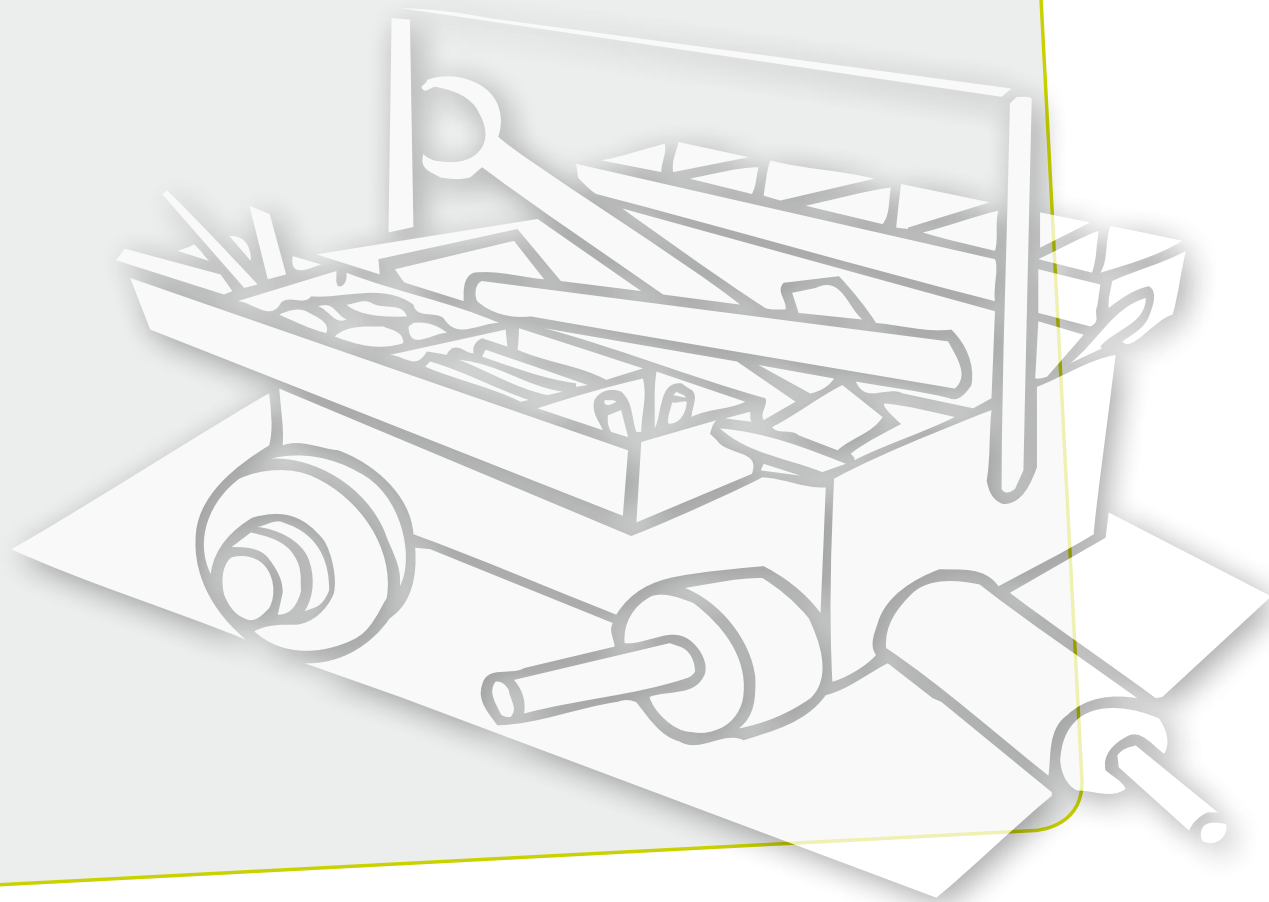


CAEPT



TOOLBOX

IMPRESSUM

CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies © 2009

ISBN 2-9599831-3-0

1. Auflage Oktober 2009

www.cept.lu – trampolin@cept.lu

Grafisches Konzept: imedia.lu

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
■ CePT-Toolbox für 3 – 6jährige	7
• Emotionale Kompetenz	
• Entspannungsfähigkeit	
• gemeinsames Erleben	
• differenzierte Sinneswahrnehmung	
• Sprachkompetenz	
■ CePT-Toolbox für 7 – 10jährige	42
• Selbstsicherheit	
• Beziehungsfähigkeit	
• Konfliktfähigkeit	
■ CePT-Toolbox für 11 – 15jährige	60
• Selbstdefinition, Selbstfindung	
• Emotionale Kompetenz	
• Einfühlungsvermögen	
• Entspannungsfähigkeit	
• Feedback geben und annehmen können	
• Konfliktfähigkeit	
■ Fun-Breaks	88
Quellenangaben.....	116

SPECIAL

Danksagung

Die CePToolbox hat viele Anreger, Förderer und Helfer.

Wir wollen an erster Stelle dem *Fonds de lutte contre le trafic des stupéfiants* für die finanzielle Unterstützung, im Rahmen des Projektes: „Trampolin – Sprongkraaft am Alldag“ unseren Dank aussprechen.

Außerdem danken wir:

- Claudia Jung, für eine hervorragende Vorarbeit zur Altersstufe 11 – 15 Jahre.
- Fred Mersch für die hilfreiche Unterstützung bei der Konzeption dieser Toolbox
- den nachfolgenden StudentInnen für Ihre Anregungen bezüglich der Inhalte der einzelnen Kompetenzen und Übungen: Yves Thill, Fabienne Mauer, Yasmine Thein

Luxemburg, Oktober 2009

Gesundheitsförderung in der Suchtprävention

Astrid Godart, Carlos Paulos & Thérèse Michaelis

Suchtprävention wird unter dem gesundheitsförderlichen Aspekt betrachtet und hat als oberstes Ziel Kinder und Jugendliche zu autonomen Individuen zu erziehen, die ihr eigenes Verhalten durch kritisches Denken weiterentwickeln und es nicht versäumen, ein Leben lang neugierig, entdeckungsfreudig und wissbegierig zu bleiben.

Diese Betrachtungsweise stellt den Menschen in den Mittelpunkt, ein Mensch der ständig nach Wohlbefinden strebt und sich auch die Frage stellt, was es für ihn heißt, sich wohlfühlen. Doch das Streben nach Wohlbefinden ist nicht geradlinig und der Weg dahin meistens holprig. So müssen wir als Mensch lernen, die vielfältigen und ambivalenten Situationen und Herausforderungen des Lebens zu meistern. Wohlbefinden hat immer mit ganz persönlichen Bedürfnissen zu tun.

Damit ein Mensch seine Bedürfnisse befriedigen und sich somit wohlfühlen kann, greift er auf bestimmte Ressourcen zurück. Diese Ressourcen sind unterschiedlicher Natur.

Zu Beginn des Lebens bekommt man als Kind in der Regel die wichtigsten Ressourcen durch Bezugspersonen zur Verfügung gestellt. Sie (z. B. Mutter, Vater) tragen dazu bei die Grundbedürfnisse des Kindes (Liebe, Zuwendung, Geborgenheit, Wertschätzung) zu befriedigen. Die Wichtigkeit der erwachsenen Bezugspersonen bleibt während der gesamten Kindheit bestehen.

Trotzdem muss das Kind nach und nach lernen, selbstständig zu werden um sich zu einem autonomen Erwachsenen zu entwickeln. Dabei durchschreitet es verschiedene Lebensphasen, die mal mehr mal weniger kritisch und anstrengend sind. Das Kind lernt eine Vielfalt an Ressourcen kennen. Zum einen sind dies Ressourcen, um die es sich selber bemühen muss und für die es sich engagieren muss: z. B. andere Kinder ansprechen um Freundschaft zu schließen, Sport treiben, ein Musikinstrument spielen oder Malen. Zum anderen stehen ihm auch Ressourcen zur Verfügung die es konsumieren kann: z. B. Musik hören, fernsehen, PC-Games spielen, Süßes essen oder Alkohol trinken.

Die Entwicklung vom kleinen Kind zum autonomen Erwachsenen gelingt nicht einfach so, ebenso wenig der Umgang mit sich selbst und den vorhandenen Ressourcen.

Um fähig zu sein

- auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten
- Ressourcen für sich zu entdecken
- mit den Ressourcen umgehen zu können
- selbstständig und autonom zu werden

ist es wichtig, dass das Kind unterschiedliche Kompetenzen erlernt. Diese Kompetenzen reichen vom Umgang mit sich selbst (z. B.: Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Eigenverantwortung) über den Umgang mit anderen (z. B.: Empathie, Wahrnehmung, Anerkennung) bis hin zur Teamfähigkeit (z. B.: Kooperation, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit).

Kompetenzen und Altersgruppen

In der CePToolbox werden in den verschiedenen Kapitel altersspezifische Kompetenzen beschrieben, die gefördert, auf- und ausgebaut werden können.

Die Kompetenzen sind Altersgruppen zugeordnet, wobei wir darauf geachtet haben, welche Kompetenzen spezifisch für welches Alter von großer Bedeutung sind, besonders im Zusammenhang mit Suchtprävention. Dies schließt nicht aus, dass die jeweiligen Kompetenzübungen nicht auch für andere Altersgruppen angeboten werden können. Nur spielen sie aus entwicklungspsychologischer Sicht für die vorgeschlagene Altersspanne eine besonders wichtige Rolle.

Für wen?

Die vorliegenden Materialien der CePToolbox richten sich an Erzieher, (Sozial-) Pädagogen, Psychologen und Lehrpersonen die im erzieherischen Alltag mit Kindern, Jugendlichen und/oder Erwachsenen suchtpreventiv arbeiten möchten

Alter: 3–6jährige

- Emotionale Kompetenz
- Entspannungsfähigkeit
- gemeinsames Erleben
- differenzierte Sinneswahrnehmung
- Sprachkompetenz

Alter: 7–10jährige

- Selbstsicherheit
- Beziehungsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit

Alter: 11–15jährige

- Selbstdefinition
- Emotionale Kompetenz
- Einfühlungsvermögen
- Entspannungsfähigkeit
- Feedback geben und annehmen können
- Konfliktfähigkeit

Wichtig bei der Umsetzung der Übungen

Ein pädagogisches Programm steht und fällt mit dem Leiter, der es in die Praxis umsetzt. Daher ist es wichtig,

- die Arbeitsgruppe gut zu kennen und sich zu überlegen, was diese Gruppe so besonders macht und was sie anspricht.
- sich die Übungen anzueignen, bevor man sie einsetzt. Da verschiedene Übungen einen offenen Gruppenprozess voraussetzen, kann sich die Gruppendynamik anders entwickeln als vorgesehen. Es ist wichtig, dies im Vorfeld mit einzuplanen und sich schon vorher zu überlegen, wie man Situationen auffangen kann und wie man mit den Situationen umgehen soll.
- Übungen wenn möglich zu zweit zu leiten (Austausch und Konfrontation verschiedener Meinungen sind eine unersetzliche Bereicherung während der Vor- und Nachbereitung)
- Reflexionsrunden nach den Übungen sind wichtig, ansonsten bleibt die Übung nur ein Spiel
- Die Teilnehmer nicht zwingen eine Übung durchzuführen

Tipps zum Thema Regeln und Grenzen

Grenzen und Regeln schützen ein Kind vor Gefahren und helfen ihm, sich zurechtzufinden. Helfen Sie den Kindern bei der Durchsetzung eigener, berechtigter Bedürfnisse. Regeln sind wichtig und bilden ein stabiles Fundament in der Suchtprävention.

- Geben Sie den Kindern ein Gefühl von Sicherheit; zeigen Sie, was von ihnen erwartet wird und was sie selbst von anderen erwarten dürfen.
- Strukturieren Sie den Alltag und fördern Sie das soziale Miteinander.
- Verdeutlichen Sie, dass jeder Mensch Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss: Die Einflussgrenze eines jeden Kindes endet dort, wo ein anderer Mensch eingeengt, bedrängt, ausgeschlossen, geängstigt oder angegriffen wird.
- Regeln müssen Folgen haben, die bereits zu Beginn besprochen und festgelegt werden. Nur so wird deutlich, wie ernst Abmachungen gemeint sind.
- Ein klares NEIN ist gelegentlich sehr wichtig, um den Kindern auch Grenzen zu zeigen, insbesondere wenn das Kind seiner Gesundheit schadet, das Verhalten des Kindes sich nicht mit der Umwelt oder dem sozialen Umfeld verträgt, wenn Gefahren lauern, die das Kind aufgrund seines Alters noch nicht einschätzen kann, wenn die Freiheit des Kindes auf die Kosten anderer geht, wenn die Belastungsgrenzen des Erziehenden erreicht sind.
- Wichtig ist, dass das „Nein“ klar und deutlich ist, und nicht in ein „Jein“ verläuft. Denn ein „Jein“ irritiert und verunsichert das Kind.
- Je kleiner das Kind ist, desto weniger Regeln und Grenzen können wir ihm gleichzeitig zumuten. Generell eher mit Verboten und Regeln sparsam sein. Wichtig ist es, Prioritäten zu setzen.

■ CePToolbox für 3 – 6 jährige

Barbara Neis, Astrid Godart & Carlos Paulos

Suchtprävention verfolgt die Absicht, die Entwicklung der Kinder dahingehend zu fördern, dass sie lernen, selbständig und selbstbestimmt zu leben. Sie zielt also auf eine langfristige Förderung der Lebenskompetenz ab. Die Grundsteine hierfür werden bereits im Kindergartenalter gelegt. Deshalb ist es bedeutsam, schon in dieser Lebensphase den Kindern die dazu erforderlichen Fähigkeiten zu vermitteln.

Besonders kleine Kinder benötigen Bezugspersonen, die ihnen Geborgenheit und Sicherheit geben, Grenzen zeigen und alle Ermutigungen mitgeben, die ihnen ein unabhängiges und freies Leben abverlangt. Im günstigen Fall fühlen sich die Kinder geliebt, akzeptiert und ernst genommen. Kinder sind gewillt, Neues zu erleben und zu entdecken. Sie sind in der Lage, sich Vieles selbst beizubringen, Eigeninitiative zu entwickeln und zu kommunizieren. Dabei machen sie die wertvolle Erfahrung, dass sie kleine Probleme selber lösen können.

Seelisch ausgeglichene und selbstbewusste Kinder haben bessere Chancen, später nicht süchtig zu werden. Die Verantwortung für die Kinder und somit auch für deren Wohlergehen liegt bei den Erwachsenen!

Die folgenden Kompetenzen wurden für die Altersgruppe von 3–6 Jahren ausgesucht, da sie die aktuellen Bedürfnisse und Entwicklungsaufgaben der Kinder in dieser Lebensphase ansprechen. Neugierde / Entdeckungslust als Grundbedürfnis zieht sich wie ein roter Faden durch alle Kategorien und wird deshalb nicht eigens aufgeführt.

Die einzelnen Kompetenzen sind eng miteinander verknüpft und bilden ein zusammenhängendes Ganzes. Einige Übungen betreffen auch mehrere Kategorien. Auf eine doppelte Aufführung wird jedoch aufgrund der Übersichtlichkeit verzichtet.

Sowohl die Zuordnung der Übungen zu den Kompetenzen als auch deren Reihenfolge sind nicht starr, sondern beliebig austauschbar.

Die folgenden Übungen dienen lediglich als Anhaltspunkt für suchtpräventives Arbeiten. Diese Vorschläge haben wir aus verschiedenen Arbeitsheften und Büchern zusammengetragen. Sie sind nicht als Rezepte gedacht, sondern sollen Mut zur suchtpräventiven Arbeit machen, Anstöße geben und zu neuen Ideen anregen. Manche von diesen Ideen kennen Sie vielleicht schon. Dies zeigt umso mehr, dass Suchtprävention keine zusätzliche Arbeit bedeuten muss, sondern Sie vorbeugend mit Kindern umgehen können, ohne dabei über Sucht und Drogen zu sprechen.

Die Teilnahme an den jeweiligen Übungen ist freiwillig! Eine Übung kann auch vorzeitig abgebrochen werden, z. B. wenn jemand nicht mehr mitspielen möchte.

Sie sind ausgerichtet auf folgende Schwerpunkte:

1. Emotionale Kompetenz
2. Entspannungsfähigkeit
3. gemeinsames Erleben
4. differenzierte Sinneswahrnehmung
5. Sprachfähigkeit

1. Emotionale Kompetenz (ab Seite 10)

Gefühle spielen für Kinder eine ganz wichtige Rolle. Das Unterdrücken von Gefühlen ist äußerst ungesund und kann oft zu Stress führen. Daher ist es wichtig, dass Kinder ihre Gefühle ausdrücken dürfen und lernen, über ihre Gefühle zu reden, sie zu zeigen und sich ihrer nicht schämen zu müssen. Es ist bedeutsam für sie zu erfahren, dass sich ihre Umwelt für sie interessiert, wie sie denken und fühlen. Genauso wichtig ist, dass das Kind selbst spürt, was es fühlt, und wie sich Gefühle, z. B. Wut, Freude, Trauer anfühlen. An der Reaktion der Umgebung auf sein Verhalten erfährt es, dass es nicht allein ist, sondern Unterstützung, Trost, aber auch Teilnahme an seinen Gefühlen erfährt. Vermitteln Sie den Kindern, dass Gefühle zeigen ein Zeichen der Stärke ist, und nicht eine Schwäche.

2. Entspannungsfähigkeit (ab Seite 18)

Kinder, die gelernt haben, sich zu entspannen, sind weniger anfällig, sich später durch Suchtmittel Entspannung zu verschaffen. Sie haben erfahren, dass sie aktiv etwas für ihre psychische und körperliche Entspannung tun können und brauchen dies nicht chemischen Substanzen zu überlassen. Insofern ist das frühzeitige Erlernen von Entspannungsmöglichkeiten ein wichtiger Bestandteil von Suchtprävention. Eine Möglichkeit sind Entspannungsgeschichten und -übungen. Man kann immer wieder beobachten, wie sehr Kinder Ruhe und Entspannung genießen. Während des Vorlesens von Geschichten findet ein Kind Ruhe, es kann sich entspannen und erholen. Geschichten zu hören ist für Kinder – und auch noch für viele Erwachsene – eine wunderbare Sache. Da sich entspannen für die meisten Kinder etwas Ungewohntes ist, muss dies erst einmal geübt werden. Verzweifeln Sie also nicht, wenn nicht gleich die erste Entspannungsübung Wunder bewirkt.

3. Gemeinsames Erleben (ab Seite 22)

Es ist Aufgabe der Erziehenden, das soziale Miteinander der Kinder zu fördern und damit auch die Fähigkeit, die Belange der Mitmenschen zu erkennen und zu verstehen. Die Kinder sollen zudem lernen, gemeinsam Lösungen zu finden und mit Frustrationen fertig zu werden.

Es ist Aufgabe der Erziehenden, das soziale Miteinander der Kinder zu fördern und damit auch die Fähigkeit, die Belange der Mitmenschen zu erkennen und zu verstehen. Die Kinder sollen zudem lernen, gemeinsam Lösungen zu finden und Frustrationen zu bewältigen.

4. Sinneswahrnehmung (ab Seite 27)

Sinneswahrnehmung ist ein Vorgang, bei dem mittels der Sinne Informationen aus der Umgebung wahrgenommen werden. Suchtprävention zielt darauf ab, den Menschen zu befähigen, bewusst zu genießen. Da Kinder von Natur aus Genießer sind, sollte man diese Fähigkeit unterstützen. Wichtig ist das konzentrierte und intensive Wahrnehmen. Mit den Sinnen erleben wir uns selbst und die Welt um uns herum. Wir sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, fühlen und empfinden. Kinder sind neugierig und wollen ihre Umgebung mit allen Sinnen erforschen. Sie sollen die Möglichkeit haben, ihre Sinne zu entfalten.

5. Sprechfähigkeit (ab Seite 37)

Über die Sprache nimmt der Mensch Beziehungen zur Umwelt auf. Bereits im 2. Lebensjahr fängt das Kind an, seinen Wortschatz aufzubauen. Mit 4 Jahren steigt der Wortschatz stark an und differenziert sich weiter. Das Kind kann bereits Haupt- und Nebensätze bilden und Gespräche über aktuelle Geschehnisse führen. Das Kindergartenalter ist die ideale Zeit, um Sprechen zu lernen. Besonders in diesem Lebensabschnitt wird schnell und leicht gelernt und in großem Umfang Wissen erworben.

Die Förderung der Sprachfähigkeit ist auch für die Suchtprävention wichtig, da das Kind lernt, neben freudigen Ereignissen auch Probleme, Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken und Fragen zu äußern.

Tipps zur Förderung von Kindern im Kindergartenalter

- Langeweile ist wichtig, denn daraus kann Neues entstehen.
- Gewähren Sie Kindern viel Freiraum, wo sie selber nach Lust und Laune schalten und walten können.
- Korrigieren Sie nicht an den Werken der Kinder herum.
- Begleiten Sie die alltäglichen Handlungen sprachlich, so dass das Kind in konkreten Situationen Sprache erfährt und Orientierung erhält.
- Tun Sie nie etwas für das Kind, was es eigentlich selbst tun kann und will.
- Machen Sie Kinder auf ihre Stärken aufmerksam; jedes „Das kann ich schon“ gibt Kraft fürs Leben.
- Loben Sie Kinder für positives Verhalten.
- Bringen Sie den Kindern Vertrauen entgegen, nichts stärkt es mehr.
- Lassen Sie Kinder Streitigkeiten allein austragen, sofern kein Kind Schaden erleidet.
- Geben Sie den Kindern Zeit und Gelegenheit, eigene Lösungen zu finden. Streiten lernen heißt, konfliktfähig zu werden.
- Geben Sie Ritualen einen festen Platz im Tagesablauf. Dies gibt Sicherheit und Orientierung, verstärkt die Bindung innerhalb der Kindergruppen, schafft Vertrauen und eigene Kräfte, reduziert Ängste, bereichert die Phantasie und Sprachfähigkeit.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, in dem Sie Ihre Interessen pflegen, sich über alltägliche Dinge freuen, sich von echten Erlebnissen mitreißen lassen und das Leben soweit möglich mit allen Sinnen genießen.

Übung: Gefühlsmaske

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Jedes Kind schneidet sich zwei Kreise (ggf. mit Hilfe) mit einem Durchmesser von ca. 12 cm aus. Ein Kreis wird mit Augen, Nase usw. bemalt. Oberhalb des Mundes wird der Kreis abgeschnitten. Der zweite Kreis bekommt vier verschiedene Münder. In der Mitte wird ein kleines Loch durchgestochen, und beide Kreise werden mit einer Briefklammer miteinander verbunden. So kann das Gesicht durch Drehen der Scheibe mit den Mündern immer wieder eine andere Gefühlslage anzeigen, und die Kinder können mit der Maske ihre Gefühle ausdrücken.
- Wenn die Masken aufgehängt werden, können die Kinder jeden Morgen ihre Gefühle anzeigen und im Laufe des Tages immer wieder verändern. Die Erzieherinnen können in Gesprächen schnell einen Überblick bekommen, wenn alle Kinder ihre Masken hochheben. Die Kinder selbst lernen dabei, dass unterschiedliche Menschen in denselben Situationen verschiedene Gefühle haben können. Hier einige Beispiele die Sie mit den Kindern besprechen können:

„ Du sollst deinen Teller leer essen und bist schon satt.“

„ Deine Freundin ist im Urlaub.“

„ Du hast zum Geburtstag dein gewünschtes Spielzeug bekommen.“

„ Dein Bruder hat dir etwas kaputt gemacht.“

„ Du bist zu Besuch bei Verwandten und sollst die ganze Zeit ruhig am Tisch sitzen.“

„ Du bist im Schwimmbad mit deinen Eltern.“

„ Wenn dein Onkel kommt, will er dich auf dem Schoß haben und dir Küsse geben.“

„ Du hast neue Schuhe, deine beste Freundin findet sie echt blöd.“

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Dauer	unterschiedlich, min. 15 Minuten
Material	Karton, Farbstifte, Klebstoff, Buntpapier, Briefklammern, Scheren
Quelle	Baum, H. 1998
Ziel	Umgang mit Gefühlen

Übung: Streicheleinheiten

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Kinder gehen während dieser Übung langsam hintereinander im Kreis (ist dies zu schwierig, bleiben sie einfach stehen). Die Erzieherin erzählt eine Geschichte und illustriert sie dabei auf dem Rücken des vor ihr stehenden Kindes. Die „Zeichnungen“ werden von einem Kind zum anderen weitergegeben.
- Es sollen nur Berührungen sein, die ein angenehmes Gefühl hervorrufen, wie über den Rücken streicheln („die Strahlen der ersten Frühlingssonne“), mit den Fingerspitzen klopfen („Rosis kleiner Hund Fips tippelt vor uns her“), kein Zwicken o. ä.
- Die Erzählung kann ein gemeinsames Erlebnis aufgreifen, z. B. einen Spaziergang. Wir gehen alle gemeinsam spazieren, bummeln langsam, einfach so. Rosis kleiner Hund Fips tippelt vor uns her. Die Strahlen der ersten Frühlingssonne wärmen uns den Rücken, wir bummeln weiter. Neben uns schlängelt sich der Prinzenbach. Fips tippelt immer noch munter mit. Plötzlich ziehen Wolken auf, wir beschleunigen den Schritt, auch Fips tippelt schneller. Die Wolken werden dichter, Donner grollt, es blitzt, und schon fallen die ersten großen Tropfen . . . usw.
- Es ist angenehm, die Geschichte mit einem wohligen Räkeln zu beenden (z. B. wenn die Sonne nach dem heftigen Gewitter wieder zum Vorschein kommt).

