



SOS  
KINDERDORF

Jedem Kind ein liebevolles Zuhause

# starke 10

Spiele und Anregungen zur  
Stärkung sozialer Kompetenzen

## Unterrichtsmaterialien

### Grundstufe 2



[www.sos-kinderdorf.at/starke10](http://www.sos-kinderdorf.at/starke10)

Impressum:  
SOS-Kinderdorf Österreich  
Stafflerstraße 10a  
Tel: 0512/5918  
willkommen@sos-kinderdorf.at  
www.sos-kinderdorf.at



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Handhabung der Übungseinheiten	4
Überblick „starke 10“	6
ÜE 1: Ich bin ich (sich selbst wahrnehmen und wertschätzen)	7
ÜE 2: Sonnenstrahlen auf deiner Haut (Kraft und Energie tanken)	10
ÜE 3: Wer klopft auf meinen Rücken? (Körperkontakt erleben)	12
ÜE 4: So ein Dilemma! (eigene Grenzen spüren und vertreten)	15
ÜE 5: Jeder Mensch ist einzigartig (Anderssein erleben)	19
ÜE 6: Fehler machen uns schlau (Fehler zulassen)	21
ÜE 7: SOS – Wer hilft mit? (Hilfe geben und Hilfe annehmen)	22
ÜE 8: Komm mit auf mein Schiff! (Freunde und Familie wahrnehmen)	25
ÜE 9: Wir sind Schule (Gemeinschaft mitgestalten)	27
ÜE 10: Wenn sich zwei streiten (konstruktiv mit Konflikten umgehen)	30
Literatur	32
SOS-Kinderdorf – eine Idee geht um die Welt	33
Buchtipps zum Weiterlesen	34

### Impressum:

SOS-Kinderdorf, Stafflerstraße 10a, 6020 Innsbruck

Projektleitung: Mag. Angelika Schwaiger (SOS-Kinderdorf/Verlag)

Mag. Elisabeth Zöhler (SOS-Kinderdorf/Fachbereich Pädagogik/Sozialpädagogisches Institut)

Illustrationen: Nina Hammerle

Layout und Satz: Veritas Verlag, Linz



## Einleitung

Viele LehrerInnen sehen eine wichtige Aufgabe darin, die Lebensfreude und das Selbstwertgefühl der SchülerInnen zu stärken und sie für eine aktiv-kreative Lebensgestaltung zu motivieren. Dazu braucht es die Vermittlung von Kompetenzen, die für die eigene Lebensbewältigung und die gesellschaftlichen Aufgaben der Zukunft stark machen.

Die österreichische Schullandschaft zeigt, dass es punktuell bereits eine langjährige Tradition in diesen Bereichen gibt. Das Interesse und der Bedarf an neuen, präventiv-stärkenden und spielerischen Unterrichtsformen steigt zunehmend. Wir von SOS-Kinderdorf unterstützen diese Entwicklung und stellen allen interessierten LehrerInnen via Internet **Unterrichtsmaterialien zur Stärkung sozialer Kompetenzen** zur Verfügung.

Das von SOS-Kinderdorf erarbeitete Lern- und Spielmaterial wurde speziell für Schulen entwickelt. Die 10 Übungen können je nach Bedarf in den Unterricht integriert werden, die spielerisch-interaktive Erfahrung steht im Mittelpunkt des Lernens. Die Ihnen vorliegenden Übungseinheiten wurden für die 3. und 4. Klasse Volksschule (Grundstufe 2) zusammengestellt. Spiele und Anregungen für die 1. und 2. Klasse finden Sie unter [www.sos-kinderdorf.at/starke10](http://www.sos-kinderdorf.at/starke10).

„starke 10“ ist als niederschwelliges Modell konzipiert. Die Übungen sind so gewählt, dass sie ohne spezielle Vorbereitung im Klassenzimmer durchgeführt werden können.



### 10 starke Gründe, „starke 10“ auszuprobieren:

- weil es Spaß macht
- weil „**starke 10**“ auf einfache Weise in den Unterricht integrierbar ist
- weil die SchülerInnen gestärkt werden
- weil es keine spezielle Vorbereitung braucht
- weil keine Kosten entstehen
- weil „**starke 10**“ den Unterricht belebt
- weil Sie dadurch Ihre SchülerInnen besser kennen lernen können
- weil Sie Ihren Unterricht noch bunter gestalten wollen
- weil Sie Vergleichbares bereits machen, „**starke 10**“ kennen lernen und ausprobieren wollen
- weil Ihnen die Vermittlung von Lebenskompetenzen ein Anliegen ist

### Neugierig? Dann starten Sie – am besten gleich jetzt!

Bitte lesen Sie das Kleingedruckte nicht – es könnte Ihre Entscheidung maßgeblich beeinflussen: Wenn Sie mit „**starke 10**“ warten, bis die pädagogischen Rahmenbedingungen an Ihrer Schule optimal sind, dann kann es noch lange dauern, bis die Kids von heute für das Leben von morgen gestärkt werden.



## Handhabung der Übungseinheiten

„starke 10“ besteht aus 10 Spiel- und Übungseinheiten, die inhaltlich aufeinander aufbauen. Am Beginn stehen Übungen zur Selbstkompetenz. Sie sind Grundlage jeden sozialen Lernens und beschäftigen sich mit den Stärken, Schwächen, Wünschen und Bedürfnissen der SchülerInnen. Der zweite Teil von „starke 10“ rückt die Gemeinschaft, in der die Kinder in der Schule leben, in den Mittelpunkt. Sechs Spiel- und Übungseinheiten stärken die sozialen Kompetenzen der SchülerInnen in unterschiedlichen Bereichen.

### Reihenfolge & Auswahl

Obwohl die Spiele und Übungen inhaltlich aufeinander aufbauen, können Sie diese im Sinne eines Methodenkoffers auch einzeln einsetzen. Wichtig ist, dass die Übungen zur Situation in der Klasse passen. So kann es z. B. zielführend sein, nach einer anstrengenden Unterrichtseinheit eine Phantasiereise oder eine Körperübung zu machen. Bricht in der Klasse ein Streit aus, können Sie spontan und situationsbedingt die ÜE „Wenn sich zwei streiten“ einbauen.

Die Übungen sollten aber auch zu Ihnen passen. Machen Sie nur jene, die Sie für gut bzw. angemessen halten. Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf eine Anregung zu modifizieren und den aktuellen Umständen anzupassen. Vertrauen Sie dabei auf Ihr Gefühl und Ihre Erfahrung.

### Zeitbedarf

Der Großteil der Spiel- und Übungseinheiten dauert zwischen 15 und 20 Minuten. Für die letzten beiden Einheiten („Wir sind Schule“ und „Wenn sich zwei streiten“) benötigen Sie ca. eine Schulstunde.

Grundsätzlich hängt der Zeitbedarf von Ihrer persönlichen Zielsetzung ab. Ein Beispiel: Das Spiel „Wer klopft auf meinen Rücken“ ist als reine Auflockerungsübung gut in 10 Minuten machbar. Wollen Sie damit aber Themen wie „angenehme und weniger angenehme Berührungen“ bearbeiten, werden Sie vielleicht eine Stunde benötigen.

Neben der Zielsetzung hängt der Zeitbedarf vom Interesse der SchülerInnen ab. Lassen sich diese intensiv auf die Reflexion bzw. die Diskussion ein, können die einzelnen Übungen länger dauern.

### Zielgruppe

Dieses Modul wurde für Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule entwickelt. Der Altersgruppe entsprechend haben wir spielerische Elemente mit reflexiven Teilen und Gruppendiskussionen kombiniert. Damit sind die Kinder sowohl mit „dem Bauch“ als auch „dem Kopf“ gefordert.

„starke 10“ sind kein therapeutisches Instrumentarium. Sie haben präventiven Charakter und können helfen, das Selbstvertrauen der Kinder und ihre sozialen Kompetenzen zu stärken.



## Freiwilligkeit als Grundprinzip

Die Form der Spiel- und Lernübungen kann bei den Kindern Unsicherheit bewirken. Es ist möglich, dass sich Kinder nur zögernd beteiligen – vor allem dann, wenn sie noch wenig Erfahrung mit spielerisch-interaktiven Unterrichtsformen haben. Seien Sie deshalb nicht überrascht, wenn Einzelne nicht mittun wollen bzw. das ganze „blöd“ oder lächerlich finden.

Die Freiwilligkeit ist eine Grundvoraussetzung für die Übungen. Wenn manche Kinder nicht mitmachen wollen, dann bedenken Sie, dass „Nein“-Sagen eine wichtige Lebenskompetenz ist. Akzeptieren Sie diese Abgrenzungen und laden Sie die Kinder ein, die Übung zu beobachten. Vielleicht ergibt die Reflexion eine Gelegenheit, bei der diese Kinder ihre Rolle als BeobachterInnen einbringen können.

## Wo ist Flitzi?

LehrerInnen die mit „starke 10 - Grundstufe 1“ gearbeitet haben, kennen Flitzi den lustigen Wirbelwind, der die Kinder durch die Spieleinheiten begleitet hat.

Im vorliegenden Modul für die 3. und 4. Klasse Volksschule finden die Geschichten rund um Flitzi keine Fortsetzung. Dies lässt sich aus der Entstehungsgeschichte des Projektes erklären: das Paket für die Grundstufe 2 entstand vor jenem der Grundstufe 1 und wurde von einem anderen AutorInnenteam entwickelt. Ein nachträgliches Einfügen der Flitzi-Geschichten in bereits bewährte Unterrichtsmaterialien erschien uns nicht sinnvoll.

Damit bleibt es bei den 10 Abenteuern, die Flitzi im Paket für die Kleinen erlebt hat. Alle anderen Erlebnisse und Abenteuer sind so geheim, dass nicht einmal die AutorInnen der „alten“ Geschichten davon etwas erfahren haben. Aber vielleicht konnten ja die Kinder etwas beobachten und schreiben die neuen Abenteuer nieder!

