

Soziales Lernen

**Ein Reader mit praktischen Übungen für das
Soziale-Kompetenz-Training**



**von
Dave Cybis
und
Julia Gollan-Müther**

Schulsozialarbeit ASBK & MLKS

Inhaltsverzeichnis:

Einführung in das Soziale Kompetenztraining	Seite 1
Aufbau des Sozialen Kompetenztrainings	Seite 1
Warmups	Seite 3
„Atom-Spiel“	Seite 3
„Kotzendes Känguru“	Seite 4
„Kissenrennen“	Seite 5
„Zeitungsschlagen“	Seite 6
1. Baustein: „Wir lernen uns kennen“	Seite 7
Befindlichkeitsrunden	Seite 7
„Smileys“	Seite 8
„Feder/Stein“	Seite 8
„Wetterbilder“	Seite 8
„Gefühlskarten“	Seite 8
„3-2-1-meins!“	Seite 8
„Gefühlsbarometer“	Seite 9
Übungen zum Kennenlernen	Seite 10
„Namensschilder“	Seite 10
„Papierrolle“	Seite 11
„Alle die...“	Seite 12
„Richtige Aufstellung“	Seite 13
„Zipp-Zapp“	Seite 14
„Namen-Aufsage-Rekord“	Seite 14
„Ball zuwerfen“	Seite 14
„Hallo? Bingo!“	Seite 15
„Hallo? Bingo!“ (Kopiervorlage)	Seite 16
„Der rasende Reporter“	Seite 17
„Partnerinterview“	Seite 17
„Der rasende Reporter“ (Kopiervorlage)	Seite 18
„So möchte ich beHANDelt werden“	Seite 19

	„So möchte ich beHANDelt werden“ (Kopiervorlage)	Seite 20
	„Mein Wappen“ (Kopiervorlage)	Seite 21
	„Mein Wappen“	Seite 22
2. Baustein: Kooperation in Groß- und Kleingruppen		Seite 23
Woche 5	„Reise nach Gruppenauf“	Seite 23
Woche 6	„Stühle kippen“	Seite 24
Woche 7	„Wassertransport“	Seite 25
Woche 8	„Knastausbruch“	Seite 25
Woche 9	„Kniekreis“	Seite 26
Woche 10	„Armdrücken“	Seite 27
Woche 11	„Riesenwörter“	Seite 27
Woche 12	„Zusammenhalt“	Seite 28
Woche 13	„Der schnelle Ball“	Seite 29
Woche 14	„Kontaktmalen	Seite 30
Woche 15	„Rechteckübung“	Seite 31
Woche 16	„Eierfall“	Seite 32
3. Baustein: Vertrauen		Seite 33
Woche 17	„Minenfeld“	Seite 33
Woche 18	„Ohnmacht-Spiel“	Seite 34
Woche 19	„Blinde Schlange“	Seite 35
Woche 20	„Wir fangen uns auf“	Seite 36
4. Baustein: Wahrnehmung (Eigen- und Fremdwahrnehmung)		Seite 37
Woche 21	„Kippbilder“	Seite 38
	„Kippbilder“ (Kopiervorlagen)	Seite 39
	„Kippbilder“ (Kopiervorlagen)	Seite 40
	„Kippbilder“ (Kopiervorlagen)	Seite 41
Woche 22	„Welche Kartoffel ist meine?“	Seite 42
Woche 23	„Standbilder“	Seite 42
Woche 24	„Was ist gleich an dir und mir?“	Seite 44
	„Haltung zeigen“	Seite 44
Woche 25	„Der Dirigent“	Seite 45
Woche 26	„Was ist anders?“	Seite 46

5. Baustein: Kommunikation

Woche 28 „Wie mache ich ein Käsebrötchen?“

Woche 29 „Was hast du gesagt?“

Woche 30 „Gutes und schlechtes Zuhören“

Woche 31 „Der Taube und der Stumme“

Woche 32 „Rückenbotschaften“

Woche 33 „Stopp-Gedicht“

Woche 34 „Schreien-Gröllen-Kreischen“

6. Baustein: Konflikte und Gewalt

Woche 35 „Gewaltskala“

Woche 36 „Gib mir das...“

Woche 37 „Nicht beachtet werden“

Woche 38 „Ausreden für Gewalt“

Reflexionen

„Standogramm“

„Streichholzreflexion“

„Out of the Circle“

Einführung in das Soziale Kompetenztraining

Das Soziale Lernen (SoLe), insbesondere das Soziale Kompetenztraining, findet im Schulalltag einen immer größeren Stellenwert. Daher ist es sinnvoll dieses in den Schulalltag zu integrieren. Eine Stunde bzw. ein Block pro Woche sind hierbei sinnvoll. Die Klassenlehrer erhalten vom Multiprofessionellen Team vor und möglicherweise bald während eines neuen Schuljahres Teamfortbildungen und werden professionell geschult und vorbereitet.