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	min. 5 Kinder
Dauer	je nach Erzählung unterschiedlich
Material	keins
Quelle	Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg 1995
Ziel	Angenehme Berührungen bekommen und geben

Übung: Wutgeschrei

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Jedes Kind überlegt sich eine Situation, in der es richtig wütend wird. Was würden die Kinder am liebsten tun, wenn sie wütend sind?
- Auf ein Signal der Spielleitung stimmen alle Kinder gemeinsam in ein schreckliches Wutgeschrei ein, stampfen mit den Füßen, trommeln mit den Fäusten auf Tisch oder Boden, ziehen wütende Grimassen, ...
- Das Wutgeschrei schwillt immer stärker an und verklingt langsam wieder, wenn sich ein Kind nach dem anderen auf den Boden setzt, weil es seine Wut losgeworden ist.

Anmerkung

Nach der Übung wird gemeinsam besprochen, was gut tut und was nicht. Alle Äußerungen sind erlaubt.

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	min. 3 Kinder
Dauer	ca. 10 – 15 Minuten
Material	keins
Quelle	Friedl, J. 2001
Ziel	Zeigen und Ausleben von Gefühlen

Übung: Zeitung knüllen

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Wenn 2 oder mehr Kinder in Streit geraten sind, kann man ihnen Zeitungen anbieten, die sie zu Zeitungsbällen knüllen sollen. Ist die Wut bis dahin noch nicht verraucht, können die Kinder eine Zeitungsschlacht veranstalten, indem sie mit den Bällen aufeinander werfen.
- Vor Beginn werden Regeln festgelegt wo die Partner nicht getroffen werden wollen.

Anmerkung

- Wenn sich die Wut ein wenig gelegt hat, können die Kinder miteinander oder gegenseitig Zeitungstürme bauen. Sie versuchen, die Zeitungsbälle am besten an einer Wand möglichst hoch aufzustapeln.

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	alte Zeitungen
Quelle	Friedl, J. 2001
Ziel	Umgang mit Streit, Zeigen und Ausleben von Gefühlen

Übung: Ungeheuerliches

CePToolbox für 3 – 6jährige

Kinder fürchten sich häufig vor der Dunkelheit, so werden viele „Helden“ plötzlich sehr ruhig. Licht und Schatten, Dämmerung und Finsternis verändern unsere gewohnte Umgebung und lassen vieles unheimlicher erscheinen, als es in Wirklichkeit ist. Und schon werden die meisten Kinder zwischen 3 und 6 Jahren von unheimlichen Gestalten, Gespenstern und Räubern aufgesucht, die rational gar nicht zu erklären sind. Geräusche die nicht einzuordnen sind, verstärken noch den Eindruck und damit die Ängste der Kinder.

Ablauf

- Jedes Kind malt „sein“ Ungeheuer möglichst groß und so, wie es dieses erlebt. Möchte ein Kind nach dem Malen erzählen, wo oder wie das Ungeheuer ihm begegnet, darf es das tun (kein „Muss“).
- Wenn die Bilder getrocknet sind, tanzen die Kinder mit Musik ausgelassen um sie herum, schneiden dem Ungeheuer Fratzen, d. h. dieses Mal jagen SIE ihm einen Schrecken ein.
- Anschließend können die „Ungeheuer“ an mit Propangas gefüllte Luftballons gebunden und unter großem Geschrei in die Lüfte verabschiedet werden.

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	unterschiedlich
Material	min. 1 DIN A4-Blatt pro Kind, Pinsel, Farben, Musik-CD
Quelle	Schenk, A. 1993
Ziel	Umgang mit Angst

Übung: Drachen gehören in den Käfig

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Jedes Kind malt auf ein Blatt Papier etwas, vor dem es besonders große Angst hat. Dabei kann es sich um etwas Reales (eine Spinne, den schreienden Nachbarn, . . .) oder um etwas Phantastisches (einen feuerspeienden Drachen, ein Gespenst, . . .) handeln.
- Anschließend schneidet das Kind den gemalten Gegenstand aus.
- Die Kinder setzen sich in den Kreis und stellen sich ihre „Drachen“ gegenseitig vor.
- Danach sucht sich jedes Kind das Bild eines anderen aus, das bei ihm persönlich keine Angst auslöst, und klebt es auf ein Blatt Papier. Es ergänzt die Zeichnung, indem es eine Umgebung malt, in der das jeweilige Objekt seine Angst auslösende Macht verliert. („Der Drache wird in einen Käfig gesteckt.“)
- Dieses Bild kann entweder wieder im Sitzkreis an das erste Kind zurückgegeben werden, oder es werden alle Bilder aufgehängt gemeinsam betrachtet und die gefundene Lösung besprochen.

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	unterschiedlich
Material	pro Kind 2 DIN A4-Blätter, Stifte, Klebstoff, Schere
Quelle	Schenk, A. 1993
Ziel	Umgang mit Angst

Übung: Moppel hat Angst

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Spielvorbereitung: Zunächst sprechen Sie mit den Kindern über das Thema Angst. Jeder hat manchmal Angst. In welchen Situationen hattest du schon einmal Angst? Was würdest du am liebsten tun, wenn du Angst hast? . . .
- Moppel (die Handpuppe) hat schreckliche Angst: Es ist dunkel, er liegt allein im Bett und hinter dem Schrank lauert ein großer Wolf . . .
- Die Kinder machen ihm Vorschläge, wie er seine Angst überwinden kann. Dabei gibt es keine verbindlichen richtigen Lösungen, sondern alle finden dabei für sich eigene Wege, wie sie mit Angstgefühlen am besten zu recht kommen.
- Moppel probiert vieles aus, um seine Angst zu besiegen. Manches hilft ihm, anderes leider nicht. Schließlich schafft er es, die Angst vor der Dunkelheit mit einem „Angstspruch“ gerade solange zu überlisten, bis er bei Mama und Papa im Schlafzimmer angekommen ist:

Angst verschwinde, eins, zwei, drei, denn dann bin ich wieder frei!

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	min. 1 Kind
Dauer	unterschiedlich
Material	Handpuppe
Quelle	Friedl, J. 2001
Ziel	Umgang mit Angst

Übung: Der Klangtopf

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Das betreffende Kind setzt sich in die Mitte eines Kreises, der von den anderen Kindern gebildet wird. Diese sollten möglichst eng beieinander stehen. Alle Kinder summen nun eine frei phantasierte Melodie oder auch nur einen Ton zur Mitte des Kreises hin.
- Das Kind in der Mitte hat so nicht nur ein herrliches Klangerlebnis, sondern es erfährt auch die Zuwendung der ganzen Gruppe.

Anmerkung

- Mit den Worten: „Möchtest du, dass wir etwas Schönes für dich tun?“ (o.ä.) wird das Kind in die Kreismitte gebeten.
- Die anderen Kinder der Gruppe legen ihre Hand (oder ihre Hände) auf das Kind, während sie ein tröstliches Lied singen oder, wie oben beschrieben, summen.
- Der Klangtopf kann auch gut in anderen thematischen Zusammenhängen Verwendung finden, z. B. für die Kinder, die sich zurückgesetzt fühlen, für solche, die sehr viel Aufmerksamkeit benötigen, oder um durch gezielte Aktivität eine Gruppe zu beruhigen.

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	min. 5 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	keins
Quelle	Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg 1995
Ziel	Der „Klangtopf“ ist eine sehr schöne Übung, um die Traurigkeit eines Kindes thematisch aufzunehmen

Vorweg einige allgemeine Tipps zu den Entspannungsübungen:

- Es ist wichtig eine störungsfreie Atmosphäre zu schaffen
- Nehmen Sie sich Zeit
- Man kann sitzend oder liegend zuhören, wichtig ist es, dass es sich die Kinder bequem machen
- Am schönsten ist es, mit geschlossenen Augen die Geschichte zu genießen. Da es jedoch etwas Zeit braucht, bis Kinder sich wohl fühlen mit geschlossenen Augen zu entspannen, können sie die Augen ruhig offen lassen
- Je kleiner die Kinder, umso kürzer sollen die Entspannungsgeschichten sein
- Entweder die Geschichte mit Zeit zum Weiterträumen anbieten, oder als kurze Entspannungsphase im Alltag
- Die Kinder sollten danach über ihre Erlebnisse und Empfindungen sprechen können, oder sie kreativ ausdrücken (z. B. malen). Wenn Sie Stilleübungen mit Kindern durchführen, sollten Sie selbst Erfahrungen mit Stilleübungen haben und möglichst in sich selbst ruhen. In Momenten, in denen Sie sich nervös fühlen, empfiehlt es sich nicht, mit den Kindern Entspannungsübungen durchzuführen. Die Kinder können Ihre Nervosität spüren und sich nicht auf Entspannung einlassen.

Entspannungsübung: Prinzessin Goldhaar

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Teilnehmer begeben sich in eine für sie bequeme Position, sitzend oder liegend

„Hinter den sieben Bergen und den fünf Meeren lebt die Prinzessin Goldhaar. Sie wohnt in einem Schloss mit vielen Türmen. Umgeben ist das Schloss von einem großen Park, dessen uralte Bäume aufregende Geschichten erzählen können.

Hinter hohen Buchen und Tannen liegt ein verwunschener See. In ihm haust der Froschkönig, den aber noch nie ein Mensch gesehen hat. Prinzessin Goldhaar spielt gern in dem Park mit ihrem goldenen Ball und den silbernen Reifen. Sie darf aber nie am See spielen, denn sein Wasser ist dunkel und tief.

Eines schönen Tages ist Goldhaar so in ihr Ballspiel vertieft, dass sie nicht bemerkt, wie sie sich dem See nähert. Im großen Bogen fällt ihr Ball plötzlich ins Wasser. Sie ist sehr erschrocken. Als sie traurig am Ufer des Sees steht, brodeln sein Wasser mächtig.

Kleine Wasserfontänen steigen auf und daraus entsteigt der Frosch. Es muss der Froschkönig sein, denn er hat eine kleine, goldene Krone auf seinem Kopf.

Er spricht zur Prinzessin: „Du brauchst keine Angst vor mir zu haben. Ich will dir deinen goldenen Ball wiederbringen, aber du musst mir etwas versprechen.“ Goldhaar ist so glücklich, dass sie alles versprechen würde. Der Frosch sagt: „Ich komme nur nachts aus der Tiefe hervor und sehe mir den Mond an, der sich in meinem Wasser so gerne spiegelt. Auch die Sterne schau ich gerne an, sie bringen in den Nächten etwas Helligkeit in das Dunkel des Sees. Ich wünsche mir eine Froschfrau. Wenn du dich auf den Weg machst und hinter die sieben Berge auf die fünf Meere gehst, wirst du sie finden.“

Goldhaar verspricht es. Da taucht der Froschkönig tief hinab und kommt mit dem goldenen Ball in seinen Händen wieder nach oben. Er stöhnt, denn der Ball aus Gold wiegt schwer in seinen Händen und Armen.

Seine Hände und Arme sind ganz schwer. Auch die Schultern werden ihm schwer vom Tragen. Er spürt, wie schwer sein ganzer Körper ist. Fühl mal, wie schwer der Körper ist, wie schwer die Hände und Arme

sind, die Schultern, der ganze Körper.

Der Froschkönig wirft den goldenen Ball ins Gras. Nun fühlt er sich ganz erleichtert. Seine Hände und Arme sind gelöst und entspannt. Seine Schultern sind gelöst und entspannt. Fühl mal, wie gelöst und entspannt die Hände und Arme sind, wie gelöst die Schultern sind, wie gelöst und entspannt der ganze Körper ist.

Der Froschkönig springt erleichtert in seinen Teich, in die Tiefe des Sees zurück. Prinzessin Goldhaar läuft fröhlich mit ihrem goldenen Ball ins Schloss zurück. Sie will ihr Versprechen halten, das sie dem Frosch gegeben hat. Sie wird die Froschkönigin suchen. Aber das ist eine andere Geschichte.“

ENTSPANNUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	max. 15 Kinder
Dauer	ca. 5 – 10 Minuten
Material	evtl. Matten, Decken
Quelle	Müller, E. 1998
Ziel	Entspannung, Anregung der Phantasie

Entspannungsübung: Ein Tag im Leben der Tiere

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Decken werden z.T. über die Tische gelegt, damit diese wie Höhlen aussehen, und auch unter die Tische, als „Schlafplatz“
- Jedes Kind denkt sich ein Tier aus, das es spielen möchte. Der Raum ist zunächst hell.

„Jedes Tier findet seinen Platz und richtet sich ein: die Katze auf dem Fenstersims, der Bär in seiner Höhle, usw. Die Sonne geht auf, alle Tiere recken und strecken sich. Langsam werden die müden Glieder beweglich. Ihr seht euch um, wer euer Nachbar, eure Nachbarin ist: Die Maus? Der Hund? Ihr begrüßt eure Nachbarn mit den Nasen, mit den Pfoten.“

Die Geschichte folgt dann dem Tagesablauf:

Essen suchen, Pausen, Besuche bei anderen Tieren . . . Es wird Abend. Die Tiere gehen zur Ruhe, ziehen sich in die Höhlen auf die Schlafplätze zurück. Es wird dunkel, der Mond kommt hervor . . . Es ist Nacht, alles wird ruhig, die Tiere schlafen . . . Und nach einiger Zeit wird es wieder Tag, ein neuer Tag.

ENTSPANNUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	nicht mehr als 15 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	Tische, Decken
Quelle	Andreas-Siller, P. 1993
Ziel	Entspannung, Anregung der Phantasie

Entspannungsübung: Regenmacher

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Gruppe sitzt im Kreis
- Der Spielleiter beginnt und gibt eine bestimmte Geräuschbewegung vor. Diese wird reihum im Kreis weitergegeben, bis sie wieder beim Spielleiter angelangt ist. Dann gibt der Spielleiter die nächste Bewegung vor. Während eines Umlaufs wird die Bewegung von allen Mitspielern beibehalten, bis die nächste sie erreicht.
 1. Hände reiben kreisförmig aufeinander
 2. Fingerschnipsen
 3. Hände klopfen auf die Oberschenkel
 4. Hände klopfen auf die Oberschenkel und die Füße stampfen auf den Boden
 5. Hände klopfen auf die Oberschenkel
 6. Fingerschnipsen
 7. Hände reiben kreisförmig aufeinander
 8. Stille, bis die Bewegung ganz verklungen ist.

Anmerkungen

- Um dem Spiel seine dichte Atmosphäre zu geben, ist es wichtig, die Bewegungen langsam weiterzugeben, so dass die imitierten Geräusche allmählich an- und abschwellen können.
- Während des Spiels sollte nicht gesprochen werden.

ENTSPANNUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	max. 15 Kinder
Dauer	ca. 10 – 15 Minuten
Material	Stühle
Quelle	Jost, D. 1997
Ziel	Entspannung

Übung: Affenstark

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Kinder bilden Paare oder 2 Gruppen
- Das gelbe Tuch wird zu einem Seil gedreht. Es ist die Banane, um die die Affenkinder streiten. Sie ziehen und zerren daran und versuchen, sie den Gegnern zu entreißen.
- Es können verschiedene Regeln vereinbart werden:
- Entweder findet eine Art Seilziehen statt, bei dem beide Gruppen jeweils ein Ende der Banane ergreifen und daran ziehen, bis eine Mittellinie überschritten wird.
- Oder die Banane wird in die Luft geworfen und alle versuchen, sie zu schnappen. Wer sie erwischt, muss sie gegen die anderen verteidigen, die mit allen Tricks wie Kitzeln, Ablenken . . . arbeiten.
- Wenn die eine Runde fertig gespielt ist, können die Partner untereinander getauscht werden bzw. die Gruppen neu gemischt werden

GEMEINSAMES ERLEBEN

Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	ein oder mehrere gelbe Tücher
Quelle	Friedl, J. 2001
Ziel	Gruppenerlebnis

Übung: Nichts ist unmöglich

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Spielleitung stellt ein Kind vor eine schwierige, fast unlösbar erscheinende Aufgabe. Z. B. Rück den Schrank ein Stück zur Seite, trag den Tisch ins Nachbarzimmer, . . .
- Das Kind darf es zunächst einmal allein versuchen und sich anschließend so viel Hilfe holen, wie es braucht, indem es andere Kinder um Unterstützung bittet.

Fragen zur Auswertung

- In welcher Situation brauchst du manchmal Hilfe?

GEMEINSAMES ERLEBEN

Teilnehmerzahl	min. 3 Kinder
Dauer	unterschiedlich je nach Anforderung
Material	je nach Aufgabenstellung: Tisch, Schrank . . .
Quelle	Friedl, J. 2001
Ziel	Kindern deutlich machen, um wie viel leichter schwierige Aufgaben gemeinsam gelöst werden können und sollen, um ein Problem zu bewältigen

Übung: Schiffe im Sturm

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Kinder verteilen sich um das Tuch herum, heben es gemeinsam hoch und spannen es dabei mehr oder weniger stark. In die Mitte kommt, je nach Schwierigkeitsgrad, ein oder mehrere Bälle. Das Tuch ist das Meer, die Bälle sind die Schiffe.
- Nun geht es darum, die Schiffe im Meer so bewegen, dass sie nicht vom Tuch herunterfallen. Dabei gibt es verschiedene Zustände der Meeresoberfläche: Der Wind bläst ganz sachte, alle Schiffe fahren zu einem bestimmten Kind an den Rand des Tuches. Oh, jetzt bläst er aus der anderen Richtung, wohin fahren die Schiffe denn jetzt? Ein Sturm kommt auf! Alle Schiffe purzeln durcheinander . . .

Mögliche Variante

Wenn ein Ball herunterfällt, so muss das Kind ausscheiden, neben dem der Ball heruntergefallen ist. Wie lange kann das Spiel mit immer weniger Kindern noch fortgesetzt werden?

GEMEINSAMES ERLEBEN

Teilnehmerzahl	min. 4 Kinder
Dauer	je nach Anzahl der Kinder unterschiedlich
Material	ein Schwingtuch, Decke oder Tischtuch, ein oder mehrere Bälle
Quelle	Friedl, J. 2001
Ziel	Teamerlebnis, körperliche Koordination

Übung: Moppel ist krank

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Moppel (Handpuppe) ist krank, es geht ihm so schlecht, dass er ins Krankenhaus gebracht wird.
- Dort wartet ein Arzt auf ihn, der absolut nichts von seinem Handwerk versteht und die unmöglichsten Dinge mit Moppel anstellen möchte: Er wickelt ihn von oben bis unten mit Binden ein, obwohl Moppel doch Bauchweh hat, er verschreibt ihm Tee für seine gebrochene Pfote, er verordnet ihm laute Musik, damit er sein Kopfweh nicht mehr hört oder eine Augenklappe, damit er sein schmerzendes Ohr nicht mehr sieht . . .
- Moppel ruft die Kinder zu Hilfe, die dem Arzt zeigen können, wie er richtig mit dem kranken Moppel umgehen muss.

GEMEINSAMES ERLEBEN

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	unterschiedlich
Material	Handpuppen, Doktorkoffer
Quelle	Friedl, J. 2001
Ziel	Hineinversetzen in andere

Übung: Verstecken

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen. Jedes Paar erhält einen Gegenstand, den eines der Kinder, während das andere sich abwendet oder die Augen schließt, unter seiner Kleidung versteckt. Gemeinsam werden die Stellen aufgezählt, wo keine Gegenstände versteckt werden. Vielleicht versteckt es den Gegenstand im Ärmel, unter dem Pullover, im Strumpf, in der Hosentasche, ...
- Das Kind wendet sich auf ein Zeichen seinem Spielpartner wieder zu und sucht den Gegenstand an dessen Körper, indem es behutsam danach tastet. Hat es den Gegenstand gefunden, werden die Rollen getauscht.

Anmerkung

- Nutzen Sie die Gelegenheit, um mit Kindern darüber zu sprechen, dass sie mit anderen behutsam und vorsichtig umgehen sollen, so wie sie selbst es ja auch erwarten.

GEMEINSAMES ERLEBEN

Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	mehrere kleine Gegenstände, z. B. Tischtennisball, Taschentuch, Teebeutel, Plastikfigur, Wattebausch, Radiergummi
Quelle	Friedl, J. 2001
Ziel	Respektvoller Umgang miteinander

Übung: Körperbilder

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Ein Kind legt sich auf das Papier, ein anderes Kind zeichnet mit einem Wachsmalstift seine Umriss nach. Es beschreibt, welchen Körperteil es gerade umfährt. Z. B. Ich male jetzt deinen Kopf, an deinem Ohr entlang, den Hals, die Schulter, . . .
- Auf diese Weise wird die Körperwahrnehmung intensiviert und Kinder erhalten eine konkrete Vorstellung, wo sich die einzelnen Körperteile befinden. Anschließend schneidet jedes Kind sein Körperbild aus und ergänzt es, indem es Augen, Nase, Mund, Brustwarzen, Bauchnabel, Finger / Fußnägel und Geschlechtsteile dazumalt. Vielleicht hat jemand eine Narbe oder einen Leberfleck, den er dazu malen kann.
- Bevor die Kinder ihre Augen und Haare einzeichnen, können sie sich noch mal im Spiegel betrachten.
- Die Kinder sollten alles, was sie gemalt haben, benennen können und erklären, wozu sie die einzelnen Körperteile benötigen.

Anmerkung

- Die Körperbilder können nebeneinander aufgehängt werden und die Kinder können spielerisch ihre äußeren Merkmale miteinander vergleichen und gucken, wo es Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt. Z. B.: Alle Kinder mit blonden Haaren steigen auf den Tisch! Alle Kinder mit braunen Augen krabbeln unter den Tisch, . . .
- Das Körperbild wird behutsam zerschnitten und daraus wird ein Puzzle gemacht. Wer kann das Puzzle eines anderen Kindes zusammen legen? Oder: Die Puzzleteile werden verdeckt auf den Boden gelegt und die Kinder drehen nacheinander ein Teil um und raten, worum es sich handelt. Wer zuerst richtig rät, darf dann das Puzzleteil einfügen und das nächste Teil aufdecken.

SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	großer Papierbogen, z. B. Tapetenrolle oder Packpapier, Buntstifte, Wachsmalstifte, Wasser- oder Fingerfarben
Quelle	Friedl, J. 2001
Ziel	Wahrnehmung des eigenen Körpers, Wahrnehmung der anderen

Übung: Schau genau

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Gegenstände werden auf das Tablett gelegt und etwa 30 Sekunden lang genau betrachtet. Danach wird das Tablett abgedeckt.
- Reihum soll jedes Kind einen Gegenstand nennen, und zwar so lange, bis alle genannt wurden.

Anmerkungen

- Das Spiel kann auch „andersrum“ gespielt werden: Die Spielleitung nimmt, nachdem die Kinder die Gegenstände genau betrachtet haben, verdeckt ein Teil weg oder legt etwas dazu. Die Kinder sollen nun raten, was fehlt bzw. hinzugefügt wurde.

SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmerzahl	1 Kind und mehr
Dauer	unterschiedlich
Material	verschiedene Gegenstände: Buntstift, Teelöffel, Murmel, Radiergummi, Perle, Baustein, . . . , 1 Tuch, 1 Tablett
Quelle	Friedl, J. 2001
Ziel	Visuelle Wahrnehmung trainieren

Übung: Geschmacks-Kimspiel

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Wattestäbchen (Löffel) werden in die verschiedenen Lebensmittel eingetaucht. Anschließend lässt man die Kinder mit verbundenen Augen an den Probierstäbchen kosten. Dabei sollen die Kinder den jeweiligen Geschmack erraten.

SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	unterschiedlich
Material	Mehrere Lebensmittel, wie Senf, Zucker, Ketchup, Honig, Zitronensaft, Apfelmus etc., Wattestäbchen als Probierstäbchen (oder Löffel), Augenbinde (Tuch)
Quelle	Löscher, W. 1992
Ziel	Geschmackssinn schulen

Übung: Experimentieren mit Geschmackskompositionen

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Der Joghurt kann von den Kindern gewürzt werden, indem sie mit den Substanzen experimentieren. Dabei kann man so vorgehen, dass immer nur eine bestimmte Geschmacksrichtung gewählt wird.
- Z. B. süß: Süße lässt sich mit verschiedenen Marmeladesorten, Zucker, Honig, Obst etc. erzeugen.
- Es sollten immer nur kleine Mengen einer Würze in den Joghurt gegeben und zwischendurch wiederholt probiert werden.

SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	unterschiedlich
Material	Naturjoghurt, verteilt in kleinen Schüsseln, verschiedene Würzsubstanzen, wie Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitronensaft, Zucker, Honig, Marmelade, ...
Quelle	Löscher, W. 1992
Ziel	Geschmackssinn schulen

Übung: Schnüffelpaziergang

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Kinder nehmen die verschiedenen Gerüche ihrer Umwelt bewusster wahr, wenn man mit ihnen Schnüffelpaziergänge unternimmt. In Wäldern, Gärten und Wiesen gibt es viele Düfte zu entdecken. Aber auch in Geschäften, beim Frisör oder auf dem Markt können mannigfaltige Gerüche wahrgenommen werden.
- Angenehme Düfte finden sich zumeist in Konditoreien und Obstgeschäften. Wenn Sie mit ihrer Kindergruppe unterwegs sind, können Sie diese kleine Übung durchführen, um den Kindern bewusst zu machen, welche Düfte es um uns herum gibt und welche Düfte an welchen Orten zu finden sind.

SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	unterschiedlich
Material	keins
Quelle	Löscher, W. 1992
Ziel	Bewusstes Wahrnehmen verschiedener Gerüche

Übung: Riech – Kimspiel

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Duftstoffe werden in die Behälter gegeben und dann evtl. mit den Wattebällchen zugedeckt oder mit durchlöchernten Deckel verschlossen
- Die Kinder riechen an den einzelnen Behältern und versuchen anschließend zu erraten, welche Gerüche sich in den einzelnen Bechern befinden.

Anmerkung

- Die Kinder versuchen, den Becher zu dem Gegenstand zu stellen, von dem die Geruchsprobe stammt.

SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmerzahl	min. 1 Kind
Dauer	beliebig
Material	Kleine undurchsichtige Becher oder Dosen mit Deckel oder Gläser Wattebällchen, Duftstoffe aller Art (z. B. Blüten, Kosmetika, Zahnpasta, Lebensmittel, Sonnenöl, Babyöl ...)
Quelle	Löscher, W. 1992
Ziel	Geruchssinn schulen

Übung: Stimmen erraten

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Ein Kind steht in der Mitte mit verbundenen Augen.
- Das Kind geht auf die Kinder im Kreis zu und sucht sich ein Kind aus. Die Spieler dürfen nur kurz berührt werden, damit das Erkennen der Stimme nicht über den Tastsinn erleichtert wird.
- Sobald es ein Kind im Kreis berührt, bittet es: „Mäuschen, piep mal.“ Das angesprochene Kind lässt mit möglichst verstellter Stimme ein „Piep“ ertönen. Gelingt es dem „blinden“ Kind, den Namen zu erraten, muss dieses mit dem erratenen Kind die Rolle tauschen.
- Gelingt es ihm nicht, muss das „blinde“ Kind ein neues Kind anfragen, solange, bis es schließlich einen Namen erraten kann.

SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmerzahl	min. 5 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	eine Augenbinde
Quelle	Jost, D. 1997
Ziel	Hörsinn schulen

Übung: Hör-Memory

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Je zwei Döschen werden mit demselben Material bestückt und mit einem gleichen Farbpunkt am Boden gekennzeichnet
- Die Döschen werden alle nebeneinander aufgestellt. Durch Schütteln und Hören soll herausgefunden werden, welche zwei Dosen sich genau gleich anhören. Wenn alle sieben Paare gefunden wurden, kann man kontrollieren, ob die Döschen zueinander passen.

Abwandlung

- Ein Mitspieler darf nacheinander zwei Dosen schütteln. Ist darin der gleiche Inhalt, darf er sie behalten und das nächste Paar suchen. Passen die Geräusche nicht zueinander, legt er die Dosen wieder zurück, und der nächste Mitspieler kommt an die Reihe.

SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	unterschiedlich
Material	16 – 20 Filmdöschen (oder größere Dosen), die alle gleich aussehen und die mit verschiedenen Materialien gefüllt sind, z. B. Hirse, Sand, Nägel, Körner, Kieselsteine, Reis, Büroklammern, 1-Cent-Stücke, Salz, ...
Quelle	Zimmer, R. 1995
Ziel	Hörsinn schulen

Übung: Tasten mit den Füßen

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Aus alten Leintüchern werden Säcke genäht (50/ 50 cm). In diese Säcke werden diverse Materialien gefüllt. Nicht zuviel, so dass die Säcke noch flach wirken. Dann werden die Säcke zugenäht.
- Die gefüllten Kissen werden jetzt auf den Boden gelegt.
- Jeder Spieler versucht, mit seinen nackten zu entdecken, was im jeweiligen Tuchsack eingenäht ist.

SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	unterschiedlich
Material	Leinentücher verschiedener Materialien z. B. Schaumgummitteile, Sand, Kieselsteine, Hobelspäne, Moos, Reis, Tannenzweige, Korken, . . .
Quelle	Zimmer, R. 1997
Ziel	Tastsinn schulen

Übung: Tennisbälle

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Der Spieler sitzt oder liegt auf einer Matratze / Turnmatte und rollt sich einen Tennisball über alle möglichen Körperteile.
- Der Tennisball liegt auf dem Boden, der Spieler rollt sich bäuchlings, rückwärts, seitwärts darüber.
- Ein Kind sitzt oder liegt auf einer Matratze / Matte und wird von einem anderen Kind mit Hilfe eines Tennisballs massiert

SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	ca. 10 – 15 Minuten
Material	Tennisbälle, Noppenball, anderes Material zum Massieren
Quelle	Jost, D. 1997
Ziel	Körperbewusstsein über Tasterfahrung

Übung: Ich packe einen Koffer

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Der Spielleiter beginnt: „Ich packe einen Koffer. Ich packe ein: eine Hose . . .“ Der Satz wird durch die Kinder erweitert, z. B. „eine Zahnbürste, meinen Teddy, einen Pulli . . .“
- Jedes Kind wiederholt das Gesagte und fügt noch eine Sache hinzu. Sieger ist, wer als letzter den ganzen Satz ohne Fehler nachsagen und noch erweitern kann.

Abwandlungen

- „Ich kaufe ein im Supermarkt: Ich lege in den Wagen: ein Brot . . .“
- „Ich gehe in den Zoo. Dort sehe ich: einen Elefanten . . .“

SPRECHFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	5 – 15 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	keins
Quelle	Thiesen, P. 1993
Ziel	Satzbildung durch Erweitern der Sätze, Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnistraining

Übung: Zungenbrecher

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

Wer schafft es, einen der nachfolgenden Sätze dreimal fehlerlos aufzusagen?

- Ein krummer Krebs kroch über eine krumme Schraube, über eine krumme Schraube kroch ein krummer Krebs.
- Fischers Fritz fischt frische Fische. Frische Fische fischt Fischers Fritz.
- Zwischen zwei Zwetschgenbaumzweigen zwitschern zwei geschwätzige Schwalben.
- Rolf Robert rollt rasch runde Rollen. Runde Rollen rollt Rolf Robert
- Schneiderschere schneidet scharf, scharf schneidet Schneiderschere

SPRECHFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	1 – 6 Kinder
Dauer	ca. 10 Minuten
Material	keins
Quelle	Thiesen, P. 1993
Ziel	Artikulation, Konzentration, Merkfähigkeit

Übung: Bildbetrachtungen

CePToolbox für 3 – 6jährige

Bilder sprechen Kinder ganzheitlich an, vor allem, wenn die Bilder eine Beziehung oder Tätigkeit zwischen Menschen, Tieren und Dingen ausdrücken. Die Themenbilder sollten deshalb aus dem sozialen Umfeld und der Vorstellungswelt der Kinder stammen.

Ablauf

- Die Gruppe versammelt sich um das Bild, die Kinder beschreiben nun das Bild so ausführlich wie möglich

Abwandlung

- Bestimmte Gegenstände auf dem Bild werden gesucht, z. B. „Könnt ihr mir zeigen, wo das Auto ist?“

SPRECHFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	1 – 10 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	Kunstdrucke, Kunstbilder aus Kalendern, Dias, Bilderbücher
Quelle	Thiesen, P. 1982
Ziel	Gesehenes sprachlich ausdrücken, Erweiterung des Wortschatzes durch richtiges Benennen von Personen und Gegenständen, zusammenhängende Sätze bilden

Übung: Der geheimnisvolle Zauberring

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Der Gruppenleiter liest langsam die folgende Geschichte vor, ermuntert Kinder, fehlende Wörter zu finden:

*Nun drehn wir an dem Zauberring
Und wünschen was dabei.
Ein kleines Stück vom Wolkenberg,
die Kanne von dem Garten . . . (Zwerg),
die Schuhe von dem Riesen,
den Glücksklee von den . . . (Wiesen),
den Teddybär mit dickem Bauch,
der schmusen kann und brummen . . . (auch),
vom Zirkusclown die Hose,
die Geige und die . . . (Rose),
die Rose ist auch Krepppapier,
die bastel ich dir gern mal . . . (hier),
ein Schiff und einen Drachen
und noch viele lustige . . . (Sachen),
dann kann das Kind laut lachen.*

SPRECHFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	1 – 15 Kinder
Dauer	ca. 5 – 10 Minuten
Material	keins
Quelle	Cratzius, B. 2003
Ziel	Förderung der Sprechfähigkeit, der Phantasie

Übung: Geschichte weiter spinnen

CePToolbox für 3 – 6jährige

Ablauf

- Erzählen Sie dem Kind kleine (verrückte) Geschichten und geben Sie ihm so Anlass, die Geschichte selbst weiterzuspinnen
 - Z. B.: Die Katze sitzt am Steuerrad von unserem Auto und fährt nach . . .
 - Z. B.: Der Teddy fliegt über das Haus . . .
 - Z. B.: Die Ziege schwimmt einsam durch das Meer, plötzlich . . .

SPRECHFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	1 – 5 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	keins
Quelle	Cratzius, B. 2003
Ziel	Sprechfähigkeit fördern, Phantasie anregen

■ CePToolbox für 7 – 10 jährige

Sandrine Scholer, Carlos Paulos & Astrid Godart

Dieses Kapitel befasst sich spezifisch mit der Altersgruppe von 7 – 10 jährigen. In diesem Kontext möchten wir Ihnen Kategorien von Kompetenzen aufzeigen, welche in dieser Altersphase von zentraler Bedeutung für die Entwicklung des Kindes sind. Bereits im Kindesalter gilt es, alle Möglichkeiten dahingehend auszuschöpfen, Kinder zu befähigen, sie in ihrer Entwicklung zu fördern, sie zu aktiver und kreativer Lebensgestaltung zu motivieren und sie für die Bewältigung schwieriger Lebensphasen zu stärken. (Fellerich, R., 2005)

Es gibt zahlreiche Kompetenzen, welche in dieser Altersphase eine zentrale Rolle spielen. So z. B. der Ausbau der motorischen Entwicklung, die Schreib- und Lesefähigkeit, veränderte Denkfähigkeit, ausgeprägter Gerechtigkeitssinn. (Haug-Schnabel, G./ Bense, J., 2009; Mietzel, G., 2002)

Wir haben uns für folgende 3 Kategorien von Kompetenzen entschieden, da diese im Hinblick auf die Suchtprävention, für 7 – 10jährige besonders wichtig sind:

- Selbstsicherheit
- Beziehungsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit

Unser Ziel ist eine Begleitung hin zur Autonomie. In dieser Altersphase fangen Kinder an zu lernen für sich selbst Entscheidungen zu treffen. Um diese selbst treffen zu können benötigt ein Kind eine starke Selbstsicherheit. Ein Kind sollte sich selbst kennen lernen und sich darüber im Klaren sein, wo die eigenen Stärken und Schwächen liegen.

Kinder treffen mit vielen anderen Kindern und Erwachsenen zusammen, mit denen sie nicht immer gleicher Meinung sind. Konfliktsituationen sind somit vorprogrammiert. Kinder müssen einerseits lernen Beziehungen einzugehen und andererseits aber auch, dass daraus Konflikte entstehen können. Es ist hilfreich für Kinder, wenn sie Möglichkeiten kennen lernen, wie man mit Meinungsverschiedenheiten und Streitereien umgehen kann.

Freunde zu finden und Freundschaften zu pflegen ist eine große Herausforderung für Kinder. Was das Kind mit anderen Kindern unternimmt, ist etwas Wichtiges. Es hilft dem Kind sich selbst zu entfalten. Ein Kind misst seine Stärken und Schwächen mit anderen Kindern. Es sucht die Begegnung mit denen, die es ein Leben lang begleiten werden.

Für jede einzelne Kategorie von Kompetenzen haben wir verschiedene Übungen vorgesehen. Hierbei ist zu beachten, dass die einzelnen Kompetenzen eng miteinander verknüpft sind und somit die Übungen auch zur Stärkung verschiedener Kompetenzen angewendet werden können.

Die Übungen dienen als Anhaltspunkt für suchtpreventives Arbeiten. Diese Vorschläge sind nicht als Rezepte gedacht, sondern sollen Mut zur suchtpreventiven Arbeit machen, Anstöße geben und zu neuen Ideen anregen. Manche dieser Übungen kennen Sie vielleicht schon. Dies zeigt umso mehr, dass Suchtprävention keine zusätzliche Arbeit bedeuten muss, sondern Sie vorbeugend mit Kindern umgehen können, ohne dabei über Sucht und Drogen sprechen zu müssen.

1. Selbstsicherheit (ab Seite 44)

Selbstsicherheit bildet einen zentralen Bestandteil der sozialen Kompetenz. Personen mit einer hohen Selbstsicherheit verfügen über ein positives Selbstgefühl sowie ein gutes Selbstvertrauen. Sie sind relativ frei von sozialer Angst und in der Lage, Anforderungen des Alltags zu bewältigen.

Selbstwertgefühl ist unser Wissen und Erleben davon, wer wir sind. Es handelt davon, wie gut wir uns selbst kennen und wie wir uns zu dem verhalten, was wir wissen. Selbstvertrauen hingegen handelt von dem, was wir können, worin wir gut und tüchtig sind.

Ein Kind, das schon sehr früh die Erfahrung macht, dass nicht nur die äußere Welt mit all ihren Reizen, ihrer Buntheit und Liebenswürdigkeit schön ist, sondern dass es sozusagen als Gegengewicht hierzu eine eigene innere Welt entwickeln kann – eine Welt, die es stärkt und ihm hilft, all die Anforderungen die ihm von außen gestellt werden, besser bewältigen zu können –, wird sehr früh selbstsicher und als kleine Persönlichkeit die Welt erobern.

Mehr zu dieser Thematik finden sie bei Juul, Jesper: Das kompetente Kind.

2. Beziehungsfähigkeit (ab Seite 50)

Jeder Mensch braucht in seinem Leben Mitmenschen, auf die er in schwierigen Situationen zählen kann, denen er vertrauen kann. Vertrauen aufzubauen braucht Zeit und Möglichkeiten. Es ist wichtig zu wissen, auf welche Mitmenschen man sich verlassen kann. Denn ein einzelner Mensch oder ein ganzes Team erzielt seinen Erfolg nicht, indem es gegen ein anderes oder auf Kosten eines anderen Teams konkurriert, stattdessen „gewinnen“ beide dadurch, dass sie zusammen arbeiten oder -spielen. Personen mit den verschiedensten Fertigkeiten und Fähigkeiten können zusammen üben und voneinander lernen.

3. Konfliktfähigkeit (ab Seite 56)

Nicht die Menge der Belastungen und Konflikte ist entscheidend für die positiven oder negativen Auswirkungen, sondern die Art und Weise, wie der Einzelne damit umgehen kann. Es gibt Menschen, die sich von der geringsten Belastung an die Wand drücken lassen, krank werden, die Situation passiv leidend ertragen, sich als Opfer fühlen und bei der kleinsten Frustration zum Tröster greifen.

Andere Menschen kennen ihre Grenzen, gehen Belastungen und Konflikte bewusst an und versuchen eine Lösung zu finden, mit der sie gut leben können. Der konstruktive Umgang mit Belastungen und Konflikten ist durch unser Erziehungsverhalten teilweise beeinflussbar. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder lernen Belastungen zu erkennen, Lösungswege zu finden, ihre Kräfte für die konstruktive Konfliktbewältigung einsetzen können und die Fähigkeit besitzen, sich mit Belastungen, die nicht beseitigt werden können, auf eine konstruktive Art und Weise auseinanderzusetzen.

Übung: Gordischer Knoten

CePToolbox für 7 – 10jährige

Zur Geschichte

Vor mehr als 2300 Jahren knüpfte König Gordins einen Knoten, der so fest und dick geschnürt war, dass niemand ihn lösen konnte. Schließlich hieß es, dass derjenige, der es eines Tages schaffen würde, den Knoten zu entflechten, einmal ganz Asien beherrschen würde. Alexander der Große, der vor dem Knoten stand, zögerte nicht lange, zog sein Schwert und schlug ihn mit einem Hieb in zwei Teile. Kurze Zeit später eroberte er große Gebiete Asiens. Loosse mer dat hei stoen? Waat as den Zesammenhang zur Übung?

Ablauf

Bei dieser Übung geht es darum, ein ganzes Knäuel von ineinander verschränkten Händen zu entwirren. Die Kinder stellen sich dicht nebeneinander in einem Kreis auf. Jeder streckt die Arme zur Kreismitte und greift mit seinen Händen nach den Händen anderer Kinder. Wichtig dabei ist, dass jedes Kind nach den Händen zweier verschiedener Kinder greift – „Händchenhalten“ mit nur einem Kind ist nicht erlaubt.

Sobald jede Hand eine andere Hand gefunden hat, geht's ans Aufknoten. Tipp: Man muss versuchen, den Knoten ein klein wenig zu lockern, ohne dabei die Hände voneinander zu lösen. Dann können die Kinder sich entknoten, indem sie etwa unter zwei verknoteten Armen hindurchschlüpfen oder auch manchmal über zwei verknotete Hände klettern. Am Ende finden sich alle in einem großen oder zwei ineinander geschlungenen Kreise wieder.

Variante

Eine Alternative wäre, dass 1–2 Kinder außerhalb des Kreises stehen und das Kommando übernehmen. Sie müssen den anderen Kindern sagen, wie diese vorgehen sollen.

Auswertungsrunde

Wie habt ihr euch gefühlt? Ist euch die Übung schwer oder leicht gefallen? War es für euch ungewohnt Handlungen durchzuführen, welche ein anderes Kind euch befahl?

SELBSTSICHERHEIT

Teilnehmerzahl	min. 10 Kinder
Dauer	ab 20 Minuten
Material	keins
Quelle	www.familien-welt.de/ content/view/331/0/1/1/
Ziel	Das Ziel dieser Übung ist unter anderem das Aufzeigen der eigenen Kompetenzen. Die Kinder müssen lernen sich selbst zu vertrauen.

Übung: Persönlichkeiten raten

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

Dieses Spiel nicht in einem Raum spielen, wo sich Spiegel, Fernseher oder andere spiegelnde Flächen wie Gläser, Besteck oder Flaschen befinden, denn „manche Kinder sind spitzfindig“!

Jedes Kind bekommt einen selbstklebenden Zettel mit dem Namen einer Persönlichkeit (die die Kinder natürlich kennen müssen) auf die Stirn geklebt. Nun darf sich reihum jeder mit einer Frage an seine Persönlichkeit herantasten. Nur Fragen stellen, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden usw., bis eine Frage mit „Nein“ beantwortet wird. Dann ist der Nächste dran. Wer meint zu wissen, wer er ist, kann das als Frage den anderen stellen. Sieger ist, wer sich zuerst selbst erraten hat.

Auswertungsrunde

Als Einstieg in die Auswertung können Begriffe gesammelt werden, welche Kinder in Zusammenhang mit der Persönlichkeit bringen. Z. B. kann gefragt werden „Welche Persönlichkeitsmerkmale sie kennen?, Wozu die eigene Persönlichkeit dient?“. Es wäre empfehlenswert wenn jedes Kind wenigstens einen Begriff nennen könnte. So kann z. B. die Regel eingeführt werden, dass jedes Kind der Reihe nach, wie sie sitzen, etwas sagen soll. Mehrnennungen und Wiederholungen sind möglich. Anschließend kann gefragt werden, ob jedes Kind mit seiner Persönlichkeit auf dem Zettel einverstanden ist. Ob es versteht was mit dem Begriff gemeint ist. Ob es ihm leicht gefallen ist, seine Persönlichkeit zu erraten. Ob es ihm Spaß gemacht hat seine Persönlichkeit zu erraten. Die Liste der Fragen kann nach Beliebigkeit ergänzt werden.

SELBSTSICHERHEIT

Teilnehmerzahl	min. 3 Kinder
Dauer	20 – 30 Minuten
Material	selbstklebende Zettel
Quelle	www.familien-welt.de/ content/view/331/0/1/1/
Ziel	Sich seiner eigenen Persönlichkeit und der von anderen klar werden

Übung: Dieses Bild mag ich

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

In der Mitte des Sesselkreises liegt eine große Anzahl von Bildern in Postkartengröße (Haus, Schmetterling, Prinzessin, gedeckter Tisch, Sonne, . . .) zur Auswahl. Jeder Mitspieler schaut, welche Bilder ihm gefallen. Nun kommt jeder reihum dran, nimmt ein Bild und sagt dazu, warum er das Bild mag. Man kann auch zu einem Bild Stellung nehmen, das bereits ein anderer Spieler an sich genommen hat.

„Ich habe mir dieses Bild mit der Sonne ausgesucht, weil ich gerne in der Sonne liege.“ oder „Ich habe mir ebenfalls das Bild mit der Sonne ausgesucht, weil es mich an meinen Urlaub in Italien erinnert.“

Variante

Beim Aussuchen der Bilder gehen anfangs alle zwischen den Bildern, die genügend weit verstreut am Boden liegen, umher. Sanfte Musik kann sie begleiten.

Auswertungsrunde

Es ist wichtig für ein Kind, dass es sich bewusst machen kann, was es eigentlich mag und auch warum es etwas mag. Sprechen Sie also mit den Kindern darüber, was sie gerne machen und warum. Gerne kann auch zusätzlich gefragt werden, welche Gründe einem z. B. noch einfallen, dass man die Sonne mag oder warum man gerne am Strand spazieren geht? Man kann die Auswertungsrunde auch noch erweitern indem man die Kinder fragt wie sie sich fühlen wenn sie z. B. an die Sonne denken.

SELBSTSICHERHEIT

Teilnehmerzahl	min. 3 Kinder
Dauer	30 Minuten
Material	Bilder in Postkartengröße
Quelle	Badegruber, B. (Hrsg.) (1996): Spiele zum Problemlösen.
Ziel	Das Ziel ist sich bewusst zu werden, was man eigentlich mag und die Gründe dafür auch formulieren und mitteilen zu können.

Übung: Blindenparcours

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

Der Spielleiter bereitet einen „Parcours“ z. B. im Wald, am Spielplatz, . . . vor. Die Spieler sollen den Parcours vorher nicht sehen können. Der Parcours besteht aus einer ganzen Reihe von Hindernissen, (z. B. unter einer Bank durchkriechen, über einen Tisch gehen, um einen Baum herum gehen, . . .). Der Spielleiter bindet nun eine Schnur in Hüfthöhe der Spieler um verschiedene Hindernisse, welche später als Hilfe dienen soll, damit die Kinder den Weg wieder finden.