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Die Unterrichtsmaterialien von „starke 10“ werden laufend weiterentwickelt. Wir bitten Sie daher als ExpertInnen um Ihre Rückmeldung. Sie können Ihre Anregungen, Wünsche und Fragen jederzeit per E-Mail an uns weiterleiten ([willkommen@sos-kinderdorf.at](mailto:willkommen@sos-kinderdorf.at))



# Überblick „starke 10“

## 10 Übungseinheiten

zur Vermittlung von

## 10 Lebenskompetenzen

## für SchülerInnen bis 10 Jahre

Übungen zur Selbstkompetenz	Themen	Art der Übung
ÜE 1: Ich bin ich ÜE 2: Sonnenstrahlen auf deiner Haut ÜE 3: Wer klopft auf meinen Rücken? ÜE 4: So ein Dilemma!	Sich selbst wahrnehmen und wertschätzen Kraft und Energie tanken Körperkontakt erleben Eigene Grenzen spüren und vertreten	Schriftliche Übung und Gruppengespräch Phantasiereise mit integrierter Atemübung Körperübung Dilemmageschichte und Kleingruppenarbeit
Übungen zur Sozialkompetenz	Themen	Art der Übung
ÜE 5: Jeder Mensch ist einzigartig ÜE 6: Fehler machen uns schlau ÜE 7: SOS – Wer hilft mir? ÜE 8: Komm mit auf mein Schiff! ÜE 9: Wir sind Schule ÜE 10: Wenn sich zwei streiten	Andersein erleben Fehler zulassen Hilfe geben und Hilfe annehmen Freunde und Familie wahrnehmen Gemeinschaft mitgestalten Konstruktiv mit Konflikten umgehen	Geschichte, Entscheidungsspiel und Diskussion Gruppendiskussion und Fehleransage Kartenspiel Zeichnerisch-schriftliche Übung Plakatarbeit anhand zweier Impulsbilder Rollenspiel



## ÜE 1 Ich bin ich

**Art:** Schriftliche Übung und Gruppengespräch

**Ziel:** Mit dieser Übung werden gezielt die persönlichen Stärken und Fähigkeiten der SchülerInnen in den Mittelpunkt gerückt. Die schriftlichen Aufzeichnungen unterstützen die systematische Vorgangsweise der Selbstreflexion, gleichzeitig werden die positiven Eigenschaften festgehalten. Außerdem unterstreicht diese Arbeitsweise die Bedeutung und Gewichtung der Übung. Die mündlichen Rückmeldungen aus der Gruppe stärken das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Kinder.

**Ablauf:** Jedes Kind erhält eine Kopie des Fragebogens „Wie bin ich“ (Kopiervorlage ÜE 1) mit der Bitte diesen auszufüllen. Sobald alle fertig sind, können SchülerInnen, die dazu Lust haben, ihre guten Seiten vorlesen.

Die Reflexion erfolgt in Form einer Gruppendiskussion.

- Was ist dir leicht gefallen – was eher schwer?
- Wie ist es, die eigenen guten Eigenschaften herauszufinden?
- Machst du das öfters oder ist das neu für dich?

In der erweiterten Form der Reflexion wird die Fremdeinschätzung durch die MitschülerInnen miteinbezogen. Dabei werden bewusst die Stärken und positiven Eigenschaften der Kinder thematisiert.

- Wer möchte jemand anderem eine gute Eigenschaft mitteilen, die sie/er vergessen hat?
- Was kann ... gut, was gefällt euch an ihr/ihm gut?

Nach Möglichkeit sollte jedes Kind zumindest eine positive Rückmeldung erhalten. Die Rückmeldungsrunde kann mithilfe eines Balles spielerisch gestaltet werden. Dazu sitzen alle Kinder im Sitzkreis. Sie werfen sich gegenseitig einen Ball zu und verbinden dies mit einer positiven Rückmeldung (Ich mag an dir / Mir gefällt an dir ...).

**Erfahrungen:** Es hat sich in der Praxis gut bewährt, die Rückmeldungen der MitschülerInnen in die Übung einzubauen. Es ist „Balsam für die Seele“, wenn sie von ihren KlassenkameradInnen hören, was sie gut können bzw. was sie an ihnen mögen.

Solche Feedback-Runden können auch als „Geburtstagsgeschenk“ eingesetzt werden. Dabei gibt jede anwesende Person dem Geburtstagskind eine positive Rückmeldung (Ich mag an dir ...).



# Wie bin ich?

Meine Haare: .....

Meine Augen: .....

Mein Lieblingsfach in der Schule: .....

Meine Hobbys: .....

Was ich nicht ausstehen kann: .....

# Was kann ich gut?

Das kann ich besonders gut: .....

.....

Das mag ich an mir: .....

.....

Die anderen sagen über mich, dass ich das gut kann:

.....

.....

.....

.....

.....

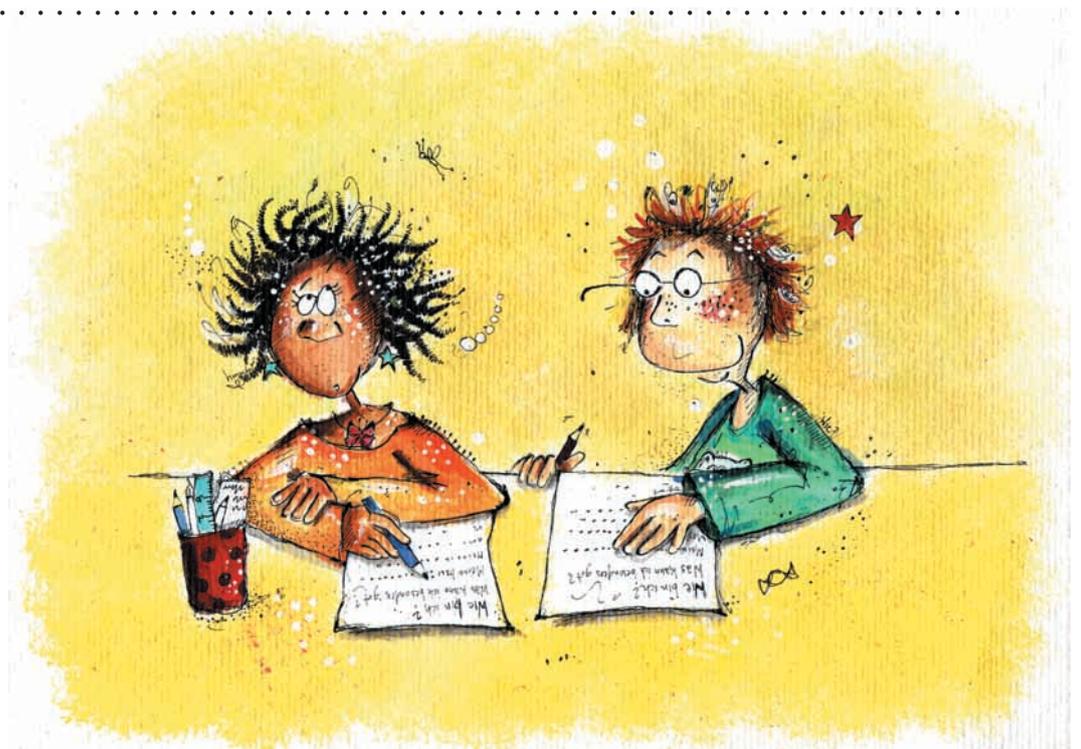
.....

.....

.....

.....

.....





## Beilage ÜE 1 Ideensammlung

### Selbstbewusst werden Spiele & Übungen zum Ausprobieren

Grundvoraussetzung für Soziales Lernen ist die Beschäftigung mit dem eigenen „Ich“. Ergänzend zur Übung 1 finden Sie hier noch einige Spiele und Anregungen zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

#### **Meine Fingerabdrücke**

Jeder Fingerabdruck ist einzigartig – und damit geradezu prädestiniert für einen kreativen Einstieg in das Thema „Selbstwert“. Laden Sie die Kinder ein, ihren Fingerabdruck mithilfe eines Stempelkissens auf einen Karton in der Größe einer Visitenkarte zu drucken. Dann ergänzen die SchülerInnen diese Karte mit mindestens fünf ihrer positiven Eigenschaften – fertig ist die Visitenkarte der besonderen Art.

Die Fingerabdrücke können auch mit einem Kopierer vergrößert werden. So lassen sich diese gut vergleichen und transportieren die Botschaft „Jeder Mensch ist einzigartig“ ohne viele Worte.

#### **Mein Wappen**

Mit dem Symbol des Wappens kann man das Thema auf zeichnerische Art und Weise bearbeiten. Dazu erhält jedes Kind ein Blatt Papier mit den Umrissen eines Wappens und folgendem Arbeitsauftrag: Teile dieses Wappen in drei Teile ein und zeichne:

1. worauf du selbst stolz bist,
2. was dir an dir selbst wichtig ist und
3. woran man dich gleich erkennen kann.

(Idee: Chibici-Revneanu, 2000; Lichtenegger, 2003).

#### **Stärken & Schwächen meines Kindes – Zusammenarbeit mit den Eltern**

Laden Sie die Eltern ein, je fünf Stärken und Schwächen ihres Kindes auf einen Zettel zu schreiben (z. B. im Rahmen eines Elternabends). In einer Reflexionsrunde können sich die Eltern über ihre Erfahrungen bei dieser Übung austauschen (z. B. dass die Schwächen häufig präsenter sind als die Stärken).

Sie können bei einem Elternabend auch eine Blitzlichtrunde zum Thema „die beste Eigenschaft meines Kindes“ gestalten.

#### **Wer bin ich?**

Die Beschäftigung mit den eigenen Stärken lässt sich gut mit einem Ratespiel verbinden. Der Arbeitsauftrag an die SchülerInnen: „Nehmt ein leeres Blatt Papier und notiert darauf eure drei Schokoladenseiten. Wer fertig ist, legt das Blatt in die Mitte des Sitzkreises.“ Sobald alle Zettel eingetroffen sind, liest die Lehrerin bzw. der Lehrer jeweils einen Zettel vor. Die Gruppe versucht herauszufinden, um welchen Schüler bzw. welche Schülerin es sich dabei handelt.



## ÜE 2 Sonnenstrahlen auf deiner Haut

**Art:** Phantasiereise mit integrierter Atemübung

**Ziel:** Bei dieser Übung dürfen die Kinder träumen und phantasieren, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Sie erleben, dass ganzheitlich-intuitives Wissen und Phantasie in der Schule einen Platz haben. Durch die inhaltliche Dimension der Übung werden Körper, Psyche und Geist gleichermaßen angesprochen. Die Phantasiereise bringt die Kinder in Kontakt mit ihren inneren Bildern und Vorstellungen. Durch kraftvolle Metaphern wie die der Sonne, hat die Übung einen stärkenden Charakter. Außerdem können die Kinder in einen angenehmen Entspannungszustand eintauchen, wodurch auch das Lernpotential erhöht wird.