Das Soziale Kompetenztraining richtet sich grundsätzlich an alle Schulklassen und ist als präventive Maßnahme konzipiert. Das Training ist ein gezielter Lernprozess, der bestimmte Aspekte des Sozialen Lernens ergänzt und intensiviert.

Es bietet eine (sozial-) pädagogische Unterstützung und Ergänzung im Lernprozess der Beziehungsgestaltung. Durch die diversen Übungen soll die Soziale Kompetenz der Schüler gefördert werden. Insgesamt soll die Persönlichkeit des einzelnen Schülers gestärkt werden, so dass er fähig wird, sich in Gruppen (zunächst in der eigenen Klasse) **kommunikativ und kooperativ** zu verhalten.

Insbesondere die **Kooperationsübungen zielen darauf hin die Klassengemeinschaft** zu stärken, indem gemeinsam auf die Lösung bestimmter Aufgaben oder das Erreichen bestimmter Ziele hingearbeitet wird. Die Schüler haben eigene Ideen, Interessen und Bedürfnisse und sind in der Lage diese in die Klasse einzubringen. Darüber hinaus lernen die Schüler auf Interessen und Bedürfnisse Anderer einzugehen und Kompromisse zu schließen, um gemeinsam einen Lösungsweg zu finden.

Aufbau des Sozialen Kompetenztrainings

Vor der Durchführung der Übung sollten einige grundlegende Aspekte thematisiert werden. Z.B. die Freiwilligkeit, jeder Schüler sollte selbst entscheiden, ob er an der Übung teilnimmt, es sollte keinen (Gruppen-)Zwang geben.

Vorab sollten auch bedeutsame Krankheiten erfragt werden (gebrochener Arm o.ä.) kann er an gewissen Aktionen nicht teilnehmen, sollte er jedoch nicht außen vorgelassen werden. Er könnte z.B. die Rolle des Beobachters übernehmen.

Jeder Schüler kann die Übung mit einem Stopp- Ruf unterbrechen, wenn er Angst oder ähnliches bekommt. Dies sollte in der Gruppe thematisiert werden. Natürlich sind auch die üblichen Gesprächsregeln zu beachten (keiner wird diskriminiert, beleidigt, etc.).

Der Aufbau des Sozialen Kompetenztrainings findet stets nach demselben Schema statt:

1. Stimmungsbarometer
2. (Warm- up)
3. kurze Einführung in das Thema
4. Durchführung der Übung
5. Reflexion
6. Transfer in den (Schul-)Alltag

Durch die Ritualisierung fällt es den Schülern leichter, sich auf das Training einzulassen, da sie bereits wissen, was auf sie zukommt. Die immer gleich bleibende Struktur bietet verhaltensauffälligen, gefährdeten, aber auch unauffälligen Schülern eine gute Orientierung.

Die Befindlichkeitsrunde zu Beginn jeder Stunde dient dazu, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit füreinander zu stärken. Durch diese Veröffentlichung von Gefühlen und Situationsbeschreibungen ist es leichter, Verhaltensweisen und Stimmungen einzuschätzen. Das Gruppenklima kann positiv beeinflusst werden.

Wichtig ist die Freiwilligkeit der Äußerungen. Die Schüler können dazu eingeladen werden, aber es sollte kein Druck entstehen, etwas sagen zu müssen. Eine Befindlichkeitsrunde kann auch spontan, in einer beliebigen Stunde ohne ein darauflegendes SKT (Soziales Kompetenztraining) durchgeführt werden, um die Stimmung in der Klasse zu überprüfen oder einen Konflikt zu thematisieren.

