

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| A | Ich und meine Gruppe |
| A1 | Wir lernen uns besser kennen |

Klammernklau

Jeder erhält 5-7 Wäscheklammern und verteilt sie sichtbar an seiner Kleidung. Mit fetziger Musik laufen alle umher und klauen dem Mitsp. Die Klammern und heftet sie bei sich an die Kleidung.

Englische Dogge:

3 Sp. Stehen der Gruppe gegen über, sie rufen die englischen Doggen kommen und wechseln gemeinsam die Seiten. Eine darf angeschlagen und angehoben werden(darf auch nein sagen) und wird zur Dogge.
Spielregeln einhalten

Eisbär:

Teilnehmer laufen im Raum umher , auf einer Eisscholle und achten darauf , das sie nicht aus dem Gleichgewicht kommt. Spielleiter, ruft Stopp , alle bleiben in ihrer Haltung stehen. Weiter laufen , Spl. ruft Eisbär und alle erschrecken, Pinguin von rechts ,alle springen nach links , Eskimo schwingt die Keule, alle ducken sich; Sensemann ,alle springen hoch.

FC Schalke Fan,

Die Mannschaft(Fans) stehen ca. 6 Meter auseinander an einer Linie und treten einen Schritt vor und brüllen den Vereinsnamen, im Wechsel.

Hüpfen nach Musik

Schnelle Musik und alle springen auf der Stelle im Takt nach der Vorgaben des Leiters, z.B. Beine kreuzen und vor-zurück, Hampelmann...

Variante: viertel, halbe, dreiviertel und ganze Drehung um die eigene Achse

Z. Nach der Pause wider fit werden, Konzentration schaffen, motivieren

Boxgrundstellung Verteidigung, 3 Schritte vor und rechter Haken und zurück, das Gleiche mit links.

Magnetspiel

Im Hintergrund läuft leise Musik, die Schülerinnen und Schüler gehen durch den Raum. Die Moderatorin oder der Moderator nennt einen Namen. Nun gehen alle, wie von einem Magnet angezogen zu diesem Kind. Dieses Kind bleibt stehen und begrüßt die anderen. Danach kann es von der gesamten Klasse begrüßt werden.

Vorsicht: das Kind soll nicht zu sehr vom Rest der Klasse bedrängt werden.

Seilkreisen

Leiter liegt auf der Erde und schwingt ein Seil und die Kinder hüpfen drüber
Rhythmus, mit Schwächen umgehen, ausscheiden können, körperliche Ertüchtigung,
unterschiedliches auftreten der Jungs thematisiert, zwischen Rambo und Versager

Der alte König ist krank;

Die Gruppe sitzt im Kreis. Einer wird zu des Königs General ernannt und ruft nun aus:

"Der alte, alte König ist krank!"

Daraufhin fragen die anderen im Chor zurück:

"Was hat - was hat - was hat er denn?"

Prompt antwortet der General:

"Er zuckt mit dem linken Auge!"

Da beginnen alle Teilnehmer hemmungslos mit dem linken Auge zu zucken, bis ein zweiter General eine neue Botschaft aus dem Königshaus vermeldet:

"Der alte, alte König ist krank!"

"Was hat - was hat - was hat er denn?" "Er klappert mit den Zähnen!"

A2 Selbstwahrnehmung / Fremdwahrnehmung

Mein Körper Phantasiereise

Stärke und Selbstbewusstsein kann nur entwickeln, wer sich auch mit dem eigenen Körper anfreunden kann. Aber wer kennt den eigenen Körper schon? Hierbei kann eine Phantasiereise in den eigenen Körper helfen. Wenn alle Gruppenmitglieder auf ihrem Stuhl eine entspannte Haltung eingenommen haben, kann die Reise losgehen:

"Schließe die Augen und versuche dir vorzustellen, du würdest dich in einem Spiegel betrachten. ... Schau dich ganz genau an. Lass deinen Blick langsam von oben nach unten gleiten - und langsam wieder nach oben. ... Schau dir deinen Kopf genau an. Wie sieht er aus? ... Welche Form hat er? ... Wie liegen deine Haare? " Hast du heute deine Lieblingsfrisur? Oder wie trägst du deine Haare am liebsten? ... Schau dir dein Gesicht an: Stirn, Augen, Nase, Wangen, Mund, Kinn... Betrachte deinen Hals und deinen Körper. ... Wie groß ist er? ... Wie stark ist er? ... Wie lang sind deine Arme? ... Wie groß sind deine Hände? Wie weich sind sie? " Betrachte deine Finger. ... Sind sie schmal und lang oder eher kurz und gemütlich? ... Betrachte deine Beine. ... Wie lang sind deine Beine? ... Hast du große Füße oder eher kleine? ... Was hast du an? ... Was ziehst du am liebsten an? ... Stell dir vor, du trägst deine Lieblingssachen. ... Welche Farben magst du besonders? ... Was musst du anhaben, damit du dich besonders gut fühlst? ... Worin fühlst du dich fremd oder unwohl? ... Schau dich jetzt noch einmal in aller Ruhe an. ... So wie du bist, bist du richtig. Du bist einzigartig. Es gibt auf der ganzen Erde nur einen Menschen, der so ist wie du. Du bist wichtig. ... Denke daran, wenn du dich schlecht fühlst und du dir nichts zutraust. Rufe dir dann dein Bild, so wie du es jetzt siehst, in Erinnerung. ... Du bist einmalig. Du bist stark. ... Und nun öffne langsam die Augen und komm wieder zurück in die Gruppe."

Anschließend muss Zeit gegeben werden, damit alle, die wollen, über ihre Erfahrungen während der Phantasiereise sprechen können. Das Gespräch muss aber in jedem Fall freiwillig bleiben.

Zuschnappen

Alle stehen im Kreis. Jeder Spieler hält seine rechte Handfläche nach oben geöffnet vor den Oberkörper seines rechten Nachbarn. Gleichzeitig berührt er mit der Spitze des gestreckten Zeigefingers seiner linken Hand die rechte Handfläche des linken Nachbarn.

Auf ein Zeichen 1-2-3, schnappen alle Spielerinnen mit der rechten Handfläche nach dem Zeigefinger des rechten Nachbarn. Gleichzeitig müssen sie den eigenen Zeigefinger der linken Hand in Sicherheit bringen, bevor die Hand des linken Nachbarn zuschnappt.

Ziel: Konzentration auf eine Hand, Konzentration - Koordination - 2 Impulse gleichzeitig bearbeiten

Kim Spiele

Irgendetwas stimmt hier nicht, 2 Kinder verlassen den Raum und verändern ihre Kleidung.

Zwei Kinder sitzen sich gegenüber und schauen sich intensiv an. Nach kurzer Zeit drehen sie ihre Stühle um, so dass sie Rücken an Rücken sitzen und sich nicht sehen können. Erst jetzt erfahren sie, dass sie abwechselnd eine mündliche Vermisstenanzeige ihres Partners erstatten sollen und zwar so detailliert wie möglich: Augenfarbe, Haarfarbe, Kleidung, Schmuck, körperliche Merkmale usw.

Das Konzert der Alltagsgeräusche

„Dreht euch alle mit dem Rücken zu mir, so dass ihr mich nicht sehen könnt. Bitte seid ganz leise und hört aufmerksam zu.“ Lassen sie nacheinander verschiedene Alltagsgeräusche erklingen: ein Papierblatt raschelt, ein Buch schlägt zu, ein Wecker klingelt, der Kopf eines Kugelschreibers klickt, die Hände klatschen, die Finger schnippen, die Schultasche wird geöffnet usw.

„Welche Alltagsgegenstände habt ihr gehört – wisst ihr noch die Reihenfolge?“

A3 Kontakt, Berührung, Vertrauen

3 Wäscheklammern

Jedes Kind erhält 3 Wäscheklammern und heftet diese bei anderen Kindern an die Kleidung. Musik laufen lassen und die Kinder rennen umher. Anschließend Soziometrische Aufstellung; wer hat 0-1-2 usw. Klammern; Befragung der Kinder wie fühlt ihr euch?

Beobachtungspunkte: wer heftet wem wie die Klammern an? welche Kinder erhalten viele Klammern und welche wenige?

Ziel: abgeben üben, friedliche Kontaktaufnahme, Gruppengefüge erkennen

Variante:

Dem anderen die Klammern klauen und bei sich anheften.

Beobachtungspunkte: Wie werden die Klammern wem geklaut?

Gespräch: welche Spielrunde war angenehmer? Was geschah bei der Variante?

Ein Mädchen wollte ärgerlich werden, sofortige Spielunterbrechung und Sachverhalt klären.“ Die hat mir wehgetan“. Viele Kinder haben diese Wahrnehmung, um ihnen Handwerkszeug zu geben für weitere mögliche Vorfälle. Gilt folgende Strategie. beide erzählen aus ihrer

Sichtweise=Wahrnehmung=Wahrheit den Vorfall. Hierbei konnte A schnell erklären, dass sie die Klammer befestigen wollte und dabei auch ein Stück Haut getroffen hat. B konnte die Version akzeptieren. Viele Kinder reagieren auch besonders heftig bei leichten Verletzungen. Aus diesem Grund weise ich immer wieder darauf hin, dass leichte Verletzungen immer auftreten können.

Zusatzspiel

Fritten

Alle laufen umher , Spielleiterin ruft :

2 stockige Torte----- zu zweit übereinander legen

Big Mac----- zu dritt übereinander legen

Fritten----- alle legen sich übereinander

Ziel: Verantwortung übernehmen, keinen verletzen, Berührung zu lassen, gemeinsam überlegen, wie die Aufgabe gelöst werden kann, damit sich niemand verletzt.

Majestät Zärtlichkeit

Es war einmal ein Land – ganz weit weg -, da lebten die Bösen Trolle. Die Menschen in diesem Land mochten die Bösen Trolle gar nicht gern, denn sie hatten Angst vor ihnen. Eine Berührung der Troll führte dazu, dass man sich in eine Kristallstatue verwandelte. Wenn sich ein Mensch in eine solche Statue verwandelt hatte, war er traurig, denn er konnte sich ja nicht mehr von der Stelle rühren und sich noch nicht einmal mehr bewegen. Er konnte dann weder essen noch lachen oder spielen. Manchmal tanzten die Bösen Trolle sogar um einen solchen traurigen Menschen herum, weil sie wohl glaubten, dem würde das auch noch Spaß machen. Eines glücklichen Tages kam nun die Majestät Zärtlichkeit in dieses Land. Ja, das war wirklich ein glücklicher Tag, denn jeder zu Kristall erstarrte Mensch, den die Majestät Zärtlichkeit umarmte, konnte sich danach wieder bewegen. Und die Bösen Trolle konnten der Majestät Zärtlichkeit überhaupt nichts anhaben, denn wenn sie sie berührten, passierte nichts, rein gar nichts. Was meint ihr, hat die Majestät Zärtlichkeit schließlich alle Menschen retten können.?

Führen und Folgen

Zu zweit zusammen kommen:

A führt B mit beiden Händen

A führt B mit einer Hand und zeigt die Richtung an durch auflegen der Hand auf die rechte Schulter, linke Schulter, in der Mitte (geradeaus), Hand auf den Kopf legen bei Gefahr und stoppen

A führt B mit dem Gummiband und am Seil, die Unterschiede des Führens erspüren.

Ziel : Verantwortung übernehmen und Vertrauen.

Pendel

Beschreibung der Übung

Ein Teilnehmer stellt sich in die Mitte eines von den anderen Spielern gebildeten engen Kreises. Die Person in der Mitte schließt die Augen und läßt sich steif wie ein Brett fallen. Die in dieser Richtung stehenden Teilnehmer fangen die Person mit nach vorn gestreckten Armen auf und schubsen sie sanft in eine andere Richtung. Am Anfang sollte die Fallstrecke sehr gering sein. Mit zunehmender Spieldauer kann sie dann vergrößert werden (Kreis etwas vergrößern). Nach ca. 2 Minuten kommt der nächste Spieler in die Kreismitte.

Variante

Das Spiel wird nur mit drei Personen gespielt. Der zwischen zwei Spielern Stehende wird von den anderen beiden hin und her gependelt. Die Fallstrecke soll am Anfang auch hier sehr gering sein, aber im Verlauf des Spieles kann sie dann gesteigert werden.

Angestiftet

Jeweils zwei der Teilnehmenden verbinden ihre ausgestreckten Zeigefinger mit Hilfe zweier dicker Stifte, die sie mit den Fingerkuppen halten. So "angestiftet" stehen sie im Raum und vollführen gemeinsam Bewegungen und Figuren. Dies erfordert viel Einfühlungsvermögen und Konzentration.

Varianten

Variante 1: Das Spiel kann auch mit geschlossenen Augen gespielt werden. Dann werden die Bewegungen des Gegenübers besonders intensiv empfunden. Eine Übung mit offenen Augen sollte aber immer vorausgehen.

Variante 2: Es kann auch versucht werden, mehr als zwei Partner miteinander anzustiften.

Wolf im Schafspelz

Alle Mitspieler sitzen im Stuhlkreis und haben die Augen geschlossen. Der Spielleiter tippt einem Mitspieler unauffällig auf die Schulter. Dieser Mitspieler weiß nun: Er ist der Wolf im Schafspelz. Der Spielleiter ruft nun: Alle Schafe auf die- Weide! Die Mitspieler krabbeln auf allen Vieren durch den Stuhlkreis. Der Wolf ist dabei und gibt sich irgendwann durch den Ruf "Ich bin: der Wolf zu. erkennen und schlägt ein Schaaf ab.

Anschließend neues Spiel neues Glück.

Reflexion: Misstrauen! Gibt es- das getarnte Böse? Gibt- es Menschen die etwas- zu. verbergen haben? Wodurch entsteht Vertrauen?

Sensorenwald;

die Teilnehmerinnen verteilen sich im Raum und bilden einen Hindernisstrecke, eine Tln. Geht mit geschlossenen Augen die Strecke von A nach B. Kommt sie jemandem zu nahe fängt die Person an zu summen und sie ändert ihren Kurs. Sie wird so sicher durch den Wald geleitet.

Wanderer

Ein müder Wanderer gelangt spät abends in ein halb zerfallenes Schloß. Erschöpft legt er sich in eines der Betten. Um Mitternacht setzt sich das Bett in Bewegung, so vorsichtig und langsam, daß der Wanderer nicht aufwacht. Dazu knien sich etwa 5 bis 7 Spieler auf den Boden. Der Kopf berührt den Boden, die Schultern sind leicht hochgezogen. Die Spieler knien dicht nebeneinander, Schulter an Schulter, Hüfte an Hüfte. Sie stützen sich mit den Händen leicht am Boden ab. Auf die Rücken der Spieler wird eine Decke und ein Kissen gelegt. Das "Bett" ist fertig. Nun kommt der "müde Wanderer". Er legt sich möglichst locker auf das "Bett", hält sich fest und versucht, nicht herunterzufallen. Bald ist er eingeschlafen. Man hört es an dem Schnarchgeräusch. Nun hört man 12 Schläge von der Turmuhr. Da setzt sich das "Bett" sehr langsam in Bewegung. Wettkampf

| | |
|-----------|---|
| B | Ich und meine Gefühle |
| B1 | Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen |

„Hilfeschrei“

Es werden 4 Gruppen gebildet. Dann gehen alle 4 Gruppen durch den Raum, nun ruft der Gruppenleiter, „Gruppe 3!“ Alle Mitspl. Der Gruppe 3 stöhnen, rufen um Hilfe, bevor sie ohnmächtig zu Boden fallen. Die anderen Spieler eilen den Kindern zur Hilfe und fangen sie auf oder heben sie vom Boden auf. Im Nachgespräch wird geklärt welche Arten von Hilferufen es gab oder gibt und wie wichtig es ist sich um andere zu kümmern. (Aufgabe in der Zukunft kann es sein einen Helfertag einzuführen).