**Ablauf:** Wenn die Klasse bereits mit Phantasieren vertraut ist, wird der Text „Sonnenstrahlen auf deiner Haut“ (Vorlage ÜE 2) am besten in das gewohnte Ritual eingebaut. Für LehrerInnen, die (wieder einmal) eine Phantasiereise ausprobieren wollen, einige Tipps zum Ablauf:

- Nicht jeder Tag eignet sich für eine Phantasiereise. Sie werden selbst am besten spüren, ob eine Klasse dafür bereit ist.
- Die Phantasiereise kann im Sitzen durchgeführt werden (die SchülerInnen legen dabei meist den Kopf auf die Schulbank). Entspannender ist die Übung im Liegen.
- Versuchen Sie eine angenehme und ruhige Atmosphäre zu schaffen, dämmriges Licht kann hilfreich sein. Kinder mit Brillen sollten diese abnehmen und einengende Bekleidungsstücke sollten, sofern möglich, geöffnet werden.
- Lesen Sie nun die Phantasiereise ruhig und langsam vor. Die Stimme sollte eher monoton gehalten werden. Kinder brauchen Zeit, um innere Bilder entstehen zu lassen - bauen Sie daher genug Pausen ein. In der Textvorlage sind diese Pausen mit Punkten (...) gekennzeichnet. Sie können die Phantasiereise mit ruhiger Musik untermalen, müssen dies aber nicht.
- Laden Sie die Kinder im Anschluss an die Phantasiereise ein, das Erlebte zu malen. Es geht dabei nicht um ein schönes Bild. Im Vordergrund steht die Darstellung des inneren Erlebens in konkreter oder symbolischer Form. Die Bilder sind nur für die Kinder bestimmt.

**Erfahrungen:** Es kann vorkommen, dass Kinder unruhig sind und andere stören. Hier kann es hilfreich sein, dem zappeligen Kind die Hand auf den Rücken zu legen oder ihm etwas in die Hand zu geben, das es während der Phantasiereise betasten oder kneten kann. Ist eine Mitarbeit unmöglich, lädt man den oder die SchülerIn am besten zu einer Stillarbeit an einem separaten Platz ein. Versuchen Sie, die Kinder immer wieder in Phantasieren einzubinden. Oft braucht es Zeit und Übung, um sich auf diese Art von Entspannung einlassen zu können.



## ÜE 2 - Anleitung und Text zur Phantasiereise

### Sonnenstrahlen auf deiner Haut

Die Sonne ist etwas ganz Selbstverständliches, sie ist einfach da. In dieser Phantasiereise lade ich dich ein, die Kraft der Sonne einmal bewusst zu spüren. Lass dich von der Sonne wärmen und fühle, wie sie dir Kraft und Energie schenkt.

Setze dich dazu ganz gemütlich hin ... und mach es dir möglichst bequem...  
Spüre deinen Atem ...  
Lass die Luft leicht ein und wieder ausströmen ...  
Folge deinem Atem ... ganz wie er kommt und geht ...  
Ein und aus ...

Stell dir nun vor, du gehst auf einer Wiese spazieren ...  
Es ist ein wunderschöner Tag... der Himmel ist tiefblau ... ein paar Wolken ziehen vorbei ...  
Überall riecht es nach frischem Gras ... die Blumen leuchten in bunten Farben ...  
In der Ferne hörst du das Plätschern eines Baches ... ein Vogel zwitschert ...

Du bekommst Lust, dich auszuruhen und suchst dir ein angenehmes Plätzchen ...  
Vielleicht magst du dich in die Wiese legen ... vielleicht findest du auch einen Baum,  
an den du dich anlehnen kannst ...  
Es soll ein guter Platz für dich sein ...

Du setzt oder legst dich hin ... und wirst ganz ruhig ...  
Du genießt die Sonnenstrahlen auf deiner Haut ... und spürst, wie dein Bauch ganz warm wird-...

Ganz langsam wandert diese Wärme und  
die Kraft der Sonne vom Bauch in deine  
Füße ... und in deine Hände ...  
Dein ganzer Körper ist voller Kraft und  
Energie ...  
Genieße dieses Gefühl ... und versuche es  
zu behalten ...

Bleib noch ein wenig sitzen oder liegen ...  
Genieße die Ruhe und die Kraft in dir ...

Nun komm langsam ... ganz langsam  
wieder hierher in die Klasse und in unsere  
Gruppe zurück ...  
Bewege deine Finger ... recke und strecke  
dich ... öffne langsam deine Augen ...

Schau dich um und richte deine  
Aufmerksamkeit wieder auf deine  
Mitschülerinnen und Mitschüler.  
Danke fürs Mitmachen.



Texte für weitere Phantasiereisen finden Sie unter anderem bei Helga und Hubert Teml (2002), Volker Friebe (1996), Else Müller (2002), Volker Friebe & Sabine Friedrich (2002) und Miriam Ehrlich und Klaus W. Vopel (1996).



## ÜE 3 Wer klopft auf meinen Rücken?

**Art:** Körperübung

**Ziel:** Bei dieser Übung geht es um die Erfahrung, den eigenen Körper zu spüren und den Körperkontakt mit anderen als angenehm zu erleben. Durch angeleitetes Abklopfen des Rückens können sich die Kinder auf spielerische Art berühren. Die Klopfmassage geht auch auf das Bewegungsbedürfnis der Kinder ein. Dennoch ist die Übung so angelegt, dass sie in der Klasse umsetzbar ist. Durch die spielerische und wohlwollende Art der Berührungen wirkt die Übung auflockernd und entspannend. Deshalb ist die Übung ein guter Ausgleich nach einer anstrengenden Unterrichtseinheit.

**Ablauf:** Erklären Sie den Kindern den Ablauf der Übung (siehe Spielanleitung für LehrerInnen ÜE 3) und leiten Sie die Klopfmassage an. Die anschließende Reflexion kann in Form eines Gruppengesprächs erfolgen:

- Was hat dir besonders gut gefallen?
- Was war nicht so angenehm?
- Was hat dich überrascht?

Sie können die Kinder auch einladen, die Zeichenvorlage (ÜE 3 - Vorlage für SchülerInnen) anzumalen und sich dabei in Ruhe nochmals Gedanken zur Übung zu machen.

**Erfahrungen:** Bei AußenseiterInnen in der Klasse kann es hilfreich sein, die Paare mithilfe eines Spieles zu bestimmen – zum Beispiel anhand von Tierlauten (jedes Kind erhält eine Karte mit dem Namen eines Tieres – alle Kinder bellen, miauen, ... los und begeben sich auf PartnerInnensuche). So kommen AußenseiterInnen nicht in die Verlegenheit, alleine dazustehen. Manchen SchülerInnen fällt es schwer, andere zu berühren. Bieten Sie diesen Kindern Massagebälle an. So können Sie langsam ihre Berührungängste abbauen.

**Variante:** Wer statt der Partnerübung lieber eine Übung für die Gruppe anbieten will, kann dies mit dem Spiel „Pizzabacken“ tun. Dazu sitzen alle Kinder im Kreis und drehen sich zum Kind vor ihnen. So hat jedes Kind einen „Rücken“ vor sich und wird gleichzeitig selbst massiert. Leiten Sie die Massage mithilfe einer kleinen Geschichte an. Ideen für die einzelnen Schritte des „Pizzabackens“:

- Mehl auf die Arbeitsfläche: kreisende Bewegungen mit der flachen Hand
- Zutaten auf die Arbeitsfläche geben: mit der flachen Hand klopfen
- Teig kneten: den Rücken massieren
- Teig auswalken: mit den Fäusten neben der Wirbelsäule hinauf und hinunter
- Teig belegen: mit den Fingerspitzen leicht auf den Rücken klopfen
- Ofen anheizen: jedes Kind reibt möglichst schnell seine Hände um sie aufzuwärmen
- Pizza backen: die warmen Hände auf den Rücken des Kindes vor einem legen



## ÜE 3 - Spielanleitung für die LehrerInnen

# Wer klopft auf meinen Rücken?

### Einführung:

Wir werden jetzt ein Spiel machen, bei dem ihr euch gegenseitig den Rücken abklopfen könnt. Ihr werdet spüren, dass das sehr angenehm sein kann. Ich zeige es euch zuerst einmal vor. Wer von euch will es ausprobieren – wer traut sich?

Gut, dann setze dich bitte verkehrt auf einen Stuhl und lehne dich ganz bequem über die Stuhllehne. Ich stelle mich hinter dich und werde dir ganz vorsichtig auf deine Schultern und deinen Rücken klopfen. Melde Dich bitte, wenn eine Berührung für dich nicht angenehm ist.

*Klopfen Sie mit der flachen Hand auf die Schultern, die Oberarme und den Rücken des Kindes. Sie können auch mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen oder mit den Fäusten klopfen.*

Und jetzt probieren wir es gemeinsam. Steht bitte alle auf und geht durch die Klasse. Geht zu zweit zusammen. Eine bzw. einer von euch setzt sich auf den Stuhl, die oder der andere stellt sich dahinter. Entscheidet, wer zuerst klopfen will, später wechseln wir ab. Gut, dann kann es losgehen.

### Anleitung der Klopfmassage:

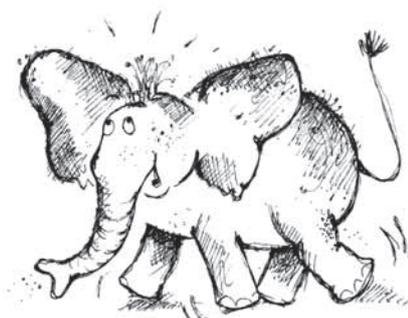
Beginnt mit den Händen über den Rücken eurer Partnerin bzw. eures Partners zu gehen – wie ein großer, schwerer Elefant. Langsam und vorsichtig bewegt sich der schwere Elefant quer über den Rücken und wieder zurück. Dann geht er im Kreis rechts herum und dann links herum.

Nun huschen zwei kleine Mäuse über eure Rücken. Jede Hand krabbelt ganz leicht und ihr verwendet dazu nur die Fingerspitzen. Ganz schnell sausen die Mäuschen über den Rücken und die Schultern bis zum Hals und über die Arme kreuz und quer.

Jetzt kriecht eine Schlange über den Rücken. Macht dabei eine flache Hand und kriecht los. Ihr könnt dabei auch ein wenig zischen, aber bitte nicht zubeißen.

Mit den Fingerspitzen könnt ihr jetzt ein Pferd über den Rücken galoppieren lassen. Vielleicht springt es auch über einen Zaun, wiehert dabei oder springt im Kreis?

Zum Schluss könnt ihr euch noch einmal jenes Tier wünschen, das sich am feinsten angefühlt hat. Ihr dürft auch sagen, welchen Teil des Rückens es aufsuchen soll. So und nun wechseln wir ab.