Die Reflexion am Ende einer Stunde bietet den Schülern die Möglichkeit, ihre Meinung zu äußern. Das Gespräch dient dazu, sich über das Erlebte/ Erfahrende auszutauschen und soll den Schülern den Sinn der Einheit deutlich machen. Um den Transfer in den Alltag der Schüler herzustellen, ist es unabdingbar, dass die eigenen Erfahrungen der Schüler mit eingezogen werden. Beispiele für einfache Kurzreflexionen sind am Ende dieses Readers zu finden.

Das ausgearbeitete Material mit allen aufeinander aufbauenden Einheiten, den dazugehörigen Übungen und den Reflexionsfragen für die Auswertung, wird von den Sozialpädagogen zusammengestellt und den Kollegen per PDF-Datei zur Verfügung gestellt.

Selbstverständlich steht das MPT euch zur Seite falls noch Fragen offen sind oder ein SKT geplant oder besprochen werden sollte.

Wir wünschen euch ein gutes Gelingen!

Warmups:

„Warmups“ oder „Wachmacher“ dienen dazu die Teilnehmer auf die Übungen einzustimmen. Sie können nach der Befindlichkeitsrunde eingesetzt werden. Sie sind schnell, einfach und lockern auf. Man kann sie hervorragend als „Break“ mitten im Unterricht nutzen um anschließend Ruhe in die Klasse zu bringen. Diese Warups brauchen keine Reflexion.



„Atom Spiel“

Vorbereitung: Platz schaffen, (evtl. Musik)

Übung: Die SuS bewegen sich als „freie Atome“ durch den Raum. Plötzlich ruft der KL eine Zahl z.B. : „Vier!“ Aufgabe der SuS ist es nun sich so schnell wie möglich in „Atomgruppen“ mit vier ATomen (Personen) wieder zu finden. Es bleiben auch Atome alleine. Die restliche Gruppe bekommt die Aufgabe kein Atom zwei mal alleine stehen zu lassen. So schaffen es auch SuS die sich abkapseln sich in einer Atomgruppe wieder zu finden. Der Schwierigkeitsgrad wird erhöht indem die Atomgruppen eine Aufgabe bekommen wie z.B.: Vier Füße, drei Hände!

Nun müssen vier Füße und drei Hände den Boden berühren, dabei müssen die Atome irgendwie auch miteinander verbunden sein.

Ein spannendes und sehr beliebtes Spiel, welches die Kooperation fördert.

Falls mal mehr Zeit bleibt kann der KI auch schwierigere Aufgaben stellen wie z.B. (Vierergruppe) acht Hände, keine Füße. Die Auflösung lässt auf sich warten, doch einige schaffen es wunderbare Ideen zu entwerfen. Eine Lösung dieser Aufgabe wäre, wenn die Vierergruppe in die Liegestütz-Position geht und ein Quadrat bildet. Nun muss jeder seine Beine auf die Schultern des anderen legen. Das Erfolgserlebnis ist hierbei enorm.



„Kotzendes Känguru“

Alle SuS stehen im Kreis, ein Freiwilliger steht in der Mitte, dort will er nicht bleiben. Er zeigt also auf einen Mitspieler und nennt eine Spielfigur. Derjenige auf den gezeigt wurde muss nun diese Spielfigur mit Hilfe seiner rechten und linken Partner symbolisieren.

Macht einer der drei Spieler bei der Darstellung der gewünschten Figur einen Fehler, muss er in die Mitte. Die Bewegungen können zu Beginn langsam ausgeführt werden, das Tempo steigert sich aber im Laufe des Spieles. Zunächst sollten drei Figuren eingeführt werden, man kann später weitere Figuren einbringen.

Figuren und ihre Bewegungsabläufe:

- **Kotzendes Känguruh:** Spieler Mitte hält die Arme wie ein Känguruh seinen Beutel vor dem Bauch. Spieler Links und Spieler Rechts übergeben sich geräuschvoll in den Beutel.
- **Mixer:** Der Spieler Mitte stellt mit seinen Armen, die er zur Seite ausbreitet, die Halterung für zwei Rührstäbe dar, Spieler Links und Spieler Rechts drehen sich, wie Rührstäbe in dieser Halterung.
- **Waschmaschine:** Spieler Links und Spieler Rechts formen ihre Arme zu einer Waschtrommel. Spieler Mitte steckt den Kopf hinein und schleudert den Kopf im Kreis - ganz wie Socken im Hauptwaschgang.
- **Dönerbude:** Spieler Mitte stellt den Dönerspieß dar. Er dreht sich flott um die eigene Achse. Spieler Links ist die Dönerspießhalterung. Er hält den Finger auf den Kopf der mittleren Person. Spieler Rechts schabt Streifen aus dem Döner.