Und Was hat man dir getan?

Z.: sich um Belange anderer kümmern, Kultur des Hinschauens

Ein Kind wird zur "Täterin" oder zum "Täter" bestimmt. Während alle Kinder frei im Raum umhergehen, sucht es sich plötzlich ein "Opfer", dem es im Vorbeigehen ein Schimpfwort ins Ohr flüstert oder das es von den anderen unbemerkt - an einer beliebigen Körperstelle berührt. Schlagen, kneifen oder andere schmerzhaft Berührungen sind nicht erlaubt.

Das "Opfer" bleibt stehen und beginnt zu klagen und zu wimmern. Die anderen versuchen nun herauszufinden, was man ihm angetan hat. Ist das gelungen, ist das "Opfer" wieder ruhig, und alle setzen ihren Spaziergang fort.

Das Kind, das als erstes richtig geraten hat, wird zur "Täterin" oder zum "Täter" und darf sich ein neues "Opfer" suchen.

Das Spiel wird leichter, wenn entweder nur Berührungen oder nur Beschimpfungen zugelassen sind und vor Spielbeginn über die möglichen Berührungen oder Beschimpfungen gesprochen worden ist.

Das Kind im Brunnen

Z: Ich-Stärke und Selbstwertgefühl aufbauen

Ein Kind kauert sich auf dem Boden zusammen. Es ist im Brunnen gefangen. Dieses Kind wird nun gefragt, von wem es gerettet werden möchte. Das Kind nennt eine Eigenschaft (z.B. wer die tollsten Grimassen machen kann) und sucht dann den entsprechenden Retter aus. Der Retter übernimmt nun die Rolle des Kindes im Brunnen etc.

Gemeinsam sind wir laut

Z: Auslöser für Wut und Aggression erkennen

Alle laufen kreuz und quer durch den Raum. Jeder ruft weit entfernten Personen etwas zu oder fragt etwas. Mitspieler versuchen, sich gegenseitig zu übertönen.

R: Hast du öfter das Gefühl, laut los schreien zu wollen? Gibt es Leute, die dich niederschreien wollen? Wie gut hältst du Lärm aus? Kennst du Leute, die Lärm schlecht ertragen? Wie fühlst du dich, wenn jemand anschreit? Ist Schreien immer Zeichen von Aggressivität?

Alarmanlage:

Ein Spieler wird vor die Tür geschickt. Die übrigen Spieler vereinbaren eine Körperstelle, die als "Aus-Schalter" wirken soll (z.B. Nase, linke Hand, rechtes Ohrläppchen). Zusätzlich wird ein Spieler als "Generalschalter" bestimmt. Nun stimmen alle ein nervenzerreißendes Alarmanlagen-Geheule an, was für den draußen wartenden Spieler das Signal ist, herein zu kommen. Er versucht nun, die Alarmanlage abzuschalten, indem er durch Ausprobieren die vereinbarte Körperstelle findet. Hat er dies geschafft, so verstummt der betreffende Spieler augenblicklich.

Wird der "Generalschalter" ausgeschaltet, so verstummen alle Spieler.

Wir fliegen auf den Gefühlsplaneten

Die Kinder setzen sich in das Raumschiff (z.B. aus Stühlen gebaut). Der Lehrer ist der Chefastronaut und erzählt die Geschichte. Das Raumschiff fliegt zu Musik durch den Weltraum. Die Kinder machen die Bewegungen des Raumschiffs mit. Auf dem ersten Planeten angekommen, erzählt der Chefastronaut etwas über die Bewohner des Planeten. Die Kinder müssen raten, auf welchem „Gefühlsplaneten“ sie gelandet sind. Alle wandern entsprechend dem Namen des Planeten (Planet Traurig, Planet Lustig...) umher.

Nach kurzer Zeit geht die Reise weiter zum nächsten Planeten.

Gefühlsmemory

Auf kleine Kärtchen werden Gesichter mit unterschiedlichen Gefühlszuständen gemalt (müde, ängstlich, glücklich, gelangweilt, wütend, traurig, ...). Während des Spiels zieht ein Kind ein Kärtchen, auf dem ein Kopf abgebildet ist, und macht dessen mimischen Ausdruck nach. Die anderen Kinder versuchen, das Gefühl zu benennen. Das Kind, das richtig rät, behält das Kärtchen und zieht das nächste.

Gefühlspuzzle

Der kindliche Alltag ist voller Erlebnisse, die verschiedene Gefühlsstimmungen hervorrufen; das ständige Auf und Ab der Stimmungen setzt sich wie ein Puzzlespiel aus vielen Gefühlsteilen zusammen

Zu Spielbeginn wird ein Kind als Detektiv vor die Tür geschickt

Unterdessen einigen sich die anderen Kinder auf eine Ereigniskette, z.B.: Ein Kind sitzt zufrieden spielend im Sandkasten, ein zweites kommt hinzu und schlägt es, das erste Kind weint und wird anschließend von einem dritten Kind getröstet

Jeder Mitspieler entscheidet sich für ein Gefühl, das er darstellen möchte. Die Kinder verteilen sich wahllos im Raum

Der Detektiv wird hereingerufen und erfährt vom Spielleiter: „Lieber Detektiv, ich brauche deine Hilfe! Diese Kinder haben irgendetwas erlebt, aber ich weiß nicht was. Wenn du sie mit dem Finger antippt, zeigen sie dir ihr Geheimnis. Bitte stell sie in eine richtige Erlebnisreihenfolge.“

Tipp: Um anhand der Gestik und Mimik seiner Mitspieler die Ereigniskette zu rekonstruieren, braucht der Detektiv viel Konzentration. Für die erforderliche Ruhe sorgt der kleine Hinweis: „Bitte schweigt und verrätet euer Geheimnis erst, wenn euch der Detektiv berührt.“ Bei großen Kindergruppen und komplexen Ereignisketten ist es ratsam, den Auftrag an zwei oder drei Detektive zu vergeben.

Gefühle

„Nun sollt ihr ein schweres Rätsels lösen. Wer erkennt das Gefühl“

Bilder zeigen mit Kindern (selber Fotos von Kindern machen oder aus Zeitschriften) und die Kinder beschreiben lassen was sie sehen und dann die Situation interpretieren.

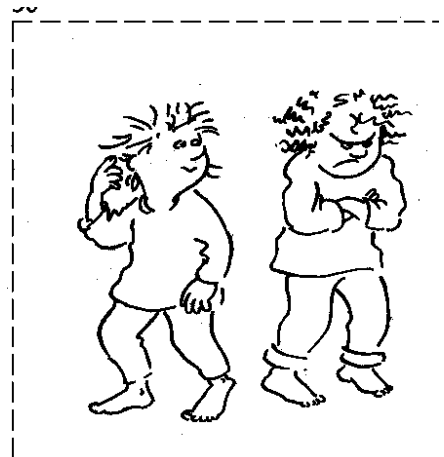
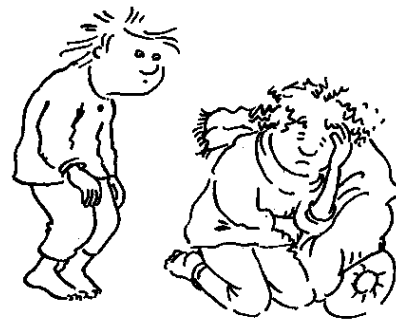
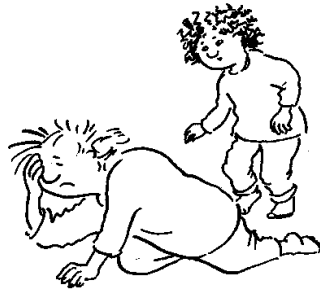
Die Kinder beschreiben den Mund, die Augen und die Körperhaltung.

Die genannten Begriffe können aufgeschrieben werden.

Standbilder Gefühle

Zu zweit ein Bild und die Kinder sollten die Szenen deuten und darstellen .





B2 Streiten und wütend sein

Wenn ich wütend bin

Die Gruppe sitzt im Kreis. Reihum nennen die Kinder ihren Namen und zeigen, was sie tun, wenn sie wütend sind, z.B.:

- *Ich heiße Rosemarie. Wenn ich wütend bin, dann mache ich so:* macht mit der linken Hand eine Bewegung, als ob sie zuschlagen wollte.
- *Ich heiße Thomas. Wenn ich wütend bin, dann mache ich so:* macht mit dem rechten Fuß eine Bewegung, als ob er treten wollte.
- *Ich heiße Johannes. Wenn ich wütend bin, dann mache ich so:* trommelt mit beiden zu Fäusten geballten Händen gegen seine Schläfen.

Thema Wut:

- was macht mich wütend?
- was macht mich traurig?
- was spürst du wenn die Wut kommt?
- sich beruhigen

Die Gewalt ist unter uns Pippi gerät in eine Schlägerei

Astrid Lindgren

Da wurde eine Gartentür geöffnet und ein Junge kam herausgestürmt. Er sah ängstlich aus, und das war kein Wunder, denn dicht auf den Fersen folgten ihm fünf Jungen. Sie hatten ihn bald und drängten ihn gegen einen Zaun, wo sie alle auf ihn losgingen. Alle fünf auf einmal fingen an, ihn zu boxen und zu schlagen. Er weinte und hielt die Arme vors Gesicht, um sich zu schützen. „Gebt's ihm, Jungs!“, schrie der größte und kräftigste der Jungen. „Dass er nie mehr wagt, sich in dieser Straße hier zu zeigen.“

„Oh“, sagte Annika, „das ist Willi, den sie da verhauen. Wie können die nur so gemein sein!“

„Das ist dieser schreckliche Benno. Immer muss er sich prügeln“, sagte Thomas. „Und fünf gegen einen, solche Feiglinge!“

Pippi ging zu den Jungen hin und tippte Benno mit dem Zeigefinger auf den Rücken. „Heda“, sagte sie. „Wollt ihr etwa Mus aus dem kleinen Willi machen, weil ihr alle fünf auf einmal auf ihn losgeht?“

Benno drehte sich um und sah ein Mädchen, das er niemals vorher gesehen hatte, ein wildfremdes Mädchen, das es wagte, ihn anzutippen. Zuerst gaffte er nur eine Weile vor lauter Verwunderung, und dann zog ein breites Grinsen über sein Gesicht.

„Jungs“, rief er, „Jungs! Lasst Willi los und schaut euch das Mädchen hier an. So was habt ihr in eurem ganzen Leben noch nicht gesehen!“

Er schlug sich auf die Knie und lachte. Und im Nu hatten sie Pippi umringt, alle außer Willi, der seine Tränen trocknete und sich vorsichtig neben Thomas stellte. „Habt ihr gesehen, was für Haare die hat? Das reine F er! Und solche Schuhe! Kann ich nicht einen davon leih Ich möchte so gern mal Kahn fahren, aber ich hab keil Kahn. "Dann griff er einen von Pippis Zöpfen, ließ ihn a wieder los und schrie: „Au, ich hab mich verbrannt! "Und dann umringten alle fünf Jungen Pippi und sprangen herum und sehnen: „Rotfuchs! Rotfuchs!“

Pippi stand mitten im Kreis und lachte ganz freundlich Benno hatte gehofft, dass sie böse werden oder anfangen würde zu weinen. Wenigstens ängstlich aussehen müsste sie. Als nichts half, gab er ihr einen Schubs.

„Ich finde, dass du kein besonders feines Benehmen Damen gegenüber hast“, sagte Pippi.

Und nun hob sie ihn mit ihren starken Armen hoch die Luft und trug ihn zu einer Birke, die da stand, u hängte ihn quer über einen Ast. Dann nahm sie den nächsten Jungen und hängte ihn auf einen anderen Ast. U dann nahm sie den dritten und setzte ihn auf einen Pfosten vor einer Villa, und dann nahm sie den vierten warf ihn über einen Zaun, dass er mitten in einem Blumenbeet landete. Und den

letzten der Raufbolde setzte ; in eine ganz kleine Spielzeugkarre, die am Weg stand Dann standen Pippi und Thomas und Annika und Willi und sahen die Jungen eine Weile an, und die Jungen waren vollkommen stumm vor Staunen.

Pippi sagte zu Thomas und Annika: „Ihr seid feige. Ihr geht zu fünft auf einen einzigen Jungen los. Das ist feige Und dann fangt ihr auch noch an, ein kleines wehrlos Mädchen zu puffen. Pfui, wie hässlich! Kommt jetzt, gehen nach Hause.“

Und zu Willi sagte sie: „Wenn sie noch mal versuche dich zu hauen, dann sag es mir.“

Und zu Benno, der oben im Baum saß und sich nicht rühren wagte, sagte sie: „Wenn du noch mehr über mein Haare oder meine Schuhe zu sagen hast, dann sag es a besten gleich, bevor ich nach Hause geh.“

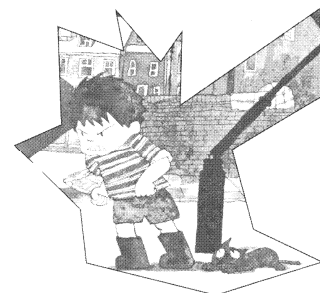
Aber Benno hatte nichts mehr über Pippis Schuhe zu sagen, auch nicht über ihre Haare. Und so nahm Pippi ihre Blechbüchse in die eine Hand und die Garnrolle in die andere und ging davon. Thomas und Annika folgten ihr.

Willi ballt die Fäuste

Diese Übung kann im Sitzen in einer möglichst bequemen Haltung durchgeführt werden. Sie ist in der Schule z. B. besonders gegen Ende des Schultages wirkungsvoll, wenn die Konzentration der Schülerinnen schon genügend strapaziert wurde und sie dementsprechend angespannt sind ohne es zu bemerken. Im Kindergarten ist diese Übung, wie übrigens auch die folgende, natürlich ebenfalls zu der entsprechenden Zeit durchführbar. Die Ausführung der einzelnen Schritte sollte jeweils mindestens 4, jedoch nicht länger als 7 Sekunden dauern.

- Ballt die rechte (Linkshänder die linke) Hand zu einer Faust.
- Spürt die Anspannung in eurer Hand und im Arm.
- Drückt die Faust recht fest zusammen.
- Drückt so fest es geht, aber nicht so fest, dass es richtig weh tut.
- Jetzt lasst ein wenig nach. Spürt, wie sich eure Hand ein wenig lockert.
- Lasst nun noch ein bisschen lockerer Versucht zu fühlen, wie das Locker lassen euren Muskeln im Arm und in der Hand gut tut.
- Nun spannt die Hand nochmals zu einer Faust an.
- Macht die Faust ganz hart, so als wolltet ihr im nächsten Moment gegen einen Punching-Ball schlagen.
- Jetzt versucht innerlich ganz ruhig zu werden. Achtet gar nicht mehr auf eure Hand.
- Nun achtet auf eure Hand. Ist sie immer noch zu einer Faust geballt? Dann habt ihr euch noch nicht richtig entspannt. Denkt an etwas Schönes und versucht es noch einmal.
- Jetzt lasst eure Hand endgültig los und schüttelt sie kräftig aus.

Nun kommt die andere Hand an die Reihe!



Wie verhalte ich mich, wenn ich wütend bin?

Ich möchte am liebsten den Kopf in den Sand stecken.

Ich stopfe etwas zu essen in mich hinein und schlucke damit den Ärger herunter.

Ich schlucke den Ärger ohne Essen herunter und fresse ihn in mich hinein.