# Wer klopft auf meinen Rücken?





## ÜE 4 So ein Dilemma!

- Art:** Dilemmageschichte und Kleingruppenarbeit
- Ziel:** Eigene Grenzen spüren und diese auch in verzwickten Situationen vertreten zu können, ist für Kinder und Erwachsene eine Herausforderung. Besonders dann, wenn ein „Nein“ mit Konsequenzen verbunden sein könnte, ist er gar nicht leicht dieses auch auszusprechen. Wer aber immer nur auf andere Rücksicht nimmt, verliert sich selbst im Laufe der Zeit.  
Bei dieser Übung setzen sich die Kinder anhand so genannter Dilemmageschichten mit Themen wie „Grenzen spüren“, „Entscheidungen treffen“ und „Nein-Sagen“ auseinander. Damit ermutigt man die SchülerInnen, eigene Bedürfnisse und Wünsche auch dann anzusprechen, wenn dies mit einem Risiko verbunden ist.
- Ablauf:** Wählen Sie eine Geschichte aus (ÜE 4 Kopiervorlagen 1 bis 3) und bereiten Sie die Kärtchen für die Gruppenarbeit vor. (Sie benötigen pro Kleingruppe eine kopierte und ausgeschnittene Karte.) In der Unterrichtsstunde teilen Sie die Klasse in Kleingruppen zu drei bis vier Kindern auf und geben ihnen die Karten mit der von Ihnen ausgewählten Dilemmageschichte.  
Nun kann die Arbeit in den Kleingruppen beginnen. Zuerst liest ein Kind aus jeder Gruppe die Geschichte laut vor. Danach besprechen die SchülerInnen gemeinsam, was Laura, Felix oder Judith (die „Helden“ der Dilemmageschichten) tun sollen. Sollen sie auf die Wünsche und Forderungen der anderen eingehen oder doch „Nein“ sagen? Wie schauen die Konsequenzen bei einem „Nein“ aus? Gibt es Auswege aus ihrer verzwickten Situation?  
Geben Sie den Kinder für die Diskussion in den Kleingruppen ca. fünf Minuten Zeit.  
Im zweiten Teil der Übung stellt jede Kleingruppe ihre Ideen und Lösungsmöglichkeiten im Plenum vor. Die Präsentation übernimmt ein von den Kindern ausgewählter Gruppensprecher. Nachdem alle Kleingruppen ihre Ideen präsentiert haben, können Sie die unterschiedlichen Antworten im Plenum besprechen.  
  
Für die Reflexionsrunde bieten sich folgende Fragen an:
- Habt ihr selbst schon einmal eine ähnliche Situation erlebt? Wie habt ihr euch entschieden?
  - Was macht ihr sonst für Erfahrungen mit dem „Nein“-Sagen? Fällt es euch leicht oder eher schwer? Wird ein „Nein“ akzeptiert?
- Variante:** Die Dilemmageschichten können beliebig erweitert werden.  
Laden Sie die Kinder ein, Erlebnisse rund um den Themenbereich „Eigene Grenzen spüren und vertreten“ niederzuschreiben. Diese Aufsätze bieten – sofern die AutorInnen damit einverstanden sind – Stoff für viele weitere Diskussionen.  
  
Spannende Spiele und Übungen zum „Nein-Sagen“ finden Sie auch bei Gisela Braun (1999) und Ursula Staudinger (2003).



### **Jana & Laura**

Janas Mutter hat eine Freundin zum Mittagessen eingeladen. Gekommen ist auch deren Tochter Laura. Jana und Laura sind gleich alt und mögen sich eigentlich sehr gerne.

Heute hat Jana jedoch gar keine Lust auf einen gemeinsamen Nachmittag mit Laura. Sie ist irgendwie nicht so gut aufgelegt und möchte am liebsten alleine in ihrem Zimmer bleiben.

Sie geht daher nach dem Essen in ihr Zimmer und macht die Türe zu. Doch das nützt nichts. Laura geht ihr einfach nach, setzt sich auf das Bett und fängt an auf sie einzureden.

Was soll Jana tun? Eigentlich mag sie Laura, sie haben schon oft fein miteinander gespielt. Und doch ...

### **Jana & Laura**

Janas Mutter hat eine Freundin zum Mittagessen eingeladen. Gekommen ist auch deren Tochter Laura. Jana und Laura sind gleich alt und mögen sich eigentlich sehr gerne.

Heute hat Jana jedoch gar keine Lust auf einen gemeinsamen Nachmittag mit Laura. Sie ist irgendwie nicht so gut aufgelegt und möchte am liebsten alleine in ihrem Zimmer bleiben.

Sie geht daher nach dem Essen in ihr Zimmer und macht die Türe zu. Doch das nützt nichts. Laura geht ihr einfach nach, setzt sich auf das Bett und fängt an auf sie einzureden.

Was soll Jana tun? Eigentlich mag sie Laura, sie haben schon oft fein miteinander gespielt. Und doch ...



ÜE 4 - Kopiervorlage 2

**Felix & Mario**

Felix hat zum Geburtstag ein tolles Spiel für seine Play-Station geschenkt bekommen. Als Mario, ein Mitschüler, davon erfährt, will er sich das Spiel unbedingt ausborgen. Dreimal hat er schon danach gefragt.

Bis jetzt hat Felix keine Antwort gegeben, denn er will das Spiel auf gar keinen Fall verleihen. Er hat es ja selbst erst einige Tage, außerdem ist ihm Mario total unsympathisch. Ihm das so zu sagen, hat er sich jedoch auch nicht getraut.

Mario ist nämlich der Stärkste in der Klasse. Wenn er jemanden nicht mag, macht er ihn gemeinsam mit seinen Freunden nieder. Ausgelacht und verspottet zu werden ist da noch das Harmloseste.

Was soll Felix tun?

**Felix & Mario**

Felix hat zum Geburtstag ein tolles Spiel für seine Play-Station geschenkt bekommen. Als Mario, ein Mitschüler, davon erfährt, will er sich das Spiel unbedingt ausborgen. Dreimal hat er schon danach gefragt.

Bis jetzt hat Felix keine Antwort gegeben, denn er will das Spiel auf gar keinen Fall verleihen. Er hat es ja selbst erst einige Tage, außerdem ist ihm Mario total unsympathisch. Ihm das so zu sagen, hat er sich jedoch auch nicht getraut.

Mario ist nämlich der Stärkste in der Klasse. Wenn er jemanden nicht mag, macht er ihn gemeinsam mit seinen Freunden nieder. Ausgelacht und verspottet zu werden, ist da noch das Harmloseste.

Was soll Felix tun?



### **Judith & Tante Irmi**

Judith ist bei Tante Irmi eingeladen. Tante Irmi ist eigentlich ganz nett. Besonders angenehm ist, dass Judith von ihr immer einige Euros geschenkt bekommt. Zur Aufbesserung des Taschengeldes, sagt Tante Irmi.

Was Judith an Tante Irmi jedoch überhaupt nicht ausstehen kann, ist die ewige Schmuserei. Wenn sie bei der Türe hereinkommt, drückt ihr die Tante immer einen dicken Schmatz auf die Wange. Während des Nachmittags streicht sie ihr über die Haare und vor dem Nachhausegehen gibt es dann nochmals ein Bussi.

Was soll Judith tun? Irgendwie traut sie sich nicht, mit Tante Irmi über die ganze Sache zu reden. Sie ist sich nämlich sicher, dass die Tante ziemlich beleidigt wäre. Auf der anderen Seite ...

### **Judith & Tante Irmi**

Judith ist bei Tante Irmi eingeladen. Tante Irmi ist eigentlich ganz nett. Besonders angenehm ist, dass Judith von ihr immer einige Euros geschenkt bekommt. Zur Aufbesserung des Taschengeldes, sagt Tante Irmi.

Was Judith an Tante Irmi jedoch überhaupt nicht ausstehen kann, ist die ewige Schmuserei. Wenn sie bei der Türe hereinkommt, drückt ihr die Tante immer einen dicken Schmatz auf die Wange. Während des Nachmittags streicht sie ihr über die Haare und vor dem Nachhausegehen gibt es dann nochmals ein Bussi.

Was soll Judith tun? Irgendwie traut sie sich nicht, mit Tante Irmi über die ganze Sache zu reden. Sie ist sich nämlich sicher, dass die Tante ziemlich beleidigt wäre. Auf der anderen Seite ...



## ÜE 5 Jeder Mensch ist einzigartig

- Art:** Geschichte, Entscheidungsspiel und Gruppendiskussion
- Ziel:** Die Schulen von heute sind Orte der lebendigen Vielfalt. Mit der Geschichte „Das andere Land“ wird folgender Impuls gegeben: Wie würde das Zusammenleben in der Schule ablaufen, wenn alle gleich wären, gleich denken, gleich aussehen und gleich fühlen würden?  
Die SchülerInnen sollen durch die Geschichte Anregungen erhalten, sich kritisch mit Vorurteilen gegenüber anderen auseinander zu setzen. Wenn es in Ansätzen gelingt, die Vielfalt an körperlichen, kulturellen und sozialen Unterschieden als Bereicherung zu erkennen, dann ist das Ziel der Übung erreicht worden.
- Ablauf:** Lesen Sie den SchülerInnen die Geschichte „Das andere Land“ vor (Text für LehrerInnen ÜE 5). Nachdem die Klasse gut sichtbar „abgestimmt“ hat (siehe kursiver Text am Ende der Vorlage) können Sie gemeinsam die Entscheidung der Kinder diskutieren. Es bieten sich dabei folgende Fragen an:
- Du hast dich für das „alte Land“ entschieden. Warum glaubst du, dass Lilo und Emil dorthin zurückkehren sollen?
  - Warum sollen Lilo und Emil unbedingt im „neuen“ Land bleiben? Welche Vorteile siehst du darin für die beiden?
  - Warum konntest oder wolltest du dich für keines der beiden Länder entscheiden?
- Erfahrungen:** Durch das aktive Einbinden der Kinder ergibt sich meist von selbst eine Diskussion. Da alle von ihrem Platz aufstehen und sich für eine der drei Möglichkeiten entscheiden müssen, können auch schweigsamere Kinder zumindest „optisch“ in die Diskussion eingebunden werden.
- Variante:** Wer das Thema „Jeder Mensch ist einzigartig“ weiter bearbeiten möchte, kann mit der Klasse ein Plakat gestalten. Dabei soll jedes Kind für sich die Frage beantworten: „Wodurch unterscheide ich mich von den anderen in der Klasse?“ (Z. B. Ich bin schon drei Mal übersiedelt, spiele zwei Instrumente, bin in England geboren etc.) Die Antworten können auf einem Kärtchen notiert werden. Gemeinsam mit einem Gruppenfoto, den Fingerabdrücken der Kinder oder einer Gruppenzeichnung werden diese Kärtchen auf ein Plakat geklebt, das die Vielfalt der Gruppe zum Ausdruck bringt.

(abgewandelt nach einer Idee von Sedlak, 2001)



## Das andere Land

Es war einmal ein Land, in dem alle Menschen gleich waren. Sie schauten alle gleich aus und dachten und fühlten das Gleiche. Den Eltern war es egal, welches Kind nach der Schule zu ihnen nach Hause kam, denn alle Kinder waren gleich.

In diesem seltsamen Land lebten Lilo und Emil. Sie hatten die gleichen Augen, die gleichen Haare, die gleiche Nase und die gleiche tiefe Stimme wie alle anderen Kinder. Sie liebten Spaghetti und spielten am liebsten Fußball.