- **Toaster:** Spieler Links und Spieler Rechts reichen sich die Hände und formen den Schlitz eines Toasters. Spieler Mitte springt wie ein heißes Toastbrot auf und ab.
- **Affe:** Der Spieler in der Mitte hört nichts (Hände auf die Ohren), der rechte Spieler sieht nichts (Hände auf die Augen) und der dritte Spieler sagt nichts (Hände auf den Mund).
- **Oh James!:** James steht in der Mitte und macht ein sehr cooles Posing (wie James Bond). Spieler Links und Spieler Rechts falten die Hände und seufzen hingerissen "Oh James!".

Dieses Spiel verbindet großen Spaß mit hohen Anforderungen an Konzentration und Reaktionsvermögen.



„Kissenrennen“

Material: 2-3 Kissen oder Kartons o.ä.

Vorbereitung: Stehkreis

Die Spieler zählen der Reihe nach ab. Alle Spieler mit einer ungeraden Nummer sind in einer Mannschaft, alle Spieler mit einer geraden Nummer in der anderen Mannschaft. Die Spieler sortieren sich jedoch nicht nach Mannschaften, sondern bleiben so sitzen, wie sie sind.

Nun erhalten beide Mannschaften je ein Kissen. Zwischen den Spielern, die die Kissen erhalten, sollte möglichst gleich viele Mitspieler sitzen. Auf "Los" geben die Spieler ihr Kissen im Uhrzeigersinn an den nächsten Spieler der eigenen Mannschaft weiter, also am direkten Nachbarn vorbei. Die Spieler der gegnerischen Mannschaft dürfen nicht stören. Sobald ein Kissen das Kissen der gegnerischen Mannschaft überholt, hat die Mannschaft, die das Kissen eingeholt hat, gewonnen.

Variation: Bei mehr als 30 Spielern kann man auch mit drei Mannschaften und drei Kissen spielen.



„Zeitungsschlagen“

Vorbereitung: Stehkreis

Material: eine zusammengerollte Zeitung

Übung: Bei diesem Spiel steht ein Kind in der Mitte. Die anderen stehen um ihn herum in einem Stehkreis. Das Kind in der Mitte hält eine zusammengerollte Zeitung in der Hand. Der KL nennt einen Namen eines Kindes aus dem Stehkreis.

Das Kind aus der Mitte muss nun versuchen, mit der Zeitung das genannte Kind am Bein zu treffen, bevor dieses einen anderen Namen aus der Runde nennen kann.

Wird das aufgerufene Kind zuerst abgeschlagen, muss es in die Mitte; nennt es zuerst einen anderen Namen, muss das Kind aus der Mitte versuchen, den Aufgerufenen abzuschlagen.



1. Baustein: Wir lernen uns kennen

1-4 Wochen:

In den ersten Wochen sollten verschiedene Übungen ritualisiert werden. Hierzu gehört der Stuhlkreis und insbesondere die Befindlichkeitsrunde, welche später bei Beginn jeder SKT-Stunde durchgeführt wird. Die ersten beiden Wochen werden sich intensiv mit dem Baustein: „Wir lernen uns kennen“ beschäftigen. Beginnend mit den Namen werden die SuS im Laufe der Wochen auch Eigenschaften, Gemeinsamkeiten und Unterschiede der anderen Teilnehmer kennen lernen, was den Beginn langer Freundschaften bedeuten kann und vor allem dem Klassenzusammenhalt dient. Im weiteren Verlauf beschreiben wir verschiedene Formen der Befindlichkeitsrunde, welche das gleiche Ziel haben:

- eigene Gefühle formulieren und beschreiben
- die Gefühle der Anderen erkennen und achten
- schafft einen Einblick in das Gesamt-Befinden der Klasse
- ein guter Einstieg für alle darauffolgenden Übungen



Befindlichkeitsrunden:

Bei den folgenden Befindlichkeitsrunden kann man ähnlich formulierte Reflexionsfragen benutzen:

- Wie ist das Gesamt-Befinden der ganzen Klasse heute?
- Worauf können wir besonders Rücksicht nehmen?
- Was können wir machen um die Gefühlslage der Klasse positiv zu verändern?