Ich versuche alles zu verdrängen.

Ich lenke mich ab und versuche, an etwas anderes zu denken.

Ich fahre meine Freundin an.

Ich werde sarkastisch.

Ich fange (fast) zu weinen an.

Ich steuere mein Verhalten ganz rational.

Ich schreibe einen Brief.

Ich muß etwas in die Ecke schmeißen.

Ich bin gereizt und fahre andere Menschen an, wenn sie mich ansprechen.

Ich versuche, mich so zu beherrschen, dass andere es nicht mitbekommen.

Ich überspiele den Ärger und wirke lustig.

Ich erzähle meine Wut einer Freundin/einem Freund und lade sie so ab.

Ich lasse meine Wut an einem geschützten Ort hinaus.

Ich platze an Ort und Stelle vor Wut.

B3

Selbstbehauptung und Grenzen setzen

Kreisimpuls

Die Kinder bilden einen Kreis. Eine Person dreht sich zum Nachbarn und sagt ein kurzes "Hallo!". Der Angesprochene dreht sich selbst um und grüßt so den nächsten Nachbarn, dieser macht das Gleiche, usw. Der Gruß wandert einmal durch den Kreis. Verschiedene Impulse können weitergegeben werden: "Stopp!", "Ja!", "Nein!", "Tschüss!", "Das hast du gut gemacht!", "Schön, dich zu sehen!", "Fass mich nicht an!", Gesten, Geräusche, in die Hände klatschen, mit dem Fuß aufstampfen, Gegenstände weiterreichen, Kombinationen aus verschiedenen Impulsen,

Blickkontakt halten

Die Kinder kommen auf mich zu und ohne Gestik und Gewalt mich dazu bringen zur Seite zu gehen. Kinder durchqueren den Raum und die Kinder schauen dieses Kind an.

R: Welche Gefühle hatte das Kind,

Linien-Kampf

Zwei Partner stehen auf einer Bank (var. umgedrehte Bank) oder auf einem Seil o.ä. Beide haben die Hände hinter dem Rücken und versuchen sich von der Linie zu schubsen.

Im Anschluss werden den Schülern zu ihrer Körperwahrnehmung Fragen gestellt.

Geier und Henne

Fünf Kinder stellen sich hintereinander auf und fassen dem Vordermann um den Bauch. Sie bilden die Henne und die sich hinter ihr versteckenden Kücken. Ein weiteres Kind ist der Geier. Er muss versuchen, das jüngste = das letzte Kücken zu fangen. Die Henne darf den Geier mit ihren Flügeln = Händen abwehren, ohne dabei zuzufassen. Zerrißt die Reihe, so hat der Geier gewonnen. Die Positionen werden getauscht.

Schreimauer

Es werden zwei Gruppen gebildet. Eine Gruppe steht der anderen in einer Reihe mit einem Abstand von einigen Metern gegenüber. Die eine Gruppe bewegt sich ganz langsam, mit Trippelschritten, auf die andere zu. Die andere Gruppe versucht sie durch Einsatz von Körperhaltung und Stimme (verschieden laut und deutlich gerufen: "Nein!", "Bleib weg!", "Hau ab!") an einem weiteren Näherkommen zu hindern. Leise Rufe sind oft effektvoller! Die näher kommende Gruppe soll sich je nach Deutlichkeit des ihnen entgegengebrachten "Nein!" entweder langsamer auf die anderen zu bewegen, stehen bleiben oder gar wieder zurückweichen. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

Zuletzt berichten die Gruppen, welche Position einfacher war.

Marktplatz

Die Kinder laufen quer durch den Raum über einen imaginären Marktplatz. Der Trainer gibt die Szenerie vor, indem er sie beschreibt:

- Ihr seid völlig deprimiert, (geborene Opfer) mit hängenden Schultern und blickt auf den Boden
- Nun seid ihr supercool, euch gehört die Welt, ihr seid total locker
- Der Platz gehört euch, ihr seid die Könige, wer keinen Platz macht, hat Pech!
- Ihr trefft gute Freunde und begrüßt euch herzlich

Im Land des Lächelns

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Der Spielleiter bestimmt durch geheime Losziehung einen Clown, der sich jedoch nicht zu erkennen gibt und sich genauso verhält wie seine Mitspieler. Alle anderen Kinder sind Trauerklöße, die traurig und pessimistisch in die Runde schauen. Durch rasches unauffälliges Anblinzeln und charmantes Anlächeln versucht der Clown die Trauerklöße zu verzaubern. Jeder Trauerkloß, der angeblinzelt oder angelächelt wurde, ist von nun an im Land des Lächelns und

signalisiert dies allen anderen durch seine optimistische Mimik und Gestik. Ziel des Clowns ist es, möglichst viele Trauerklöße ins Land des Lächelns zu entführen, während seine Mitspieler versuchen, ihn so rasch wie möglich zu enttarnen. Dabei dürfen die Trauerklöße einen einmaligen Verdacht äußern. Wer einen falschen Verdacht äußert, wechselt automatisch ins Land des Lächelns. Ist der Verdacht gerechtfertigt, ist das Spiel beendet und ein neuer Clown wird durch geheime Losziehung bestimmt.

Tipp: Es ist ratsam, vor Spielbeginn mit den Kindern pessimistische und optimistische Mimik und Gestik zu üben. Dabei sollte der Begriff Trauerkloß erläutert werden. Die geheime Losziehung kann mit Zetteln erfolgen, auf denen Trauerklöße und ein Clown abgebildet sind, oder der Spielleiter flüstert den Kindern ihre jeweilige Rolle ins Ohr.

Streiten: Streitmauer

Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich in zwei Reihen gegenüber stehen. Zwischen den Reihen wird mit einem Band eine Grenze/Mauer gezogen, die nicht übertreten werden darf. Zuerst darf die eine Gruppe die andere 15 bis 30 Sekunden lang in verschiedenen Lautstärken angehen und ausprobieren: Schreien, Flüstern, Zischen.... Es kann die Frage gestellt werden: Wie könnt ihr euch von Beschimpfungen ablenken?

. Die Beschimpften dürfen weder verbal noch körperlich darauf reagieren. Danach wird gewechselt. Nach dem Spiel sollte eine Auswertrunde stattfinden. Wie habt ihr euch gefühlt? War es schwer zu schimpfen? War es schwer beschimpft zu werden? Was habt ihr körperlich gespürt? (Herzschlag, Haut)

Auf kommt A ein Kind B zu und A ruft stopp.

Parkbankspiel

4 Stühle werden nebeneinander zu einer Parkbank aufgestellt. Ein Kind setzt sich auf die Bank. Es tut so, als sei es im Park und genieße das Leben: ausruhen, den Vögeln zugucken usw. Ein weiteres Kind kommt und spricht das erste an: Wie viel Uhr ist es? Hast du mal was zu trinken? Darf ich Platz nehmen?... Jedes Kind überlegt sich vorher, was für ein "Störer" es sein will. Das erste Kind formuliert sein Wunsch, in Ruhe gelassen zu werden. Es kann dies auf höfliche Weise ausdrücken oder direkt und ohne große Umschweife. Der "Störer" lässt jedoch zunächst nicht locker, bis das erste Kind durch ein entschlossenes "Nein" oder eine klare Körpergeste für alle klar vermittelt, dass er eine Grenze setzt und nicht will, dass diese verletzt wird. Nun übernimmt der "Störer" die Rolle dessen, der seine Grenze setzen muss und ein weiterer Junge spielt den "Störer". Alle Kinder sollten einmal beide Rollen übernommen haben. Es wäre sinnvoll, das Spiel auf Video aufzunehmen und es sich hinterher unter folgenden Gesichtspunkten anzuschauen:

- Wem fiel es leicht oder schwer, eine Grenze zu setzen?
- Wer hörte nicht auf zu stören, obwohl die Grenze längst klar überschritten wurde?

Burgenspiel:

Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe geht aus dem Raum, die andere Gruppe stellt sich im Kreis auf wobei sich alle mit dem Gesicht nach außen aufstellen und mit den Armen unterhaken oder den Kindern links und rechts den Arm über die Schultern legen. Dieser Kreis stellt die Burg dar, und in diese Burg wird nur eingelassen, wer ein bestimmtes Zeichen, das die Burgkinder abgesprochen haben, herausfindet. Dieses Zeichen kann ein Lächeln sein, ein Kopfnicken, eine Bitte, ein Streicheln am Arm, ein sanftes Zupfen am Ohrläppchen oder irgend etwas Anderes.

Nun kommt die andere Kindergruppe herein, und deren Mitglieder versuchen, in die Burg eingelassen zu werden. Jedes Kind stellt sich vor ein Burgenkind und strengt sich an, das geheime Zeichen herauszubekommen. Es versteht sich von selbst, dass die Verhaltensweisen von Rücksicht und Zärtlichkeit geprägt sind.

Wenn es die Kinder schließlich geschafft haben, in die Burg eingelassen zu werden, werden die Rollen getauscht und die ehemaligen Burgenkinder werden zu Bittstellern.

1. Mit Gewalt Einlass verschaffen.
2. Nicht die rohe Gewalt verschafft Eintritt, sondern das Zauberwort bzw. die Zauberhandlung. Wer ist ideenreich und kommt auf das richtige Zeichen?

R: Was ist leichter umzusetzen für die Kinder?

Durchsetzen im Gedränge

Eine Person bekommt den Auftrag den Raum diagonal zu durchqueren. Die restliche Gruppe versucht ihm durch Gedränge den Weg zu versperren. Die Räume werden eng gemacht. Es darf nur Körperkontakt eingesetzt werden. Festhalten mit den Händen oder anderen Hilfsmitteln ist nicht erlaubt

DREI Wünsche

In diesem Experiment können die Kinder sich darüber klar werden, welche wichtigen Forderungen sie an andere Kinder haben. Sie können einen wesentlichen Aspekt ihrer Identität realisieren, nämlich selbst Wünsche zu äußern und auf die Wünsche anderer mit Ja oder Nein zu reagieren.

Ich möchte gern ein Spiel ausprobieren, das "Drei Wünsche" heißt. Jeder soll sich jetzt einmal fragen, was in dieser Gruppe anders sein müsste, damit er sich hier noch glücklicher fühlen kann. Macht dazu bitte folgendes:

Überlegt einmal, welche drei Wünsche ihr an andere Kinder habt, damit ihr euch hier besser fühlen könnt und glücklicher seid. Ich will ein Beispiel geben. Ein Wunsch von Jürgen könnte zum Beispiel sein: "Mark, ich möchte gern, dass du mich manchmal zum Spielen einlädst." Oder: "Ina, ich möchte gern, dass du mich manchmal anlächelst." Habt ihr verstanden, was ich meine?..

Bitte schreibt drei solcher Wünsche an andere hier in unserer Gruppe auf - mich eingeschlossen. Ihr habt dazu 10 Minuten Zeit...

Nun möchte ich, dass jeder von euch jetzt seine drei Wünsche mitteilt. Bitte sprecht dabei die Kinder direkt an, an die die Wünsche gerichtet sind. Bittet jedes Kind um eine Antwort, damit ihr erfahren könnt, ob sie euren Wunsch erfüllen wollen oder nicht. Ich denke, dass es sehr wichtig ist, dass ihr auch lernt, Wünsche abzuschlagen, wenn ihr sie nicht erfüllen wollt. Ebenso wichtig ist es natürlich, seine Wünsche zu äußern und das Risiko einzugehen, dass sie auch einmal nicht erfüllt werden.

Wenn ich zehn Wünsche habe und äußere, und ich bekomme neunmal eine Ablehnung und einmal eine Zusage, dann habe ich viel mehr erreicht, als wenn ich meine zehn Wünsche für mich behalte und daher keinen einzigen erfüllt bekomme.

Fangt jetzt bitte an, uns eure Wünsche nacheinander bekannt zu geben und die Antwort zu holen. Wer möchte erster sein?..

Nach Möglichkeit sollten die Wünsche, die sofort erfüllt werden können, auch sogleich realisiert werden.

- Wünsche äußern, Bedürfnisse nennen; jede Teilnehmerin schreibt 3 Wünsche auf einen Zettel, was ich mir von meinem Partner wünsche
- Drei nette Eigenschaften von sich selber benennen, „Das Netteste an mir ist.....“
- Jede liest stehend auf einem Stuhl ihre positiven Eigenschaften vor.
- Standogramm: Ein Kind stellt sich in die Mitte und nennt eine Eigenschaft und die anderen ordnen sich zu und stehen zu ihrer Meinung; stimmen zu stellen sich nah usw.

B4 Kämpfen nach Regeln

Kegelspiel

Das Kegelspiel ist sehr anstrengend. Es erfordert Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Die Gruppe entwickelt eine enorme Energie und Dynamik. Jeder Einzelne hat eine besondere Verantwortung

VERLETZUNGSGEFAHR: Die Teilnehmer können stolpern und fallen. Der Teilnehmer, der fällt, muss unbedingt durch den Griff des Partners abgefangen zum Boden begleitet werden.

Mit den derzeit modischen Plateauschuhen sollte das Spiel auf keinen Fall gespielt werden!

1 Es werden 8 - 10 Holzkegel aufgestellt. Die Teilnehmer, 5 - 6 Personen, fassen sich an den Händen und versuchen sich gegenseitig in die Kegel zu ziehen. Jeder hat jeden zum Gegner. Wer einen Kegel umwirft scheidet aus. Das Spiel geht bis zum Endkampf.

Schieben Drücken

A und B schieben sich im dosierten Wettstreit :mit den Händen an der Schulter, mit der seitlichen Schulter ohne Hände mit dem Rücken oder dem Po durch den Raum.

Bei allen Varianten, aber vor allem bei der Rückenübung, erfordert das Lösen klare Signale oder Absprachen. Ansonsten geht ein Teilnehmer in den Orbit und das würde in jedem Fall eine Konfrontation zur Folge haben. Rücksichtnahme auf andere Teams ist unerlässlich

Möhren rupfen,

Alle legen sich auf den Bauch und haken sich fest ein, der Gärtner rupft die Möhren. Die gezogenen Möhren werden zu Gärtnern. Achtung: nur flach ziehen, nicht die Beine nach oben ziehen.

Korb und Sandsack;

Der Innenkreis fast sich an die Hände(der Korb), wenn der Korb die Hände hochnimmt steigt der Ballon. Der Außenkreis(Sandsäcke) verhindert dies durch niederdrücken der Oberarme.

Z.: Impulskontrolle, Krafteinsatz, vorausschauendes Denken

Banden bilden

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden sich zu etwa 3 - 4 gleich großen Gruppen zusammen. Kriterien der Findung bei Gruppen die sich nicht kennen, kann der' Aspekt der spontanen Sympathie sein. Das einfache Abzählen reicht zur Gruppenfindung ebenso aus.

"Kommt mit diesen zusammen und bildet eingehakt eine Menschenkette. Ihr nehmt als Gruppe den Raum in Anspruch, indem ihr umhergeht und euer Territorium sucht.

Fast immer entstehen Konflikte in der Orientierung. Gruppen 'rasseln' aneinander und versuchen ihr Territorium zu finden. Es entsteht meistens ein großes Knäuel in dem heftig geschoben und gedrückt wird.

Z. Rücksicht nehmen

Hintern hoch

Hintern hoch ist eine gute Übung, um Kraft, _Balance und Zusammenarbeit zu trainieren. zwei Spieler setzen sich auf den Boden und schauen einander an. Dann stemmen sie die Fußsohlen gegen die ihres Spielpartners. die Füße sollen nun den Boden nicht mehr berühren, die Beine sind angewinkelt, und die beiden Spieler stützen sich mit den Armen nach hinten ab. Durch Druck auf die Füße des Partners versuchen nun beide, den intern vom Boden zu lösen. Die Arme erden dabei zum Balancehalten eingesetzt.

enger zusammensitzen oder etwas auseinanderrücken kann eine Hilfe bei der Lösung dieses Problems sein.