Lilo und Emil lebten gerne in diesem Land. Es gab dort nie Streit, denn sie hatten ja alle die gleichen Spielsachen und interessierten sich für dieselben Dinge. Im Turnunterricht brauchten sie sich nie über einen schlechten Fußballer zu ärgern, denn alle spielten gleich gut. Auch die Eltern hatten nie Streit – worüber auch.

Irgendwann wurde es Lilo, Emil und den anderen Kindern furchtbar langweilig. Den ganzen Tag sprachen sie über dieselben Themen und spielten die gleichen Spiele. Und weil niemand etwas anderes wusste, konnten sie auch nichts dazulernen.

So beschlossen Lilo und Emil etwas zu unternehmen, damit ihr Leben wieder bunter und interessanter würde. Sie hatten die Idee, sich auf die Suche nach einem neuen Land zu machen. Vielleicht, so hofften sie, gäbe es dort etwas Neues, Aufregendes, das etwas Abwechslung in ihr eintöniges Leben bringen könnte. Sie verabschiedeten sich von den anderen und zogen los in ein noch unbekanntes Gebiet.

Die Reise war abenteuerlich und gefährlich. Nach zehn Tagen Fußmarsch hatten sie es geschafft – sie kamen in ein anderes Land. Was Lilo und Emil hier sahen, erstaunte sie sehr. Es gab große, kleine, dicke, dünne, freundliche, grantige und lustige Menschen. Jedes Kind schaute anders aus, freute und ärgerte sich über andere Dinge und hatte andere Lieblingsspiele.

Die beiden Kinder waren begeistert. Mit dem Eintreffen im neuen Land änderte sich ihr Leben schlagartig: Sie zeigten sich gegenseitig Spiele und Tänze und erzählten sich Geschichten und Witze. So war das Leben gleich viel interessanter und abwechslungsreicher.

Nach einigen Tagen spürten Lilo und Emil, dass das bunte Miteinander nicht nur Vorteile hat. Bereits am zweiten Schultag wurden die beiden wegen ihrer tiefen Stimme ausgelacht. Außerdem machte sich ein Kind über sie lustig, weil sie eine Rechenaufgabe nicht lösen konnten. Sie merkten auch bald, dass es in diesem Land oft Streit gab. Weil die Menschen so unterschiedlich waren, gab es häufig Meinungsverschiedenheiten – und die wurden nicht selten ganz heftig und gemein ausgetragen.

Lilo und Emil waren ratlos. Was sollten sie tun? Sollten sie hier bleiben oder doch wieder in ihr altes Land zurückkehren?

*Bitte helft den beiden bei der Entscheidung. Wer von euch glaubt, dass Lilo und Emil in ihr altes Land zurückkehren sollen? Steht bitte auf und stellt euch in die hintere Ecke der Klasse. Wer glaubt, dass die beiden Kinder im neuen Land bleiben sollen, stellt sich in diese Ecke der Klasse. Wer sich für keines der beiden Länder entscheiden kann, geht bitte in diese Ecke.*



## ÜE 6 Fehler machen uns schlau

**Art:** Gruppendiskussion und Fehleransage

**Ziel:** In den Schulen gibt es verstärkt Bemühungen, Freiräume zu schaffen, in denen Fehler erlaubt bzw. sogar erwünscht sind. Dazu dient auch diese Übungseinheit. Wir Erwachsenen wagen es kaum noch, Fehler zu machen oder Fragen zu stellen. Wir wissen zwar: „Aus Fehlern wird man klug“, aber niemand will sich eine Blöße geben oder gar riskieren, etwas falsch zu machen und kritisiert zu werden. Kinder experimentieren häufig, sind neugierig und mutig genug, Fehler zu riskieren. Sie können es gar nicht vermeiden, Fehler zu machen, denn dadurch lernen sie. Deshalb brauchen Kinder ein Umfeld, in dem sie Fehler machen können und dürfen. Ziel der Übung ist es, sich mit den Kindern auszutauschen, wie sie und andere auf Fehler reagieren. So kann auch herausgefunden werden, was nötig ist, um Fehler machen zu können, ohne dass sich die Kinder dabei selbst abwerten oder von anderen abgewertet werden. Sind Fehler grundsätzlich erlaubt, dann kann eine lebendige und anregende Lernatmosphäre entstehen.

**Ablauf:** Beginnen Sie die Diskussion über das Fehlermachen mit einem kleinen „Experiment“. Schreiben Sie ohne viele Erklärungen folgenden Text an die Tafel:

$$1 + 1 = 2$$

$$2 + 2 = 4$$

$$3 + 4 = 8$$

$$5 + 5 = 10$$

Es wird nicht lange dauern, bis Sie ein Kind auf den Rechenfehler anspricht. Dieser Blick auf das Fehlerhafte ist uns allen nämlich sehr vertraut – er kommt meist vor dem Blick auf das Positive (ist überhaupt jemandem aufgefallen, dass drei Aufgaben richtig gelöst wurden?)

Fehler fallen also schnell auf und werden meist negativ bewertet. Wer viele Fehler macht bekommt eine schlechte Note oder wird ermahnt.

Laden Sie die Kinder ein, dieses Fehlermachen einmal von einer ganz anderen Seite anzuschauen – nämlich von der positiven.

- Welche Vorteile hat es, Fehler zu machen? (man kann daraus lernen, kreatives und freies Denken wird ermöglicht, man braucht keine Angst vor Fehlern zu haben ...)
- Habt ihr den Eindruck, dass es hier an der Schule erlaubt ist Fehler zu machen? Welche Fehler sind erlaubt?
- Was wünscht ihr euch von mir als LehrerIn bzw. von euren MitschülerInnen, wenn euch ein Fehler passiert ist?

**Variante:** Machen Sie eine kurze Ansage, mit der Anweisung, möglichst viele Fehler zu machen. Die SchülerInnen tauschen dann die Hefte untereinander aus und korrigieren die Texte. Je mehr Fehler, umso besser die Note. Geben Sie den Notenschlüssel vor, z.-B. weniger als drei Fehler: Nicht genügend – mehr als 20 Fehler: Sehr gut usw.

Übrigens: Eine Fußballmannschaft beendet ein Spiel mit 3:2. Sie hat die Partie klar gewonnen – auch wenn sie zwei Tore kassiert, also zwei Fehler gemacht hat.



## ÜE 7 SOS – Wer hilft mir?

**Art:** Kartenspiel

**Ziel:** Bei dieser Übung lernen die Kinder, auf spielerische Art Hilfe zu geben und Hilfe anzunehmen. Dafür braucht es Sensibilität für die Probleme anderer und ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen. Dieses Spiel eignet sich dafür, die Solidarität mit Schwächeren zu fördern. Die SchülerInnen entwickeln dabei oft besonders kreative Lösungs- und Hilfemöglichkeiten.

**Ablauf:** Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen auf. Alle Kinder der ersten Gruppe erhalten eine Spielkarte mit einer Notsituation, die Kinder der zweiten eine „Helferkarte“ (Beilage zur ÜE 7). Ist die Gesamtgruppe sehr klein (14 Kinder und weniger) werden jeweils eine Notkarte und zwei Helferkarten verteilt. Sobald die Karten verteilt sind, beginnt das erste Kind seine Notsituation zu beschreiben. Ermutigen Sie die Kinder, ihre Notsituation lebendig zu schildern und eventuell mit eigenen Erlebnissen auszuschnücken. „Stell dir vor, was mir passiert ist ...“

Nun ist die Hilfe der anderen gefragt. Wer glaubt, eine geeignete Helferkarte zu haben, steht von seinem Platz auf und gibt sie dem Kind in Not. Dabei erklärt die HelferIn bzw. der Helfer, warum ihre bzw. seine Karte passend ist und welche Art von Hilfe mit dieser Karte verbunden ist. Bei größeren Gruppen sollte pro Notsituation nur eine Helferkarte vergeben werden, damit alle Kinder Hilfe erhalten (auch wenn mehrere passend wären).

Wenn jedes Kind der ersten Gruppe seine Notsituation geschildert und Hilfe erhalten hat, werden die Gruppen getauscht.

Anschließend werden die Erfahrungen und Eindrücke der Kinder während des Spiels besprochen.

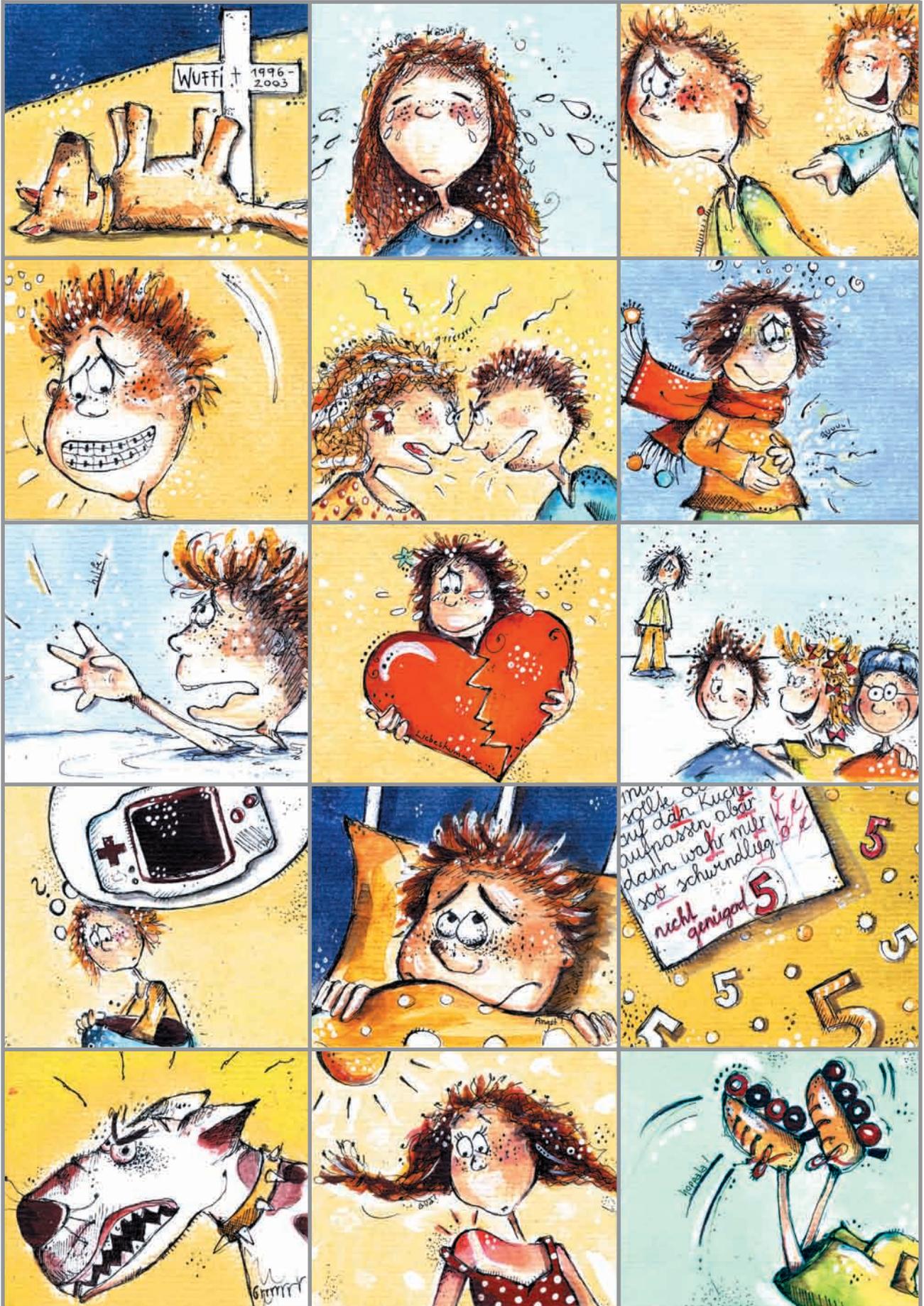
- Wie war es für euch, in Not zu sein bzw. Hilfe zu erhalten? Was war angenehmer?
- Was war die lustigste Hilfe? Gab es auch unmögliche Hilfen?
- In welchen Notsituationen wart ihr schon einmal? Was war euch dabei eine Hilfe?

