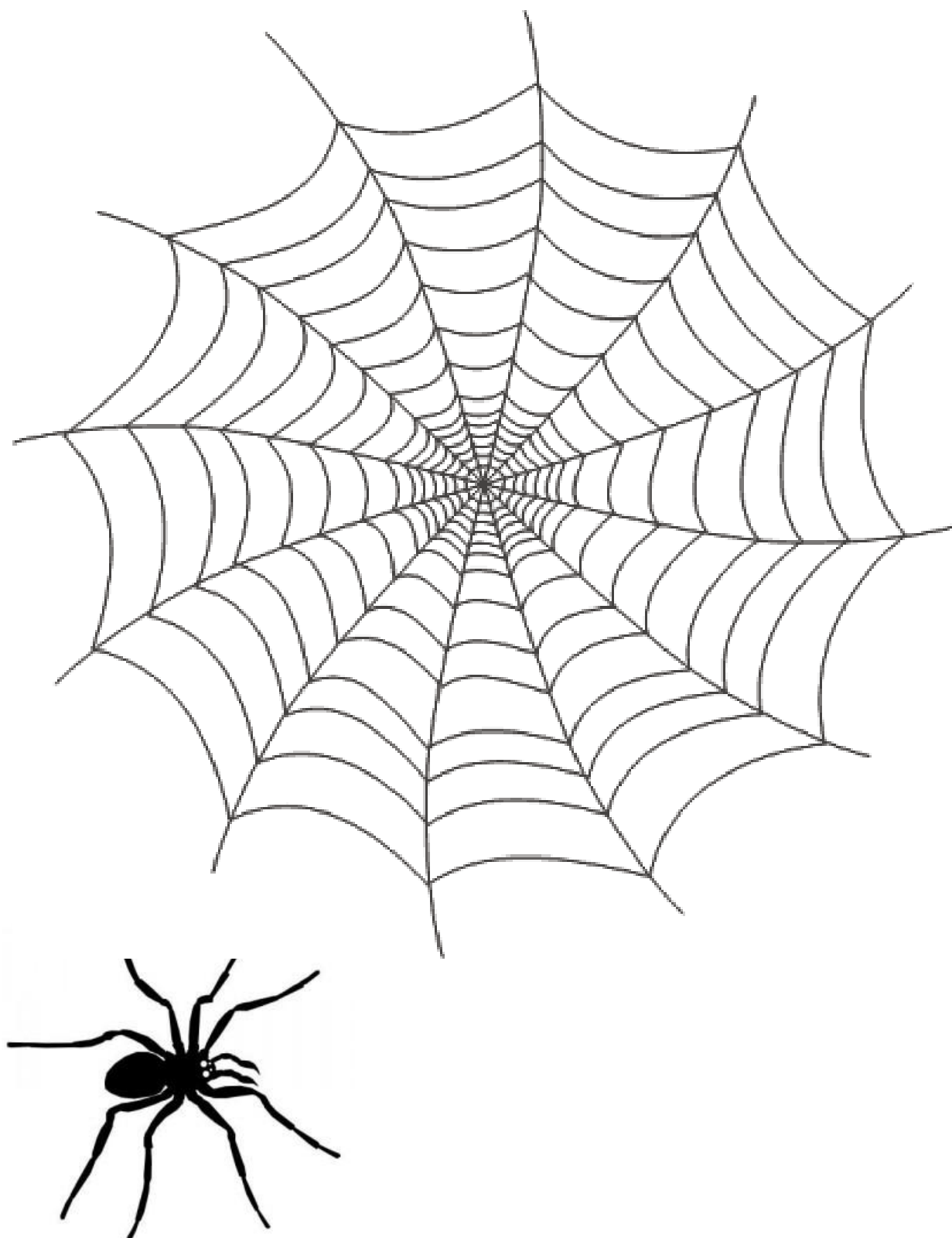


Platz für ein Foto

Traurig



Klassennetz



Gras-Ski: Konstruktionsanleitung

Material:

2 Holzbalken $250 \times 8 \times 8$ cm, möglichst imprägniert, 18 m Seil (1cm Durchmesser)

Werkzeug:

Bohrer 5 mm, Bohrer 12 mm, Scharnierfräse 35 mm, Bohrmaschine, Abschleifpapier, Messer, Feuerzeug, Bleistift, Meterstab

Die hier beschriebene Konstruktion ist für Sechs- Personen- Transporte bemessen. Je nach Schülerzahl können selbstverständlich auch längere Holzbalken verwendet oder mehrere Skipaare konstruiert werden.