Bevor die Kinder in die Nähe des Parcours kommen, werden ihnen die Augen zugebunden damit sie nichts mehr sehen können. Um das Gefühl zu verstärken können auch Schuhe und Strümpfe ausgezogen werden. Wichtig hierbei ist, dass die Spielleiter sich ihrer Verantwortung bewusst sind und die Spieler nicht unnötig in Gefahr gebracht werden dürfen.

Der erste Spieler wird vom Spielleiter an den Anfang der Schnur geführt und dieser sollte seinen Weg jetzt mit Hilfe der Schnur finden. Es sollte dabei absolute Ruhe herrschen damit derjenige im Parcours sich in die Situation hineinversetzen kann. Wenn der erste Spieler am Ende des Parcours angekommen ist, kann der 2. in der Reihe an den Anfang geführt werden. Dies geht immer so weiter bis alle den Parcours einmal durchlaufen haben.

Auswertungsrunde

Nachdem jedes Kind nacheinander den Parcours durchlaufen hat, können gerade gewonnene Eindrücke angesprochen werden. Der Leiter kann die Diskussion z. B. anleiten in dem er immer wieder neue Denkanstöße anhand von Fragen in die Runde wirft. Eine Möglichkeit wäre zu fragen: „Wie habt ihr euch während der Übung gefühlt?“, „Hat es euch Spaß gemacht?“, „Habt ihr euch wohl gefühlt?“, „Was fandet ihr gut am Parcours oder an der Übung?“, „Was hat euch nicht so gut gefallen?“, „Fiel es euch leicht, euch nur auf das Berühren der Schnur und das Fühlen an euren Füßen zu verlassen?“, „Hattet ihr Angst? Falls ja, was hat euch Angst gemacht?“, „Was würdet ihr ändern falls wir die Übung zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal durchführen würden?“

SELBSTSICHERHEIT

Teilnehmerzahl	min. 4 Kinder
Dauer	30 – 40 Minuten (ohne die Vorbereitungszeit)
Material	lange Schnur, Augenbinden, Spielfläche ohne Gefahren
Quelle	Universität Trier, SNJ
Ziel	Vertrauen in sich selbst aufbauen. Lernen sich auf seine Sinne zu verlassen.

Übung: Komplimentenrunde

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. In die Kreismitte wird ein leerer Stuhl gestellt. Sprechen Sie zunächst kurz mit den Kindern über unangenehme Erfahrungen in der Schule und zu Hause. Schlagen Sie dann vor, heute damit zu beginnen, jedem Kind in der Klasse etwas Schönes zu sagen – ein Kompliment zu machen. Schließen Sie, wenn nötig, eine kurze Begriffserklärung an.

Die Kinder schlagen nun reihum selbst vor, welche Komplimente sie einem anderen Kind machen könnten. Dabei achten Sie darauf, dass nicht nur Äußerlichkeiten genannt werden, sondern auch, was ein Kind kann (z. B. gut Fußball spielen) oder was es ist (z. B. eine gute Freundin). Anschließend können sich Kinder melden, die sich auf den Stuhl in der Kreismitte setzen und von den anderen Komplimenten hören möchten.

Wenn die Kinder ihre Komplimente machen, geben sie den Redeball weiter. Er wird insgesamt dreimal durch die ganze Runde gegeben. Dabei dreht sich das Kind in der Mitte auf seinem Stuhl mit und wendet sich dadurch dem jeweils sprechenden Kind zu, das seinerseits das Kind in der Mitte ebenfalls ansieht. Wem kein Kompliment einfällt, der gibt den Redeball weiter und hat Zeit, zu überlegen. Es dürfen keine Negativäußerungen gemacht werden, Wiederholungen sind jedoch möglich.

Achten Sie durch gezielte Hinweise jeweils zu Beginn einer Runde darauf, dass die Komplimente über Aussehen, Fähigkeiten und Eigenschaften ausgewogen sind. Jedes Kind sollte ermutigt werden, dem Kind in der Mitte wenigstens ein Kompliment zu machen.

Wenn die drei Runden vorüber sind, stellen Sie dem Kind, das auf dem Komplimentstuhl sitzt, die Frage: „Wie geht es dir jetzt?“ Erst nachdem das Kind geantwortet hat, geht ein anderes Kind in die Kreismitte.

Es empfiehlt sich, zuerst Kinder auszuwählen, die einen akzeptierten sozialen Stand in der Klasse haben. Denn zu Beginn fällt es vielen schwer, sich überhaupt mit einem Kompliment einem anderen Kind zuzuwenden, oft überwiegen eher negative verbale Bewertungen über andere Kinder.

Am Ende der Stunde können sie mit den Kindern vereinbaren, dass sie dieses Spiel von Zeit zu Zeit

wiederholen können, falls sie es möchten.

Auswertungsrunde

Wie das jeweilige Kind sich in der Mitte des Kreises gefüllt hat, wurde bereits während der Übung angesprochen. Anschließend wäre es sinnvoll mit den Kindern darüber zu reden, ob es ihnen schwer fiel, sich Komplimente für ihre Mitspieler einfallen zu lassen oder ob es ihnen leicht gefallen ist. Fragen Sie immer nach dem Warum. Sinnvoll kann es auch sein, mit den Kindern zu besprechen, warum wir unseren Mitmenschen so selten positive Komplimente machen und woran das liegen könnte. Wenn Sie diese Übung mit einer Schulklasse durchführen kann es auch sehr sinnvoll sein, mit den Kindern zu besprechen, wie man positive Komplimenten in den Schulalltag einbauen kann und wozu dies nützlich sein könnte.

SELBSTSICHERHEIT

Teilnehmerzahl	min. 6 Kinder
Dauer	1 Stunde
Material	Ball (derjenige der spricht hat den „Redeball“)
Quelle	Gilbert-Scherer, P./ Grix, B. / Lixfeld, R. / Scheffler-Konrat, R. (Hrsg.) (2007): „Die hat aber angefangen!“
Ziel	Sich seiner eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten und denen der anderen bewusst werden. Lernen, die eigenen Gefühle und Ängste auszudrücken.

Übung: Ich mag an dir, ...

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Ein Kind beginnt und rollt den Ball einem anderen zu. Das Kind, das den Ball erhält, sagt nun über das erste Kind etwas Positives: „Ich mag an dir . . .“. Es kann etwas Äußerliches sein oder eine Eigenschaft, eine Fähigkeit, eine besondere Leistung oder positives soziales Verhalten am betreffenden Tag. Zunächst sollten Sie modellhaft ein Beispiel geben. Bei diesem Spiel ist es besonders wichtig, die mögliche Übertreibungsgefahr auszuschalten. Eventuell muss hierzu eine entsprechende Regel mit der Gruppe erarbeitet werden. Das Besondere an dieser Übung ist, dass das Kind, das den Ball rollt, so entscheiden kann, von wem es eine positive Verstärkung erhalten möchte. Aber jedes Kind muss mindestens zweimal den Ball zugeschossen bekommen bevor die Übung zu Ende gehen kann.

Auswertungsrunde

Reden Sie mit den Kindern darüber, wie sie sich während der Übung gefühlt haben. Fragen Sie sie warum es wichtig ist, zu hören was ein anderer an ihnen mag.

Anmerkung

Diese Übung kann schwierig sein, wenn es in der Gruppe Aussenseiter gibt.

SELBSTSICHERHEIT

Teilnehmerzahl	min. 6 Kinder
Dauer	ab 20 Minuten
Material	Ball
Quelle	Gilbert-Scherer, P./ Grix, B. / Lixfeld, R. / Scheffler-Konrat, R. (Hrsg.) (2007): „Die hat aber angefangen!“
Ziel	Seine Stärken kennen und akzeptieren zu lernen

Übung: Dosenziehen

CePToolbox für 7 – 10jährige

Vorbereitung

Sie benötigen eine leere Dose und ein stabiles Seil. Das Seil schneiden sie in gleich lange Teile, damit für jeden Mitspieler ein Seil der Länge von 40 cm zur Verfügung steht. Anschließend müssen Sie an den obersten Rand der Dose so viele Löcher stechen wie Mitspieler es sind. Durch jedes Loch wird nun ein Seil durchgezogen und befestigt. Es ist am sinnvollsten, diesen Teil der Vorbereitung im Vorfeld zu machen. Holen sie sich einen Krug mit Leitungswasser und einen kleinen Ball (welcher der Größe nach in die Dose passt). Eine ebene Wiese eignet sich am besten zur Durchführung der Übung.

Ablauf

Alle Spielteilnehmer stellen sich in einen Kreis. Der Leiter stellt die vorbereitete Dose mit den Seilen in die Mitte des Kreises und zieht die Seile stramm. Er gibt die Anweisung, dass jeder Mitspieler sich in die Knie setzen und jeweils ein Seil in die Hand nehmen soll. Er füllt nun die Dose zu 2/3 mit Wasser und legt den Ball hinein. Weiter erklärt er, dass die Übung abgeschlossen ist, wenn die Mitspieler es zusammen schaffen, nach ihrer eigenen Strategie die Dose in einem 1. Schritt aufzuheben, um in einem 2. Schritt den Inhalt der Dose in eine dafür vorgesehene Schüssel zu schütten, welche sich nur ein paar Zentimeter weiter befindet. Es besteht die Möglichkeit mehrere Versuche zu starten, indem man mehrere Strategien ausprobiert. Dabei gibt es kein Zeitlimit.

Die Übung und Auswertung kann je nach Belieben variiert werden. So kann man z. B. je nach Alter der Mitspieler die Länge der Seile verändern. Je länger das Seil, desto schwieriger wird die Durchführung der Übung. Aber versuchen Sie es doch einfach mal.

Auswertungsrunde

Zum Abschluss kann man eine Diskussionsrunde vorsehen, in welcher die Teilnehmer ihre Gefühle, ihre Ängste und Erlebtes mitteilen können. Folgende Fragen können hierbei nützlich sein: „Wie hast du dich in der Gruppe gefühlt?“; „Hattest du das Gefühl, dass du etwas zur erfolgreichen Lösung beigetragen hast? Falls ja, warum?“; „War einer der Boss oder habt ihr gemeinsam entschieden wie ihr vorgehen wollt?“; „Hat es euch Spaß gemacht eine Übung durchzuführen, welche ihr nur gemeinsam bewältigen konntet?“; „Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten, und wie habt ihr sie gemeistert?“

BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	4 – 10 Kinder
Dauer	30 Minuten
Material	leere Dose, Wasser, kleiner Ball (kleiner als die Dose), dünnes Seil, Schüssel
Quelle	Universität Trier
Ziel	Stärkung der Teamfähigkeit

Übung: Schiffe im Sturm

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

Die Kinder verteilen sich um das Tuch herum, heben es gemeinsam hoch und spannen es dabei mehr oder weniger stark. In die Mitte kommt – je nach Schwierigkeitsgrad – ein oder mehrere Bälle. Das Tuch ist das Meer, die Bälle sind die Schiffe. Nun geht es darum, die „Schiffe“ im Meer so zu bewegen, dass sie nicht vom Tuch herunterfallen. Dabei gibt es verschiedene Zustände der Meeresoberfläche: Der Wind bläst ganz sachte, alle Schiffe fahren zu einem bestimmten Kind an den Rand des Tuches. Oh, jetzt bläst er aus der anderen Richtung, wohin fahren die Schiffe denn jetzt? Ein Sturm kommt auf! Alle Schiffe purzeln (rollen) durcheinander usw.

Wenn ein Ball herunterfällt, so muss das Kind, neben dem der Ball auf den Boden gefallen ist, loslaufen um den Ball wieder einzufangen. Während dieser Zeit läuft die Übung wie gewohnt weiter. Je mehr Bälle im Spiel sind, desto aktiver ist die Übung.

Auswertungsrunde

Anschließend kann der Leiter die Kinder auffordern sich um das Tuch herum auf den Boden zu setzen. Eine Möglichkeit ist, kurz mit den Kindern zu besprechen, wie die Übung ihnen gefallen hat. Was ihrer Meinung nach gut gelaufen ist und was nicht. Es kann diskutiert werden ob ihnen die Übung schwerer vorkam, als einige Kinder damit beschäftigt waren die verloren gegangenen Bälle wieder einzusammeln. Es darf immer nur ein Kind reden. Um dies zu erleichtern, kann die Regel eingeführt werden, dass nur das Kind etwas sagen darf, welches den Ball in den Händen hält. Nachdem es seine Meinung gesagt hat, rollt es den Ball einem anderen Kind zu.

BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	min. 4 Kinder (je mehr Kinder, desto besser)
Dauer	30 Minuten
Material	1 Schwungtuch, Decke oder großes Tischtuch, 1 oder mehrere Bälle
Quelle	Friedl, J.(Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen, Kinder achten Grenzen.
Ziel	Dieses Spiel schult und fördert nicht nur die Achtsamkeit gegenüber den anderen Spielpartnern, sondern auch die körperliche Koordinationsfähigkeit.

Übung: Der steife Stock – ich kann mich fallen lassen

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

Alle Kinder stehen dicht nebeneinander und bilden einen kleinen Kreis. Ein Kind steht in der Mitte, steif wie ein Stock. Wenn alle bereit sind, gibt die Spielleitung ein Signal und das Kind in der Mitte lässt sich in eine beliebige Richtung fallen. Die anderen Kinder fangen es auf oder stoßen es sanft (!) in eine andere Richtung.

Wichtig ist, dass die Kinder Vertrauen zueinander haben. Während die einen die Verantwortung für einen Freund übernehmen, kann sich das Kind in der Mitte im wahrsten Sinne des Wortes gehalten und gestützt fühlen, wenn es „sich fallen lassen“ möchte. Traut es sich die Augen zu schließen und sich sogar blind auf seine Freunde zu verlassen?

Anmerkung

Diese Übung ist eine Vertrauensübung und sollte deshalb nicht mit einer Gruppe durchgeführt werden, die sich nicht kennt, oder wo große ungelöste Spannungen vorherrschen.

Falls ein Kind zu große Angst davor hat sich fallen zu lassen, darf es auf keinen Fall zum Mitspielen gezwungen werden. Dieses Kind soll die Gelegenheit bekommen entweder im Kreise mitzuspielen oder von Außen zuzuschauen bis es sich selbst entschließt zu Handeln.

Die Übung immer von einem Erwachsenen begleiten, da Verletzungsgefahr bestehen kann.

Auswertungsrunde

Die Thematik „Vertrauen“ kann angesprochen werden. Klären Sie gemeinsam mit den Kindern was sie unter Vertrauen verstehen. Wie spürt man Vertrauen? Wem kann man vertrauen und wem nicht? Warum ist es wichtig Vertrauen zu anderen Personen aufzubauen? Anschließend kann darüber diskutiert werden, wie die Kinder sich gefühlt haben. Hat es ihnen Spaß gemacht? Haben sie sich eher wohl oder unwohl gefühlt? Aus welchen Gründen? Ist es ihnen leicht gefallen sich fallen zu lassen? Diese Diskussionspunkte können nach Belieben erweitert werden. Es ist sinnvoll an den Antworten der Kinder anzuknüpfen um ein vertiefendes Verständnis über diese Thematik zu erlangen.

BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	7 – 9 Kinder die sich bereits kennen
Dauer	25 Minuten
Material	keins
Quelle	Friedl, J.(Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen, Kinder achten Grenzen.
Ziel	Lernen, anderen Mitmenschen zu vertrauen. Vertrauen üben.

Übung: Hilf mir mein Freund

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

Durch Auszählen wird ein Fänger bestimmt. Allerdings darf er nur ein Kind fangen, das er allein erwischt.

Deshalb suchen sich alle Kinder schnell einen Partner, sobald sich der Fänger nähert. Sie fassen sich an der Hand und sprechen dazu: Hilf mir mein Freund!

Zu zweit sind sie so stark, dass sie für den Fänger unantastbar werden. Wendet sich der Fänger von ihnen ab, gehen auch die Paare wieder auseinander. Gelingt es dem Fänger doch einmal ein Kind ohne Helfer zu schnappen, wird dieses Kind zum neuen Fänger.

Variation

Ein Kind ist der Fänger, alle anderen laufen vor ihm davon. Erwischt der Fänger ein Kind, muss dieses stehen bleiben, die Beine spreizen und darf sich nicht mehr von der Stelle rühren. Gelingt es einem der freien Kinder durch die gespreizten Beine zu kriechen, ist das gefangene Kind befreit und darf wieder mitspielen.

Hier ist besonders bemerkenswert, dass sich der Helfer, der versucht den Gefangenen zu befreien, selbst einem erhöhten Risiko aussetzt, gefangen zu werden.

Auswertungsrunde

Es kann sehr hilfreich sein, von den Kindern zu erfahren, wie sie die Übung empfunden haben und ob es ihnen Spaß gemacht hat. Fragen sie nach, was ihnen Spaß gemacht hat.

Diese Übung eignet sich hervorragend um anschließend mit den Kindern über die Thematik der „Hilfe“ zu sprechen. Einige Möglichkeiten wären: „Fiel es mir leicht, selbst Hilfe anzubieten?, Fiel es mir leicht, meine Spielkameraden um Hilfe zu bitten?, Warum ist es hilfreich um Hilfe zu bitten, wenn ich selbst nicht mehr weiter weiß?“. Die Liste der Diskussionsfragen kann beliebig erweitert werden.

BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	min. 6 Kinder
Dauer	ab 20 Minuten
Material	keins
Quelle	Friedl, J.(Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen, Kinder achten Grenzen.
Ziel	Die Kinder üben nicht nur, um Hilfe zu bitten und selbst Hilfe zu geben, sie machen auch die Erfahrung, dass sie nicht allein sind, sondern zu zweit stark und sicher sein können.

Übung: Wassermelone

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

Wenn Sie nach einer aktiven Art und Weise suchen, eine Wassermelone zu zerteilen oder sich zuerst Durst anzuarbeiten, ehe man sie isst, ist folgendes Verfahren der geeignete Weg. Eine ganze Wassermelone wird nach Art eines Staffellaufs von einem Punkt zu einem anderen transportiert. Sie kann auf vielfältige Weise getragen werden (allein oder mit Partner), ehe sie Mitläufern übergeben wird. Wesentlich ist, dass die Spieler ihren eigenen Plan erarbeiten, um das Ziel gemeinsam zu erreichen.

Wenn die Wassermelone die Bahn durchlaufen hat, wird sie aufgeschnitten und unter allen Wassermelonenträgern geteilt. Sicher fällt Ihnen irgendein kooperatives Unternehmen dazu ein, was man mit den Melonenkernen tun könnte, wie z. B. progressives oder kollektives Wassermelonenkernespucken.

Auswertungsrunde

Nach der gesunden Stärkung kann man mit den Kindern kurz über das Geschehene diskutieren. Eine Idee wäre zu fragen: „Hat es euch Spaß gemacht, euch gemeinsam einen Plan auszudenken um das Ziel zu erreichen?, Konnte jeder seine Meinung sagen?, War einer der Boss?, Falls einer der Boss war, wie haben sich die anderen dabei gefühlt?, Warum wurde einem Kind die Aufgabe zugeteilt Boss zu spielen?, Habt ihr die Übung eurer Meinung nach alle zusammen gemeistert? Falls ja, wieso glaubt ihr das?“.

BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Dauer	ca. 10 – 15 Minuten
Material	Wassermelone
Quelle	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele.
Ziel	Erfahren, wie die Gruppe gemeinsam zum Ziel gelangt

Übung: Platzwechsel

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

Die ganze Gruppe stellt sich auf einer Bank oder einem Baumstamm auf (falls die Gruppe zu groß ist, kann sie in zwei geteilt werden). Alle Kinder stellen sich nebeneinander auf und dann versucht der linke Spieler mit dem rechten Spieler seinen Platz zu tauschen. Anschließend versucht der 2. von links mit dem 2. von rechts seinen Platz zu tauschen und so weiter. Wenn einer runter fällt, muss die ganze Gruppe von vorne anfangen.

1. Variation

Es kann auch versucht werden, dass der erste Spieler von links sich ganz rechts einordnen muss und dann der 2. von links usw. bis alle Spieler wieder auf ihrem Anfangsplatz stehen.

2. Variation

Die ganze Gruppe stellt sich auf einer Bank oder einem Baumstamm auf (falls die Gruppe zu groß ist, kann sie in zwei geteilt werden). Alle Kinder stellen sich nebeneinander auf und dann versuchen sie, sich der Größe nach aufzureihen (vom Kleinsten zum Größten).

Auswertungsrunde

„Ist es euch leicht gefallen zusammen zuarbeiten?“; „Wie habt ihr euch während der Übung gefühlt?“; „War euch der nahe Körperkontakt angenehm oder unangenehm?“; „Wieso ist es wichtig zusammen zu arbeiten im Alltag?“

Damit nicht alle Kinder durcheinander reden, kann es sinnvoll sein die Regel aufzustellen, dass nur das Kind reden darf, welches eine Blume oder einen anderen von Ihnen ausgewählten Gegenstand, in der Hand hält.

BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	8 – 30 Kinder
Dauer	ab 20 Minuten
Material	Bank, Mauer, Baum
Quelle	SNJ
Ziel	Zusammenarbeit stärken

Übung: Gemeinsamkeiten und Unterschiede

CePToolbox für 7 – 10jährige

Diese Übung eignet sich gut als Einleitung in die Thematik der Konfliktbewältigung.

Ablauf

Die Kinder werden in 4er Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt ein DIN A3 Blatt auf welchem ein Quadrat vorgezeichnet ist. Erklären Sie den Kindern, dass jeder für sich an seiner Ecke des Quadrates hinschreiben soll, was ihn persönlich ärgert. Dies kann z. B. sein dass man sich ärgert, wenn ein anderes Kind mich nicht ausreden lässt, wenn ich einen Film nicht fertig anschauen kann, wenn ein anderes Kind mir mein Pausenbrot weggenommen hat, mich jemand ohne Grund schlägt, jemand mich an meiner neuen Jacke zieht, usw. Geben Sie den Kindern 10 – 15 Minuten um sich Gedanken darüber zu machen und diese auf ihrer Seite des Quadrats zu notieren. Anschließend soll sich jede Gruppe, binnen 15 Minuten überlegen, was jemanden ärgern kann. Ihre Ideen sollen sie dann in die Mitte des Quadrates aufschreiben.

Auswertungsrunde

Jede Gruppe soll ihr DIN A3 Blatt an die Wand hängen. Geben Sie anschließend den Auftrag, dass jedes Kind sich wieder hinsetzen soll und jeder für sich kurz (2 Minuten) überlegen soll, was die Inhalte der DIN A3 Blätter für ihn darstellen. Es ist wichtig, dass Sie die Kinder jetzt nicht mit ihren Überlegungen alleine lassen. Leiten Sie eine Diskussionsrunde ein, in dem Sie fragen „Wie hat euch die Gruppenarbeit gefallen?“, „Hat es euch Spaß gemacht, gemeinsam eine Übung durchzuführen?“; Wie habt ihr euch gefüllt?“ oder in dem jede Gruppe seine Ergebnisse kurz vorstellt. Diskutieren Sie mit den Kindern warum es wichtig ist, zu wissen wann und warum man sich ärgert und wann und warum sich andere ärgern. Abschließend kann noch diskutiert werden, welche Gefühle man entwickelt, wenn man sich ärgert und wie man am besten mit Ärger umgehen kann um Konflikte zu vermeiden.

KONFLIKTFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	min. 8 Kinder
Dauer	50 Minuten
Material	Din A3-Blätter, Filzstifte
Quelle	Gilbert-Scherer, P./ Grix, B. / Lixfeld, R. / Scheffler-Konrat, R. (Hrsg.) (2007): „Die hat aber angefangen!“
Ziel	Kinder erfahren, dass nicht jeder gleich ist und nicht das gleiche besitzen kann, man aber dennoch friedlich miteinander umgehen kann.

Übung: Kritzelbilder

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

Jeder Mitspieler hat einen Zettel sowie verschiedene Schreibmaterialien zur Auswahl und darf sich auf seinem Zettel austoben. Er kritzelt drauflos. Das, was er kritzelt, ist meist kein konkretes Bild. Und doch kann man erkennen, ob der Spieler gut oder schlecht gelaunt, ob er verkrampft oder locker, glücklich, traurig oder übermütig ist. Die Mitspieler stellen nachher einander ihre Kritzelbilder vor.

Sie können auch die anderen raten lassen. „Stimmungsplakate“ können gruppenweise nach gleichen Stimmungen zusammengeklebt werden.

Variationen

Bei Konflikten in der Klasse können die Kinder aufgefordert werden, den Vorfall wegzukritzeln. Kritzeln kann dem Aggressionsabbau dienen.