**Variante:** Die Spielkarten von „SOS – Wer hilft mir“ können hervorragend in das Schema von „Spots in movement“ eingebaut werden. Auch hier erhält eine Hälfte der Klasse Notkarten, die andere Hälfte Helferkarten. Die Kinder gehen im Raum umher, dabei läuft eine schwungvolle Musik im Hintergrund. Beim Musikstopp bitten die Kinder in Not die HelferInnen um ihr Kärtchen. Es dürfen nur Kinder gefragt werden, die in der Nähe stehen. Wer eine passende Hilfe gefunden hat, nimmt die Helferkarte zu sich. Paare, die sich „gefunden haben“, gehen beim nächsten Musikstopp einfach weiter und beteiligen sich nicht mehr an der Suche. Wenn alle Kinder Hilfe erhalten haben, werden die Gruppen getauscht.

**Erfahrungen:** Beschriften Sie die Not- und Helferkarten auf der Rückseite. So können diese während des Spiels unkompliziert einer der beiden Gruppen zugeordnet werden. Sie können das Kartenspiel auch beliebig erweitern. Laden Sie die Kinder ein, selbst erlebte Notsituationen und dazupassende Hilfsangebote auf Kärtchen zu zeichnen.

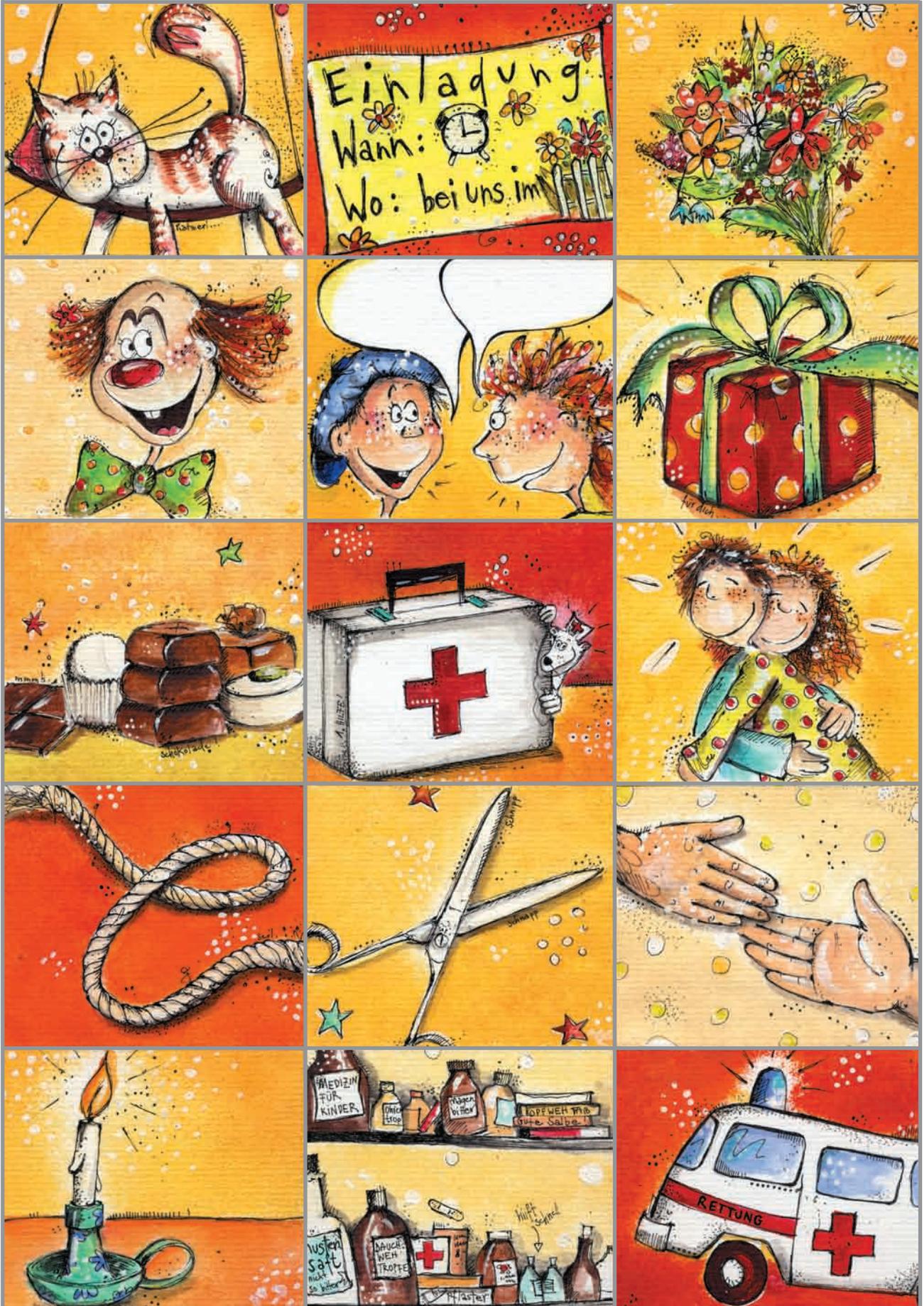


# Notkarten





# Helferkarten





## ÜE 8 Komm mit auf mein Schiff!

**Art:** Zeichnerisch-schriftliche Übung

**Ziel:** Bei dieser Übung geht es um das Beziehungsnetz der Kinder. Die Metapher der Schiffsreise dient als Impuls, um die soziale Einbettung in Schule, Familie und Freundeskreis sichtbar zu machen. Die bildliche und schriftliche Darstellung des Beziehungsnetzwerkes verdeutlicht den Kindern, dass sie nicht alleine sind, sondern in unterschiedlichen Beziehungen zu anderen stehen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen sozialen Vernetzung soll die unterstützenden und stärkenden Beziehungen bewusst machen.

**Ablauf:** Jedes Kind erhält eine Kopie des Bildes „Mein Schiff“ (Kopiervorlage ÜE 8).  
Leiten Sie die Übung folgendermaßen an:  
Auf dem Blatt vor dir siehst du ein Schiff. Damit wollen wir eine Reise machen, bei der du der Kapitän bist. Suche zuerst für dich einen guten Platz auf dem Schiff. Schreibe deinen Namen an diese Stelle, du kannst auch ein Bild von dir malen. Nun überlege dir, wer für dich wichtig ist, wen du gerne hast. Du kannst deine Familie, deine Freundinnen und Freunde und alle anderen Menschen, die dir wichtig sind, mit auf die Reise nehmen. Du kannst aber auch Tiere oder Gegenstände, die du sehr gerne hast, mitbringen. Du bist der Kapitän, du entscheidest, wer auf das Schiff kommt.  
Suche dir nun passende Plätze aus. Du kannst die Namen schreiben oder zeichnen. Ganz wichtig: Du gestaltest das Schiff nur für dich und brauchst es nachher niemandem zu zeigen!  
Als letzte Aufgabe bitte ich dich, dir zu überlegen, zu wem du gehen würdest, wenn ein Sturm wütet und du Angst hast. Zeichne zu dieser Person eine kleine Hand als Symbol für Hilfe.  
Wer oder was ist dir besonders wichtig? Male dort ein kleines Herz hin. Du kannst auch mehrere Herzen vergeben.  
Hebe dir die Zeichnung gut auf. Wenn du Lust hast, kannst du sie dir in einigen Monaten wieder anschauen und überlegen, ob du dann als Kapitän andere Menschen, Tiere oder Gegenstände mit auf dein Schiff nehmen würdest. Lass dich überraschen!

**Variante:** Als weiterführende Übung bietet sich der „Vertrauenskreis“ an. Bei diesem Spiel können die SchülerInnen die unterstützende Dimension der Gruppe erleben: Die Kinder bilden im Stehen einen Kreis, alle fassen sich an den Händen (es muss eine gerade TeilnehmerInnenanzahl sein). Durch Abzählen werden zwei Gruppen gebildet (1-2-1-2). Auf ein Zeichen der Lehrerin bzw. des Lehrers lehnen sich alle Kinder der Gruppe „Eins“ nach vorne, jene der Gruppe „Zwei“ nach hinten. Die Füße bleiben an ihrem Platz, die Beine sind gestreckt. In dieser Situation könnte keines der Kinder ohne den „Halt“ der Anderen stehen, es würde das Gleichgewicht verlieren. Nun können die Kinder mehrmals zwischen Vor- und Rückenlage pendeln und dabei die Kraft der Gruppe spüren.