- Die Holzbalken so abschleifen, dass sie frei von Spreißeln und Splinten sind. Scharfe Kanten abrunden.
- Mit dem Bleistift die Bohrlöcher mittig im Abstand von 40 cm auf beiden Holzbalken gleich markieren.
- Mit dem 5 mm Bohrer die sechs Löcher vorbohren.
- Mit der Scharnierfräse (gibt es im Baumarkt zum Fräsen von Klappscharnieren) jedes Loch auf einer Seite des Balkens ca. 3 cm ausfräsen. So entsteht ein Hohlraum, in dem später der Seilknoten Platz finden kann.
- Von der anderen Seite des Balkens im nächsten Arbeitsschritt die Löcher auf 12 mm ausweiten.
- Das Seil mit dem Messer in zwölf gleich lange Stücke zerschneiden. Die Schnittflächen des Seiles mit dem Feuerzeug verschmelzen, da sich sonst das Seil aufzwirbelt.
- Schließlich das Seil durch die Löcher stecken, unter dem Balken verknoten und den Knoten in die ausgefrästen Löcher drücken.
- An die Enden des Seiles können zur Erleichterung Handschlingen geknüpft werden.

(entnommen aus: Senninger, T. 2000, 187f)

Buchvorschläge als Lektüreanregung

- Aliki (2000): Gefühle sind wie Farben. Weinheim: Beltz.
- Bauer, J. (2001): Die Königin der Farben. Weinheim: Beltz.
- Cave, K./ Riddell, C. (1994): Irgendwie anders. Hamburg: Friedrich Oettinger
- Cuvellier, V. (2005): Besuch bei Charles. Wien: Jungbrunner.
- Haushofer, M. (1968): Die Wand. Hildesheim: Claassen.
- Heine, H. (2009): Der Hase mit der roten Nase. 8. Aufl. Weinheim: Beltz.
- Heine, H. (2009): Freunde. 8. Aufl. Weinheim: Beltz.
- Heller, E. (2000): Wie Farben auf Gefühl und Verstand wirken - Farbpsychologie, Farbsymbolik, Lieblingsfarben, Farbgestaltung. München: Droemer.
- Kreul, H. (2004): Ich und meine Gefühle: Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5. Bindlach: Loewe.
- Kreul, H. (2005): So mutig bin ich! Selbstvertrauen für Kinder ab 5. Bindlach: Loewe.
- Lionni, L. (1962): Das kleine Blau und das kleine Gelb. Hamburg: Friedrich Oettinger.
- Lionni, L. (1964): Swimmy. Weinheim: Beltz.
- Lionni, L. (1967): Frederick. Weinheim: Beltz.
- Lionni, L. (1975): Seine eigene Farbe. Weinheim: Beltz.
- Lionni, L. (2008): Das gehört mir! 3. Aufl. Weinheim: Beltz.
- Lobe, M. (1972): Das kleine Ich bin ich. Wien: Jungbrunnen.
- Mankell, H. (1999): Der Hund, der unterwegs zu einem Stern war. Hamburg: DTV.
- McKee, D. (1986): Du hast angefangen! Nein du! Oberentfelden: Sauerländer.
- McKee, D. (1989): Elmar. Düsseldorf: Hoch.
- McKee, D. (2003): Elmar und die Nilpferde. Stuttgart: Thienemann.
- Nöstlinger, C. (1977): Lollipop. Hamburg: Friedrich Oettinger.
- Nöstlinger, C. (1988): Gretchen mein Mädchen. Hamburg: Friedrich Oettinger.
- Nöstlinger, C. (1990): Anna und die Wut. Hamburg: Friedrich Oettinger.
- Nöstlinger, C. (1993): Einen Vater hab ich auch. Hamburg: Friedrich Oettinger.
- Nöstlinger, C. (1995): Rosa Riedl Schutzgespenst. Hamburg: Friedrich Oettinger.
- Nöstlinger, C. (2006): Neue Fußballgeschichten vom Franz. Hamburg: Friedrich Oettinger.
- Petermann, U. (2001): Die Kapitän Nemo Geschichten: Geschichten gegen Angst und Stress. Freiburg: Herder.
- Treiber, J. (2001): Der Lachsrittmacher. Wien: Dachs.
- Welsh, R. (2002): Dieda oder Das fremde Kind. Hamburg: Friedrich Oettinger.