Auswertungsrunde

Anschließend kann der Leiter die Kinder auffordern sich in einen Kreis zu setzen. Es ist wichtig, dass sie mit den Kindern darüber reden, wie sie sich während und nach der Übung gefühlt haben. Fragen sie die Kinder ob es ihnen geholfen hat, ihre Stimmungen und Gefühle aufzukritzeln.

Zusätzlich können sie eine Diskussionsrunde einleiten, in welcher sie mit den Kindern zusammen diskutieren, ob es sinnvoll ist, seine Gefühle nieder zu kritzeln und ob es noch andere Möglichkeiten gibt und falls ja, welche.

Es kann nützlich sein, alle Ideen auf einem Plakat zu sammeln, damit Sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder darauf zurückgreifen können.

KONFLIKTFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	30 Minuten
Material	Zettel und Schreibmaterialien
Quelle	Badegruber, B. (Hrsg.) (1997): Spiele zum Problemlösen
Ziel	Stimmungen und Gefühle zu äußern, Aggressionsabbau, Gefühle bewältigen und erkennen, Symbole für Gefühle finden.

Übung: Nein! Nein! Nein!

CePToolbox für 7 – 10jährige

Vorbereitung

Malen Sie mit den Kindern „Stichwortbilder“ mit Situationen, die ihnen nicht gefallen. Oder schneiden Sie passende Bilder aus Zeitschriften aus.

Wenn Sie öfter mit dem Thema arbeiten möchten, können sie auch Polaroidfotos machen, auf denen die Situationen dargestellt werden. Z. B.: Du sollst deinen Teller leer essen, obwohl du schon satt bist. Ein Fremder bittet dich, in sein Auto zu steigen, um ihm den Weg zu zeigen. Dein Freund fordert dich zu einer Mutprobe auf – du sollst in einem Geschäft eine Süßigkeit stibitzen. Eine Freundin deiner Mutter möchte dich umarmen, du hast aber keine Lust dazu. Ein Mitschüler fordert dich auf, ihm jeden Tag eine Süßigkeit oder Geld mitzubringen . . .

Diese Bilder legen Sie zusammengefaltet in einen Korb. Als Einstieg zum Thema können Sie das Buch „Das große und das kleine NEIN“ von Gisela Braun und Dorothee Walters einsetzen (bei Interesse kann dieses Buch in der Bibliothek des CePT ausgeliehen werden).

Ablauf

Jedes Kind sucht sich einen Partner und alle Spielpaare ziehen jeweils ein Bild aus dem Korb. Ein Kind übernimmt nun die Rolle desjenigen, der vom Kind etwas fordert, was es nicht möchte, während das andere Kind spielt, wie es sich in dieser Situation verhalten würde oder es beginnt sich zu wehren.

Im Rollenspiel werden die Situationen durchgespielt, wobei es wie im richtigen Leben auch vorkommen darf, dass ein Kind nachgibt. Wenn alle Paare eine Weile „geübt“ haben, können sie den anderen Kinder ihre Szene vorspielen.

Auswertungsrunde

Schon während die Kinder ihre Spielszene erarbeiten, kommt es zu einem regen Gespräch und Austausch darüber, wie das Kind sich wehren könnte oder mit welchen Tricks andere Kinder und auch Erwachsene manchmal versuchen Kinder umzustimmen.

Im großen Kreis kann dieses Thema noch weiter vertieft werden. Wie muss ein „Nein“ klingen, damit es klar verstanden wird? Gemeinsam können ganz verschiedene „Neins“ ausprobiert werden, von leise und zaghaft, unsicher und ängstlich bis hin zu laut und deutlich und damit völlig unmissverständlich.

Wie kann ein „Nein“ noch ausgedrückt werden? Wie schwer fällt es mir „Nein“ zu sagen? Warum?

Versuchen Sie doch einmal, sich beim Nein sagen abzuwenden, laut zu schreien, auf den Boden zu stampfen, den Kopf zu schütteln, mit den Händen abzuwinken oder die Hände in die Hüften zu stemmen . . .

Ein Nein kann mit oder ohne Worte ausgedrückt werden. Ausprobieren! Wenn die Kinder alle ihre Möglichkeiten kennen und nutzen, wird ihr „Nein!“ klar und kann nicht so leicht übergangen werden! Genau das können die Kinder in diesen Rollenspielen üben.

KONFLIKTFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	min. 4 Kinder
Dauer	2 x eine Stunde. (Die Vorbereitung und der Ablauf können, müssen aber nicht sofort aufeinander folgen)
Material	Zettel, Stifte, Korb evtl. Zeitschriften
Quelle	Friedl, J.(Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen Kinder achten Grenzen.
Ziel	Kinder sollen lernen ihre Gefühle auszudrücken und ein akzeptierendes „Nein“ oder „Ja“ äußern zu können.

Übung: Zuhören, gut und schlecht

CePToolbox für 7 – 10jährige

Ablauf

1. Rollenspiel: „Schlechtes Zuhören“

Wählen Sie ein Kind aus, und setzen Sie sich ihm gegenüber auf einen Stuhl. Das Kind wird – ohne Benennung der Zielsetzung – aufgefordert, zu erzählen, was es gestern Nachmittag erlebt hat. Sie sollten allerdings das Stichwort „zuhören“ erwähnen, z. B. „Du erzählst und ich höre dir zu.“ Die anderen Kinder der Klasse sind Zuschauer. Sie haben die Aufgabe, zu beobachten und nachher zu berichten. Während des Erzählens demonstrieren Sie schlechtes Zuhören: Sie können zum Fenster hinausschauen, ihren Pulli zurechtzupfen, aufstehen und etwas an ihrem Schreibtisch erledigen, gähnen, auf die Uhr schauen usw.

Auswertung des 1. Rollenspiels

Das Erzählkind wird zuerst gefragt, wie es ihm ergangen ist, ob es sich verstanden gefühlt hat. Anschließend berichten die Beobachter, was sie gesehen haben. Sie führen den Begriff „schlechtes Zuhören“ ein und schreiben ihn an die Tafel (oder auf ein großes Blatt). Entschuldigen Sie sich im Anschluss bei dem Kind, und versuchen Sie es besser im zweiten Rollenspiel.

2. Rollenspiel: „Gutes Zuhören“

Während das Kind erzählt, was es in den nächsten Tagen vorhat, demonstrieren Sie gutes Zuhören: Sie schauen das Kind aufmerksam an, bestätigen ihr Verstehen durch Nicken oder durch Nachfragen, konzentrieren sich usw.

Auswertung des 2. Rollenspiels

Das Erzählkind wird wieder gefragt, wie es ihm ergangen ist, ob es sich verstanden gefühlt hat. Fragen Sie das Einzelkind und die Beobachter, woran sie gemerkt haben, dass Sie nun gut zugehört haben. Der Begriff „gutes Zuhören“ wird an die Tafel (oder auf ein großes Blatt) geschrieben.

3. Rollenspiel „gutes Zuhören unter Kindern“

Alle Kinder begeben sich wieder an den gleichen Platz wie beim dritten Rollenspiel. Der Leiter muss eine klare Ansage machen, dass das eine Kind während zwei Minuten dem anderen erzählt, was es gestern gemacht hat und das andere Kind während der Zeit ihm aufmerksam zuhört. Anschließend wird getauscht, damit jedes Kind beide Erfahrungen machen kann.

Auswertung des 3. Rollenspiels:

Alle Kinder setzen sich wieder in einen Kreis. Sammeln Sie mit den Kindern die Kriterien für gutes Zuhören, und notieren Sie sie an der Tafel. Bsp.: Das Kind anschauen; sich dem Partner zuwenden; ruhig und aufmerksam sein; nachfragen; sich nicht mit anderen Dingen beschäftigen, usw.

Auswertungsrunde

Reden Sie mit den Kindern über ihre Erfahrungen die sie gerade gesammelt haben. Eine Herangehensweise wäre zu fragen: „Wie hast du dich gefühlt?“ oder „Warum ist es so wichtig einer anderen Person aufmerksam zu zuhören?“

Die Kriterien für gutes Zuhören können später in Plakatform an die Wand gehängt werden. So können Sie darauf zurückgreifen, wenn zwei Kinder miteinander in Konflikt geraten sind. Sie können das Thema noch einmal ansprechen und den Kindern aufzeigen, warum der Konflikt entstanden sein kann und wie er vielleicht hätte verhindert werden können.

KONFLIKTFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	1 Stunde
Material	Tafel oder eine Art Plakat
Quelle	Gilbert-Scherer, P./ Grix, B. / Lixfeld, R. / Scheffler-Konrat, R. (Hrsg.) (2007): „Die hat aber angefangen!“
Ziel	sich gegenseitig zu respektieren und erfahren wie man auf andere wirkt. Es soll aufgezeigt werden wie ermutigend aber auch wie verletzend Handlungen sein können.

■ CePToolbox für 11 – 15jährige

Barbara Neis, Astrid Godart & Carlos Paulos

Dieses Kapitel befasst sich mit der Altersgruppe von 11 – 15 jährigen. Im Hinblick auf Suchtprävention werden Kategorien von Kompetenzen aufgezeigt, welche besonders in dieser Altersphase von Bedeutung sind.

Kinder wachsen zu Jugendlichen heran und ab dem Alter von ca. 11 Jahren werden Identität, Abgrenzung und Zugehörigkeit zu zentralen Themen.

In diesem Kapitel geht es um den Beginn des Jugendalters. Der Jugendliche beschäftigt sich mit seiner Identität, seinen Gefühlen, (Wert-)Vorstellungen und Wünschen und entwickelt immer mehr ein Gespür für die Belange der anderen. Er muss also lernen, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen. Ausserdem lernt der Jugendliche neue Regeln kennen und einzuhalten und mit seinen Kräften hauszuhalten. Wichtig ist, dass er die Möglichkeit hat, sich einerseits zu entspannen, andererseits aber auch Spannung zu erleben und Neues zu entdecken. Das Lernen beim Spielen ist zwar dem Erwachsenen bewusst und wichtig, für den Jugendlichen jedoch muss der Spaßfaktor im Mittelpunkt stehen. Für ihn spielt sich das Lernen beim Spielen eher unbewusst ab.

Die vorliegenden Übungen sind nur ein paar Beispiele von vielen und sie können beliebig erweitert werden. Sie sollen anregen, sich mit dem Thema Suchtprävention spielerisch, aber trotzdem gezielt zu beschäftigen, neue Ideen zu entwickeln und selber aktiv zu werden.

Die Reihenfolge der Übungen ist beliebig austauschbar. Auch können sie gerne von der Gruppe verändert werden, z. B. Regeln neu erfunden oder weggelassen werden. Dies fördert die Kreativität und das Zusammengehörigkeitsgefühl. Die Teilnahme an den jeweiligen Übungen ist freiwillig! Eine Übung kann auch vorzeitig abgebrochen werden, z. B. wenn jemand nicht mehr mitspielen möchte.

Insbesondere bei ängstlichen, zurückhaltenden Jugendlichen in der Gruppe kann es manchmal sinnvoll sein, wenn sich der Leiter zu Beginn an den Übungen beteiligt und den Anfang macht: Wer über sich selber sprechen kann, erleichtert es anderen, über sich zu sprechen. Dies gilt vor allem für die Übungen der Kategorie Selbstfindung. Die sich an diese Übungen anschließende Präsentation der Ergebnisse im Plenum ist ebenfalls freiwillig, keiner darf hierzu gezwungen werden!

Die Übungen wurden in verschiedene Kategorien von Kompetenzen eingeteilt, wobei die einzelnen Kompetenzen eng miteinander verknüpft sind. Manche Übungen betreffen auch mehrere Kompetenzen. Auf eine doppelte Aufführung wurde jedoch aufgrund der Übersichtlichkeit verzichtet.

Sowohl die Zuordnung der Übungen zu den folgenden Kategorien als auch deren Reihenfolge sind nicht starr, sondern beliebig austauschbar.

Die Übungen sind wie folgt gegliedert:

1. Selbstdefinition, Selbstfindung
2. Emotionale Kompetenz
3. Empathie
4. Entspannungsfähigkeit
5. Feedback
6. Konfliktfähigkeit

Der Aspekt Wahrnehmung (Selbst- oder Fremdwahrnehmung) zieht sich wie ein roter Faden durch alle Kategorien und wurde deshalb nicht eigens angesprochen. Selbiges gilt für den Aspekt Teamarbeit.

1. Selbstdefinition, Selbstfindung (ab Seite 62)

Selbstfindung ist ein Prozess, der in der Pubertät beginnt. Hierbei versucht der junge Mensch, seine Besonderheiten, seine Werte und Ziele zu definieren – in der Abgrenzung von anderen.

Typische Fragen sind: Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Wie sehen mich die anderen?

Im Vergleich zu gleichaltrigen Peers und älteren Idolen nehmen Jugendliche eher ihre Schwächen wahr und sehen vermehrt, was sie nicht sind oder haben, anstatt auf ihre Stärken und Fähigkeiten zu achten. Ein wichtiger Schritt ist es daher, den Jugendlichen Möglichkeiten zu geben, ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu entdecken.

2. Emotionale Kompetenz (ab Seite 73)

Emotionen sind Prozesse tief greifender körperlicher und seelischer Veränderungen in Verbindung mit starken Erregungszuständen. Sie sind meist begleitet von der Erfahrung, dass ein bestimmtes Ziel erreicht bzw. nicht erreicht werden konnte.

Jugendliche befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen Kindheit und Erwachsenenalter. Sehr starke Emotionen wie z. B. Trauer, Wut, aber auch emotionale Distanz („Cool-sein“), oft verbunden mit Rückzug sind deshalb ein belastendes Konfliktfeld für alle Beteiligten. Das Erlernen des Umgangs mit Emotionen, d. h. einerseits seine Emotionen wahrzunehmen, sie andererseits aber auch mitzuteilen, spielt deshalb im Jugendalter eine besonders wichtige Rolle.

3. Empathie (Einfühlungsvermögen) (ab Seite 76)

Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Gedanken, Gefühle und das Weltbild von anderen hineinzuversetzen und stellt somit eine Grundqualifikation für soziales Handeln dar. Empathie spielt in allen menschlichen Beziehung eine große Rolle.

Da Jugendliche in der Pubertät oft sehr mit sich und ihren eigenen Problemen beschäftigt sind, ist die Gefahr groß, dass die Belange der Mitmenschen schnell vernachlässigt werden. Deshalb ist es wichtig, Jugendliche auch für die Gefühle anderer zu sensibilisieren, sie dazu anzuregen, sich in andere hineinzuversetzen.

4. Entspannungsfähigkeit (ab Seite 79)

Oft fällt es Jugendlichen schwer, sich zu entspannen und sich auf ihren Körper zu konzentrieren, weil zu viele Gedanken in ihrem Kopf herum schwirren. Es kann helfen, die Konzentration der Jugendlichen auf eine Geschichte zu lenken und sie in Gedanken mit auf die Reise zu nehmen. So können sich die Jugendlichen nicht nur leichter entspannen, sie können auch belastende Gedanken eine Weile hinter sich lassen.

Phantasiereisen regt die Kreativität der Jugendlichen an. In der Phantasie werden die Jugendlichen zu Helden, bekannten Stars. Das Gefühl der Entspannung und Stärke wird über die Phantasie hinaus bestehen bleiben.

5. Feedback (= Rückmeldung) (ab Seite 83)

Das Individuum erfährt durch das Feedback, wie es auf den Kommunikationspartner wirkt und welchen Einfluss es auf die zwischenmenschliche Beziehungen hat. Feedback gibt die Möglichkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung zu vergleichen, und ermöglicht es somit, bewusste Korrekturen im eigenen Verhalten vorzunehmen.

Zur Unterstützung der Selbstfindung ist es für Jugendliche hilfreich zu erfahren, welche Eigenschaften andere an ihnen schätzen, bzw. nicht schätzen. Es gilt daher die gegenseitige Rückmeldung unter Jugendlichen in einem geschützten Kontext anzuregen.

6. Konfliktfähigkeit und -bereitschaft (ab Seite 86)

Ein Konflikt liegt vor, wenn zwei einander widersprechende Strebungen oder Motivationen in einer Person zusammenstoßen. Konflikte sowie deren Lösung gehören zum alltäglichen menschlichen Leben.

Konfliktfähigkeit heißt, mit einer mir nicht entsprechenden Einstellung, Meinung oder mir fremden Person so umzugehen, dass wir die Differenz und den Widerspruch zwischen uns zu schätzen wissen. Das Andere und Fremde ist dem eigenen also gleichwertig. Die Pubertät ist die Zeit, in der die Fähigkeit, selbstverantwortlich mit Konflikten umzugehen, gefestigt wird.

Übung: Eine Scheibe abschneiden

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Jeder Teilnehmer schreibt eine seiner Stärken (z. B. zuverlässig, kommunikativ, kreativ, hilfsbereit ...) auf ein Blatt und heftet es sich auf die Brust.
- Die Jugendlichen laufen bunt durcheinander. Sobald ein Teilnehmer einer Stärke begegnet, von der er gerne ein „Scheibchen“ hätte, darf er sich vom entsprechenden Zettel ein Stück abschneiden und es bei sich selbst festkleben. Die dazu gewonnene Stärke wird von dem anderen Mitspieler durch eine Unterschrift bestätigt. Nach einiger Zeit wird der Austausch beendet und die Jugendlichen schauen sich ihre Zettel noch mal an.

Anmerkung

- Da Jugendliche manchmal Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Stärken zu benennen, können in einem Brainstorming vor dem Spiel zunächst einige Beispiele für persönliche Stärken gesammelt werden.

Fragen zur Auswertung:

- Hätten andere Mitspieler auch gern deine Stärke?
- Von welchen Stärken eurer Mitspieler habt ihr euch ein Scheibchen abgeschnitten?
- Könnt ihr etwas dafür tun, diese Stärken selbst zu entwickeln?
- Gibt es Jugendliche in der Gruppe, deren Stärken deine ergänzen und umgekehrt?

SELBSTDEFINITION, SELBSTFINDUNG

Teilnehmerzahl	10 – 15 Jugendliche
Dauer	ca. 20 Minuten
Material	je Teilnehmer ein Blatt Papier, ein Stift, eine Schere und Klebeband
Quelle	Böttger, G.; Reich A. 1998
Ziel	Eigene Stärken entdecken, andere Personen realistisch wahrnehmen

Übung: Sprongkraft am Alldag

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Auf das große Plakat ein Trampolin malen (siehe Vorlage), ohne „Sprungfedern“ auszufüllen
- Alle setzen sich zusammen in einen Kreis, das „Trampolin“ wird in die Mitte des Kreises gelegt
- Jugendliche fragen, was sie brauchen, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen, z. B. Spaß, Geborgenheit, Anerkennung
- Jeder, der eine Idee hat, kann diese in die Mitte (in den Kreis) des Trampolins schreiben
- Wenn einige Bedürfnisse gesammelt sind, können nun die Sprungfedern, also die Ressourcen, ermittelt und eingetragen werden, z. B. Freunde, Sport, Haustier, ...

Anmerkung

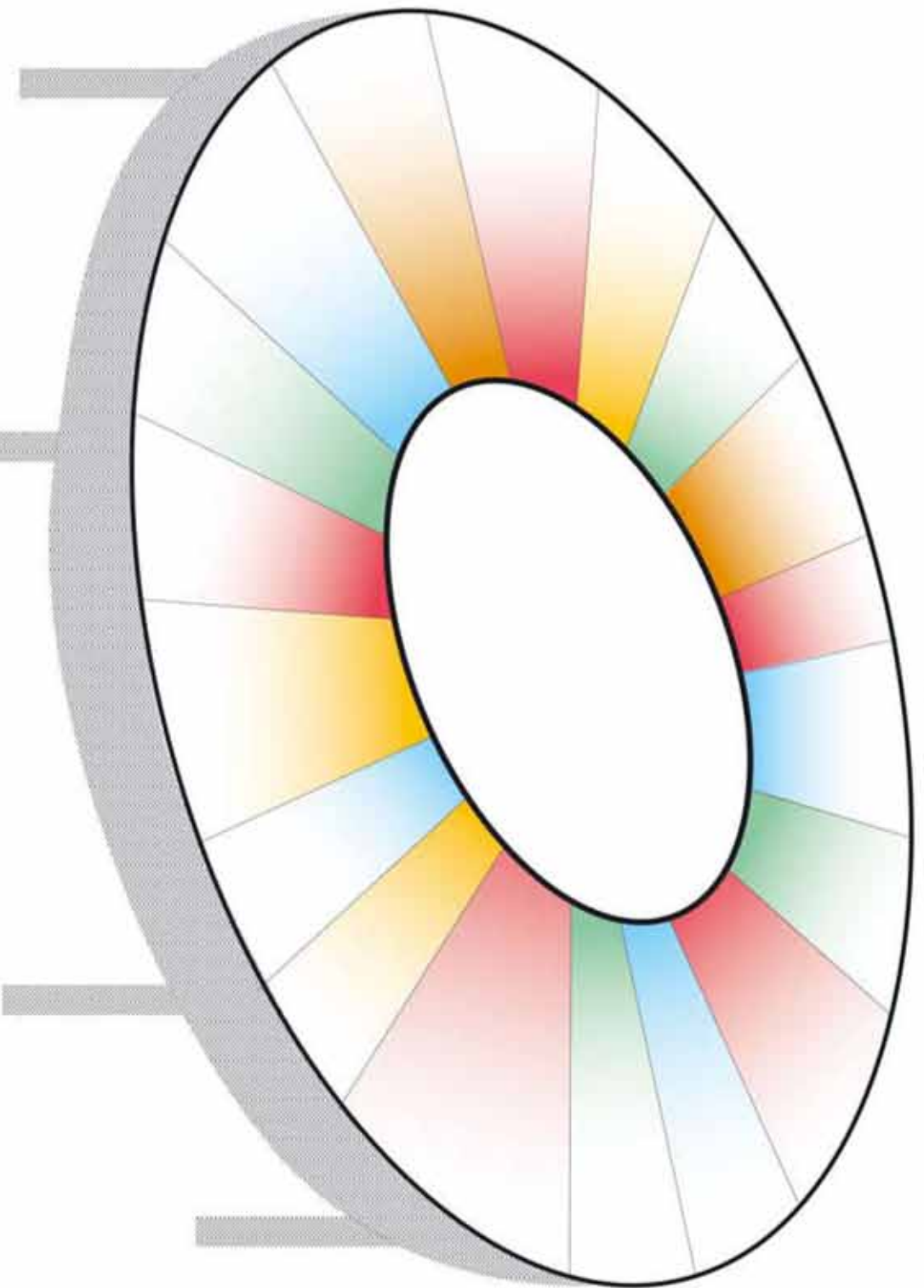
- Diese Übung kann auch zunächst in Einzelarbeit erfolgen, und anschließend wird im Plenum zusammengetragen, was die Jugendlichen an Bedürfnissen und Ressourcen gefunden haben. Die Jugendlichen dürfen nicht gezwungen werden, ihre persönlichen Bedürfnisse und Ressourcen preiszugeben

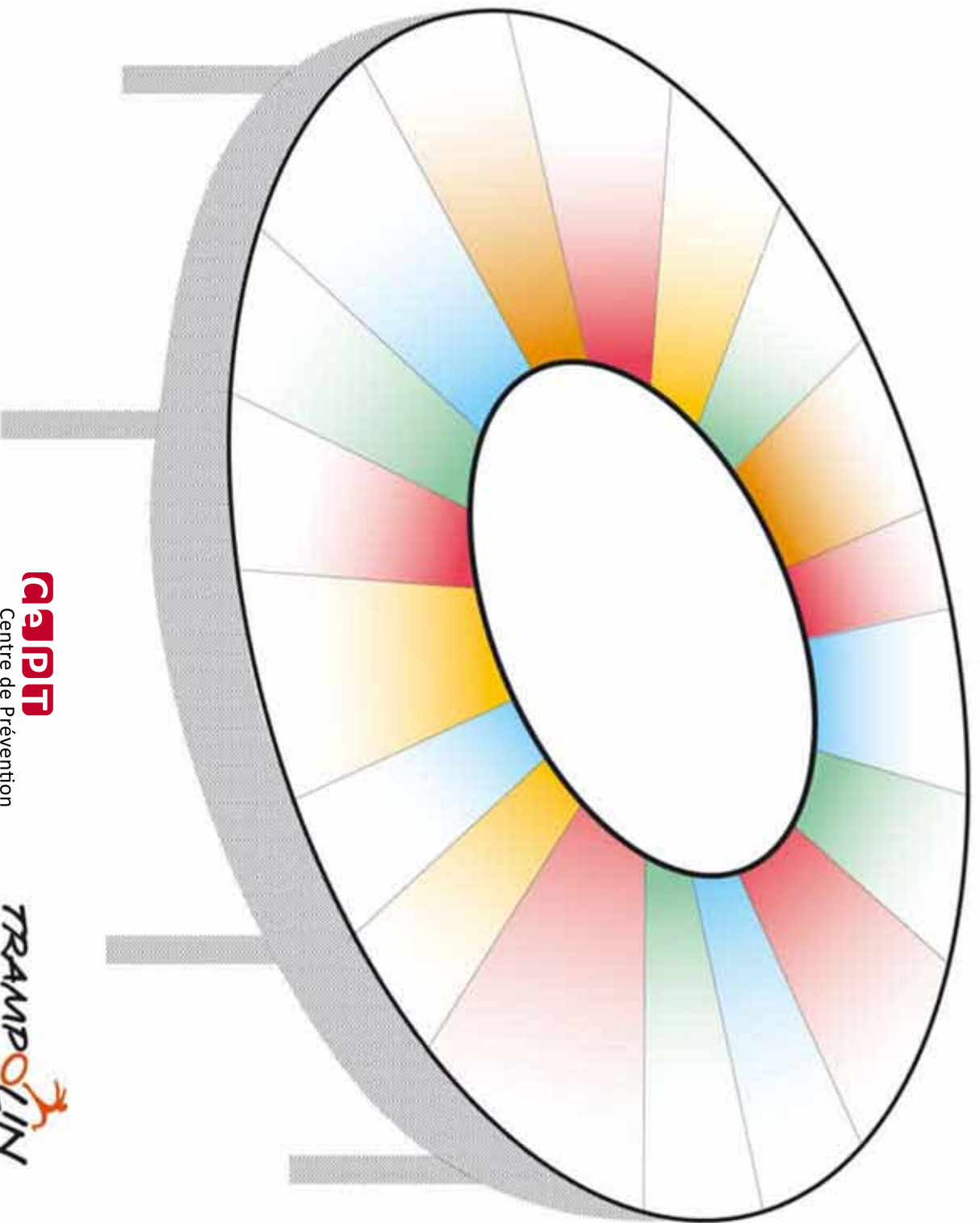
Fragen zur Auswertung

- Hast du „Sprungfedern“, Ressourcen?
- War es schwer, welche zu finden?