„Smileys“

Material: Smileys in 3 verschiedenen Farben (rot/gelb/grün)

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Die Smileys gehen reihum. Jedes Kind darf einen Smiley hochhalten, der den momentanen Gefühlszustand deutlich macht:

Die SuS dürfen etwas zu ihrem Gefühlszustand sagen, müssen es aber nicht. Oft ist es ratsam den Schülern Fragen zu stellen um herauszufinden warum sie sich grade so fühlen.

Mögliche Fragen wären:

„Gibt es einen Grund für den ... Smiley?“

„Woran liegt es, dass du grade diesen Smiley hoch hältst/ gewählt hast?“

„Möchtest du uns sagen warum du heute glücklich/traurig bist?“

„Wie fühlst du dich heute?“

Achtung: Der Übungsleiter muss vor Beginn erklären, dass andere Kinder die Gefühlslage die die SuS beschreiben nicht kommentieren dürfen.

Tip: Es wäre ratsam zu erfragen, wer mit der Runde beginnen möchte, da schüchterne Kinder oft kein Kommentar zu ihrem Gefühl abgeben und andere Kinder dies imitieren und sich so ebenfalls nicht zu ihren Gefühlen äußern.

Variationen:

„Feder/Stein“:

Anstatt Smileys wird eine Feder und ein Stein verteilt. Der Stein kann ein schweres, bedrückendes Gefühl symbolisieren während die Feder ein leichtes, lockeres oder entspanntes Gefühl verdeutlicht.

„Wetterbilder“:

Jedes Wetter-Icon kann für ein bestimmtes Gefühl eingesetzt werden.

„Gefühlskarten“:

Ähnlich wie bei den vorherigen Variationen können auch Gefühlskarten benutzt werden.

„3-2-1-meins“:

Diese Art der Befindlichkeitsrunde kann auch als Reflexion zum Ende einer Stunde genutzt werden. Die SuS sitzen oder stellen sich in einen Kreis, machen ihre Augen zu, heben eine Faust nach vorne und strecken ihren Daumen raus, je nach Gefühlslage

kann der Daumen nach oben (sehr positiv), nach unten (sehr negativ) oder irgendwo dazwischen bewegt werden. Die SuS rufen 3-2-1-meins und müssen dann den Daumen an einer bestimmten Position halten. Sie dürfen dann die Augen aufmachen und sich umschauen. So bekommt man einen schnellen Überblick über die Gefühlslage der Klasse. Falls jmd. möchte darf er/sie etwas zu ihrem Gefühl sagen.

„Gefühlsbarometer“:

Material: ein vorbereitetes Gefühlsbarometer, Wäscheklammern, Tesafilm



Vorbereitung: Das Barometer muss einmalig erstellt werden. Dies kann mit den Schülern gemeinsam gesehen:

Das Barometer besteht aus 2-3 DIN A3 Plakaten, die senkrecht aneinander geklebt werden, es werden Symbole angeklebt, die verschiedene Gefühlslagen darstellen (Smileys, ausgeschriebene Worte, Gefühlskarten etc.). Die Gefühle sollten von oben (am glücklichsten) nach unten (am traurigsten/wütendsten) sortiert werden und somit ein Barometer darstellen.

Außerdem sollten die SuS vor Beginn dieser Befindlichkeitsrunde in einem Stuhlkreis sitzen.

Übung: Diese Form der Befindlichkeitsrunde hilft der/dem KL einen Überblick über die aktuelle Gefühlslage der Gruppe zu bekommen. Die SUS bringen Wäscheklammern mit ihrem Namen drauf, an ein langes Plakat an, auf dem verschiedene Smileys oder Symbole für die verschiedenen Gefühlslagen geklebt sind. Jeder klebt seine Wäscheklammer in einen bestimmten Bereich. Nachdem jeder seine eigene Wäscheklammer angeheftet hat, wird ein Bild deutlich, welches etwas über die gesamte Klassensituation aussagen kann. Die SuS können selbst entscheiden, ob sie etwas zu

ihrer Gefühlslage sagen möchten. Es darf wie immer nicht kommentiert werden! Abschliessend wird über das Ergebnis gesprochen. Was erkennen die SuS auf diesem



Barometer? Was bedeutet dies für die Situation der Klasse?