Literaturverzeichnis

- Anders, W./ Beudels, W. (2001): Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund: Borgmann.
- Aronson, E./ Wilson, T. D. et al. (2008): Sozialpsychologie. München: Pearson Studium.
- Bach, J./ Bundschuh, K. (2008 [Im Druck]): PESS - Prävention Emotional-Sozialer Störungen bei Kindern mit Behinderung im Vorschulalter. Gruppenleitermanual.
- Baer, U. (2007): 666 Spiele: für jede Gruppe, für alle Situationen. Seelze: Kallmeyer.
- Barrett, P./ Turner, C. et al. (2003): Freunde für Kinder. Trainingsprogramm zur Prävention von Angst und Depressionen. München: Ernst Reinhardt.
- Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2007): Lehrplan für die Berufsschulstufe. Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. München: Alfred Hintermaier.
- Bierhoff, H.-W. (2006): Prosoziales Verhalten in der Schule. In: Rost, D. (Hrsg.): Handwörterbuch Pädagogische Psychologie. Weinheim: Beltz.
- Buck, S. (2008): Bausteine Fibel. Arbeitsheft Bayern. Braunschweig: Diesterweg.
- Diaz, M./ Tiemann, R. (2006): Methoden zur Förderung sozialer Kompetenzen und zur Berufs- und Lebensplanung von Jungs. Ein Reader für die soziale Gruppenarbeit mit Jungen. Bielefeld: Kompetenzzentrum Technik- Diversity- Chancengleichheit e.V..
- Döpfner, M./ Schürmann, S. et al. (2007): Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten THOP. Weinheim: Beltz.
- Gaska, A./ Manzenrieder, A. et al. (2003): Aufguschaut – Selbstbehauptung und Zivilcourage. Ein Polizeikurs für Kinder. München, Arbeitsmaterialien für Multiplikatorenschulungen (nur bei der Schulung erhältlich).
- Hillmann, K.-H. (2007): Wörterbuch der Soziologie. Stuttgart: Alfred Körner Verlag.
- Hobbs, N. (2000): Project Charlie: Unit 1 - Primary, PUO 44. London: Learning Design.
- Hoellering, A. (1979): Zur Theorie und Praxis der rhythmischen Erziehung. Berlin: Spiess.
- Jenisch, J. (2002): Szenische Spielfindung. Köln: Maternus.
- Johnstone, K. (1998): Theaterspiele. Berlin: Alexander.
- Liebrich, K./ Schubert, H. (1993): Auf den Schwingen der Bewegung und Phantasie. Donauwörth: Ludwig Auer.
- Müller, G. (2008): Kunsttherapie und die Bedeutung künstlerischer Prozesse bei Kindern und Jugendlichen mit Behinderung. Veranstaltung vom 09.05.2008. München. Veranstalter: Lehrstuhl für Pädagogik bei geistiger Behinderung.
- Neira-Zugati, H. (1981): Rhythmik als Unterrichtshilfe bei behinderten Kindern. Wien: Jugend und Volk.
- Passolt, M. (2003): Hyperaktive Kinder: Psychomotorische Therapie. Basel: Ernst Reinhardt.
- Portmann, R. (2008): Spiele zum Umgang mit Aggressionen. München: Don Bosco.
- Priesner, V. (2003): Farbe, Form und Schall, Materialien in der Elementaren Musik- und Bewegungserziehung. Kulmbach: Baumann Ehrenwirth.
- Rose-Krasnor, L. (1997): The Nature of Social Competence: A Theoretical Review. In: Social Development, 6 (1), S.111- 135.