SELBSTDEFINITION, SELBSTFINDUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	ca. 30 – 60 Minuten
Material	Trampolin-Vorlagen, großes Plakat (z. B. Tapetenrolle, Bogen Tonpapier) Stifte
Quelle	CePT 2006
Ziel	Bewusstmachen der eigenen Bedürfnisse, Erkennen der eigenen Ressourcen, um in Schwung zu bleiben





Übung: Wenn ich ein Vogel wäre

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Jugendlichen erhalten jeweils eines der vorgefertigten Arbeitsblätter
- Jeder füllt für sich innerhalb von 10 – 15 Minuten sein Arbeitsblatt aus; dabei ist viel Phantasie gefordert, sich in verschiedenen Gegenständen, Tieren hineinzusetzen und deren Stärken wahrzunehmen und dabei eigene Wünsche und Sehnsüchte zu entdecken
- Die Jugendlichen suchen sich einen Partner und besprechen mit diesem ihre Verwandlungswünsche; sie teilen sich gegenseitig mit, ob sie die Wünsche des anderen überraschen, ob sie diese erwartet hätten und ob sie diese teilen
- Die Gruppe trifft sich im Plenum und jeder Jugendliche stellt seine Verwandlung mit einer kurzen Begründung vor

Anmerkung

- Das Zweiergespräch kann auch entfallen und man kann direkt mit der Vorstellung in der Gruppe beginnen

SELBSTDEFINITION, SELBSTFINDUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	30 – 60 Minuten
Material	je Teilnehmer ein vorgefertigtes Arbeitsblatt (s. Kopiervorlage)
Quelle	Böttger, G.; Reich, A. 1998
Ziel	Sich bewusst werden, wer man ist und wer man gerne sein möchte

“Wenn ich ein Vogel wäre... “

Lasse deiner Phantasie freien Lauf. Verwandle dich sooft du möchtest!

Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich am Liebsten _____
weil _____

Wenn ich ein Auto wäre, wäre ich am Liebsten _____

Wenn ich eine Farbe wäre, wäre ich am Liebsten _____
weil _____

Wenn ich eine Pflanze wäre, wäre ich am Liebsten _____
weil _____

Nun suche dir deine Lieblingsverwandlung aus:

Welchen Vorteil würde sie Dir bringen?

Übung: Wenn ich ..., dann ...

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Jeder schreibt zehn für ihn typische Angewohnheiten oder Wünsche in Satzform auf einen Zettel. Z. B.: „Wenn ich einsam fühle, dann rufe ich meine beste Freundin an. Wenn ich reich wäre, dann ... , wenn ich gut gelaunt bin, dann ... , wenn ich wütend bin, dann ... , wenn ich volljährig wäre dann, ...“.
- Anschließend setzen sich die Jugendlichen in Kleingruppen von 3 – 4 Personen zusammen und tauschen ihre Erfahrungen aus.

Anmerkung

- Diese Übung lässt sich gut in den Fremdsprachenunterricht integrieren: z. B. beim Üben der If-Clauses im Englischunterricht oder der Si-Sätze im Französischunterricht.
- Diese Zettel können auch untereinander ausgetauscht werden und jeweils von einer anderen Person vorgelesen werden, die dann aus dem „ich“ ein „du“ macht. Z. B.: Wenn du dich einsam fühlst, rufst du deine beste Freundin an.

SELBSTDEFINITION, SELBSTFINDUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	ca. 20 Minuten
Material	Papier und Stift
Quelle	Kaufmann, H. 1997
Ziel	Reflektion persönlicher Eigenarten und Kennenlernen von Alternativen

Übung: Collage „Ich“

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Teilnehmer sollen jeder für sich eine große Collage anfertigen zum Thema: „Das bin ich!“
- Aus Zeitschriften und Zeitungen können Bilder, Wörter, Farben und Formen ... ausgeschnitten werden, die einem gefallen und mit denen man sich identifiziert, der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt (z. B. Wörter, die auf einen zutreffen; Farben, die die Persönlichkeit widerspiegeln; Bilder, die wichtige Ereignisse im eigenen Leben widerspiegeln; Kleider, die man gerne trägt ...)
- Diese zu einer Collage zusammenstellen, eigene Kommentare können hinzugefügt werden, ebenso kann auch etwas dazu gemalt werden
- Anschließend schließen sich die Teilnehmer in Kleingruppen zusammen, und stellen sich gegenseitig ihre Collagen vor

Anmerkung

- Alternativ können die Collagen auch nebeneinander aufgehängt werden und die Gruppe kann dann raten, wer welche Collage gestaltet hat. Hierfür ist es aber wichtig, dass keiner seinen Namen auf die Collage schreibt.

SELBSTDEFINITION, SELBSTFINDUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	min. 120 Minuten
Material	viele Zeitschriften, Zeitungen, Scheren, Klebstoff, große Zeichenblätter, Stifte
Quelle	Kaufmann, H. 1997
Ziel	Darstellung der eigenen Persönlichkeit auf spielerische Weise; sich klar werden über eigene Charakteristika der Individualität; sich öffnen gegenüber anderen, einander besser kennenlernen

Übung: Scotland Yard

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Jugendlichen erhalten je einen Arbeitsbogen „Scotland Yard“ und füllen diesen jeder für sich aus.
- Die Bögen werden eingesammelt und im Plenum vorgelesen.
- Aufgabe der Gruppe ist es, zu erraten, wer von „Scotland Yard“ gesucht wird.

Anmerkung

- Oft sind die Jugendlichen bei dem Spiel sehr aufgeregt und rufen wahllos Namen in die Gruppe hinein. Deshalb ist es sinnvoll, vorher zu vereinbaren, dass „Verdächtigungen“ immer begründet werden müssen.
- Detektive, die mehrmals einen falschen Verdacht aussprechen, können „vom Dienst suspendiert“ werden und dürfen dann keine Namen mehr nennen.

Fragen zur Auswertung:

- Ist es dir leicht oder schwer gefallen, das Fandungsplakat auszufüllen?
- Durch welche(s) Kennzeichen haben dich die Detektive gefunden?

SELBSTDEFINITION, SELBSTFINDUNG

Teilnehmerzahl	10 – 15 Jugendliche
Dauer	ca. 45 Minuten
Material	je Person ein Arbeitsbogen „Scotland Yard“
Quelle	Böttger, G.; Reich, A. 1998
Ziel	Sich selbst wahrnehmen, Besonderheiten wahrnehmen

Scotland Yard - gesucht wird...

Du stehst seit längerem auf der Vermisstenliste der Polizei. Ein Spezialagent von Scotland Yard bekommt die Aufgabe, nach dir zu suchen. Beschreibe an Hand der folgenden Fragen, wo nach der Agent suchen soll:

- 1) Beschreibe dein Äußeres (Größe, Alter, Haarfarbe, etc.): _____

- 2) Hast du besondere unveränderliche Merkmale?

- 3) Wie bewegst du dich? _____

- 4) Wie sprichst Du? _____

- 5) Hast du bestimmte typische Angewohnheiten? _____

- 6) Was ist der Grund deines Verschwindens? _____

- 7) Welches sind die Liebingsorte, die du wahrscheinlich aufsuchen wirst? _____

- 8) Mit welchen Menschen hast du dich getroffen und warum? _____

- 9) Wo hast du gegessen und geschlafen? _____

- 10) Wird der Agent von Scotland Yard dich finden oder kehrst du alleine zurück?
Wieso? _____

Übung: Was ist mir wichtig?

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Jeder schreibt für sich zehn Tätigkeiten auf, die für ihn im Moment sehr wichtig sind (z. B. Freunde treffen, Fußball spielen, schwimmen, Musikinstrument, Verein, lesen, telefonieren . . .)
- Die einzelnen Tätigkeiten werden mit den folgenden Buchstaben markiert:
 - G = kostet Geld
 - Z = zusammen mit anderen
 - E = meine Eltern machen das auch gern
- Anschließend setzen sich die Jugendlichen in Kleingruppen zusammen und tauschen sich aus, finden heraus, wo es Gemeinsamkeiten gibt und worin jeder Einzigartig ist

Anmerkung

- Die Ergebnisse können ergänzend auch von den jeweiligen Gruppen auf einem Plakat zusammengefasst werden und anschließend im Plenum vorgestellt werden

SELBSTDEFINITION, SELBSTFINDUNG

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	ca. 10 – 15 Minuten
Material	Papier und Stift
Quelle	Kaufmann, H. 1997
Ziel	Auf selbstreflexivem Weg die eigenen Werte betrachten; im Austausch mit anderen Teilnehmern die Entdeckung von Gemeinsamkeiten, Betonung und Stärkung der eigenen Individualität

Übung: Mimürfel (Mimik-Würfel und Handbuch)

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Würfelseiten zeigen 6 verschiedene Mimiktypen, den Strahlemann, den Optimisten, den Unentschiedenen, den Erstaunten, den Pessimisten und den Zornigen.
- Im Allgemeinen geht es darum, eine bestimmte Mimik darzustellen (z. B. zornig), die die anderen Teilnehmer dann erraten sollen. Es gibt eine große Anzahl von verschiedenen Spielen (siehe Handbuch)

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	je nach Spiel unterschiedlich, sowohl für kleine als auch für größere Gruppen
Dauer	je nach Spiel und Teilnehmerzahl unterschiedlich
Material	ein Mimürfelspiel und Handbuch
Quelle	Bücken, H. 2002
Ziel	Heranführen von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen zum Thema Gefühle.

Übung: Stimmungsbarometer

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- An der Wand / Tafel oder sonstigem wird das Stimmungsbarometer angebracht, an einer Skala z. B. von 1 – 10 sollten durch Symbole die Stimmungen veranschaulicht werden, z. B. lachende, weinende Gesichter, Smilies, Wettersymbole.
- Jeder Jugendliche erhält einen Klebepunkt. Der Gruppenleiter stellt nun eine Impulsfrage an die Jugendlichen, z. B. „Wie fühlst du dich im Moment hier in der Gruppe?“
- Die Jugendlichen markieren nun am Barometer mit dem Klebepunkt ihre Stimmung. Alternativ kann auch jeder etwas Kreatives hinmalen. Anschließend erfolgt die Auswertung im Plenum.

Anmerkungen

Das Stimmungsbarometer sollte nicht zu häufig eingesetzt werden, um seine Akzeptanz und seine Lernwirkung nicht zu vermindern.

Auswertung

- Die Fragen zur Auswertung sollten sich sowohl an der Impulsfrage als auch am Ergebnis orientieren!
- Bei positiver Gesamtstimmung: Was zeichnet unsere Gruppe aus, warum fühlen wir uns in der Gruppe wohl?
- Bei negativer Gesamtstimmung: Wann fühlen wir uns nicht so wohl, welche Dinge stören uns an der Gruppe? Welches sind Ansätze, die wir ändern möchten?
- Bei spezifischen Impulsfragen entsprechend spezifische Frage nach der Ursache des Ergebnisses

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	ca. 30 Minuten
Material	Plakat, Tafel oder Ähnliches; ein Klebepunkt pro Person
Quelle	Klippert, H. 2000
Ziel	Befindlichkeit der Teilnehmer einer Gruppe feststellen; Anregung der Jugendlichen, positive oder kritische Signale zu setzen; sich mit Ursachen von Stimmungen auseinandersetzen, um zu verhindern, dass sich Emotionen anstauen, die das weitere Zusammenarbeiten erschweren

Übung: Ich sehe – fühle – denke

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Jeder sucht sich einen Partner aus und setzt sich ihm gegenüber.
- Jetzt soll er den anderen bewusst anschauen und etwas zu seinem Partner sagen, in dem er sich auf die drei Sätze „Ich sehe . . . , ich fühle . . . , und ich denke . . . bezieht.
- Z. B.: „Ich sehe einen Ring an deinem Finger, ich finde ihn interessant, ich kann mir vorstellen, dass du ihn geschenkt bekommen hast; „Ich sehe rote Strähnen in deinem Haar, . . . ; Ich sehe ein Tattoo auf deinem Arm; Ich sehe einen Schal an deinem Hals. . .
- Anschließend tauschen sich die Partner über das Gesagte aus, wie es ihnen ergangen ist und ob sie die Beobachtung des anderen bestätigen können.

Anmerkung

- Abwandlung „ich sehe . . . , ich denke . . . , und ich frage . . .“, möglich. Durch die abschließende Frage lässt sich augenblicklich feststellen, ob wir richtig assoziiert haben.
- Je nach Belieben können die Partner untereinander getauscht werden
- Auch Gruppen die sich gut kennen stellen fest, dass es noch viel Neues über die anderen zu erfahren gibt.

EMOTIONALE KOMPETENZ

Teilnehmerzahl	sowohl für kleinere als auch größere Gruppen geeignet
Dauer	unterschiedlich
Material	keins
Quelle	Kaufmann, H. 1997
Ziel	Bewusstmachen von Gefühlen und Projektion

Übung: Führen und führen lassen

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Einen Parcours in beliebiger Anordnung aufbauen, z. B. Stühle, Tische, Kissen in verschiedenen Größen im Raum verteilen
- Zweiergruppen bilden, jeweils einem Jugendlichen werden die Augen zugebunden
- Der Partner nimmt den „Blinden“ an der Hand und führt diesen durch den Parcours, dabei muss er ihm jeweils genau beschreiben, wo er hinzutreten hat, welche „Hindernisse“ er übersteigen muss (z. B. Kissen); er muss dabei aufpassen, dass der Blinde sich nicht verletzt (z. B. an Tischkante stößt, etc.)
- Anschließend werden die Rollen getauscht, es kann diesmal eine andere „Strecke“ gegangen werden damit es nicht zu leicht ist

Anmerkung

- Diese Übung kann auch im Wald durchgeführt werden, wo z. B. große Steine, dicke Äste oder Baumstämme als Hindernisse dienen können
- Die Anordnung der Hindernisse ist variabel, die Hindernisse sind beliebig austauschbar, hier sind nur einige Beispiele genannt
- Bei geübten Gruppen kann man auch den Schwierigkeitsgrad erhöhen, z. B. nur an einem Finger führen, den Blinden einige Aufträge ausführen lassen wie z. B. etwas vom Boden aufheben lassen
- ...

Fragen zur Auswertung

- Wie hast du dich gefühlt, als du geführt wurdest? Hattest du Angst, hast du dich unsicher gefühlt
- War es schwer für dich, den anderen zu führen? Worauf musstest du besonders achten?
- Was ist dir aufgefallen?

EMPATHIE

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	ca. 20 – 30 Minuten
Material	Augenbinde, ein großer Raum, z. B. Stühle, Tische, Kissen
Quelle	Kaufmann, H. 1997
Ziel	Vertrauen fördern, Verantwortung für andere Menschen übernehmen, Wahrnehmung

Übung: Gemeinsam blind kneten

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Zweiergruppen bilden, Partner sollen sich an einem Tisch gegenüber setzen
- Jede Zweiergruppe bekommt ein Stück Ton oder Knete
- Den Teilnehmern werden die Augen verbunden
- Die Partner sollen nun versuchen, etwas gemeinsam zu kneten (z. B. ein Tier, einen Baum, eine Vase, ein Haus . . .), dürfen aber nicht sprechen
- Partner sollen aufhören, wenn sie beide zufrieden sind

Anmerkung

- Bei „schwierigen“ Gruppen kann auf das Augenverbinden verzichtet werden

Fragen zur Auswertung

- Wie hat euch das Experiment gefallen?
- War es schwer, „sich zu einigen“?
- Was war am Schwersten an der Aufgabe?

EMPATHIE

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	ca. 30 Minuten
Material	Augenbinde, Knetmasse oder Torf
Quelle	Kaufmann, H. 1997
Ziel	Verantwortung, Wahrnehmung, gemeinsames Gestalten, nonverbale Kommunikation

Übung: Der Blinde und der Film

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Teilnehmer werden in 4 Gruppen eingeteilt
- Gruppe 1 und 2 müssen den Raum verlassen
- Die 3. Gruppe setzt sich ganz normal vor den Fernseher, die 4. Gruppe setzt sich mit verbundenen Augen vor den Fernseher
- Diese beiden Gruppen „schauen“ nun den Film gemeinsam an
- Anschließend wird die 4. Gruppe vor die Tür geschickt, dafür darf die 1. Gruppe in den Raum
- Gruppe 3 erzählt nun Gruppe 1 den Film nach
- Anschließend erzählt die 4. Gruppe der 2. Gruppe, was sie vom Film mitbekommen haben
- Zum Schluss erzählen die 1. und die 2. Gruppe, die den Film ja nicht gesehen haben, was sie von dem Film wissen

Fragen zur Auswertung

- Welches sind die Unterschiede zwischen der Gruppe 3, die den Film sowohl gesehen und gehört hat, und der Gruppe 4, die den Film lediglich gehört hat?
- Welchen Einschränkungen ist der Blinde beim Erzählen unterworfen?
- Wie sehr ist der Blinde auf die Beschreibung der Umwelt durch andere Personen angewiesen?

EMPATHIE

Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	je nach Teilnehmerzahl und Filmlänge unterschiedlich
Material	Fernseher, DVD-Player, kurzer Spielfilm von 10 – 20 Minuten, Augenbinde
Quelle	Badegruber, B. 1997
Ziel	Integration (Verständnis für Behinderungen), Helfen, Akustische Wahrnehmung schulen

Vorweg einige allgemeine Tipps zur Entspannungsfähigkeit:

- Schaffen Sie sich für jede Art von Entspannungsübung eine störungsfreie Atmosphäre
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Zeit für die Übungen eingeplant ist
- Am besten mit einer kleiner Gruppe anfangen
- Am besten mit kurzen Übungen anfangen, und erst nach und nach, wenn die Jugendlichen sich daran gewöhnt haben, auch längere Übungen durchführen
- Während der Entspannungsübung liegen die Teilnehmer auf dem Rücken (auf einer warmen Unterlage!) oder setzen sich möglichst bequem auf einen Stuhl und schließen die Augen.
- Der Gruppenleiter muss selber zu Beginn ruhig und entspannt sein, ansonsten besteht die Gefahr, dass er seine Unruhe auf die Teilnehmer überträgt
- Entspannungsgeschichten und Phantasiereisen langsam erzählen oder vorlesen.
- Die Jugendlichen auf verschiedene Sinneseindrücke aufmerksam machen und ihnen Zeit lassen, sich das Geschilderte vorzustellen: Farben, Gerüche, Klänge, Empfindungen . . .
- Am Ende der Übungen sollen sich die Teilnehmer genüsslich räkeln, strecken, gähnen
- Nicht gleich aufgeben, wenn bei dem ersten Versuch noch kein Erfolg sichtbar ist: Die Jugendlichen müssen sich erst an diese Übungen gewöhnen, oft können sie sich erst nach mehrmaligen Durchführen sichtbar entspannen

Übung: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Teilnehmer begeben sich in eine für sie bequeme Position, sitzend oder liegend

Hand und Unterarm

„Wir werden nun als erstes die rechte Hand anspannen. Schließt die rechte Hand zur Faust – nicht zu fest. Haltet die Spannung und achtet auf die Spannung in der Hand und im Unterarm.“ (ca. 10 Sekunden) „Nun lasst die Hand und den Unterarm wieder locker. Versucht, die Finger nacheinander zu spüren und sie ganz locker zu lassen. Jetzt spannen wir die rechte Hand noch einmal an . . .“ Die Übung wird erst mit der linken Hand wiederholt, dann mit beiden Händen durchgeführt.

Oberarm

„Als nächstes spannen wir den rechten Oberarm an. Drückt dazu den rechten Ellenbogen gegen die Rückenlehne / den Boden. Haltet die Spannung und achtet dabei auf die Anspannung der Muskeln im Oberarm.“ (ca. 10 Sekunden) Die Übung wird mit dem linken Arm wiederholt. „Spannt jetzt beide Ober- Unterarme und Hände fest an, haltet die Spannung und achtet auf das Gefühl der Anspannung. Und nun wieder loslassen und spüren, wie sich die Muskeln entspannen. Spürt die Entspannung bis in die Finger.“

Füße und Beine

„Während ihr entspannt liegt/ sitzt, streckt ihr das rechte Bein locker aus und zieht eure Zehen dem Gesicht entgegen, und zwar so angespannt, wie möglich. Haltet die Anspannung und fühlt die Anspannung der Muskeln im Bein und im Fuß.“ (ca. 10 Sekunden) „Jetzt lasst ihr los und fühlt den Übergang von Anspannung in die Entspannung. Atmet tief durch. Und noch einmal das rechte Bein anspannen und die Zehen zu euch ziehen . . .“ Die Übung wird zunächst mit dem linken Bein wiederholt, dann mit beiden Beinen gleichzeitig durchgeführt

Weitere Körperpartien:

- Gesichtsmuskulatur: Stirn in Falten, Zähne zusammen beißen, Mund spitz machen
- Die Schultern fest nach oben ziehen; die Bauchmuskulatur anspannen
- Die Pobacken zusammenkneifen
- Die Körperpartien können auch kombiniert angespannt werden.

Anmerkung

- Immer darauf achten, dass die Entspannung der Muskeln betont wird
- Nach einigen Übungen kann man die Entspannungsphasen länger gestalten und die Jugendlichen das Gefühl der Entspannung genießen lassen.
- Bei noch nicht geübten Gruppen empfiehlt es sich, zunächst mit nur wenigen Körperpartien anzufangen, z. B. Arme und Beine, und dann langsam zu steigern

ENTSPANNUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	sowohl für kleinere als auch größere Gruppen geeignet
Dauer	unterschiedlich, je nach Umfang der Übung
Material	evtl. Decken oder Isomatten oder bequeme Stühle
Quelle	unbekannt
Ziel	Ruhe, Entspannung des Körpers durch kurzfristige Muskelanspannung, um durch bewusstes Loslassen der angespannten Muskelpartien eine leichtere und tiefere Entspannung zu erzielen.

Übung: Ballonfahrt – eine Entspannungsgeschichte

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Teilnehmer begeben sich in eine für sie bequeme Position, sitzend oder liegend

„Sicher kennst du diese großen, bunten Heißluftballons, die manchmal am Himmel schweben. Es muss ein tolles Gefühl sein, mit einem solchen Ballon mitzufahren.