Übungen zum Kennenlernen

(ersten 2-4 Wochen)

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Namensschilder“

Material: ein Stift pro Schüler, DIN A4 Blatt (knicken)

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Jeder SuS hat seinen Namen, den Herkunftsort, das Lieblingstier und ein Hobby auf ein Schild geschrieben bzw. gemalt, dieses Schild jedoch noch nicht aufgestellt! Wenn alle in der Runde sitzen, stellt der Spielleiter sich und sein Schild vor

Variation: M&M's oder Smarties

Material: M&M's oder Smarties (TIP!!!)

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Spiel wie zuvor, jedoch anstatt Papierblätter zu nehmen nimmt sich jeder eine beliebige Anzahl an Smarties oder M&M's aus einer Tüte. Pro Smartie/M&M muss nun jeder etwas von sich erzählen.

III. Reflektion:

- Habt ihr etwas neues herausgefunden über die anderen?
- Gab es Überraschungen?
- Habt ihr Gemeinsamkeiten entdecken können?
- Wer durfte viel erzählen?
- Wer würde gerne noch etwas über sich sagen, kam aber zu kurz?



I. Befindlichkeitsrunde

II. „Alle die...“

Material: -

Vorbereitung: Stehkreis, einen Stuhl weniger als Teilnehmer

Übung: Ein Kind steht in der Mitte, weil es keinen Stuhl hat, während alle anderen sitzen. Es ruft: „Alle, die grüne Socken anhaben!“. Die Kinder, die sich angesprochen fühlen, müssen aufstehen und einen neuen Platz einnehmen, während das Kind in der Mitte versucht, einen Platz zu bekommen.

Mögliche Aussagen wären:

- „Alle die ein Haustier haben“
- „Alle die Fussballfan sind“
- „Alle die schon mal in Afrika waren“ u.s.w.

Variation: Alle Teilnehmer (inklusive Spielleiter) laufen durcheinander. Daraufhin sagt der Spielleiter: "Alle die rote Schnürsenkel haben!" oder "Alle die Hosenträger haben" oder

„Alle die ein Haustier haben“ daraufhin müssen die Teilnehmer diejenigen mit dem passenden Kennzeichen finden und mit einen Finger berühren. Somit bilden sie ein "Atom" Nun müssen die Personen die die Kennzeichen aufweisen ihren Namen sagen.

III. Reflektion:

- Habt ihr Gemeinsamkeiten entdecken können?
- Kanntet ihr diese Gemeinsamkeiten schon?
- Was war neu für euch?



I. Befindlichkeitsrunde

II. „Richtige Aufstellung“

Material: -

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Teile die Gruppe zu Gruppen mit jeweils 6-9 Personen auf. Auf Kommando muss nun jede Gruppe sich so schnell als möglich in die richtige Reihenfolge stellen. z.B.: alphabetisch sortiert nach dem ersten oder zweiten Vornamen, nach der Größe, nach dem Alter, nach Hausnummer, nach Schuhgröße.

Variation: Nun darf nicht gesprochen werden. Jeder hat eine Zahl erhalten. Durch Zeichensprache muss nun die richtige Reihenfolge erstellt werden. Oder Aufstellung nach dem Geburtsdatum, oder nach Größe etc.

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Zipp-Zapp“ (Namensübung)

Material: -

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Alle sitzen im Stuhlkreis. Einer der SuS steht in der Mitte. Dieser zeigt auf einen Mitspieler und sagt Zipp oder Zapp. Bei Zipp muss der Name des linken Spielers, bei Zapp muss der Name des rechten Spielers genannt werden (kann auch mal getauscht werden). Wenn der Angesprochene diesen Namen nicht innerhalb von 3-4 Sekunden genannt hat, dann muss dieser in die Mitte. Sagt der Spieler in der Mitte Zipp-Zapp müssen sich alle einen neuen Platz suchen. Wer keinen findet muss in die Mitte.

Variante: Zeigt einer der SuS auf einen Teilnehmer und sagt Zopp, dann muss dieser den eigenen Namen sagen.