Aufstehen

Zwei Personen etwa gleicher Größe sitzen sich auf dem Boden gegenüber. Die Knie werden leicht angewinkelt, die Fußspitzen berühren sich und die beiden fassen sich an den Händen. Aufgabe der beiden sich gegenüberstehenden Spieler ist es nun, sich gegenseitig hochzuziehen und zum gleichen Zeitpunkt vom Boden abzuheben.

Wenn beide erfolgreich auf den Füßen stehen, suchen sie sich das nächste Paar und probieren das ganze zu viert. Nach jedem geglückten Versuch sollten zwei weitere Personen dazukommen.

Vielleicht schafft es zum Schluss ja die gesamte Gruppe?

Dies ist allerdings bereits ein recht anspruchsvolles Problem, bei dem verschiedene Strategien geplant und erprobt werden können.

Hilfe, die Löwen sind los!

Nicht zu fassen! All die lieben Schulkinder haben sich plötzlich in wilde Löwen verwandelt! Sie schleichen auf allen Vieren auf dem Boden des Klassenzimmers herum, manche strecken die Zunge heraus, andere brüllen laut und spreizen ihre gefährlichen Krallen.

Die finsternen Tiere brüllen sich auch 'mal gegenseitig an und bedrohen sich, aber sie berühren sich nicht!

Nach einer Weile werden sie immer zutraulicher und sanfter und schließlich verwandeln sie sich - zum Glück - wieder in lauter nette Schulkinder.

Liebe Schnecke, komm heraus!

Einführung: jeder hat sich schon mal klein, unbedeutsam, überfordert gefühlt und hätte sich am liebsten in sein Schneckenhaus zurückgezogen

- Traumreise: „Kauert Euch gemütlich auf die Erde, steckt den Kopf zwischen eure Knie, macht den Rücken ganz rund, legt eure Hände schützend auf euren Kopf und schließt die Augen. Stellt euch vor, ihr wäret eine kleine Schnecke, die sich in ihr Häuschen verkriecht, um Schutz zu suchen. Nun atmet ganz tief und ruhig. Ihr spürt wie ein lieber Mensch euch in den Arm nimmt. In seinen Armen entspannt sich jeder Muskel eures Körpers, ihr werdet ganz weiche und euer Kopf ist leicht. Die Wärme des Schneckenhäuschens zieht bis in eure Fußspitzen. Ein warmes, wohliges Gefühl macht sich überall in euch breit.
 - Nun fühlt ihr euch gestärkt, um wieder voller Neugier aus eurem Schneckenhäuschen herauszukommen. Behutsam streckt ihr – wie eine Schnecke ihre Fühler – eure Arme ganz langsam nach oben. Auch euer Körper wird lang und länger; langsam öffnet ihr die Augen. Vielleicht gelingt es euch, dabei ein kleines Lächeln auf euer Gesicht zu zaubern.“
- Spielleiter sollte Worte und Situationen wählen, die den Kindern angemessen sind

Wettermassage

1. Nieselregen: Die Fingerspitzen spielen auf dem Körper des Liegenden wie auf einem Klavier.
2. Dicke Regentropfen: Zeige- und Mittelfinger "platschen" zusammen auf den Körper des Liegenden
3. Landregen: Die Geschwindigkeit der Platsch Bewegung wird erhöht.
4. Platzregen: Mit der ganzen Hand wird auf den Körper geklopft.
5. Wind: Vom Kopf in Richtung Füße den Regen vom Körper streifen.
6. Sturm: Der Körper wird auf der Decke hin und her geschaukelt.
7. Sonnenschein: Die Hände werden flach auf den Körper aufgelegt.

Anschließend können die Rollen nach Bedarf getauscht werden.

"Pizza backen"

Ein Kind liegt auf einer Decke oder einer Matte auf dem Boden, das andere kniet neben ihm. Die Erzieherin/die Lehrerin erzählt, wie man beim Pizza backen vorgeht, dabei werden alle Handlungen des Teigknetens, Rührens, Teigbelegens etc. auf dem Rücken des liegenden Kindes dargestellt:

- "Zuerst müssen wir alle Zutaten für den Teig tüchtig miteinander verkneten (den Rücken mit beiden Händen "kneten").
 - Der Teig ist noch zu fest, da muß etwas Wasser dazu (leichte vibrierende Bewegungen mit den Fingerspitzen).
 - jetzt muß das Wasser untergeknetet werden (knetende Bewegungen).
 - Der Teig klebt am Tisch; ich muß noch Mehl dazu geben (mit Fingerspitzen Mehl "einstäuben").
 - Nun kann der Teig ausgerollt werden (den Unterarm auf den Rücken pressen, dabei Stück für Stück nach oben rollen').
 - Immer noch klebt der Teig (Mehl mit Fingerspitzen rieseln lassen).
- Diesmal wird das Mehl eingeklopft (mit den Fäusten leicht auf den Rücken klopfen).
jetzt wird er wieder ausgerollt und auf das Blech gelegt. Ein bißchen muß er noch in die Ecken gedrückt werden (sanfte Streichbewegungen an den Schultern und am Nacken).
Auf den Pizzateig kommt nun der Belag: Zuerst werden Tomaten daraufgelegt (mit der flachen Hand leicht auf den Rücken klopfen).
Dann wird geriebener Käse darüber gestreut (mit den Fingerspitzen schnelle, leicht klopfende Bewegungen ausfahren).
Da es eine Salami-Pizza werden soll, muß nun noch Salami drauf(mit dem Daumen auf verschiedene Stellen des Rückens drücken).

Raketenstart

Zum Lösen von Spannungen kann ein Raketenstart gute Dienste leisten. Er beginnt damit, dass die Kinder mit den Fingern auf den Tisch trommeln, erst leise und langsam, dann immer schneller und lauter, flachen Händen auf den Tisch schlagen oder in die Hände klatschen, ebenfalls mit zunehmender Lautstärke und zunehmendem Tempo, stampfen, auch hier wieder leise und langsam beginnen lauter und schneller werdend, leise summen und brummen bis hin zum lauten Schreien, Lärm und Bewegung steigern sich mehr und mehr, die Kinder springen ihren Plätzen auf, werfen mit einem lauten Schrei in die Luft - die Rakete ist gestartet. Langsam setzen sich die Kinder 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 **in den** Wolken verschwunden

Autokauf

Das Kind befindet sich als Auto bei einem Autohändler (Es liegt auf Rollen, Rollbrett o.ä.). Ein Käufer kommt und möchte gerne ein Auto kaufen. Bevor er das Auto kauft, probiert er verschiedenes aus:

- Er streicht mit den Händen über das Auto um zu überprüfen, ob es gut lackiert ist
- Er drückt auf die Hupe (auf Rücken drücken)
- Er bewegt das Lenkrad (Kopf bewegen)
- Er betätigt die Gangschaltung (rechten Arm vor- und zurückbewegen)
- Er bremst (an Beinen ziehen und festhalten)
- Er läßt die Scheibenwischer laufen (linken Arm nach links und rechts bewegen)
- Er schaltet das Licht ein und aus (Frage an Auto: Wo ist dein Licht)

Wenn alles ausprobiert wurde und das Auto in Ordnung ist, wird es gekauft. Der Käufer steckt den Zündschlüssel in das Schloß (mit Finger auf den Rücken) und das Auto fährt los. (Kind schiebt sich auf Rollen/Rollbrett vorwärts). Wenn das Auto zu schnell fährt, wird es gebremst (An Füßen festhalten). Regen

- Es fängt an zu regnen. Wie werden die Scheibenwischer betätigt?
- Es wird dunkel. Wo geht denn das Licht an?
- Das Auto ist kaputt. Wo muß es repariert werden? - Mit welchem Werkzeug?

| | |
|-----------|--|
| C | Konflikte in unserer Gruppe |
| C1 | Aggressive Erfahrungen in der Gruppe- Beleidigung Ausgrenzung - auslachen |

„Schwein schlachten“

mit diesem Spiel wird das Thema Ausgrenzung/Mobbing eingeführt und die Rolle der Sehleute betrachtet. Ein Metzger verlässt den Raum, alle Kinder sind Schafe und das Schwein(kleines Tuch als Schwänzchen hinten aus der Hose rausschauend) spricht auch „schafisch“. Beim betreten des Raums durch den Metzger schauen alle den Metzger immer frontal an und blöken. Er versucht das Schwein zu finden in dem er nachschaut wer das Tuch hat. In dem alle zusammenhalten erschweren sie dem Angreifer das Schwein zu finden. Anschließend erfolgt ein Gespräch darüber. a) wie hat sich der M. + das Schwein+ die Sehleute gefühlt? b) welche Erkenntnis und Erfahrungen ergeben sich aus dem Spiel für den Alltag?

„Ausgeschlossen“

Die Kinder gehen umher und begrüßen sich, reden miteinander und ein freiwilliges Kind übernimmt die Rolle „des Ausgeschlossenen“, mit ihm redet niemand, es wird nicht beachtet. Reflexion mit den Kindern über das erlebte, Einübung von Verantwortung und Zivilcourage.

Hunde und Katzen

Z: Aggressive Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Mehrere Hunde. und eine Katzensgruppe begegnen einander aggressiv ohne sich zu berühren. Dann friedliche Begegnung.

R: Was hat dich am meisten bedroht? War es das Gebrüll oder leises Knurren? War es plötzliche Stille? Die Nähe des Gegners? Der bedrohliche Anblick? Ungestümes Verhalten? Welches Verhalten anderer Menschen empfindest du als bedrohlich? Konntest du als Tier Wirkung erzielen? Hat dir etwas Sicherheit gegeben? Machte es Freude, andere zu beeindrucken?

Wie gefallen dir deine Nachbarn

Der Klassiker unter den Kreisspielen für jung und alt und in zahlreichen Variationen bekannt! Im Kreis steht ein Stuhl weniger als Teilnehmer anwesend sind. Zu Beginn eröffnet der Gruppenleiter das Spiel. Die Frage lautet:

Wie gefallen Dir Deine beiden Nachbarn?

Drei Antworten sind möglich:

1. Gut - ausgezeichnet - hervorragend - Super - klasse.

2. Geht so - miserabel - könnte besser sein - so lala.

3. Miserabel - unmöglich - absolut mies - ätzend

Bei Antwort 1. "Gut" - geschieht nichts. Der Fragende geht weiter

Bei Antwort 2. "Geht so" - wechseln die unmittelbaren Nachbarn des Befragten die Plätze. Der Befragte bleibt sitzen. Der Fragende versucht einen der beiden Plätze zu besetzen.

Bei Antwort 3. "miserabel" - wechseln alle ihre Plätze. Niemand bleibt auf seinem Platz sitzen. Der Fragende versucht einen Platz zu besetzen.

Die Beschuldigung

Z: Auslöser für Wut und Aggression erkennen Gefühl des Ausgegrenzt-Seins kennenlernen

Ein Mitspieler wird vor die Tür geschickt. Die Gruppe erhält den Auftrag sich leise Beschuldigungen (Gerüchte) über den herausgeschickten Mitspieler zuzuzischen, sobald dieser hereinkommt. Dies soll sich zu regelrechten Beschimpfungen steigern.

Wichtig: nur selbstbewusstes Kind rausschicken Variante: Nach und nach wechseln einzelne Mitspieler die Seite und unterstützen den Beschuldigten.

Die schwächste Maus

Eine Schülerin/ein Schüler wird zur Katze bestimmt. Die restlichen Schülerinnen und Schüler sind Mäuse. Die Mäuse stellen sich gegenüber von der Katze auf. Sie machen unauffällig aus, wer die schwächste sein soll. Das Ziel der Mäuse ist: Die schwächste Maus soll als letzte abgeschlagen werden. Alle anderen Mäuse verhalten sich entsprechend taktisch. Das Ziel der Katze: Möglichst schnell die schwächste Maus abzuschlagen. Wichtig ist, dass die Unterrichtenden das Ausprobieren mehrerer Taktiken fördern

Spießrutenlauf

z: Auslöser für Wut und Aggression erkennen, Reflexion des eigenen Verhaltens ,negative und positive Gefühle

Die Mitspieler bilden ein Spalier, das trichterförmig zusammenläuft. Die im Spalier stehenden bedrohen diejenigen die hindurch laufen durch Gestik, Mimik und Zurufe
Anschließend geht das Kind dadurch und alle sind freundlich und nett.

Auswertung:

Wie habt ihr euch gefühlt ,in der ersten Phase? in der zweiten Phase?

Was fällt euch leichter? Nett und freundlich zu sein oder andere zu ärgern?

Warum wird sich untereinander geärgert?

Sag und tu etwas nettes

Jedes Kind bekommt eine Aufgabe mitgeteilt und erfüllt sie sogleich

Sag etwas nettes einem anderem Kind.

Nimm einen Mitspieler Huckepack.

Streiche einem Kind über die Backe.

Fass ein Kind an die Hand und geh friedlich mit ihm durch den Raum.

Begrüße ein Kind freundlich.

Führe ein Kind vorsichtig durch den Raum.

Bau mit einem anderen Kindern eine Pyramide.

Erzähle einem Kind, was du in den letzten Tagen Schönes erlebt hast.

Entschuldige dich bei einem Kind, mit dem du in der letzten Woche dich gestritten hast.

Lächle ein Kind an.

Massier einem Kind den Rücken.

Lauf schnell mit einem Kind durch den Raum.

Sing mit einem Kind ein Lied.

Tanz mit einem Kind einen Freudentanz.

Stell dich mit einem Kind Rücken an Rücken und bleibt einen Moment ruhig stehen.

Eine scheinbar leichte Aufgabe lösen

Eine Flasche mit einem langen Flaschenhals + eine Aluminiumkugel.

Frage an die Kinder, „Wer ist sehr stark?“ „Ihr sollt die Kugel in die Flasche blasen.“ „Das ist doch ganz einfach.“ Die Kinder bejahen diese Frage und probieren es aus. Alle scheitern.

Frage an ein Kind ,“Wie würdest du dich fühlen, wenn nun die andern dich auslachen?“

Ziel: Mit versagen umgehen, Wirkung von auslachen verdeutlichen.

C2 Täter und Opfer Konfliktlösung

Sandras Tag

Diese Geschichte handelt von Sandra. Sandra *ist* ein Mädchen ungefähr in eurem Alter.

Eines Morgens, als Sandra aufwacht scheint die Sonne ganz hell und gelb durch ihre braunen Vorhänge, Sandra liegt da und freut sich über ihre sonnigen Vorhänge. Sie fühlt sich glücklich. Sandra zieht sich an und geht in die Küche. Ihr kleiner Bruder hat gerade auf seine sauberen Sachen gespuckt, und ihr Vater ist; sauer. Er sieht, dass Sandra ihre Knöpfe falsch zugemacht hat; und sagt: "Rumalbern kannst Du! Wann lernst; du denn endlich, Dich richtig anzuziehen?"

Auf dem Weg zur Schule trifft Sandras Vater einen Freund, und sie laufen- zusammen und unterhalten sich. Um zur Schule zu gelangen, müssen sie eine große Straße überqueren. Als sie sich der Kreuzung nähern, beschließt Sand rasch nach vorn zu rennen und auf den Knopf zu drücken, damit ihr Vater nicht zu lange warten muß. Als der Vater neben ihr steht, packt er: Sandra und schüttelt *sie*. Er schreit": "Willst; du überfahren- werden?" Sandra möchte heulen und ist; immer noch aufgeregt, als sie in der Schule ankommt, Ein Junge sieht ihre Aufregung und fängt an zu rufen: "Heulsuse, Heulsuse!"