„starke 10“

ÜE 8 - Vorlage für die SchülerInnen

# Mein Schiff





## ÜE 9 Wir sind Schule

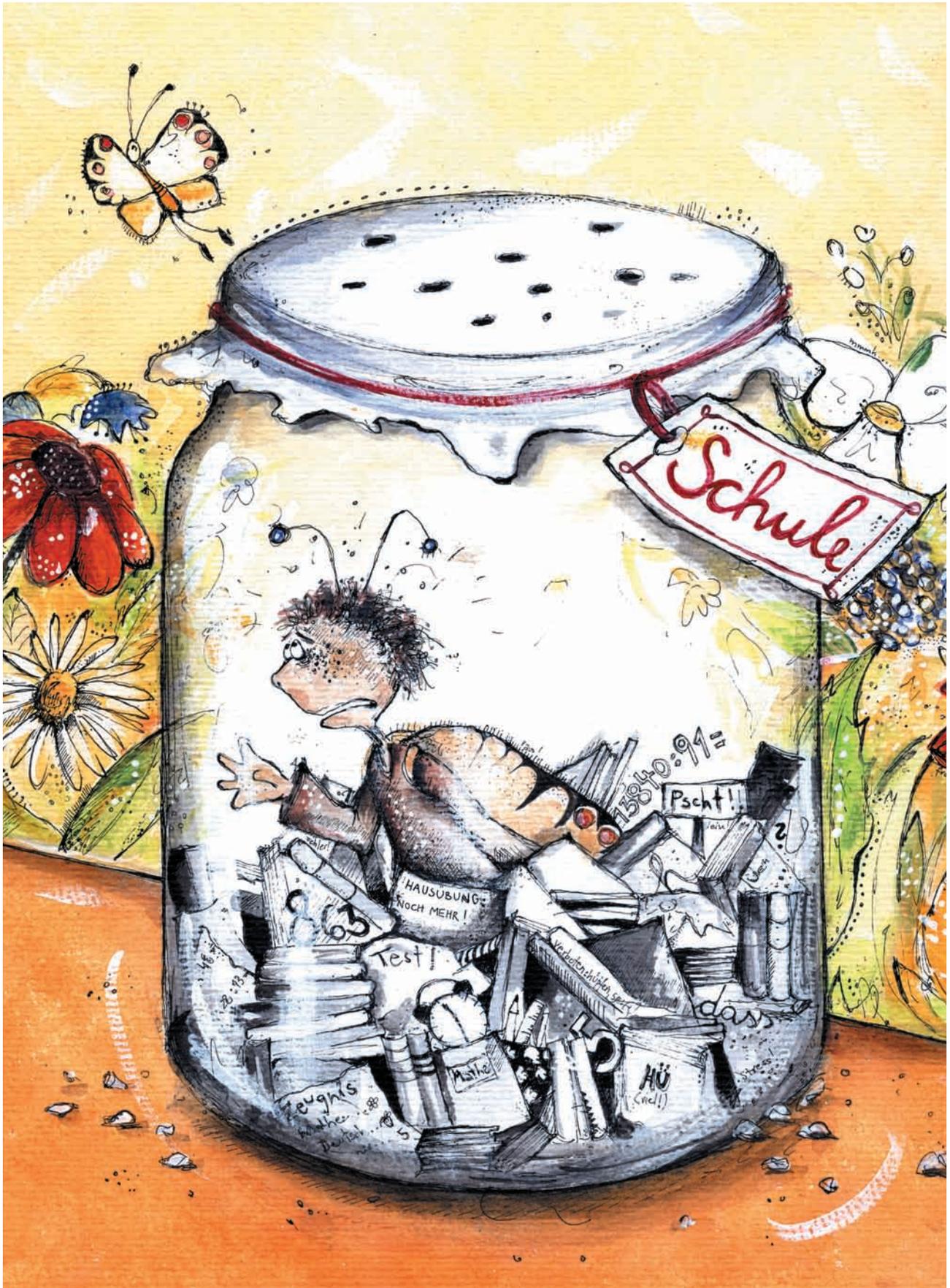
- Art:** Plakatarbeit anhand zweier Impulsbilder
- Ziel:** Bei dieser Übung werden die SchülerInnen anhand zweier Impulsbilder zur Reflexion ihrer Gefühle der Schule gegenüber angeregt. Gemeinsam mit der Lehrerin bzw. dem Lehrer werden sowohl positive als auch negative Erfahrungen in der Schule auf Plakaten festgehalten, diese sind Ausgangspunkt für die darauf folgende Diskussion über Veränderungs- und Verbesserungsvorschläge. Diese Diskussion stärkt das WIR-Gefühl in der Klasse. Außerdem gibt es den SchülerInnen die Chance, ihre Erfahrungen mit MitschülerInnen bzw. LehrerInnen und dem System Schule in einem „offiziellen“ Rahmen anzusprechen.
- Ablauf:** Erklären Sie den SchülerInnen den Ablauf der Übung und teilen Sie pro Zweierbank ein Impulsbild aus (entweder das Impulsbild „Manchmal ist Schule spannend und lustig“ oder das Bild „Manchmal ist Schule wie ein böser Traum“). Nun können die Kinder die Bilder in Ruhe anschauen und ihre Gedanken und Erfahrungen mit der Banknachbarin bzw. dem Banknachbarn austauschen. Diese „Murmelfase“ darf ruhig einige Minuten dauern. Im zweiten Teil der Übung werden die Gedanken der Kinder auf Plakaten gesammelt. Bereiten Sie dafür zwei Plakate mit den Überschriften „Für mich ist Schule spannend und lustig, wenn...“ und „Für mich ist Schule wie ein böser Traum, wenn ...“ vor. Lassen Sie die Kinder die Sätze zu Ende denken und notieren Sie möglichst alle Antworten auf den Plakaten. Bei der anschließenden Diskussion überlegt die Klasse gemeinsam, in welchen Bereichen sie etwas verändern kann. Achten Sie darauf, dass die Veränderungsvorschläge möglichst konkret formuliert werden (z.-B. Kathi wünscht sich von Mario, Judith und Daniela, dass sie sie nicht mehr auslachen, wenn sie an der Tafel einen Fehler macht – oder – wir wünschen uns von Frau Lehrerin XY, dass wir am Freitag nicht so viele Hausaufgaben bekommen). Sie können die Wünsche und Ideen mündlich besprechen oder auf einem Plakat festhalten. Nehmen Sie die Wünsche der Kinder aber auf alle Fälle ernst. Dazu gehört die Rückmeldung, ob die angesprochene Person den Wunsch voraussichtlich erfüllen kann und will. Werfen Sie abschließend einen Blick auf die positiven Dinge und besprechen Sie gemeinsam mit der Klasse, was unbedingt beibehalten bzw. ausgebaut werden soll.
- Variante:** Für einen schnellen Überblick zur aktuellen Situation in einer Klasse eignet sich das „Patschenbarometer“. Dazu sitzen alle Kinder im Kreis. Die Lehrerin bzw. der Lehrer stellt die Frage: „Wie geht es dir momentan in unserer Klasse?“ Die Antwort geben die Kinder mithilfe ihres Hausschuhs. Wird der „Patschen“ in die Mitte des Stuhlkreises gelegt, heißt das „sehr gut“. Je näher der Hausschuh beim Schüler bzw. der Schülerin liegt, desto unwohler fühlt sie bzw. er sich momentan in der Klasse. Wer will, kann zur Lage seines „Patschens“ etwas sagen.



# Manchmal ist Schule spannend und lustig



# Manchmal ist Schule wie ein böser Traum





## ÜE 10 Wenn sich zwei streiten

**Art:** Rollenspiel

**Ziel:** Kinder und Erwachsene können, wenn sie in einen Streit verwickelt sind, sehr impulsiv und verletzend werden. Bei dieser Übung lernen die Kinder Fähigkeiten, die für einen konstruktiven und gewaltfreien Umgang mit Konflikten hilfreich sein können.

Konkret werden die SchülerInnen eingeladen, ihnen bekannte Konfliktsituationen in Form eines Rollenspiels darzustellen. Danach bespricht die Klasse gemeinsam, was passiert ist und was man anders machen hätte können. So erfahren die SchülerInnen anhand von praxisnahen Beispielen Wege der konstruktiven Konfliktlösung.

**Ablauf:** Erklären Sie den Ablauf und das Ziel der Übung und bitten Sie die SchülerInnen, sich in Kleingruppen zu drei bis vier Personen zusammenzufinden. Sie können die Gruppen auch anhand eines Kartenspiels auslosen (alle Könige, Damen, Ober ... bilden eine Kleingruppe).

Der Auftrag an die Gruppen:

Erzählt euch gegenseitig den letzten Streit, an dem ihr beteiligt gewesen seid – egal, ob dieser hier in der Schule, am Schulweg oder zu Hause stattgefunden hat.

Wenn jede bzw. jeder aus der Gruppe eine Konfliktsituation erzählt hat, überlegt euch bitte gemeinsam, welchen dieser Konflikte ihr in Form eines Rollenspiels den anderen SchülerInnen vorstellen wollt. Ihr habt für das Rollenspiel ca. drei Minuten Zeit, der Streit kann pantomimisch oder mit Worten dargestellt werden. Spielt den Konflikt genauso, wie er verlaufen ist – ihr müsst nichts beschönigen!

Sobald die Kinder mit den Vorbereitungsarbeiten fertig sind, stellt die erste Gruppe ihre Konfliktsituation dar. Nach den Rollenspielen können die Konfliktszenen entlang folgender Fragen gemeinsam mit der Klasse besprochen werden.

- Was ist passiert?
- Worum ging es den am Streit Beteiligten? Wie haben sie sich gefühlt?
- Wie ist der Konflikt ausgegangen? War die Lösung fair oder unfair?
- Gibt es Ideen für eine andere Lösung?
- Was hätten sich die Streitparteien in der konkreten Situation gewünscht?

Wie viele Rollenspiele in dieser Form dargestellt und besprochen werden, hängt vom Zeitbudget ab. Wichtig ist jedoch, dass alle Gruppen, die ein Rollenspiel präsentieren wollen, dazu die Gelegenheit bekommen, und sei es in einer der nächsten Stunden.

**Erfahrungen:** Es kann vorkommen, dass während eines Rollenspiels ein alter, ungelöster Konflikt ausbricht und aus dem Spiel plötzlich „Ernst“ wird. In so einer Situation kann es hilfreich sein, das Rollenspiel abubrechen und den betroffenen SchülerInnen ein Konfliktlösungsgespräch anzubieten. Sie können sich dabei an den Schritten der Mediation orientieren (siehe Beilage zur ÜE 10).

Für die Anregungen zu dieser Übung ein Dankeschön an Eva Dubsek von der Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol. Ähnliche Übungen zur gewaltfreien Konfliktaustragung finden Sie bei Jamie Walker (1995).



## Streit schlichten – die 5 Phasen der Mediation

Beim Verfahren der Mediation überlegen sich die Streitenden selbst, wie sie den Konflikt untereinander klären können. Im Gegensatz zur klassischen Mediation ist bei dem hier dargestellten Verfahren die ganze Klasse beteiligt, die MitschülerInnen können Ideen und Lösungsvorschläge einbringen.

Wenn möglich sollte die Rolle des Mediators nicht die Klassenlehrerin bzw. der Klassenlehrer übernehmen, da diese zu sehr in das Klassensystem involviert sind. Es erweist sich als sinnvoll, eine Kollegin oder einen Kollegen zu bitten, das Gespräch zu begleiten.

### Phase 1: Einleitung

- Beide SchülerInnen werden gefragt, ob sie bereit sind, den Streit mit der Klasse zu besprechen und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen.
- Beide werden auf die Regeln für das Gespräch hingewiesen:
  - einander zuhören
  - nicht unterbrechen
  - nicht beschimpfen
- Die Lehrerin bzw. der Lehrer fragt, wer anfangen will, über den Streit zu berichten.