Schließe deine Augen, mach es dir noch ein wenig bequemer.

Vor deinen inneren Augen taucht eine Wiese auf ..., und mittendrin ..., ein riesengroßer Heißluftballon ..., in bunten Farben ... unten mit einem Korb für die Ballonfahrer. Noch ist der Korb am Boden ..., mit einem dicken Seil am Boden befestigt ... Du bist neugierig ..., gehst näher ... Da ruft dir jemand aus dem Korb zu ..., winkt dir freundlich und lädt dich zum Mitfahren ein.

Du zögerst ein wenig ..., dann kletterst du in den Korb ..., siehst dich ein wenig um ... Die heiße Luft einer Gasflamme strömt in den Ballon ..., füllt ihn prall ... Die Leinen werden losgelassen ..., sanft schwebt der Ballon empor ... Du spürst, wie du nach oben getragen wirst ..., höher ..., immer höher ... Ein angenehmes Gefühl ... Unter dir wird alles kleiner ..., die Menschen ..., die Häuser ..., die Autos.

Ruhig und lautlos schwebt der Ballon dahin ..., immer weiter ..., in den blauen Himmel hinauf ... Du atmest die frische Luft hier oben ..., atmest ganz frei ... und spürst diese Leichtigkeit des Schwebens ... Unter dir tauchen immer wieder neue Landschaften auf ...

Nun ist die Reise bald zu Ende ..., ihr kehrt wieder zurück ..., der Ballon sinkt herab ..., langsam ..., und mit einem kleinen Ruck ..., setzt der Ballon auf der Wiese auf ... Du steigst aus ..., hast wieder festen Boden unter deinen Füßen.

Du kommst langsam ..., in deinem Tempo ..., wieder hierher zurück ... Du bewegst deine Finger ..., atmest etwas tiefer ein und aus ... Du dehnt dich ... und öffnest deine Augen ... Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht ...!“

Anmerkung

- Diese Phantasiereise kann auch im Kunstunterricht in Form von bildnerischem Gestalten oder Plastizieren mit Ton erarbeitet werden, z. B. können die Jugendlichen darstellen, was sie während der Reise gesehen haben, wie sie sich gefühlt haben
- Ggf. Abschlussgespräch führen

ENTSPANNUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	sowohl für kleinere als auch größere Gruppen geeignet
Dauer	unterschiedlich, je nachdem, wie intensiv man die Übung nachbereitet
Material	evtl. Decken oder Isomatten oder bequeme Stühle
Quelle	eMl, H.; Teml, H. 1995
Ziel	Entspannung, Anregung der Phantasie

Übung: Phantasiereise in die Unterwasserwelt

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Teilnehmer begeben sich in eine für sie bequeme Position, sitzend oder liegend

Du bist an einem Strand . . . , einer kleinen grünen Insel . . . , weit weg von deinem Alltag . . . , Ruhe, Stille . . . , um dich herum . . . , in dir.

Das Wasser schwimmt verlockend vor dir . . . , es wird zu warm. Du läufst zum Wasser . . . , du gehst mit den Füßen hinein in das Wasser . . . , du findest es sehr angenehm und gleitest mit dem ganzen Körper ins Wasser hinein.

Wie durch einen Zauber fühlst du dich schwerelos . . . , du kannst schwimmen . . . , tauchen wie ein Fisch. Warm ist das Wasser . . . ganz warm. Sachte gleitest du tiefer. Du schwimmst wie ein Fisch . . . , sicher und leicht. Du fühlst dich leicht, wohl und sicher. Um dich herum ist Stille.

Du spürst das Wasser . . . , wie es sich um deinen Körper leicht bewegt. Fische sind dir ganz nahe . . . , sie schwimmen um dich herum. Schwärme von blauen, roten, gelben, bunten, schillernden Farben. Sie haben unterschiedliche Formen . . . , ovale, runde, eckige Formen . . . Du tauchst tiefer . . . und siehst Korallenbäume . . . , sie sind rot.

Du bist jetzt am Meeresgrund angekommen . . . und betrachtest die Unterwasserpflanzen. Auch sie haben unterschiedliche Farben . . . Dort liegen Muscheln in unterschiedlichsten Formen und Farben . . . Du beginnst die Muscheln zu sammeln . . .

Du fühlst dich leicht und lebendig . . . , du gleitest durch das Wasser . . . Neben dir schwimmt eine Schildkröte . . . , du berührst sie. Kleine Fische kitzeln dich am Fuß . . . Du genießt die Stille. Langsam, ganz langsam gleitest du wieder nach oben . . . Die Fische begleiten dich . . . Helligkeit schimmert über dir.

Du siehst ein Boot . . . , du schwingst dich hinein . . . , liegst auf dem Boden . . . Auf dem Boden aus Holz liegst du schwer . . . , warm . . . und gelöst . . . Du denkst an das . . . , was du unter Wasser gesehen hast . . . Das Boot bringt dich an Land . . . Du steigst aus und legst dich in den warmen Sand . . . Du fühlst dich zufrieden und wohl.

Anmerkung

- Nebenher kann eine CD mit Meeresrauschen abgespielt werden
- Diese Phantasiereise kann auch im Kunstunterricht in Form von bildnerischem Gestalten oder Plastizieren mit Ton erarbeitet werden, z. B. können die Jugendlichen darstellen, was sie während der Reise gesehen haben, wie sie sich gefühlt haben
- Ggf. Abschlussgespräch führen

ENTSPANNUNGSFÄHIGKEIT

Teilnehmerzahl	sowohl für kleinere als auch größere Gruppen geeignet
Dauer	unterschiedlich, je nachdem, wie intensiv man die Übung nachbereitet
Material	evtl. Decken oder Isomatten oder bequeme Stühle
Quelle	eMl, H.; Teml, H. 1995
Ziel	Entspannung, Anregung der Phantasie

Übung: Mein linker Platz

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Einen Sitzkreis bilden, dabei einen Stuhl mehr als Teilnehmeranzahl hinstellen
- Die Person, deren linker Platz leer ist, sagt nun: „Mein linker Platz ist leer, ich wünsche mir die Person her die immer / häufig / gerne / am liebsten . . . (z. B. Schokolade nascht, die Nägel knallrot lackiert, Fußball spielt, reitet . . .), also etwas einsetzen, was typisch für diese Person ist, ohne Kränkungen entstehen zu lassen, dabei nicht den Namen der gemeinten Person nennen, Einsatz von Mimik und Gestik ist aber erlaubt
- Die angesprochene Person setzt sich dann auf den freien linken Platz, wodurch ja ein neuer linker Platz frei wird, so dass das Spiel fortgesetzt werden kann

Anmerkung

- Voraussetzung für diese Übung ist, dass sich die Gruppe schon etwas länger kennt

FEEDBACK

Teilnehmerzahl	min. 10 Jugendliche
Dauer	beliebig
Material	Stühle
Quelle	Kaufmann, H. 1997
Ziel	Auf humorvolle Weise Feedback bekommen und geben

Übung: Vier-Ecken-Spiel

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Teilnehmer werden in Gruppen à 5 Personen eingeteilt, jede Person erhält einen Zettel und einen Stift.
- Jeder Jugendliche notiert auf der Vorderseite seines Blattes in der Mitte seinen Namen und auf der Rückseite eine Eigenschaft, die er an sich selbst nicht gut findet (z. B. ist oft unpünktlich, traut sich zu wenig zu, lernt nicht genug für die Schule, hält sich nicht an Absprachen mit den Eltern . . .). Der Zettel darf während des Spiels nicht umgedreht und die negative Eigenschaft von den Mitspielern nicht gelesen werden.
- Die Zettel werden, mit den Namen nach oben, nach links weiter gereicht. Jede Person überlegt sich eine positive Eigenschaft zu dem Namen auf dem Zettel (z. B. zuverlässig, kommunikativ, kreativ, hilfsbereit . . .), schreibt diese in eine der Ecken und klappt die Ecke so um, dass die Eigenschaft nicht zu lesen ist. Die Zettel werden so lange nach links weiter gegeben, bis jeder Teilnehmer seinen eigenen Zettel wieder erhält.
- Der Reihe nach liest jeder Teilnehmer die vier positiven Eigenschaften, die die Mitspieler ihm zugeschrieben haben, in der Ich-Form vor (z. B. Ich bin hilfsbereit. Ich bin mutig . . .). Die anderen Mitspieler sollen begründen, wieso sie gerade diese Eigenschaft ausgesucht haben.
- Anschließend werden die Zettel umgedreht und jeder Teilnehmer liest die negative Eigenschaft vor, die er an sich selbst nicht mag. Die Mitspieler können sich zu dieser Eigenschaft äußern.

Anmerkungen

- Je nach Diskussionsfreudigkeit kann das Spiel in neuen Gruppenzusammenstellungen wiederholt werden.

Fragen zur Auswertung

- Haben die Mitspieler Eigenschaften aufgeschrieben, die du nicht erwartet hättest?
- Wie schätzen deine Mitspieler die Eigenschaft ein, die du nicht an dir magst?

FEEDBACK

Teilnehmerzahl	min. 5 – 25 Jugendliche
Dauer	ca. 20 Minuten
Material	je Teilnehmer ein Blatt Papier und ein Stift
Quelle	Böttger, G.; Reich, A. 1998
Ziel	Erkennen, welche Stärken und Fähigkeiten andere an mir wahrnehmen

Übung: Du wirst erkannt

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Ein Mitspieler schreibt verdeckt den Namen eines anderen Mitspielers auf
- Die Mitspieler versuchen nun, den Namen der Person zu erraten, indem sie Fragen stellen
- z.B. ist die Person männlich oder weiblich, ist sie lustig, ernst, ruhig, witzig, kommt sie oft zu spät, trägt sie die Haare offen, hat sie ein Piercing . . .
- Antwortmöglichkeiten sind: ja, nein, weiß nicht, so eine Frage kann man nicht beantworten
- Derjenige, der erraten hat, um welche Person es sich handelt, darf nun einen Namen verdeckt aufschreiben, und es geht weiter wie bei der ersten Runde

Fragen zur Auswertung

- Gab es Antworten, mit denen du dich nicht identifizieren konntest?
- Sagt dieses Spiel etwas darüber aus, ob der Rätselsteller dich gut oder schlecht kennt?
- Hast du das Gefühl, dass dich die meisten deiner Mitspieler richtig einschätzen können?
- Was kann dazu beitragen, dass man richtig eingeschätzt wird?
- Welchen Nachteil haben falsche Einschätzungen?
- Kann man Angeber richtig einschätzen?
- Was hältst du von übermäßiger Bescheidenheit?

FEEDBACK

Teilnehmerzahl	min. 10 Jugendliche
Dauer	beliebig
Material	Zettel und Stifte
Quelle	Badegruber, B. 1997
Ziel	Fremdwahrnehmung, mit falscher Selbstdarstellung anderer umgehen

Übung: Menschlicher Knoten

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Teilnehmer bilden einen großen Kreis, alle strecken ihre Hände nach vorne aus.
- Auf Kommando ergreift jede Hand eine fremde. Man muss nur darauf achten, dass niemand beide Hände einer Person hält.
- Es ist ein Knoten entstanden, der entknotet werden soll, ohne das die Hände losgelassen werden dürfen.
- Manchmal entstehen natürlich ineinander verschlungene Kreise, die unentknotbar sind.

Anmerkung

- Bei kleineren Gruppen kann man diese Übung zur Erschwerung auch mit verbundenen Augen spielen
- Der Spielleiter kann der Gruppe zur Auflösung (ca. 2 Minuten), da die Spieler das „Entwirren“ des Knotens zunächst planen müssen, bevor sie diese Aufgabe lösen können

KONFLIKTFÄHIGKEIT UND -BEREITSCHAFT

Teilnehmerzahl	min. 5 Jugendliche
Dauer	ca. 10 Minuten
Material	keins
Quelle	Reiners, A. 2003
Ziel	Erlernen von Problemlösungsstrategien, Teamarbeit, Abbau von Berührungängsten

Übung: Rollenspiel

CePToolbox für 11 – 15jährige

Ablauf

- Die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt, so dass ca. 5 – 6 Teilnehmer in jeder Gruppe sind
- Nun kriegt jede Gruppe einen Gruppenauftrag
- 1. Beispiel: Sie sollen ein Urlaubsprogramm für ein vorher festgelegtes Urlaubsziel entwerfen, das allen Gruppenmitgliedern behagt
- 2. Beispiel: Sie sollen sich auf den Kauf eines bestimmten Gruppenfahrzeuges einigen
- 3. Beispiel: Sie sollen ein Hotel eröffnen, dabei soll jeder eine bestimmte Funktion erhalten: Empfangsmitarbeiter, Koch, Zimmermädchen, Hotelmanager . . .

Fragen zur Auswertung:

- Hast du etwas von den Gruppenmitgliedern erfahren, das du vorher nicht wusstest?
- War es schwer, sich zu einigen? Wenn ja, warum?
- Stand jemand in der Gruppe besonders im Vordergrund?
- Wer hat sich mehr zurückgehalten?
- Welche Position hattest du?

KONFLIKTFÄHIGKEIT UND -BEREITSCHAFT

Teilnehmerzahl	min. 10 Kinder
Dauer	ca. 40 – 60 Minuten
Material	Plakat oder Tapetenrolle, Stifte
Quelle	Badegruber, B. 1997
Ziel	Integration, Erlernen von Problemlösungsstrategien, Teamarbeit

● Fun Break: Bewegung, Rhythmus und Musik

Barbara Neis, Sandrine Scholer, Carlos Paulos, Astrid Godart

Bei den folgenden Übungen stehen Bewegung und gemeinsames Lachen im Vordergrund, wobei „Fairplay“ erlernt wird.

Es handelt sich um Übungen, die man zwischendurch als Auflockerungsübung oder Energizer anbieten kann.

Übung: Phantomimmenreise

Ablauf:

- Die Spielleiterin erzählt eine Geschichte, die alle Kinder pantomimisch verfolgen, z. B. „Wir fahren in einem langweiligen Bummelzug (alle wackeln im entsprechenden Rhythmus), plötzlich kommt eine scharfe Kurve (alle neigen sich nach rechts oder links), plötzlich bremst der Zugführer ganz scharf (durcheinanderpurzeln), alle steigen aus, um zu sehen was los ist . . .

FUN BREAK

Alter	Kindergartenkinder
Teilnehmerzahl	beliebig
Dauer	abhängig von der Länge der Geschichte
Material	keins
Quelle	Andreas-Siller, P. 1993

Übung: Fischer, wie tief...

Ablauf

- Die Gruppe fragt den Fischer (Sie, oder ein Kind) an der gegenüberliegenden Wand:
„Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“
Der Fischer antwortet variierend: „Sechs Meter tief.“
Gruppe: „Wie kommen wir hinüber?“
- Der Fischer denkt sich nun eine schwierige Fortbewegungsart aus, z. B. auf dem Bauch kriechend. Er muss nun auch selbst auf dem Bauch kriechen und dabei versuchen, einige der ihm entgegen kommenden Kinder abzuschlagen. Diese helfen ihm dann in der nächsten Runde, bis alle gefangen sind.

FUN BREAK

Alter	Kindergarten- und Grundschullkinder
Teilnehmerzahl	min. 10
Dauer	unterschiedlich
Material	keins
Quelle	Andreas-Siller, P. 1993

Übung: Wo ist der Bauch?

Ablauf

- Die Kinder stehen in einer Reihe nebeneinander, die Spielleitung steht ihnen gegenüber. Die Spielleitung stellt den Kindern verschiedene Fragen, z. B. Wo ist der Bauch, wo ist der Kopf, wo ist die Nase, wo ist der Po, wo sind die Füße? . . .
- Die Kinder berühren schnell den genannten Körperteil und wenden ihn der Spielleitung zu. Befindet er sich vorne, bleiben die Kinder der Spielleitung zugewandt stehen, befindet er sich an der Seite, drehen sich die Kinder zur Seite, befindet er sich hinten, drehen sie der Spielleitung den Rücken zu.
- Je schneller die Bewegungen durchgeführt werden, desto mehr Spaß macht das Spiel

FUN BREAK

Alter	Kindergartenkinder
Teilnehmerzahl	min. 1 Kind
Dauer	unterschiedlich
Material	keins
Quelle	Friedl, J. 2001

Übung: Fußpresse

Ablauf

- Zwei Spielpartner sitzen einander gegenüber auf dem Boden auf einer Wachstuch-Tischdecke und legen die Fußsohlen aneinander. Die Hände können am Boden aufgestützt werden. Jeder versucht nun, den anderen von der Tischdecke herunter zu schieben. Wem das gelungen ist, ist der Gewinner.
- Die Spielpartner können nach jeder Runde beliebig getauscht werden.

FUN BREAK

Alter	Kindergarten- und Grundschulkind
Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	runde Wachstuch-Tischdecken
Quelle	Friedl, J. 2001

Übung: Fangen mit Freimal

Ablauf

- An einer beliebigen Stelle auf dem begrenzten Spielfeld wird mit der Kreide ein Kreis markiert, der das Freimal sein soll.
- Ein Kind wird zum Fänger und versucht ein anderes Kind zu erwischen, das der nächste Fänger wird. Ermüdete Läufer dürfen sich im Freimal ausruhen. Allerdings nur für eine begrenzte Zeit, und zwar so lange, bis der Fänger sich in 3 Schritten Entfernung vor dem Freimal aufstellt und ruft: „2 mal 2 ist 4, wer nicht rauskommt, gehört mir“.
- Daraufhin müssen alle das Freimal sofort verlassen.

Abwandlung

- „Kauerfangen“: Wer ausser Puste geraten ist kann sich durch plötzliches Einnehmen einer vorher vereinbarten Stellung vor dem Fangen schützen, z. B. durch in die Hocke gehen, Bauchlage . . .

FUN BREAK

Alter	Kindergarten- und Grundschul Kinder
Teilnehmerzahl	min. 5 Kinder
Dauer	unterschiedlich
Material	Kreide, ein Platz oder ein Hof
Quelle	Friedl, J. 2001

Übung: Wasserkegeln

Ablauf

- Der Eimer wird umgestülpt und darauf wird die Plastikfigur gestellt.
- Etwa 1 – 2 Meter davon entfernt ist die Startlinie, die mit Kreide oder dem Faden markiert wird. Hinter dieser stellen sich die Kinder mit ihren Wasserspritzen auf. Sie darf nicht überschritten werden.
- Auf ein Startsignal hin versucht das erste Kind, die Figur umzuspritzen. Es hat 5 Versuche frei. Wenn es ihm nicht gelungen ist, muss es sich wieder hinten anstellen.
- Wenn es ihm gelungen ist, darf es auf die andere Seite laufen und die Figur wieder aufstellen und bleibt auf dieser Seite stehen.
- Wie viele Kinder schaffen es auf Anhieb, die Figur umzuschießen?

Abwandlung

- Bei kleineren Kindern können auf ein Startzeichen hin alle Kinder gleichzeitig auf die Spielfigur schießen.
- Bei größeren Kindern können mehrere Figuren aufgestellt werden, die umzuspritzen sind, außerdem kann auch der Abstand auf 2 – 3 Meter erhöht werden.

FUN BREAK

Alter	Kindergarten- und Grundschulkind
Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Dauer	beliebig
Material	1 Eimer, 1 aufrecht stehende Plastikfigur z.B. Playmobilfigur, Wasserbehälter, Wasserspritzen (z.B. leere Spülmittelflaschen), Kreide oder ein bunter Faden
Quelle	Friedl, J. 2001

Übung: Hin – und Her- Fangspiel

Ablauf

- Es werden zwei gegenüberliegende Linien markiert, mit min. 10 Metern Abstand
- Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen aufgeteilt, wobei die eine etwa doppelt so viele Teilnehmer wie die andere enthalten sollte
- Die Mitspieler der kleineren Gruppe, die die „Fänger“ sind, verteilen sich in dem Feld zwischen den beiden markierten Linien
- Die größere Gruppe wird in zwei Hälften geteilt, wobei sich jede Hälfte an jeweils einer Linie positioniert
- Aufgabe der Spieler an den Linien ist es, jeweils das Spielfeld zu überqueren, um zur gegenüberliegenden Linie zu gelangen, ohne dabei von einem Fänger gefangen zu werden; wenn sie an der Linie angekommen sind, laufen sie wieder zurück zur gegenüberliegenden Linie usw.
- Hat ein Fänger nun einen Spieler der anderen Gruppe gefangen, wird dieser Spieler Mitglied der Fängergruppe (also der bisherigen Gegenmannschaft) und muss nun auch versuchen, die anderen zu fangen.
- Das Spiel geht so lange, bis alle Teilnehmer gefangen sind

FUN BREAK

Alter	Kinder und Jugendliche
Teilnehmerzahl	min. 15
Dauer	Abhängig von der Gruppengröße
Material	ggf. Kreide oder 2 Bänder, um Linien zu markieren
Quelle	Luther, D.; Hotz, A. 1998

Übung: Hug-Tack (=klammerndes Umarmen)

Ablauf

- Eine Person bekommt ein Kissen, welches sie unter dem Arm trägt. Sie muss versuchen, die anderen zu fangen. Diese können nicht gefangen werden, wenn sie kurzfristig eine andere Person umarmen. Wer sich ohne Umarmung erwischen lässt, bekommt das Kissen und ist dann mit Fangen dran.

Anmerkung:

- Das Spiel kann bei großen Gruppen (ab ca. 15 Personen) mit mehreren Kissen gespielt werden, d. h. es gibt mehrere Personen, die versuchen, die anderen zu fangen.

FUN BREAK

Alter	Jugendliche
Teilnehmerzahl	sowohl für größere als auch für kleiner Gruppen geeignet
Dauer	unterschiedlich
Material	ein großes Kissen
Quelle	Kaufmann, H. 1997

Übung: Bewegen und begrüßen

Ablauf

- Die Jugendlichen sollen sich zu der Musik kreuz und quer im Raum bewegen, und zwar so wie es der Leiter gerade ansagt, z. B. auf einem Bein hüpfen, auf allen Vieren kriechen, im Kreis gehen, rückwärts gehen (alle paar Minuten die Position wechseln lassen)
- Von Zeit zu Zeit wird die Musik kurz unterbrochen, die Jugendlichen sollen dann denjenigen, der ihnen am nächsten steht ohne zu sprechen begrüßen, z. B. durch einen Handschlag, kurzen Kontakt der Knie, Augenzwinkern . . .

FUN BREAK

Alter	Kinder und Jugendliche
Teilnehmerzahl	min. 10
Dauer	unterschiedlich
Material	CD-Player, Musik
Quelle	Kaufmann, H. 1997

Übung: Der König und seine Soldaten

Ablauf

- Alle Kinder versammeln sich im Garten und werden zu zwei Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft wählt zuerst einen König. Dann stellen sich die Mannschaften mit einigem Abstand in je einer Reihe gegenüber auf. Alle nehmen sich richtig fest bei den Händen. Der König wählt nun einen Soldaten aus und schickt ihn los. Dabei ruft er „Der König schickt Soldaten aus und wählt dabei den (Namen des ausgewählten Kindes) aus“. Der Läufer rennt los und versucht mit Schwung die gegnerische Reihe zu durchstürmen. Reißt die Kinderkette, kann sich der Soldat eines der beiden Kinder aussuchen und mit in seine Mannschaft nehmen. Der König darf nicht abgeworben werden. Kann der Läufer die Kette nicht auftrennen, gehört er nun zur gegnerischen Mannschaft. Verloren hat am Ende die Mannschaft, die weniger Soldaten hat oder in der nur noch der König übrig ist.

FUN BREAK

Alter	Kinder ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 10
Dauer	unterschiedlich
Material	keins
Quelle	www.familien-welt.de/ content/view/331/0/1/1/

Übung: Sackhüpfen

Ablauf

- Jedes Kind bekommt einen alten Sack oder einen großen Müllbeutel. Nun müssen die Kinder versuchen ab einer Startmarkierung bis zu einem beliebig weit entfernten Ziel zu hüpfen. Wer als erster ans Ziel kommt hat gewonnen und erhält einen kleinen Preis oder eine selbst gebastelte Goldmedaille, die übrigen Kinder erhalten eine Trostmedaille (leicht zu basteln mit Alufolie, Goldglanzpapier und Kordel).
- Eignet sich besonders auf Rasenflächen, da dort bei einem kleinen Sturz nichts passieren kann.