In der ersten Stunde ist Musikunterricht. Sandra mag Musik nicht, weil *sie* die Verse zu den Liedern nicht auswendig kann. Die Lehrerin schimpft mit ihr, weil sie nicht mitsingt.

In der Sportstunde hat Sandra Schwierigkeiten, die Schnürsenkel von ihren Tennisschuhen zuzuschnüren, Ein anderes Mädchen macht es für sie und sagt: "Ich konnte schon mit vier Jahren meine eigenen Schnürsenkel schnüren."

Im Sportunterricht spielen sie Ball. Wenn der Ball zu Sandra geworfen wird, kann sie ihn nicht fangen Die anderen Kinde lachen sie aus und nennen sie "Tolpatsch",

Jetzt ist Mathestunde, Sandra mag Mathe. Da kann man Sachen wiegen und messen, und es gibt Bilder zum Ausmalen, Sandra soll *etwas* abwiegen und braucht die Waage, aber ein anderes Mädchen hat sie. Das andere Mädchen weigert sich, ihr die Waage zu geben und behält sie die ganze *Zeit*, so daß Sandra nicht weiter kommt

Während der Pause möchte Sandra beim Fußball mitspielen. Sie kann ganz gut Fußball spielen, weil sie oft mit ihrem Vater spielt.

Aber die Jungen sagen ihr:" Fußball ist ein Jungenspiel, bei uns spielen keine Mädchen mit." Sandra geht zu den Mädchen hinüber, die hüpfen Seil. Sie sagen:"Du kannst nicht mitspielen. Da können nur vier spielen und wir sind schon zu viert." Einige andere sagen:" Geh weg! Das ist ein Geheimnis."

Nach der Pause schreiben sie im Deutschunterricht eine Geschichte. Sandras Bleistift fehlt. Sie muss lange danach suchen und hat keine Zeit, ihre Geschichte zu Ende zu schreiben. Ihre Freundin sagt: "Du hast aber nicht viel geschrieben. Meine Geschichte ist viel besser als Deine."

Nach der Schule geht Sandra in den Hort. Zum Mittagessen gibt es heute Würstchen. Sandra: isst sehr ungern Würstchen; sie sitzt da und sieht; ihren Teller an. Die Erzieherin sagt, dass sie keinen Pudding bekomme, wenn sie ihre Würstchen nicht; isst Sie fängt an zu weinen. Die anderen Kinder

sagen: "Sandra heult immer."

Die anderen gehen hinaus zum Spielen, und Sandra bleibt vor ihrem Teller sitzen. Nach ein paar Minuten nimmt die Erzieherin den Teller weg und erlaubt ihr, in den Garten zu gehen. Die anderen Kinder sind bereits in ihr Spiel vertieft und niemand bemerkt sie.

Nachmittags malen die Kinder noch. Sie malen ein Bild von einem sonnigen Tag. Sandra mag sonnige Tage. Sie mag, wie die Sonne durch ihre Vorhänge scheint, wenn sie in ihrem Zimmer aufwacht. Sie malt ihr Blatt braun wie ihre Vorhänge, mit einer gelben Stelle in der Mitte, wo die Sonne durchscheint. Jemand sagt, "Schaut mal Sandras Bild an. Das sieht aber nicht aus wie ein sonniger Tag." Die anderen Kinder kommen gucken und lachen.

Endlich kann Sandra wieder nach Hause gehen. Ihre Mutter holt sie ab. Sandra freut sich auf das gemeinsame Abendbrot, sie hat mittags kaum etwas gegessen und hat großen Hunger. Sie isst hastig. Ihre Mutter sagt: "Sei nicht so gierig!"

Sandra geht ins Bett. Als sie aufwacht, scheint wieder die Sonne auf die Vorhänge in ihrem Schlafzimmer.

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| D | Wir arbeiten besser zusammen |
| D1 | Kooperation und Zusammenarbeit |

Sonnenbänkchen

Drei Kinder setzen sich auf ein Sonnenbänkchen. Dieses Sonnenbänkchen wird vorher hergestellt, mit drei Stühlen. Die mit Stoff bedeckt werden, einer Blume und einer selbst gebastelten Sonne verschönert werden. Diesen Kindern sagen die Anderen Nettigkeiten.

Akrobatik

Ball und Stäbe

Zwei Kinder erhalten je einen Stab und einen Luftballon und transportieren ihn über eine Strecke von ca. 10 Metern und legen ihn in einem Kreis ab. Als Mannschaftsspiel geeignet.

Miriam im Eis

Nur ein Rettungsteam kann sie befreien. Zwei Kinder erhalten vier halbierte Zeitungsseiten und sollen die vor ihnen liegende Strecke ca. 5 Meter zurücklegen und Miriam retten.

Lotse

Es ist nicht einfach, als großer Überseedampfer unbeschadet durch eine enge Einfahrt in den Hafen einzulaufen. Die Pfosten der Hafeneinfahrt spielen diesmal zwei Kinder, die sich ca. ein Meter entfernt gegenüberstehen. Viele solcher Paare stehen verteilt im Raum

Bambusstöcke

zu 5-6 Tn alle berühren mit dem Zeigefinger den Bambusstock, er soll nach unten gelassen werden. Alle haben dabei immer Kontakt mit dem Zeigefinger zum Stock (Kooperation).

Wanderer

Ein müder Wanderer gelangt spät abends in ein halb zerfallenes Schloß. Erschöpft legt er sich in eines der Betten. Um Mitternacht setzt sich das Bett in Bewegung, so vorsichtig und langsam, daß der Wanderer nicht aufwacht. Dazu knien sich etwa 5 bis 7 Spieler auf den Boden. Der Kopf berührt den Boden, die Schultern sind leicht hochgezogen. Die Spieler knien dicht nebeneinander, Schulter an Schulter, Hüfte an Hüfte. Sie stützen sich mit den Händen leicht am Boden ab. Auf die Rücken der Spieler wird eine Decke und ein Kissen gelegt. Das "Bett" ist fertig. Nun kommt der "müde Wanderer". Er legt sich möglichst locker auf das "Bett", hält sich fest und versucht, nicht herunterzufallen. Bald ist er eingeschlafen. Man hört es an dem Schnarchgeräusch. Nun hört man 12 Schläge von der Turmuhr. Da setzt sich das "Bett" sehr langsam in Bewegung.

Baumstämme sortieren

Nicht Baumstämme werden sortiert, sondern die Gruppe muss sich, auf einem Baumstamm stehend, umsortieren.

Spielverlauf

Die ganze Gruppe stellt sich auf einen Baumstamm = Seil . Gemäß der Gruppengröße schreibt der Spielleiter aufeinander folgende Zahlen auf einzelne Zettel. Nun bekommen die Spieler vom Spielleiter die Zahlen ungeordnet zugesteckt. Die Gruppe muss sich den Zahlenwerten nach ordnen - ohne dass ein Teilnehmer den Boden berührt.

Krokodilsee,Brücke

Einen "See" auf dem Boden markieren, dreier Gruppen mit 3 Stühlen oder Fliesen

In dem angedeuteten See tummeln sich viele Krokodile, die zu den gefährlichsten der ganzen Gegend gehören und sehr hungrig sind. Die Dreiergruppen sollen nun den Krokodilsee überqueren.

Da für drei Spieler also jeweils nur drei Stühle zur Verfügung stehen, sind sie gezwungen, sich zeitweise zu dritt auf zwei Stühle zu verteilen, damit ein Stuhl frei wird und nach vorne gesetzt werden kann. Keine leichte Aufgabe!

Die Zeit kann gestoppt werden. Die schnellste Gruppe gewinnt.

D2 | **Neue Erfahrungen und Abenteuer**

Über Wurzeln stolpern

Vertrauen entwickeln Körperkontakt aufnehmen Aggressionsverzicht üben Angst abbauen
Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Spieler der Gruppe A legen sich mit weit von sich gestreckten Gliedmaßen so auf den Bauch, dass sie einander mit Händen und Füßen berühren. So entsteht im Raum am Boden ein weitverzweigtes Körpernetz. Die Spieler der Gruppe B versuchen nun, durch diesen finsternen Wald (blind) zu gelangen, ohne auf die Wurzeln zu steigen oder über diese zu stolpern.

Es werden drei Gruppen gebildet. Die Spieler der Gruppe C sind die Blindenführer der Gruppe B, während Gruppe A am Boden liegt.

Balance auf dem Tau

Ein Tau wird zusammengeknotet und alle fassen an und halten sich fest, lehnen sich nach hinten. Alle schließen die Augen und spüren, wenn alle ruhig bleiben fühlen sich alle sicher.. Anschließend balancieren einzeln Kinder über das Tau.

Max sitzt in der Falle

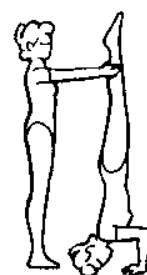
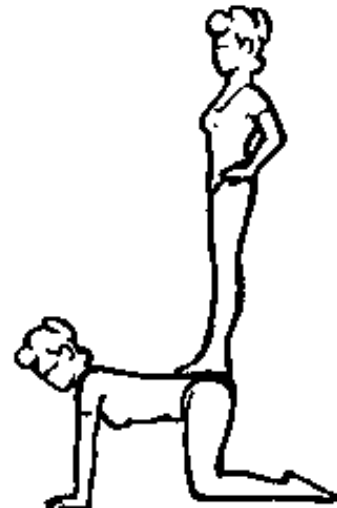
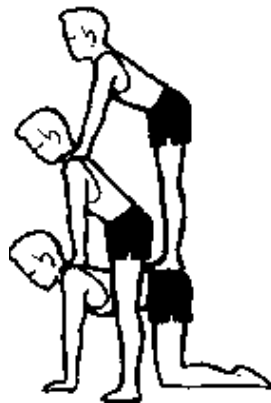
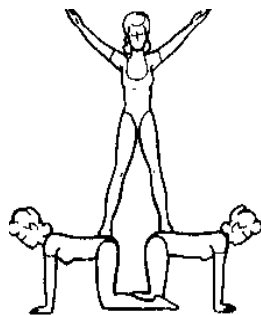
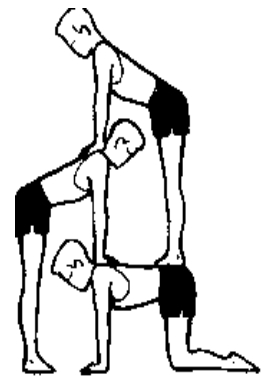
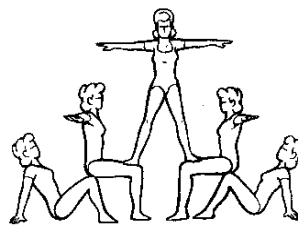
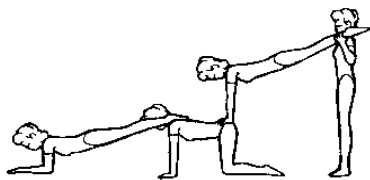
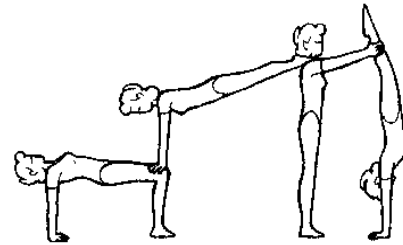
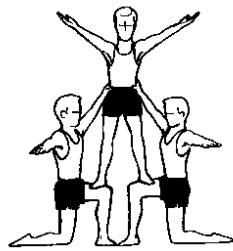
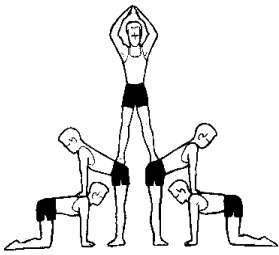
Der Hund Max ist fortgelaufen und Christin sucht ihn. An verschiedenen Orten und kommt zum Stinkesumpf und darin befinden sich noch Hundefresser. Wie schafft Chr. den Max von der Insel zu holen

Fragen Sie die Kinder, ob sie wissen, was „retten“ bedeutet. Lassen Sie ihnen ruhig etwas Zeit, über ihre Vorschläge zu sprechen.

Legen Sie die Matte in eine Raumecke. Sie soll die kleine Insel inmitten des Stinkesumpfes darstellen. Breiten Sie das Seil etwa drei Meter davon entfernt aus, um damit die Uferlinie zu kennzeichnen. Setzen Sie ein Stofftier (den armen kleinen „Max“) auf die „Insel“, und fünf Kinder setzen sich mit geschlossenen Augen auf den Boden (die schrecklichen „Hundefresser“) zwischen „Insel“ und „Ufer“. Machen Sie den Kindern klar, dass die Hundefresser zwar schlafen, aber sofort hellwach sind, wenn man laut ist!

Fordern Sie nun die Kinder auf, Max zu retten, indem sie um die Hundefresser herum zur Insel laufen, Max aufheben und zum Ufer zurücklaufen. Wenn ein Kind einen Hundefresser berührt, muss es sich selbst auf die Insel stellen und warten bis ein anderes Kind es rettet.

Akrobatik



Kartenspiel:

Jede erhält eine Spielkarte und merkt sich die Farbe (Piek, Herz..), diese Karte wird zurückgegeben. Spielleiterin ruft eine Farbe auf, die Betroffenen wechseln im Uhrzeigersinn den Platz. Gewinnerin ist wer wieder auf seinem Platz ankommt. Sitzt ein Teilnehmer auf meinem Schoß und meine Farbe wird aufgerufen, kann ich den Platz nicht wechseln.

Hulla-Hoop-Spiel, Ab durch den Ring! Zollstock!

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. Zwei Spieler greifen durch einen Hula-Hoop-Reifen. Ziel ist es nun, den Reifen durch den Kreis wandern zu lassen, ohne die Hände zu lösen.

Variante 1: Gerade bei größeren Gruppen bietet es sich an, mehr als einen Reifen auf die Reise zu schicken.

Variante 2: Das Spiel kann auch als Wettspiel gespielt werden. Die Gruppe wird in zwei (oder mehr) Gruppen geteilt, die jeweils einen Kreis bilden und einen Hula-Hoop-Reifen erhalten. Sie treten nun gegeneinander an. Wer schafft es, den Reifen schneller wandern zu lassen? Wenn nicht genügend Platz für zwei (oder mehr Kreise) vorhanden ist, können die Mannschaften auch lange Reihen bilden, die die Reifen durchlaufen müssen. Bei dieser Aufstellung lässt sich auch prima überschauen, wer an welcher Stelle liegt.

Zentimeterarbeit

Ein Zollstock wird an einigen Stellen geknickt auf den Boden gelegt. Darauf werden kleine Gegenstände gelegt. Dann hat die Gruppe die Aufgabe, den Zollstock hochzuheben und mit den Gegenständen darauf über eine bestimmte Hindernisstrecke zu transportieren. Bis auf zwei Spielerinnen sollten dabei immer alle Kontakt zu dem Zollstock haben.

Die Hindernisstrecke kann z. B. mithilfe von Holzblöcken markiert werden, die als Tore durchquert werden müssen. Während des Transportes dürfen die Gegenstände von den Spielerinnen nicht berührt werden.

Fällt ein Gegenstand herunter, soll die Reise vom letzten überwundenen Hindernis aus wieder aufgenommen werden. Davor können die Spielerinnen alle Gegenstände, inklusive des heruntergefallenen, noch einmal sicher positionieren.