- Saarni, C. (2002): Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen. In: Salisch, M. v. (Hrsg.): Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend. 1. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer, S. 3–25.
- Schaub, H./ Zenke, K. (2007): Wörterbuch Pädagogik. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Schuhmacher, E. (1972): Singspiele und Kindertänze für die Grundschule. Schorndorf: Karl Hoffmann.
- Senninger, T. (2000): Abenteuer leiten - in Abenteuern lernen. Münster: Ökotopia.
- Shekhar, S./ Sangeeta, S. et al. (2008): On Track 3 - A series on life skills and personal safety (Book3, Class5): MacMillan: Houndmills.
- Siegler, R./ DeLoache, J. et al. (2005): Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter. München: Spektrum Akademischer Verlag.
- Tenorth, H.-E./ Tippelt, R. (Hrsg.) (2007): Lexikon Pädagogik. Weinheim: Beltz.
- Thiesen, P. (2002): Das Kommunikationsspielebuch - Für die Arbeit in Schule, Jugend- und Erwachsenenbildung. Weinheim: Beltz.
- Wiedebusch, S./ Petermann, F. (2004): Emotionale Kompetenz bei Kindern. Entwicklung und Bedeutung. In: kindergarten heute, 5, S. 6–13.
- Wolters, D./ Reichling, U. (1994): Hallo, wie geht es Dir? Gefühle ausdrücken lernen. Mülheim: Verlag an der Ruhr.

Internetquellen

- Schöne, G. (1986): Wenn du glücklich bist.
 Online unter:
http://www.buschfunk.com/site/kuenstler/liedtexte/1_Gerhard_Schoene/1262_Wenn_du_gluecklich_bist
 Abgerufen am: 29.06.2009.
- Medienwerkstatt Mühlacker: Gefühle sind so wie Farben.
 Online unter: http://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=887&edit=0 Gefühle sind so wie Farben...
 Abgerufen am: 01.07.2009

Quelle des Logos

- Logo erstellt von Corinna Lehmann/ Mediengestalter für Digital u. Printmedien, Nürnberg 2009.

Dankesworte

Während der intensiven und langen Zusammenarbeit wurden wir von vielen helfenden Händen gut umsorgt und betreut, weshalb wir an dieser Stelle unseren Dank ausrichten wollen.

Zuallererst danken wir unseren betreuenden Dozenten, Frau Kannewischer und Herrn Wagner, recht herzlich. Ein weiteres Dankeschön gilt Herrn Zeitler, Herrn Schmid und Frau Lehmann, die uns bereitwillig Materialien zur Verfügung gestellt haben.

Ebenso wollen wir den Schulen (Schule zur Erziehungshilfe, Schnaittach; Sonderpädagogisches Förderzentrum Johann- Comenius, Grafing; Sonderpädagogisches Förderzentrum Landsberg am Lech; Förderzentrum mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung Mathilde- Eller- Schule, München; Bayerische Landesschule für Körperbehinderte, München) und den Lehrkräften (Frau Schraven- Boettger, Herr Karlinger, Frau Holzträger, Frau Autry, Frau Ebert), die es uns ermöglicht haben, einige ausgewählte Übungen und Spiele auszuprobieren, danken.

Ein ganz besonders großes Dankeschön gilt unseren lieben Familien und Freunden, vielen Dank für eure emotionale, zeitliche, wohlwollende und wohltuende Unterstützung.