FUN BREAK

Alter	Kinder ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Material	Alter Sack oder großer Müllbeutel, Alufolie, Goldglanzpapier und Kordel
Quelle	www.familien-welt.de/content/view/331/0/1/1/

Übung: Strohalm Spiel

Ablauf

- Dieses Spiel ist am besten für den Herbst geeignet.
- Jedes Kind bekommt eine Schüssel und einen Strohhalm, dann geht es ab in den Garten (wenn im Garten kein Baum steht, dann dort hingehen wo es einen gibt, z. B. Spielplatz).
- Ein Erwachsener muss den Schiedsrichter spielen. Er gibt den Startschuss, dann müssen alle Kinder versuchen, mit dem Strohhalm so viele Blätter wie möglich festzusaugen und in die Schüssel fallen zu lassen (die Hände dürfen dabei nur zum Strohhalmfesthalten benutzt werden). Wer nach ausgemachter Zeit die meisten Blätter hat, ist der Sieger. Das Spiel kann man auch in der Wohnung spielen, entweder man sammelt einen Tag vorher schon Blätter und legt sie dann im Zimmer aus, oder man benutzt Papierschnipsel.

FUN BREAK

Alter	ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	ab 1 Kind
Materialien	Strohhalme, Blätter
Quelle	www.familien-welt.de/ content/view/331/0/1/1/

Übung: Schokoladenessen

Ablauf

- Alle Kinder sitzen um einen Tisch. In der Mitte liegt eine verpackte Schokoladentafel, ein Schneidebrettchen, ein Messer, eine Gabel, ein Schal, eine Mütze und dicke Fäustlinge. Es wird reihum gewürfelt. Wenn die erste Sechse fällt, muss das Kind blitzschnell den Schal, die Mütze und die Fäustlinge anziehen, Messer und Gabel in die Hände nehmen und versuchen, die Schokolade auszuwickeln und mit dem Besteck zu essen. Die anderen Kinder würfeln derweil weiter. Wenn die nächste Sechse fällt, müssen alle Utensilien schnell weitergereicht werden. Das Spiel endet wenn die Schokolade alle ist.

FUN BREAK

Alter	ab 6 Jahren
Teilnehmerzahl	ab 4 Kindern
Material	Eine verpackte Schokoladentafel, ein Schneidebrettchen, ein Messer, eine Gabel, ein Schal, eine Mütze und dicke Fäustlinge, ein Würfel
Quelle	www.familien-welt.de/content/view/331/0/1/1/

Übung: Wer ist das gewesen?

Ablauf

- Alle Kinder bis auf eines stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf. Dieses geht ein paar Schritte vor die Reihe und stellt sich mit dem Rücken zu den anderen. Nun wirft ein Kind in der Reihe einen Ball auf das Kind vor ihm. Sobald dieses getroffen ist, darf es sich umdrehen um herauszufinden, wer es beworfen hat. Der Werfer also, will er nicht sofort erkannt werden, muss sich nach seinem Wurf blitzschnell so in die Reihe stellen, als sei nichts gewesen! Das beworfene Kind muss nun raten, wer der Schütze war. Rät es richtig, geht es in die Reihe und der Werfer ist mit Raten dran. Rät es falsch, wird es erneut beworfen.

FUN BREAK

Alter	ab 6 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 6 Kinder
Material	Ball
Quelle	www.familien-welt.de/ index.php?option=com_ content&task=view&id=3 31&Itemid=0

Übung: Namensball

Ablauf

- Alle Kinder stellen sich in einem kleinen Kreis auf. Ein Kind bekommt den Ball und stellt sich in die Mitte. Es wirft den Ball hoch in die Luft und ruft den Namen eines Mitspielers, zum Beispiel „Lena!“. Bis auf Lena rennen alle Kinder davon. Lena muss den Ball fangen. Sobald sie ihn fest in den Händen hat, ruft sie „Stopp!“ und alle Kinder müssen sofort stehen bleiben. Nun versucht Lena, mit dem Ball ein anderes Kind abzuwerfen. Trifft sie, ist das getroffene Kind der neue Werfer. Trifft sie nicht, muss sie selbst den Ball noch einmal hochwerfen.

FUN BREAK

Alter	ab 6 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 5 Kinder
Material	Ball
Quelle	www.familien-welt.de/ index.php?option=com_ content&task=view&id=3 31&Itemid=0

Übung: Mumien wickeln

Ablauf

- Die Kinder bilden Zweiertteams. Ein Spieler wickelt jeweils seinen Freund von Kopf bis Fuß in Toilettenpapier ein. Welches Pärchen hat zuerst eine „Mumie“ fertig?

FUN BREAK

Alter	ab 6 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 4 Kinder
Material	Toilettenpapier
Quelle	www.familien-welt.de/ content/view/331/0/1/1/

Übung: Memory im ganzen Haus

Ablauf

- Ein Memory-Kartenspiel wird geteilt. Die eine Hälfte wird an beliebigen, erreichbaren Orten der Wohnung versteckt (verdeckt oder aufgedeckt, je nach Alter der Kinder), die gegengleichen Karten werden nun den Kindern ausgehändigt, so das jedes Kind gleich viele Karten suchen muss (bzw. bei jüngeren Kindern nur eine Karte zur Zeit, und wenn es das Gegenstück gefunden hat, dann bekommt es die nächste). Sieger ist, wer zuerst seine Karten hat (bzw. wer die meisten Karten gefunden hat).

FUN BREAK

Alter	ab 4Jahren
Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Material	ein Memory-Kartenspiel
Quelle	www.familien-welt.de/ content/view/331/0/1/1/

Übung: Blinder Jäger

Ablauf

- Ein Kind wird zum Jäger ausgelost, die übrigen Kinder bilden einen Kreis, in dessen Mitte der Jäger geführt wird. Um aus ihm einen blinden Jäger zu machen, werden ihm nun die Augen mit einem Schal oder ähnlichem verbunden.
- Die Kinder im Kreis zählen einmal laut durch, so dass jeder eine Nummer hat, die er sich merkt. Der Jäger ruft nun zwei Nummern auf und die betreffenden Kinder müssen ihre Plätze tauschen. Sie dürfen aber nicht außen um den Kreis herum laufen, sondern müssen für den Platzwechsel den Kreis durchqueren. Dabei darf sich der Jäger natürlich nur an den Geräuschen orientieren, die die beiden beim Platzwechsel verursachen. Damit er also überhaupt eine Chance hat, eines der Kinder zu erwischen, müssen alle anderen sehr leise sein. Gelingt es ihm, ein Kind zu berühren, so tauscht er mit diesem den Platz und die Nummer, so dass jetzt der „Erwischte“ den Blinden Jäger spielen muss.

FUN BREAK

Alter	ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 8 Kinder
Material	Schal o. ä. zum Verbinden
Quelle	www.familien-welt.de/ index.php?option=com_co ntent&task=view&id=331 &Itemid=0

Übung: Komm mit! Lauf weg!

Ablauf

- Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Ein Kind läuft um den Kreis herum und klopft einem beliebigen Kind auf den Rücken.
- Ruft es dazu: „Komm mit!“, muss das Kind ihm folgen und versuchen den frei gewordenen Platz vor dem Läufer zu erreichen.
- Ruft es: „Lauf weg!“, muss es in entgegengesetzter Richtung losrennen und ebenfalls versuchen den freien Platz zu erreichen. Wer zu spät kommt, ist Läufer und setzt das Spiel auf die gleiche Weise fort.

FUN BREAK

Alter	ab 6 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 8 Kinder
Material	keins
Quelle	Friedl, J.(Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen Kinder achten Grenzen.

Übung: Tag und Nacht

Spielvorbereitung

- Das Spielfeld ist etwa 20 bis 40 Meter lang und wird in der Mitte mit einem Kreidestrich unterteilt. An beiden Enden des Spielfeldes wird eine „Rettungslinie“ angebracht, hinter der die Kinder nicht mehr gefangen werden können.

Ablauf

- Die Kinder teilen sich durch Losen oder Abzählen in zwei Gruppen und stellen sich entlang der Mittellinie Rücken an Rücken auf. Alle machen zwei Schritte vorwärts, so dass die Reihen schließlich vier Schritte entfernt voneinander stehen.
- Eine Gruppe erhält die Losung „Tag“, die andere Gruppe die Losung „Nacht“.
- Ruft die Spielleitung „Tag“, verfolgt die entsprechende Gruppe die andere bis zur Rettungslinie. Erfolgt die Losung „Nacht“, wird umgekehrt gefangen.
- Wenn ein Kind gefangen ist, wechselt es die Gruppe.

FUN BREAK

Alter	ab 6 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 10 Kinder
Material	Kreide oder andere Spielfeldmarkierung
Quelle	Friedl, J.(Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen. Kinder achten Grenzen.

Übung: Jägerball

Ablauf

- Ein Kind wird durch Auszählen zum Jäger bestimmt. Die anderen Kinder sind die Hasen und springen kreuz und quer durch den Raum oder ein markiertes Spielfeld. Der Jäger erlegt die Hasen, indem er sie mit dem Ball trifft. Dadurch wird der Getroffene ebenfalls zum Jäger. Er darf dabei nur auf den Rücken oder den Po zielen. Der Jäger darf nicht mit dem Ball in der Hand laufen. Er muss einen Hasen aus dem Stand treffen.
- Die Jäger können sich den Ball jetzt zuspielen um in Wurfhöhe an die Hasen heranzukommen. Dabei darf aber immer nur der Jäger auf die Hasen zulaufen, der den Ball gerade nicht hat. Fängt er den Ball, muss er sofort stehen bleiben. Der letzte Hase wird in der nächsten Spielrunde zum ersten Jäger.

FUN BREAK

Alter	ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 5 Kinder
Material	1 Softball, evtl. Kreide
Quelle	Friedl, J.(Hrsg.) (2001): Kinder setzen Grenzen. Kinder achten Grenzen.

Übung: Riiiesenweitsprung

Ablauf

- Wie der Name es schon andeutet, ist das Ziel dieser Aktivität, dass eine Gruppe von Kindern kollektiv so weit wie möglich springt. Der erste Spieler beginnt an einer Startlinie und macht einen Sprung. Der nächste Spieler beginnt seinen Sprung dort, wo der vorherige Spieler gelandet ist. Die Spieler können sich bemühen, ihre kollektive Gesamtweite bei aufeinander folgenden Versuchen zu verbessern. Dies kann im Haus oder im Freien gespielt werden mit Weitsprung rückwärts, Weitsprung vorwärts (aus dem Stand oder mit Anlauf), Dreisprung und so weiter.

FUN BREAK

Alter	ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 6 Kinder
Material	keins
Quelle	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele. Herausforderung ohne Konkurrenz. Hemsbach: Beltz; S. 57

Übung: Kirschkerne kicken

Ablauf

- Ein fruchtbares Spiel für ein Picknick, eine Party oder einen Spieltag. Jeder Spieler beginnt mit etwa zehn Kirschkernen. Man macht ein flaches Loch in den Boden oder stellt auf den Boden eine flache Schale. Ein Kirschkern wird in das flache Loch (oder in die Schale) gelegt und jeder Spieler versucht der Reihe nach ihn mit seinem eigenen Kirschkern herauszukicken. Jedesmal, wenn der Kern herausgekickt wird, erhält jeder Spieler eine Kirsche aus einem gemeinsamen Vorrat. Man kann die Schale auch mit zwanzig Kirschkernen füllen und jeden Spieler versuchen lassen, so viele wie möglich herauszukicken. Wenn zwei (oder drei) herausgekickt werden, erhält jeder Spieler zwei (oder drei) Kirschen zum Verzehr und so weiter, bis die Schale leer ist.

FUN BREAK

Alter	ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 2 Kinder
Material	Kirschen und Kirschkerne
Quelle	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele. Herausforderung ohne Konkurrenz. Hemsbach: Beltz; S. 58

Übung: Völkerball mit Seitenwechsel

Ablauf

- Wie beim gewöhnlichen Völkerball beginnen die Spieler auf verschiedenen Seiten einer Linie und versuchen, mit dem Ball auf die Spieler der anderen Seite zu werfen. Jedoch in dieser Version, bei der es keine Verlierer gibt, läuft ein Spieler, wenn er vom Ball getroffen ist, sofort auf die andere Seite zum anderen Team und setzt das Spiel fort. Die Spieler sind ununterbrochen dabei, zu werfen, auszuweichen, abzutreffen, abgetroffen zu werden und die Seiten zu wechseln. Das Ziel ist, am Ende alle Spieler auf einer Seite zu haben, wozu einige Rängelei notwendig ist.
- Das Seitenwechseln zusammen mit den zusätzlichen Bällen und dem mäßig großen Spielfeld gewährleisten, dass jeder Spieler ununterbrochen beteiligt ist. Das Spiel lässt sich auch in Paaren spielen – z. B. halten zwei Spieler ein Kissen oder Handtuch und werfen den Ball oder ein weiteres Kissen. Passen Sie die Größe des Spielfeldes nach Bedarf an.

FUN BREAK

Alter	ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	10 Spieler sind optimal
Material	mindestens 4 weiche Gummi- oder Strandbälle
Quelle	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele. Herausforderung ohne Konkurrenz. Hernsbach: Beltz; S. 66

Übung: Piep

Ablauf

- Alle haben die Augen geschlossen. Der Spielleiter flüstert einem Spieler ins Ohr: „Du bist der Piep.“ Jeder sucht mit geschlossenen Augen die Hand eines anderen, schüttelt sie und fragt: „Piep?“ Dies klingt wie das hohe Stimmchen eines kleinen Vogels. Wenn beide Spieler „Piep?“ fragen, lassen sie die Hand wieder los und gehen zu jemand anders. Der Piep bleibt das ganze Spiel hindurch stumm. Ein Spieler, der auf die Frage „Piep?“ keine Antwort erhält, hat den Piep gefunden und wird ein Teil von ihm, indem er Pieps Hand festhält und von nun an stumm bleibt. Jeder, der die Hand irgendeines Teils von Piep schüttelt, wird ebenfalls ein Teil von ihm, und der Piep wird immer größer, bis alle im Zimmer einander an der Hand halten. Wenn die Gruppe zu einem Riesenpiep geworden ist, bittet der Spielleiter alle, die Augen zu öffnen. Wenn die Spieler Schwierigkeiten haben, den Piep zu finden, kann man die Größe der Spielfläche verringern, oder der Vogel kann ab und zu ein unerwartetes Tschilpen von sich geben.

FUN BREAK

Alter	ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 4 Kinder
Material	keins
Quelle	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele. Herausforderung ohne Konkurrenz. Hemsbach: Beltz; S. 67

Übung: Strudel

Ablauf

- Die Spieler bilden einen großen Kreis in der Nähe einer Ecke des Schwimmbeckens. Die Leute im Kreis fassen einander an der Hand und bewegen den Kreis umher so rasch sie können. Wenn das Wasser beginnt, kleine Wellen zu schlagen und sich langsam Strömung entwickelt, lösen sich abwechselnd Spieler aus dem Kreis und treiben mit dem sich vom Kreis wegbewegenden Wasser. Die Gruppe kann auch in der Mitte des Beckens einen großen Kreis bilden, und wenn der Kreis sich schließlich rasch bewegt, alle gleichzeitig loslassen und mit der Strömung auf dem Rücken nach außen treiben.

FUN BREAK

Alter	ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	min. 5 Kinder
Material	Das Spiel findet im Schwimmbecken statt
Quelle	Orlick, T. (Hrsg.) (1982): Kooperative Spiele. Herausforderung ohne Konkurrenz. Hemsbach: Beltz; S. 57

Übung: Fantasienspiel

Regel:

- Fünf Minuten Zeit nehmen, sich bequem auf einen Stuhl setzen oder hinlegen und die Augen schließen.

Ablauf

- Stell dir vor du spazierst in deiner Fantasie barfuß durch eine blühende Sommerwiese. Schau dir jede Blume genau an, entdecke die verschiedenen Farben, die Staubgefäße usw. Atme in Gedanken den Duft der Blüten ein.

Variante

- Eine andere Variante wäre, sich den Wald mit seinen Tieren und Pflanzen vorzustellen.

FUN BREAK

Alter	ab 7 Jahren
Teilnehmerzahl	beliebig
Material	Stuhl oder Decke, evtl. Entspannungsmusik
Quelle	Robra, A. (Hrsg.) (1999): Das Sucht-Spiel Buch. Spiele und Übungen zur Suchtprävention in Kindergarten, Schule, Jugendarbeit und Betrieben. Kallmeyer

Übung: Luftschwimmen

Ablauf

- Die Mitspieler stellen ihre Füße schulterbreit auf. Der Spielleiter erklärt, alle tauchten gerade in festfrierender, kalter Luft und wollten nun an die Oberfläche hinauf schwimmen. Dazu werden die Arme geschlossen nach oben gestreckt (ausatmen!) und dann lang gestreckt an der Seite nach unter bewegt (einatmen!). Dabei noch größer werden. Einige Mal wiederholen.

FUN BREAK

Alter	ab 6 Jahren
Teilnehmerzahl	beliebig
Material	keins
Quelle	Robra, A. (Hrsg.) (1999): Das Sucht- Spiel Buch. Spiele und Übungen zur Suchtprävention in Kindergarten, Schule, Jugendarbeit und Betrieben. Kallmeyer.

Quellenangaben

Aierstock, Y. (2000): Umwelterlebnis im Alltag. Ideen und Tipps für die Jugendarbeit.
Mainz: Matthias-Grünewald-Verlag

Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg, Landesstelle Jugendschutz
Niedersachsen (1995): Mäxchen trau dich. Arbeitsmaterialien zur Suchtvorbeugung im
Kindergarten.

Aktion Jugendschutz (1995): Spielzeugfreier Kindergarten.
Ein Projekt zur Suchtprävention für Kinder und mit Kindern. München.

Alex, S./Vopel, K. (1995): Lehre mich nicht, lass mich lernen! Neue Interaktionsspiele.
Bd. 28. Teil 2. Salzhausen: Iskopress

Andreas-Siller, P. (1993): Kinder und Alltagsdrogen. Suchtprävention in Kindergarten und Schule.
Wuppertal: Peter Hammer Verlag

Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung (1990):
Gesünder und bewusster Leben. Anregungen für Kindergarten und Grundschule.

Badegruber, B. (1996): Spiele zum Problemlösen. Bd.1: für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren. Veritas

Badegruber, B. (1997): Spiele zum Problemlösen. Bd.2: für Kinder im Alter von 9 bis 15 Jahren.
Linz: Veritas

Baum, H. (1998): Starke Kinder haben's leichter. Freiburg im Breisgau: Herder

Böttger, G./Reich, A. (1998): Soziale Kompetenz und Kreativität fördern.
Spiele und Übungen für die Sekundarstufe I. Berlin: Cornelsen

Braun, G./Wolters, D. (1997): Das große und das kleine Nein.
Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr

Brügge, W./Mohs, K./Richter, E. (2005): So lernen Kinder sprechen.
Die normale und die gestörte Sprachentwicklung. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag

Bücken, H. (2000): Das Mimürfelbuch. Bremen: Arbeitsstelle Neues Spielen

CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies (2005): Trampolin. Sprongkraaft am Alldag.
Der Katalog der Ausstellung. Luxemburg

Cratzius, B. (2003): Lirum larum Wörterspiel. Mit Kindern spielerisch die Sprache entdecken.
Freiburg im Breisgau: Christophorus-Verlag GmbH

Ehmke, L.; Schaller, H. (1997): Kinder stark machen gegen die Sucht.
Der praktische Ratgeber für Eltern und Erziehende. Freiburg, Basel, Wien: Herder

Fellerich, R.: Drogen – Sucht – Prävention. Das Basiswissen für Multiplikatoren.
In: Nilles, J.-P./ Krieger, W./ Michaelis, T. (2005): Multiplikatoren in der Primären Suchtprävention.
Ein Handbuch. Luxembourg: CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies

Friedl, J. (2001): Kinder setzen Grenzen. Kinder achten Grenzen. Konzepte und zahlreiche Spiele, die
Kindern helfen ihren Körper, ihre Gefühle und Bedürfnisse kennen zu lernen, sich durchzusetzen,
aber auch Grenzen zu respektieren. Münster: Ökotopia Verlag

Gilbert-Scherer, P./ Grix, B. / Lixfeld, R. / Scheffler-Konrat, R. (2007): „Die hat aber angefangen!“
Konflikte im Grundschulalltag fair und nachhaltig lösen. Verlag an der Ruhr

Godart, A. (2001): Suchtprävention für die Kleng. CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies.
Luxemburg

Haug-Schnabel, G./ Schmid-Steinbrunner, B. (2000): Suchtprävention im Kindergarten.
So helfen Sie Kindern stark zu werden. Freiburg im Breisgau: Herder

Haug-Schnabel, G./ Bensele, J. (2009): Grundlagen der Entwicklungspsychologie.
Die ersten 10. Lebensjahre. 7.Auflage. Freiburg, Wien, Basel: Herder

- Haug-Schnabel, G./ Schmid-Steinbrunner, B. (2002):** Wie man Kinder von Anfang an stark macht. So können Sie ihr Kind erfolgreich schützen- vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht. Oberstebrink; S. 155
- Hillenberg, L./ Fries, B. (1996):** Starke Kinder – zu stark für Drogen. Handbuch zur praktischen Suchtvorbeugung. Wetzikon: Spiel-Werkstatt-Verlag
- Hurrelmann, K.; Unverzagt, G. (1998):** Kinder stark machen für das Leben. Herzenswärme, Freiräume und klare Regeln. Freiburg, Basel, Wien: Herder
- Jost, D. (1997):** Sinn-salabim. Tasten, Hören, Sehen: Erfahrungsspiele für Kinder. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Juul, J. (2008):** Das kompetente Kind. 9. Auflage; Rowohlt Taschenbuch Verlag; S. 95-135
- Kaufmann, H. (1997):** Suchtvorbeugung in der Praxis. Ein Arbeitsbuch für Schule und Jugendarbeit. 99 Übungen und Anregungen. Weinheim und Basel: Beltz
- Klippert, H. (2000):** Kommunikationstraining. Übungsbausteine für den Unterricht. Weinheim: Beltz
- Löscher, W. (1992):** Riech- und Schmeck-Spiele. Sinnvolle Frühpädagogik. München: Don Bosco Verlag
- Luther, D./ Hotz, A. (1998):** Erziehung zu mehr Fairplay. Anregungen zum sozialen Lernen - im Sport, aber nicht nur dort! Bern, Stuttgart, Wien: Paul Haupt
- Mietzel, G. (2002):** Wege in die Entwicklungspsychologie. Kindheit und Jugend. 4., vollständig überarbeitete Auflage. Beltz
- Murphy-Witt, M. (2003):** Konsequente Eltern – glückliche Kinder. Der Ratgeber für einen liebevolle Erziehung und ein entspanntes Familienleben. Südwest
- Müller, E. (1998):** Träumen auf der Mondschaukel. Autogenes Training mit Märchen und Gute-Nacht-Geschichten. München: Kösel
- Orlick, T. (1982):** Kooperative Spiele. Herausforderung ohne Konkurrenz. Hemsbach: Beltz
- Peters, U. (2007):** Lexikon Psychiatrie, Psychotherapie, Medizinische Psychologie. München: Urban & Fischer Verlag
- Reiners, A. (2003):** Praktische Erlebnispädagogik. Neue Sammlung motivierender Interaktionsspiele. Augsburg: Verlag ZIEL
- Schenk, A. (1993):** Auch kleine Leute haben's schwer. Offenbach: Burckhardthaus-Laetare
- Singerhoff, L. (2002):** Keine Chance für Drogen. Wie Sie ihr Kind schützen können. Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Teml, H./ Teml, H. (1995):** Komm mit zum Regenbogen. Phantasie Reisen für Kinder und Jugendliche. Linz: Veritas
- Thiesen, P. (1982):** Arbeitsbuch Spiel. Für die Praxis in Kindergarten, Hort, Heim und Kindergruppe. München: Bardtenschlager Verlag GmbH
- Thiesen, P. (1993):** Klassische Kinderspiele. Neu entdeckt für Kindergarten, Hort, Grundschule und Familie. Weinheim und Basel: Beltz
- Zimmer, R. (1995):** Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Freiburg im Breisgau: Herder
- Zimmer, R. (1997):** Sinneswerkstatt. Projekte zum ganzheitlichen Leben und Lernen. Freiburg im Breisgau: Herder
- http://www.familien-welt.de/index.php?option=com_content&task=view&id=331&Itemid=0
(Stand: 17.03.2009)