Der schnelle Ball und Städtenamen

ein Ball wird kreuz und quer auf die Reise geschickt, jede merkt sich die Person, der sie den Ball zugeworfen hat und die Mitspieler die ihr den Ball zu wirft. In der ersten Runde stellen die Sp. Den Fuß nach vorn die den Ball schon erhielten. Der Ball kehrt dann zur ersten Person zurück usw. Auf einem anderen Weg wird ein Städtenamen weiter gegeben. Es kann auch der gleiche Weg genommen werden und in der 2. Runde der Name des Kindes gerufen werden.

Aufstellung nach Vornamen, Alter...

Seilkreis

Alle fassen an das Tau an und reißen, denken nur an sich. Gemeinschaftsgedanke, alle ziehen gleichmäßig, Vertrauen, balancieren auf dem Tau.

Vertrauensübung mit dem Rundtau

Alle fassen an das Seil an und jeder denkt nur an sich
Alle ziehen als Gemeinschaft
Alle lehnen sich nach hinten und schließen die Augen
Ein Teilnehmer balanciert über das straffe Seil

Reise nach Jerusalem

Die Reise nach Jerusalem ist ein sehr bekanntes Spiel. Die hier vorgestellte Variante kommt ohne Stühle aus, man setzt sich statt dessen auf Mitspieler.

Vorbereitung: Die Hälfte der Zettel wird mit einem Stuhl bemalt. Die andere Hälfte (1 Zettel mehr!) wird mit einem Männchen bemalt. Alle Zettel werden gefaltet und gemischt.

Spielverlauf: Die Anzahl der Spieler muss ungerade sein (notfalls einen Betreuer raus- oder reinnehmen). Jeder Mitspieler bekommt einen Zettel. (*Zettel noch nicht anschauen!*) Startet die Musik, müssen sich alle Spieler im Raum bewegen und untereinander die Zettel tauschen (Spieler müssen aber wirklich tauschen, sonst ist es unfair!).

Stoppt die Musik, öffnen alle Spieler schnell ihre Zettel. Hat man ein Stuhlsymbol auf seinen Zettel, so muss man sich schnell auf den Boden werfen (Auf Knien und Händen abstützen). Hat man ein Männchen auf seinem Zettel, so muss man sich einen "Stuhl" (auf dem Boden kauern Mitspieler) suchen, auf dem man Platz nimmt (auf dem Rücken des Mitspielers). Ein Mitspieler findet keinen freien "Stuhl" und scheidet aus dem Spiel aus.

Der Zettel des ausgeschiedenen Spielers wird mit einem im Spiel befindlichen Stuhlzettel getauscht.

In den folgenden Runden scheiden nun jeweils 2 Spieler aus. Von ihnen darf dann nur einer seinen Zettel mit einem im Spiel befindlichen Stuhlzettel austauschen. (klingt schwieriger als es ist).

Blind bis 20 zählen

Alle schließen die Augen und zählen ohne Absprache bis 20. Sobald eine Zahl doppelt genannt wird beginnt der Spl. wieder bei eins.

Klatschkreis (dieses Spiel erklärt uns das Leben)

- JA - NEIN - DUCKEN Schnelligkeit ist angesagt!

Stufe A: So schnell wie möglich wird ein deutlicher Klatsch mit den Händen, an den Partner weitergereicht, der den Impuls ebenfalls so schnell wie möglich weiter gibt. Stufe B : So schnell wie möglich wird ein lautes JA mit Händeklatschen an den Partner weitergereicht. Dieser greift das JA auf und reicht es ebenfalls weiter. Mehrmals üben, um die Geschwindigkeit zu erlangen.

Stufe C: Es erfolgt ein Richtungswechsel, wenn ein NEIN ins Spiel gebracht wird.

Stufe D: Teilnehmer dürfen sich DUCKEN; der nächste Spiel Partner reicht den JA oder NEIN- Impuls weiter, kann sich aber ebenso DUCKEN.

Stufe E: Die Schablonen A - D können mehrfach unterwegs sein.

Rücken schreiben

Auf den Rücken der Vorderfrau Zeichen malen, Rückenmassage.

Wettermassage/ Zoobesuch

1. Nieselregen: Die Fingerspitzen spielen auf dem Körper des Liegenden wie auf einem Klavier.
 2. Dicke Regentropfen: Zeige- und Mittelfinger "platschen" zusammen auf den Körper des Liegenden
 3. Landregen: Die Geschwindigkeit der Platsch Bewegung wird erhöht.
 4. Platzregen: Mit der ganzen Hand wird auf den Körper geklopft.
 5. Wind: Vom Kopf in Richtung Füße den Regen vom Körper streifen.
 6. Sturm: Der Körper wird auf der Decke hin und her geschaukelt.
 7. Sonnenschein: Die Hände werden flach auf den Körper aufgelegt.
- Anschließend können die Rollen nach Bedarf getauscht werden.

Schwänzchen fangen

Alle Teilnehmerinnen stecken sich ein Tuch hinten in die Hose und jede klaut jeder das Tuch.

1-2-3-4-1: Paarweise

es wird abwechselnd bis drei gezählt, nach und nach werden die Zahlen durch Bewegungen ersetzt.

1-2-3-4 zählen und durch Bewegungen ersetzen; z.B. 1= mit dem Fuß aufstampfen, 2= 1 mal um die eigene Achse drehen, 3= Hände über dem Kopf zusammenschlagen, 4= laut LA LA LA singen.

Zwei Kopfkissen wandern durch den Kreis,

Gruppe A und B. A über gibt immer an A und B immer an B. Wettstreit zwischen den Mannschaften.

Seilspringen

Auf dem Boden liegend wird ein Seil (am Ende mit Watte umwickeln und mit Tesakrepp befestigen) geschwungen. Alle hüpfen hoch. Der Getroffene scheidet selber aus und niemand darf rufen „ aber Daniel ist getroffen“, der Rufer verlässt auch den Kreis. Kopfkissen weitergeben

Störsender

Die Teilnehmer -Gruppe wird in drei gleich große Gruppen geteilt. Jede Gruppe bildet eine Reihe. Die drei Reihen stellen sich im Abstand von ca. 2 m nebeneinander auf.

Reihe A ist Empfänger und hat Blickkontakt mit Reihe B und C.

Reihe B ist Störer steht in der Mitte der drei Reihen und bilden das Störfeld. Sie hat Blickkontakt mit Reihe A und C.

Reihe C ist Sender, hat Blickkontakt mit Reihe A und B bekommt ein Wort vorgegeben, z.B. Sonnenuntergang.

Dieses Wort muss nun die Reihe C durch Zurufen an Reihe A senden.

Reihe B stört diesen Sendevorgang durch lautes Schreien, Rufen, Pfeifen, Klatschen. Hat A das Wort verstanden, wird gewechselt.

Um den Störeffekt besonders gut zu erreichen, ist es wichtig, dass die Störerreihe im Blickkontakt zur Empfängerreihe steht.

Würfelspiel Knobelspiel bis „50“

Drei Gruppen spielen gegeneinander, welche Grp. als erste durch würfeln die Zahl 50 erreicht, hat gewonnen.

Die erwürfelte Zahl wird addiert ,das Risiko besteht darin ,dass diese Punkte verloren gehen wenn eine 1 gewürfelt wird. Jede Gruppe entscheidet wann sie aufhört. Die bis dahin gesammelten Punkte gehen nicht mehr verloren.

Die anderen Gruppen versuchen die Gruppe zu animieren das Risiko einzugehen weiter zu würfeln die Schadenfreude ist groß wenn bei 37 Punkten eine 1 gewürfelt wird. Schweiß die Gruppen zusammen.

Jäger jagt das Häschen

Kreisaufstellung, Lt. Zeigt Häschenohren(link und rechts am Kopf die Hände) der Nachbarin sie gibt es weiter eine Runde langsam und ein mal schnell; dann kommt der Jäger mit dem Gewehr(zeigen mit beiden Händen) und sagt „peng“ weitergegeben, beides rechts herum. Nacheinander werden neue Personen hinzugefügt. Ein Tourist beobachtet das Geschehen mit dem

Fernglas(Zeigefinger und Daumen ,Öffnung lassen, vor die Augen halten). Gott (mit einer ausladenden Bewegung und Ohm sagen).Die Frau des Jägers(mit der rechten Hand eine einladende Bewegung zur Kreismitte, mit dem Satz "Das Essen ist fertig" .Diese Personen nacheinander einführen aber links herum.

Eisbär:

Teilnehmer laufen im Raum umher , auf einer Eisscholle und achten darauf , das sie nicht aus dem Gleichgewicht kommt. Spielleiter, ruft Stopp , alle bleiben in ihrer Haltung stehen. Weiter laufen , Spl. ruft Eisbär und alle erschrecken, Pinguin von rechts ,alle springen nach links , Eskimo schwingt die Keule, alle ducken sich; Sensemann ,alle springen hoch.

Arbeiten, gemeinsam schaffen wir es.

Fritten

Alle laufen umher , Spielleiterin ruft :

2 stockige Torte----- zu zweit übereinander legen

Big Mac----- zu dritt übereinander legen

Fritten----- alle legen sich übereinander

Ziel: Verantwortung über nehmen, keinen verletzen, Berührung zu lassen, gemeinsam überlegen, wie die Aufgabe gelöst werden kann, damit sich niemand verletzt.

Decke umdrehen

Zehn Kinder stehen auf der Decke und sie drehen die Decke um , ohne den Boden zu berühren.

1-35

2 Frauschaften werden gebildet und in ca. 5 Meter Entfernung 35 Platten mit Zahlen ausgelegt. Beide erste Tln. Laufen los und suchen die 1 und berühren sie mit dem Fuß undlaufen zu ihrer Mannschaft zurück, dann läuft die nächste .

Z. Zusammenhalt in der Gruppe fördern, Krafteinsatz erproben, Regel: den Begriff fair einführen.

Pendel und Flieger

Beschreibung der Übung

Ein Teilnehmer stellt sich in die Mitte eines von den anderen Spielern gebildeten engen Kreises. Die Person in der Mitte schließt die Augen und läßt sich steif wie ein Brett fallen. Die in dieser Richtung stehenden Teilnehmer fangen die Person mit nach vorn gestreckten Armen auf und schubsen sie sanft in eine andere Richtung. Am Anfang sollte die Fallstrecke sehr gering sein. Mit zunehmender Spieldauer kann sie dann vergrößert werden (Kreis etwas vergrößern). Nach ca. 2 Minuten kommt der nächste Spieler in die Kreismitte.

Macht und Ohnmacht

2 Teilnehmer mit der Hand führen

Eine Teiln. führt zwei andere durch den Raum, in dem sie die Handflächen 10 cm. entfernt vor die Nasen der anderen hält.

3 Wäscheklammern

Jedes Kind erhält 3 Wäscheklammern und heftet diese bei anderen Kindern an die Kleidung. Musik laufen lassen und die Kinder rennen umher. Anschließend Soziometrische Aufstellung; wer hat 0-1-2 usw. Klammern; Befragung der Kinder wie fühlt ihr euch?

Beobachtungspunkte: wer heftet wem wie die Klammern an? welche Kinder erhalten viele Klammern und welche wenige?

Ziel: abgeben üben, friedliche Kontaktaufnahme, Gruppengefüge erkennen

Variante:

Dem anderen die Klammern klauen und bei sich anheften.

Beobachtungspunkte: Wie werden die Klammern wem geklaut?

Gespräch: welche Spielrunde war angenehmer? Was geschah bei der Variante?

Ein Mädchen wollte ärgerlich werden, sofortige Spielunterbrechung und Sachverhalt klären. "Die hat mir wehgetan". Viele Kinder haben diese Wahrnehmung, um ihnen Handwerkszeug zu geben für weitere mögliche Vorfälle. Gilt folgende Strategie. beide erzählen aus ihrer Sichtweise=Wahrnehmung=Wahrheit den Vorfall. Hierbei konnte A schnell erklären, dass sie die Klammer befestigen wollte und dabei auch ein Stück Haut getroffen hat. B konnte die Version akzeptieren. Viele Kinder reagieren auch besonders heftig bei leichten Verletzungen. Aus diesem Grund weise ich immer wieder darauf hin, dass leichte Verletzungen immer auftreten können.

Drei Wäscheklammern verschenken je 1 an 1 Kind und die Gruppe achtet darauf, dass jedes Kind nur 3 Klammern anschließend besitzt. Beim Anheften sagt das Kind dem anderen: „Du kannst gut... du bist...“.

Allein vor der Gruppe und Selbstgewissheitsübungen Beharrlichkeit

Selbstgewissheitsübungen Beharrlichkeit

Vertrauenslauf

Auf den Leiter,

steht 10-20 Meter von der Gruppe entfernt.

Mit geschlossenen Augen auf den Leiter zu laufen

Sein Ziel verfolgen,

auf den Leiter zu gehen mit dem Ziel durch ihn hindurch zu gehen.

Durch die Gasse 1

an dem Leiter vorbei gehen und gelassen auf Provokationen reagieren.

Variante: Fehlverhalten von Kindern aufschreiben und die Kinder sollen ausprobieren wie sie reagieren

Durch die Gasse 2

Z: Vertrauen zu den Mitspielern, Verantwortung übernehmen für den Läufer

Zwei Reihen bilden und die Arme ausstrecken. Eine Mitspielerin läuft los und nach und nach reißen die

Paare die Arme hoch.

R: Wie habt ihr euch gefühlt? Haben alle schnell genug reagiert? Bedeutung von Fairnis erläutern

Durch die Gasse

Eine Gasse bilden und jede geht hindurch wird geschupst. Mit verschiedenen

Körperhaltungen hindurch gehen. Als Opfer, Nase hoch lächelnd, weinend, sich Platz

verschaffen, flotten Spruch auf den Lippen.

Arbeitsauftrag 1:

Welches Verhalten
beleidigt Sie?

Was wollen Sie nicht
ignorieren?

Was nervt?

Arbeitsauftrag 2:

Die Durchführung:

- Alle, die mitmachen, erhalten ein nach obiger Vorlage gefertigtes Arbeitsblatt.
- Die Fragestellung wird erklärt. Was ist das Ziel der Untersuchung?

S: Was läuft befriedigend? Was ergibt befriedigende Resultate? (Tätigkeiten, Bedingungen, Inhalte)

O: Welche Chancen bzw. Entwicklungsziele stellen sich? Was sind bekannte, aber noch nicht genützte Chancen?

F: Worin sind Schwierigkeiten zu sehen? Wo liegen Schwachstellen? Was führt zu Konflikten, Enttäuschungen?

T: Welche ungünstigen Entwicklungen kommen auf uns zu, woher, in welcher Form?

- Jeder Teilnehmer füllt das Arbeitsblatt für sich aus.
- In Gruppen mit 3 bis fünf Personen werden die einzelnen Einschätzungen vorgetragen und diskutiert.
- Es erfolgt eine Zusammenfassung der Ergebnisse. Worin besteht Konsens? Welche Aussagen finden nicht die Zustimmung der Mehrheit der Gruppe? Warum?

Nächster Arbeitsschritt:

- Die Aussagen zu den Problemen/Gefahren müssen bearbeitet werden in dem Sinne, dass Lösungsansätze zur Behebung entwickelt werden.

Dabei ist es hilfreich, einen sogenannten Tätigkeitskatalog anzulegen, damit Verbindlichkeit hergestellt wird und Absprachen nicht in Vergessenheit geraten.

| Wer? | Was? | Wie? | Bis wann? |
|------|------|------|-----------|
| | | | |

Arbeitsauftrag 3:

1. Schritt

Fertigen Sie eine Liste dessen an, was Sie im täglichen Unterricht stört. Die Kernfragen sind:

Was hindert mich am Unterrichten?