### Phase 2: Klärung der Sichtweise

- A erzählt ihre bzw. seine Sichtweise des Streites. Die Lehrerin bzw. der Lehrer stellt Verständnisfragen und stoppt B, wenn sie bzw. er A unterbricht.
- Nun erzählt B ihre bzw. seine Sichtweise des Streites und A hört zu.
- Die Lehrerin bzw. der Lehrer wiederholt die beiden Sichtweisen und benennt die Streitpunkte.

### Phase 3: Konflikterhellung

- Die Lehrerin bzw. der Lehrer spricht mit A und B über die Streitpunkte und deren mögliche Hintergründe sowie die verschiedenen Interessen der beiden SchülerInnen.
- Sie bzw. er fragt nach ihren Gefühlen und Wünschen.
- Sie bzw. er wiederholt die wichtigsten Aussagen der SchülerInnen.

### Phase 4: Problemlösung

- Der Streitschlichter bittet A und B, sich Lösungen für den Streit zu überlegen.
- A und B bringen ihre Vorschläge ein.
- Die MitschülerInnen können nun auch Lösungen vorschlagen.
- Alle diskutieren die verschiedenen Lösungsvorschläge.

### Phase 5: Vereinbarung

- A und B wählen eine für beide passende Lösung.
- A und B einigen sich und überlegen eine passende Geste der Versöhnung.

Nach: Faller, Kurt/Faller, Sabine: Kinder können Konflikte klären. Münster 2002



## Literatur

- Braun, G. & Wolters D. (1991).** Das große und das kleine Nein. Verlag an der Ruhr. Mühlheim an der Ruhr
- Braun, G. (1999).** Ich sage Nein. Arbeitsmaterialien gegen den sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen. Verlag an der Ruhr. Mühlheim an der Ruhr
- Chibici-Revneanu, E. (2000).** Vom starken Ich zum neuen Du. Persönlichkeitsbildung in der Grundschule. Veritas Verlag, Linz
- Ehrlich, M. & Vopel, K. (1996).** Wege des Staunens: Übungen für die rechte Hemisphäre. Bd 3. Phantasiereisen. iskopress, Salzhausen
- Faller, K. & Faller, K. (2002).** Kinder können Konflikte klären. Mediation und soziale Frühförderung im Kindergarten – ein Trainingshandbuch. Ökotopia Verlag, Münster
- Friebel, V. & Friedrich, S. (2002).** Entspannung für Kinder. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg
- Friebel, V. (1998).** Weiße Wolken – Stille Reise. Ruhe und Entspannung für Kinder ab 4 Jahren. Ökotopia Verlag Münster, Münster
- Krabel, J. (1998).** Müssen Jungen aggressiv sein? Eine Praxismappe für die Arbeit mit Jungen. Verlag an der Ruhr, Mühlheim an der Ruhr
- Lichtenegger, B. (2001).** Ge(h)fühle!: Arbeitsmaterialien für Schule, Hort und Jugendgruppen. Veritas Verlag, Linz
- Müller, E. (2002).** Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main
- Sedlak, F. (2001).** Wir alle sind etwas Besonderes ... und unsere Gemeinschaft auch! Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Wien
- Staudinger, U. (2003).** Ich gehör nur mir. Ein Praxishandbuch für Kindergarten und Grundschule. Veritas Verlag, Linz
- Teml, H. & Teml, H. (2002).** Komm mit zum Regenbogen. Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche. Veritas Verlag, Linz
- Vopel, K. (1999).** Kinder können kooperieren: Interaktionsspiele für die Grundschule. iskopress, Salzhausen
- Walker, J. (1995).** Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Grundschule. Grundlagen und didaktisches Konzept. Spiele und Übungen für die Klassen 1–4. Cornelsen Verlag Skriptor, Berlin



## SOS-KINDERDORF – eine Idee geht um die Welt

SOS-Kinderdorf ist ein privates, weltweites, konfessionell und politisch unabhängiges Sozialwerk, das sich für emotional und sozial benachteiligte sowie verwaiste Kinder und Jugendliche einsetzt. 1949 von Hermann Gmeiner in Innsbruck gegründet und mit dem Bau des ersten SOS-Kinderdorfes in Imst/Tirol verwirklicht, trat das SOS-Kinderdorf einen „Siegesszug“ um die Welt an. Neben den neun SOS-Kinderdörfern in Österreich gibt es weltweit inzwischen über 400 Dörfer mit zahlreichen angeschlossenen Einrichtungen.

### **In familiennaher Form Kinder und Jugendliche begleiten**

Ziel von SOS-Kinderdorf ist es, Kindern und Jugendlichen mittel- und langfristig ein neues Zuhause, die Wärme einer Familie und eine Kindheit in Geborgenheit und Liebe zu geben. Außerdem gibt es zahlreiche Einrichtungen für Jugendliche sowie auch heilpädagogisch-therapeutische Zentren für besonders benachteiligte Kinder.

### **Förderung der Selbstständigkeit**

Besonderes Augenmerk wird auf die intensive Vorbereitung der Kinder und Jugendlichen auf ein selbstständiges Leben gelegt. Jeder junge Mensch braucht, abgestimmt auf seine individuellen Bedürfnisse, jene Schulbildung und Berufsausbildung, die ihm ein selbstbestimmtes, finanziell unabhängiges und sozial integriertes Leben ermöglichen.

### **SOS-Kinderdörfer – internationale Friedensdörfer**

Die Basis des Zusammenlebens in den SOS-Kinderdörfern ist das friedliche Miteinander – über alle Grenzen ethnischer, kultureller oder konfessioneller Zugehörigkeit hinweg. Oftmals sind SOS-Kinderdörfer Schmelztiegel unterschiedlicher Religionen und Volksgruppen.

In jedem Familienhaus der SOS-Kinderdörfer werden Toleranz, Solidarität und das Akzeptieren kultureller Unterschiede vorgelebt und erlebt.

### **Weltweites privates Sozialwerk**

In Österreich gibt es heute neun SOS-Kinderdörfer und zehn angeschlossene sozialpädagogische Jugendwohngemeinschaften, in denen insgesamt rund 900 Kinder und Jugendliche ein dauerhaftes Zuhause haben, sowie sieben therapeutische Einrichtungen mit über 70 Betreuungsplätzen für besonders benachteiligte Gruppen junger Menschen. Die Einnahmen von SOS-Kinderdorf stammen zu mehr als zwei Dritteln aus Spenden und privaten Beiträgen.

In 132 Ländern auf allen Kontinenten gibt es über 400 SOS-Kinderdörfer mit mehr als 1.000 begleitenden Einrichtungen (Kindergärten, Jugendeinrichtungen, Sozialzentren, Schulen, Krankenstationen, Nothilfeprogrammen etc.), in denen rund 50.000 Kinder/Jugendliche zuhause sind. Von den begleitenden Einrichtungen profitieren jährlich mehrere hunderttausend junge Menschen und bedürftige Familien.

Mehr über die Arbeit von SOS-Kinderdorf auf [www.sos-kinderdorf.at](http://www.sos-kinderdorf.at)

Infomaterial über SOS-Kinderdorf: [willkommen@sos-kinderdorf.at](mailto:willkommen@sos-kinderdorf.at), Tel: 0512/580101



## Buchtipps zum Weiterlesen aus dem VERITAS-Verlag

### Zu ÜE 1 Ich bin ich

#### Jetzt versteh' ich das!

Bessere Lernerfolge durch Förderung der verschiedenen Lerntypen  
ISBN 978-3-86072-587-0



#### Ich gehör nur mir

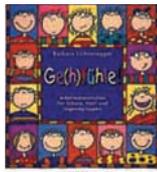
Sexuelle Übergriffe erkennen und abwehren lernen  
978-3-7058-5157-3



### Zu ÜE 2 Sonnenstrahlen auf deiner Haut

#### Ge(h)fühle!

Arbeitsmaterialien für Schule, Hort und Jugendgruppen  
ISBN 978-3-7058-5110-8



### Zu ÜE 4 So ein Dilemma!

#### Das große und das kleine NEIN!

ISBN 978-3-927279-81-0



#### Ich sag NEIN!

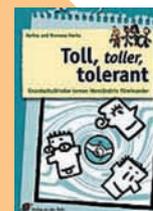
Arbeitsmaterialien gegen den sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen  
ISBN 978-3-927279-31-5



### Zu ÜE 5 Jeder Mensch ist einzigartig

#### Toll, toller, tolerant

Grundschulkinder lernen Verständnis füreinander. ISBN 978-3-86072-649-5



### Zu ÜE 6 Fehler machen uns schlau

#### Jetzt versteh' ich das!

Bessere Lernerfolge durch Förderung verschiedener Lerntypen. ISBN 978-3-86072-587-0



### Zu ÜE 7 SOS – Wer hilft mir?

#### Soziales Lernen in der Grundschule

50 Übungen, Aktivitäten und Spiele  
ISBN 978-3-86072-489-7





**Zu ÜE 8 Komm mit auf mein Schiff!**

**Ich, du und die anderen alle – Lebenskunde für Kinder**

2./3. Schuljahr. ISBN 978-3-86072-717-1



**Zu ÜE 10 Wenn sich zwei streiten**

**Kinder lernen zusammen streiten und gemeinsam arbeiten**

Ein Mediations- und Gewaltpräventionsprogramm. ISBN 978-3-86072-488-0



**Zu ÜE 9 Wir sind Schule**

**Teamarbeit trainieren in der Grundschule**

Übungen, Aktivitäten und Spiele  
ISBN 978-3-86072-490-3



**Grundschul Kinder werden Streitschlichter**

ISBN 978-3-86072-854-3



**Rituale für kooperatives Lernen in der Grundschule**

Für jeden Tag und das Schuljahr – Für Anfang und Ende der Grundschulzeit  
ISBN 978-3-589-05063-5



**Wut: Ein Vulkan in meinem Bauch**

Wut und Gewalt – Übungen und Spiele – Lösungsstrategien.

ISBN 978-3-589-05068-0





Für die fachlichen Rückmeldungen ein herzliches Dankeschön an:

Eva Dubsek, Mag. Katharina Egger-Nimpfer, Mag. Eva Fritz, Mag. Susanne Glatzl, Mag. Romana Hinteregger, Mag. Bettina Hofer, Mag. Nicole Jöbstl, Mag. Gaby Kainz, Dr. Gerlinde Keuschnig, Birgit Lampert, Mag. Christina Lienhart, Mag. Thomas Moritz, Dr. Christian Posch, Dr. Hermann Putzhuber, Anna Reitmeir, Margarete Ringle

... und an die 200 LehrerInnen aus Tirol und der Steiermark, die an den PI-Seminaren zu "starke 10" teilgenommen und uns dabei wertvolle Rückmeldungen gegeben haben.

Der Verlag Veritas unterstützt dieses Projekt mit seiner großen Erfahrung als Bildungsverlag. Layout und Satz wurden kostenlos übernommen.