Worüber ärgere ich mich regelmäßig im Klassenzimmer auf?

2. Schritt

Wenn die Liste fertig ist, muss eine Sortierung und Bewertung stattfinden. Welche Störungen sind am wichtigsten?

Es dürfen nur Störungen zur Bewertung kommen,

die **beobachtbar** sind

auf die Sie selbst einen **Einfluss** haben und

die Konflikte **zwischen Ihnen und den Kindern** und nicht der Kinder untereinander thematisieren.

3. Schritt

Jede Lehrerin oder Lehrer darf vier Striche frei verteilen(oder auch alle vier für eine Störung) Einigen Sie sich auf drei Störungen die Sie später bearbeiten wollen.

4. Schritt

Arbeitsregeln formulieren. Sie basteln dazu Regeln. Dazu werden zwei getrennte Arbeitsgänge benötigt.

5.Schritt

Jetzt geht es um die Formulierung der Konsequenzen:

Welchen Preis muss ein Schüler dafür bezahlen, dass er eine Regel verletzt?

Die Konsequenzen sollten

- transparent
- spürbar und
- handhabbar sein.

Spiele

Hai

Markierung im Raum (2x3 Meter) darin befinden sich die kleinen Fische und außen die Haie. Beide Fischarten versuchen die Anderen auf ihre Seite zu ziehen.

Burgenspiel:

Mit Gewalt Einlass verschaffen. Nicht die rohe Gewalt verschafft Eintritt, sondern das Zauberwort bzw. die Zauberhandlung. Wer ist ideenreich und kommt auf das richtige Zeichen?

Brennende Liane

wird geschwungen und alle Teiln. müssen ohne Berührung hindurch, ansonsten alle wieder zurück.

Elektrischer Draht

In Hüfthöhe gehaltenes Seil überwinden mit der Großgruppe.

Mienenfeld

Bei 12 Teilnehmern 11 Platten. Die gesamte Gruppe hat den Auftrag von A nach B zu kommen ohne den Boden zu berühren. Die Schutzplatten werden auf die Erde gelegt als Schutz gegen eine Explosion. Sie müssen auch beim Ablegen und weitergehen berührt werden(Strafe, Entnahme aus dem Spiel).

Blinde Karawane

Die Gruppe begibt sich ins frei Gelände zu Punkt A es kommt ein Sandsturm auf und alle müssen ihre Augen schützen , mit einer Binde. Gemeinsam sollen sie zu Punkt B der sicheren Oase gehen.

Band Schlinge auf Reisen

die Gruppe stieg im Kreis. Sie erhält zwei Gürtel, die sich gegenseitig jagen. Alle Teilnehmerinnen steigen einzelnen durch den Gürtel.

Nähe-Distanz

Z: Sich selbst und andere besser verstehen Verteidigung eigener Grenzen
Paarübung, im Wechsel. A steht und läßt B auf sich zukommen, A gibt B Zeichen, wenn B zu nahe kommt. A sitzt auf dem Boden. A dreht B den Rücken zu.

R: Warum sind "Wohlfühlabstände unterschiedlich? Sind "Wohlfühlabstände immer gleich oder sind sie abhängig von den beteiligten Personen und momentanen Befindlichkeiten?

Auf die Anderen blind zu gehen, freundlich, aggressiv, schreiend

Eutonie,

Entspannungsübung, , Gorillagebrüll, Holz hacken, Löwengebrüll

Englische Dogge

2-3 Personen stehen der Gruppe gegenüber an der Stirnseite der des Raums. Sie rufen „Die englischen Doggen kommen“. Beide Gruppen wechseln die Seite. Die Doggen dürfen nur 1 Person anschlagen und hochheben. Die Gefangenen werden zu auch zu Doggen.

Mörderin/ Beschützerin

Jede sucht sich eine Beschützerin und Mörderin, ohne dies zu sagen. Alle gehen durch den Raum und haben die Aufgabe zwischen sich und der Mörderin muss die Beschützerin sein.

Dosen drehen

Tschibo Dose und Tischtennisball: 2 Gruppen laufen im Staffellauf gegeneinander und transportieren den TT-Ball drehend in Dose.

Regeln finden

Arbeitsauftrag: jede schreibt 3 Verhalten auf die sie bei den Kindern als störend empfindet, in der Kleingruppe sich austauschen und gemeinsam wieder 3 Faktoren raus filtern und besprechen und Regeln finden. Arbeitsblatt/ Arbeitsregeln zur Findung von Regeln und 3 Wünsche an das Kollegium und ein Satzgeschenk .

Wanderer

Ein müder Wanderer gelangt spät abends in ein halb zerfallenes Schloß. Erschöpft legt er sich in eines der Betten. Um Mitternacht setzt sich das Bett in Bewegung, so vorsichtig und langsam, daß der Wanderer nicht aufwacht. Dazu knien sich etwa 5 bis 7 Spieler auf den Boden. Der Kopf berührt den Boden, die Schultern sind leicht hochgezogen. Die Spieler knien dicht nebeneinander, Schulter an Schulter, Hüfte an Hüfte. Sie stützen sich mit den Händen leicht am Boden ab. Auf die Rücken der Spieler wird eine Decke und ein Kissen gelegt. Das "Bett" ist fertig. Nun kommt der "müde Wanderer". Er legt sich möglichst locker auf das "Bett", hält sich fest und versucht, nicht herunterzufallen. Bald ist er eingeschlafen. Man hört es an dem Schnarchgeräusch. Nun hört man 12 Schläge von der Turmuhr. Da setzt sich das "Bett" sehr langsam in Bewegung.

Hüpfen nach Musik

Schnelle Musik und alle springen auf der Stelle im Takt nach der Vorgaben des Leiters.

Variante: viertel, halbe, dreiviertel und ganze Drehung um die eigene Achse

Z. Nach der Pause wider fit werden, Konzentration schaffen, motivieren

Schreimauer

Es werden nicht zu große Gruppe gebildet .Eine Gruppe steht der anderen in einer Reihe mit einem Abstand von einigen Metern gegenüber .Die eine Gruppe bewegt sich ganz langsam mit Trippelschritten auf die andere zu. Die andere Gruppe versucht sie durch Einsatz von Körperhaltung und Stimme (verschieden laut und deutlichem rufen:„Nein!“ „„Bleib weg !“ „„Hau ab) an einem weiteren Näherkommen zu hindern Leise Rufe sind oft effektvoller!

Die näher kommende Gruppe soll sich je nach Deutlichkeit des ihnen entgegengebrachten,

Nein entweder langsame auf die anderen zu bewegen stehen bleiben oder gar wieder zurückweichen .

Streiten: Streitmauer

Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich in zwei Reihen gegenüber stehen. Zwischen den Reihen wird mit einem Band eine Grenze/Mauer gezogen, die nicht übertreten werden darf. Zuerst darf die eine Gruppe die andere 15 bis 30 Sekunden lang in verschiedenen Lautstärken angehen und ausprobieren: Schreien, Flüstern, Zischen.... Es kann die Frage gestellt werden: Wie könnt ihr euch von Beschimpfungen ablenken? . Die Beschimpften dürfen weder verbal noch körperlich darauf reagieren. Danach wird gewechselt.

Nach dem Spiel sollte eine Auswertrunde stattfinden. Wie habt ihr euch gefühlt? War es schwer zu schimpfen? War es schwer beschimpft zu werden? Was habt ihr körperlich gespürt? (Herzschlag, Haut)

Auf kommt A ein Kind B zu und A ruft stopp.

Der alte König ist krank;

Die Gruppe sitzt im Kreis. Einer wird zu des Königs General ernannt und ruft nun aus:

"Der alte, alte König ist krank!"

Daraufhin fragen die anderen im Chor zurück:

"Was hat - was hat - was hat er denn?"

Prompt antwortet der General:

"Er zuckt mit dem linken Auge!"

Da beginnen alle Teilnehmer hemmungslos mit dem linken Auge zu zucken, bis ein zweiter General eine neue Botschaft aus dem Königshaus vermeldet:

"Der alte, alte König ist krank!"

Burg erobern

Einige Kinder gehen aus dem Raum, die Gruppe stellt sich im Kreis auf wobei sich alle mit dem Gesicht nach außen aufstellen und mit den Armen unterhaken oder den Kindern links und rechts den Arm über die Schultern legen.

Dieser Kreis stellt die Burg dar, und in diese Burg wird nur eingelassen, wer ein bestimmtes Zeichen, das die Burgkinder abgesprochen haben, herausfindet. Dieses Zeichen kann ein Lächeln sein, ein Kopfnicken, eine Bitte, ein Streicheln am Arm, ein sanftes Zupfen am Ohrläppchen oder irgend etwas Anderes.

Tischtennisball

Flasche/ Tischtennisball /Tisch

Möglichst lässig und mit Selbstgewissheit wird der Tischtennisball, der auf der Flaschenöffnung ruht, von der Flasche genommen, ohne ihn zu verlieren oder die Flasche umzustoßen.

Zuschnappen

Konzentration - Koordination - 2 Impulse gleichzeitig bearbeiten

Alle stehen im Kreis. Jeder Spieler hält seine rechte Handfläche nach oben geöffnet vor den Oberkörper seines rechten Nachbarn. Gleichzeitig berührt er mit der Spitze des gestreckten Zeigefingers seiner linken Hand die rechte Handfläche des linken Nachbarn. Auf ein Zeichen 1-2-3, schnappen alle Spielerinnen mit der rechten Handfläche nach dem Zeigefinger des rechten Nachbarn. Gleichzeitig müssen sie den eigenen Zeigefinger der linken Hand in Sicherheit bringen, bevor die Hand des linken Nachbarn zuschnappt.

Auswertung, Sonnenbänkchen

Jeweils drei Teilnehmerinnen setzen sich in die Mitte und ihnen wird etwas freundliches mitgeteilt.

Alle durch den Kreis und Klatschen

Kriegstanz

Gruppe soll Kriegstanz aufführen. Sinnvoll:

Themen:

- Tanz zum Mitmachen vor dem Kampf
- T. z. Feiern des Sieges
- T. z. Demütigen von Gefangenen
- Wut Tanz
- Angriffs Tanz

Banden bilden

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden sich zu etwa 3 - 4 gleich großen Gruppen zusammen. Kriterien der Findung bei Gruppen die sich nicht kennen, kann der' Aspekt der spontanen Sympathie sein. Das einfache Abzählen reicht zur Gruppenfindung ebenso aus. "Kommt mit diesen zusammen und bildet eingehakt eine Menschenkette. Ihr nehmt als Gruppe den Raum in Anspruch, indem ihr umhergeht und euer Territorium sucht.

Fast immer entstehen Konflikte in der Orientierung. Gruppen 'rasseln' aneinander und versuchen ihr Territorium zu finden. Es entsteht meistens ein großes Knäuel in dem heftig geschoben und gedrückt wird.

Hunde und Katzen

Z: Aggressive Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Eine Hunde. und eine Katzengruppe begegnen einander aggressiv ohne sich zu berühren.

R: Was hat dich am meisten bedroht? War es das Gebrüll oder leises Knurren? War es plötzliche Stille? Die Nähe des Gegners? Der bedrohliche Anblick? Ungestümes Verhalten? Welches Verhalten anderer Menschen empfindest du als bedrohlich? Konntest du als Tier Wirkung erzielen? Hat dir etwas Sicherheit gegeben? Machte es Freude, andere zu beeindrucken

Ausgrenzen

„Ausgeschlossen“ Die Kinder gehen umher und begrüßen sich, reden miteinander und ein freiwilliges Kind übernimmt die Rolle „des Ausgeschlossenen“, mit ihm redet niemand, es wird nicht beachtet. Reflexion mit den Kindern über das erlebte, Einübung von Verantwortung und Zivilcourage.

»Täter«, »Opfer«, »Zuschauer«.

Erkennen von Stereotypen über die Gruppen »Täter«, »Opfer«, »Zuschauer«. Anregung geben zum Nachdenken über potenzielle Veränderungsmöglichkeiten im Verhalten der verschiedenen Personengruppen.

Schritt 1

Die Teilnehmenden werden in drei Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält eine Karte auf der entweder »Täter«, »Opfer« oder »Zuschauer« steht

Schritt 2

Die Kleingruppen sammeln zu der jeweiligen Gruppe Assoziationen (Bilder, Vorstellungen, Gedanken, Einfälle) und stellen diese in Form einer Statue dar. Die Statue kann aus allen Mitgliedern der Kleingruppe bestehen, muss es aber nicht.

Schritt 3

Die Gruppen kommen zusammen und stellen nacheinander ihre Statuen vor. Die jeweils anderen Gruppen beschreiben die Statue, ohne zu interpretieren. Die typischen Merkmale der einzelnen Personengruppen werden auf einer Wandzeitung notiert.

Auswertungsfragen: Was sind die typischen Merkmale einer Gruppe? Was fällt besonders auf? Was ist neu?

Vielen ist die Arbeitsweise mit Statuen unbekannt, deshalb sollten Sie genau erklären, was das ist und wie die Gruppe arbeiten soll. Es ist auch möglich, das Prinzip der Statuen an einem Beispiel selbst vorzumachen.

Notieren Sie vor dem Einsatz der Übung einige Merkmale zu den Personengruppen »Täter«, »Opfer«, »Zuschauer«, dann fällt es Ihnen leichter, die Arbeit der Kleingruppen mit einigen Stichworten zu unterstützen.

Eine Geschichte von den großen Steinen

Ein Professor leitete einen Kurs. Er nahm ein großes Glas, holte ein Dutzend großer Steine hervor und legte Stein für Stein in das Glas, bis schließlich keiner mehr hineinpasste.

Er fragte seine Studenten: „Ist das Glas voll?“

Die Studenten waren sich einig: „Ja!“

„Wirklich?“, fragte der Professor zurück und kippte einen Eimer Kieselsteine in das volle Glas, schüttelte es ein wenig und fragte: „Ist das Glas nun voll?“

„Wahrscheinlich nicht“, sagten die Studenten.

Dann holte der Professor einen weiteren Eimer hervor, diesmal mit Sand. Er ließ den Sand in das Glas rinnen, bis alle kleinen Zwischenräume mit Sand ausgefüllt waren.

Wieder fragte er: „Ist das Glas voll?“

„Wahrscheinlich nicht“, rief die Gruppe.

Dann holte der Professor eine Karaffe Wasser hervor und goss sie in das Glas bis es randvoll gefüllt war.

„Was will ich Euch damit zeigen?“

„Egal, wie voll der Terminkalender ist, wenn man will, geht immer noch etwas hinein!“ sagte ein Student.

„Nein, das ist es nicht!“ sagte der Professor. „Wenn wir die großen Steine nicht zuerst in das Glas legen, haben wir keinen Platz mehr.“

Wenn du nach 1978 geboren bist, hat das hier nichts mit dir zu tun...

Kinder von heute werden in Watte gepackt...

Wenn du als Kind in den 50er, 60er oder 70er Jahren lebst, ist es zurückblickend kaum zu glauben, dass wir so lange überleben konnten!

Als Kinder saßen wir in Autos ohne Sicherheitsgurte und ohne Airbags. Unsere Bettchen waren angemalt in strahlenden Farben voller Blei und Cadmium. Die Fläschchen aus der Apotheke konnten wir ohne Schwierigkeiten öffnen, genauso wie die Flasche mit Bleichmittel. Türen und Schränke waren eine ständige Bedrohung für unsere Fingerchen. Auf dem Fahrrad trugen wir nie einen Helm. Wir tranken Wasser aus Wasserhähnen und nicht aus Flaschen. Wir bauten Wagen aus Seifenkisten und entdeckten während der ersten Fahrt den Hang hinunter, dass wir die Bremsen vergessen hatten. Damit kamen wir nach einigen Unfällen klar. Wir verließen morgens das Haus zum Spielen. Wir blieben den ganzen Tag weg und mussten erst zu Hause sein, wenn die Straßenlaternen angingen. Niemand wusste, wo wir waren und wir hatten nicht einmal ein Handy dabei. Wir haben uns geschnitten, brachen Knochen und Zähne und niemand wurde deswegen verklagt. Es waren eben Unfälle. Niemand hatte die Schuld außer wir selbst. Keiner fragte nach „Aufsichtspflicht“.

Kannst du dich noch an „Unfälle“ erinnern? Wir kämpften und schlugen einander manchmal bunt und blau. Damit mussten wir leben, es interessierte die Erwachsenen nicht. Wir aßen Kekse, Brot mit dick Butter, tranken sehr viel und wurden trotzdem nicht zu dick. Wir tranken mit unseren Freunden aus einer Flasche und niemand starb an den Folgen.

Wir hatten nicht: Playstation, Nintendo 64, X-Box, Videospiele, 64 Fernsehkanäle, Filme auf Video, Surround-Sound, eigene Fernseher, Computer, Internet, Chat-Rooms. Wir hatten Freunde. Wir gingen einfach raus und trafen sie auf der Straße. Oder wir marschierten einfach zu deren Heim und klingelten. Manchmal brauchten wir gar nicht klingeln und gingen einfach hinein. Ohne Termin und ohne Wissen unserer gegenseitigen Eltern. Keiner brachte uns und keiner holte uns...

Wie war das nur möglich? Wir dachten uns Spiele aus mit Holzstöcken und Tennisbällen. Außerdem aßen wir Würmer. Und die Prophezeiungen trafen nicht ein. Die Würmer lebten nicht in unseren Mägen für immer weiter und mit den Stecken stachen wir nicht besonders viele Augen aus. Beim Straßenfußball durfte nur mitmachen, wer gut war. Wer nicht gut war, musste lernen, mit Enttäuschungen klarzukommen. Manche Schüler waren nicht so schlau wie andere, sie rasselten durch Prüfungen und wiederholten Klassen. Das führte nicht zu emotionalen Elternabenden oder gar zur Änderung der Leistungsbewertung. Unsere Taten hatten manchmal Konsequenzen. Das war klar und keiner konnte sich verstecken. Wenn einer von uns gegen das Gesetz verstoßen hatte, war klar, dass die Eltern ihn nicht aus dem Schlamassel heraushauten. Im Gegenteil, sie waren der gleichen Meinung wie die Polizei! So etwas! Unsere Generation hat eine Fülle von innovativen Problemlösern und Erfindern mit Risikobereitschaft hervorgebracht. Wir hatten Freiheit, Misserfolg, Erfolg und Verantwortung. Mit all dem wussten wir umzugehen. Und du gehörst auch dazu. Herzlichen Glückwunsch!

Michael Wetzel

Stopp Regel

Die Kinder üben kleine Rollenspiele ein und führen sie vor. Dabei lernen sie, Grenzen zu setzen und zu akzeptieren, nach dem Motto: Wenn es mir zu viel wird, sage ich „Stopp“.

Vorgehen:

- Die Kinder spielen kleine Szenen aus dem Alltag, in denen ein Kind bedrängt, bedroht oder geärgert wird.
 - Die Szenen enden mit dem Einsatz der Zauberhand: Das bedrohte, geärgerte Kind zieht eine Zauberhand aus der Tasche und ruft „Stopp“.
 - Die anderen Kinder reagieren auf das „Stopp“ und hören sofort auf.
 - Die Kinder beschreiben in einem anschließendem Gespräch die Situation, in der ein Kind das Recht hat, „Stopp“ zu rufen und die Zauberhand einzusetzen: Wenn es sich von anderen bedroht fühlt und Angst bekommt. Die Voraussetzung ist, dass das Kind nicht selbst die anderen provoziert hat.
-
- Bei der Durchführung sollten die Szenen sehr kurz und überschaubar gestaltet werden, sodass möglichst viele Kinder ohne langes Üben in der Lage sind, an dem Rollenspiel teilzunehmen.
 - Besonders wichtig ist, dass die Kinder begreifen, in welchen Situationen sie das „Stopp“ benutzen dürfen. Erschrecken Sie nicht, wenn Sie anfangs aus allen Richtungen und zu jeder Gelegenheit „Stopp“-Rufe hören: Die Kinder probieren diese neue Handlung sehr intensiv aus! Klären Sie immer wieder mit den Kindern, ob der Einsatz in dieser Situation richtig war oder nicht. Mit der Zeit benutzen die Kinder dieses Symbol richtig und es hilft allen Beteiligten, Konflikte rechtzeitig zu stoppen.

Die Zauberhand (Szenen)

Personen: _____ in jeder Szene drei Kinder

Requisiten: • eine Federtasche
drei Schultaschen
ein Tisch, ein Stuhl
eine große Stopp-Hand aus rotem Papier

Vorstellung: Wir möchten euch drei kurze Geschichten vorspielen. Vielleicht kennt ihr sie schon. Es sind Geschichten, wie sie jeden Tag bei uns in der Schule vorkommen.

1. Szene
(Szene spielt nach der Hofpause im Klassenzimmer)

Kind 1: He, guck mal, der Peter hat ein neues Mäppchen. Kind 2: Zeig mal! Ob man mit dem auch Fußball spielen kann? Hier her! Achtung! Pass!

Die Kinder schießen das Mäppchen hin und her. Das dritte Kind betritt die Bühne.

Kind 3: He, was macht ihr denn mit meinem Mäppchen? Das ist mein neues Mäppchen.

Kind 1 und 2 spielen sich das Mäppchen zu.
Kind 3 rennt verzweifelt zwischen den Kindern hin und her und versucht, das Mäppchen zu erhaschen.

Kind 3: (den Tränen nahe)
Gebt mir mein Mäppchen her.
Ich habe es von meiner Mutter bekommen. Ich will mein Mäppchen.

Völlig verzweifelt zieht Kind 3 seine Stopp-Hand hervor und hält diese sehr bestimmt hoch und ruft laut und deutlich „Stopp!“. Sofort stehen Kind 1 und 2 wie erstarrt.

2. Szene

(Szene spielt in der Hofpause, ein Kind steht etwas abseits und isst sein Pausenbrot, zwei Kinder stehen zusammen)

Kind 1: Oh, mir ist so langweilig!

Kind 2: Und so ein blödes Wetter ist heute. Was machen wir denn? Guck mal, wer steht denn da drüben? Das ist doch der Peter. Der hat gestern deine Schwester geärgert. Komm, lass uns mal hingehen.

Die beiden Kinder gehen drohend zu Kind 3 und bauen sich vor ihm auf.

Kind 1: He, glotz nicht so blöd. Du hast gestern seine Schwester geärgert. Kind 3: Nee, habe ich nicht.

Kind 2: Doch, ich habe es doch gesehen. Wenn du das noch einmal machst, dann hole ich meinen großen Bruder.

Kind 1 und 2 gehen weiter drohend auf das Kind 3 zu. Dieses weicht immer weiter zurück, bis es schließlich an einer Wand steht. Kind 3 hat offensichtlich Angst.

Kind 3: Lasst mich in Ruhe. Ich habe deine Schwester nicht geärgert.

Kind 2: Hast du wohl. Mein Kumpel zeigt dir, was passiert, wenn du das noch mal machst. Ich kann es dir aber auch zeigen.

Kind 2 baut sich auf und knöpft seine Jacke auf.

Voller Angst zieht Kind 3 seine Stopp-Hand vor und ruft laut und deutlich „Stopp!“. Sofort stehen Kind 1 und 2 wie erstarrt.

3. Szene

(Szene spielt auf dem Schulweg, drei Kinder mit Schulranzen)

Kind 1 und 2 rennen hinter Kind 3 her.

Kind 1: He, warte mal!

Kind 2: Jetzt bleib doch mal stehen.

Schließlich holen sie Kind 3 ein und halten es an.

Kind 1: Gib mir meine Pokemon-Karten wieder!

Kind 3: Was wollt ihr von mir? Lasst mich in Ruhe!

Kind 2: Halt! Ranzen runter. Wir wollen doch mal sehen, ob du die Karten nicht im Ranzen hast.

Kind 3: Zu Kind 1

Du hast mir die Pokömon doch geschenkt.

Kind 1: Habe ich gar nicht.

Kind 3: Doch, hast du wohl. Die kriegst du nicht wieder.

Kind 1 und 2 gehen drohend auf Kind 3 zu.

Kind 3 versucht zu flüchten, stolpert und fällt hin.

Kind 1 und 2 beugen sich aggressiv über das Kind.

Voller Angst zieht Kind 3 seine Stopp-Hand vor und ruft laut und deutlich „Stopp!“. Sofort stehen Kind 1 und 2 wie erstarrt.

Herstellen einer Zauberhand

Ziel: Die Kinder basteln sich ihr eigenes „Stopp“-Symbol, das sie einsetzen können. Vorgehen:

Jedes Kind malt seine eigene Hand auf Tonpapier.

Die Hände werden ausgeschnitten.

Nun kann jede Hand mit buntem Material in eine Zauberhand verwandelt werden.

Besonders auffällig wird die Zauberhand, wenn sie mit glänzendem Material gestaltet wird.

Tipp

Einer dauerhaften Nutzung halten diese Hände nicht stand. Eine gute Alternative für die Pause ist ein „Stopp“-Stempel mit einer kleinen Hand als Symbol. Dieser wird den Kindern vor der Hofpause in die Handfläche gedrückt. Man kann den Stempel relativ leicht aus einem kleinen Holzklötz und etwas Moosgummi herstellen.

Verhaltenstraining:

Wenn jemand „Stopp“ sagt, bleibe ich weg

Ziel: Die Kinder erfahren eigene Grenzen und die Grenzen anderer und respektieren diese. Vorgehen:

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt.

Die Kinder stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf, sodass jedes Kind einen Partner gegenüber hat. Der Abstand sollte 5-6 Meter betragen.

Ein Kind läuft in einer bestimmten Körperhaltung (wird angesagt) auf seinen Partner zu. Sobald das andere Kind anfängt, sich nicht mehr wohl zu fühlen, ruft es laut: „Stopp“, und zeigt seine Stopp-Hand. Das andere Kind muss sofort stehen bleiben.

Beide sollen die Situation einen Moment auf sich wirken lassen (Augenkontakt).

Danach geht das Kind, das sich genähert hat, wieder auf seine Ausgangsposition zurück und das nächste Paar ist an der Reihe.

Die Kinder erhalten verschiedene Aufträge: langsam und mit nettem Gesichtsausdruck gehen, wütend und aggressiv auf den anderen losgehen, wie ein Angeber auf den anderen zugehen etc.

Material:• Stopp-Hände

Tipps:

Achten Sie darauf, dass die Kinder laut, deutlich und ernsthaft „Stopp“ rufen. Wenn ein Kind es nicht tut, muss das andere Kind auch nicht stehen bleiben. Lassen Sie ein Kind ruhig mehrmals „Stopp“ rufen, bis es überzeugend klingt.

Stellen Sie Stühle in zwei Reihen auf und lassen Sie die äußeren zwei Kinder mit dem Stopp-Spiel anfangen. So haben Sie eine Kontrolle über den Erfolg und die anderen rennen nicht herum.

Eine Schlussrunde ist sehr interessant: Was fanden die Kinder am unangenehmsten? Wer konnte am überzeugendsten „Stopp“ rufen? Was müssen wir noch üben?

Klassenvertrag

Der Klassenvertrag soll bei den Kindern die Verbindlichkeit der Regeln im Umgang miteinander gewährleisten.

Die Regeln werden mit allen Kindern noch einmal besprochen.

Sie werden als Satzstreifen auf das große „Stopp“-Plakat geklebt.

Das passende Symbol wird (möglichst groß kopiert) dazugeklebt.

Was ist ein Vertrag? Die Ernsthaftigkeit eines Vertrages muss allen Kindern klar sein.

Alle Kinder, die sich an die Regeln halten wollen, besiegeln diesen Klassenvertrag durch einen Handabdruck auf dem Stopp-Zeichen.

Tipps:

Wenn Sie Kinder in der Klasse haben, die während der Übungen und während der Regelbesprechung immer wieder auffallen, weil sie „quertreiben“, die Regeln nicht richtig anwenden oder sich darüber lustig machen, schließen Sie sie vom Vertragsschluss vorläufig aus.

Ein Vertrag macht nur Sinn, wenn allen seine Bedeutung klar ist. Wenn sich ein Kind nicht an die Regel halten kann oder will, braucht es offensichtlich noch Zeit und Übung. In einem Klassengespräch lässt sich klären, wie man mit diesen Kindern weiter vorgehen will.

Die Arbeit mit dem Klassenvertrag ist ein besonders gewichtiger Baustein und sollte dementsprechend gestaltet werden.

Hinweis: Resilienz-Forschung

Quellen:

- www.ifp-bayern.de/cmain/a_Bildungsplan_Materialien/s_140 (Mai 2006)
- Corina Wustmann, Resilienz, Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern, Beltz Verlag, 2004
- www.kindergartenpaedagogik.de/1123.html
 - Coping www.medpsych.uni-freiburg.de/skripts/coping.pdf

Literaturliste zum Coolnesstraining

Badegruber, Bernd, Spiele zum Problemlösen, Band 1: für Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren, Veritas Verlag, Linz

Badegruber, Bernd, Spiele zum Problemlösen, Band 2: für Kinder im Alter von 9 – 15 Jahren, Veritas Verlag, Linz

Haug-Schnabel Gabriele, Schmid-Steinbrunner Barbara, Suchtprävention im Kindergarten, So helfen Sie Kindern stark zu werden, Praxisbuch Kita, Herder Verlag, Freiburg

Hoffmann Kirsten, von Lilienfeld-Toal Veronika, Metz Kerstin, Kordelle-Elfner Katja, STOPP – Kinder gehen gewaltfrei mit Konflikten um, Persen Verlag, Horneburg

Portmann, Rosemarie, Spiele die stark machen, Don Bosco Verlag, München

Portmann, Rosemarie, Spiele zum Umgang mit Aggressionen, Don Bosco Verlag, München

Gürtler Martin, Rosenstock Hans-Jörg, Soziales Lernen begreifen – verstehen – einüben mit Kindern in Kindertagesstätten, Grundschulen und im Kirchlichen Unterricht, Gewalt Akademie Villigst im Amt für Jugendarbeit der EKvW, Email: g.kichhoff@aej-haus-villigst.de, www.gewaltakademie.de

Riederle Josef, Kampfpfspiele machen Spaß und unterstützen Jungen in ihrer persönlichen Entwicklung, Gewalt Akademie Villigst im Amt für Jugendarbeit der EKvW, Email: g.kichhoff@aej-haus-villigst.de, www.gewaltakademie.de,

KRAFTPROTZ Bildungsinstitut für Jungen und Männer, Email: J.Riederle@t-online.de, www.kraftprotz.net

Übungen & Impulse zur Thematisierung von und Sensibilisierung für Gewalt und Rassismus, Band 3, Akademie Villigst im Amt für Jugendarbeit der EKvW, Email: g.kichhoff@aej-hausvilligst.de, www.gewaltakademie.de, www.sos-rassismus-nrw.de

„Ab heute sind wir cool“ Bilderbuch

Oetinger Verlag

Ich sah einen Engel im Marmor und meißelte, bis ich ihn befreit hatte.

Erfolg ist nicht von Dauer, und Scheitern bedeutet nicht das Ende. Es zählt der Mut, seinen Weg zu gehen.