I. Befindlichkeitsrunde

II. „Namen-Aufsage-Rekord“

Material: -

Vorbereitung: Stuhlkreis, Stehkreis

Übung: Die Gruppe stellt sich in einen Kreis auf. Der Übungsleiter stoppt die Zeit mit einer Uhr. Jetzt muss einer der SuS anfangen und den Namen vom linken Nebenmann sagen, der dann wieder den vom Linken... Bis alle Namen einmal im Kreis herum genannt wurden. Jetzt können neue Geschwindigkeitsrekorde aufgestellt werden! Das Spiel eignet sich vor allem für große Gruppen.



I. Befindlichkeitsrunde

II. „Ball zuwerfen“

Material: -

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Alle sitzen im Stuhlkreis, die Gruppenleiterin wirft einem der SuS den Ball zu,

er/sie sagt dann seinen Namen. Dann wird der Ball weiter geworfen. Jeder der den Ball gefangen hat muss die Hände hinter den Rücken halten, damit er nicht noch einmal angeworfen wird. Nachdem Jeder den Ball einmal bekommen hat und die Reihenfolge bekannt ist, wird die nächste Runde begonnen. Nun kommen mehrere Bälle hintereinander ins Spiel, die der Übungsleiter nach Ermessen zuspielt.

Variation: Nach dem ersten Ball werden Gegenstände zugeworfen (Etui, Plastikflasche sogar eine Tasse - es klappt!)

Wenn sich die Kinder schon kennen, sagt das werfende Kind zuvor den Namen des anderen Kindes, welches denn Ball fangen soll.



I. Befindlichkeitsrunde

II. „Hallo? Bingo!“

Material: Arbeitsblatt kopieren (siehe Vorlage)

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Bei diesem Spiel geht es darum, dass man in vorgefertigte Zettel hinter jeder Eigenschaft jemanden findet, auf den diese Eigenschaft passt. Trifft die Eigenschaft zu, so unterschreibt diejenige Person in dieser Zeile mit ihrem Namen. Aber der Name einer Person darf maximal 2x auf dem Zettel auftauchen. Gewonnen hat, wer zuerst alle Felder ausgefüllt hat.

Hallo? Bingo!

Name:

Finde eine Schülerin/Schüler auf die/den die folgende Dinge zutreffen (maximal 2 Namen):

- Hat keine Geschwister:
- Geht gerne ins Kino:
- Ist Linkshänder:
- Hat mehr als zwei Geschwister:
- Hat im letzten Monat Geburtstag:
- Isst gerne Pizza:
- Singt gerne:
- Spricht eine fremde Sprache:
- Ist Mitglied eines Sportvereins:
- Liest gerne Comics:
- Besitzt einen Hund oder eine Katze:
- Hat im selben Monat Geburtstag wie ich:
- Spielt ein Musikinstrument:
- Reist gerne in andere Länder:
- Hat viele Folgen von Spongebob gesehen:
- Mag kein Fussball:

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Rasender Reporter“

Material: Kopien anfertigen (siehe Kopiervorlage), Stifte

Vorbereitung: begonnen wird in einem Stuhlkreis aber später etwas Platz für Bewegung schaffen.

Übung: Jeder Teilnehmer erhält ein Blatt und einen Stift. Auf dem Blatt sind bestimmte Eigenschaften angegeben. Ziel ist es, möglichst schnell zu jeder Eigenschaft eine Person zu finden. Wer jemanden gefunden hat, lässt diese Person auf der Vorlage im passenden Feld unterschreiben oder schreibt selbst dessen Namen in das Feld. Wer zuerst alle Felder ausgefüllt hat, ruft laut „STOPP!“. In der Zeit, in der der Fragebogen kontrolliert wird, dürfen natürlich andere Spieler nichts mehr auf ihrem Fragebogen ergänzen! Gewonnen hat die Person, die zuerst alle Felder mit einer entsprechenden Person ausgefüllt hat.



I. Befindlichkeitsrunde

II „Partnerinterview“

Material: Arbeitsblatt (siehe Vorlage), Stifte

Vorbereitung: beliebig

Übung: Es werden Paare gebildet, die sich über einen bestimmten Zeitraum (2. Min pro Partner) gegenseitig interviewen sollen. Nach Ablauf der Zeit kommen alle Paare wieder im Plenum zusammen und jede/r Interviewer/in stellt der Gruppe seinen/ihren Partner/in anhand der Informationen vor. Die Fragen können vorher festgelegt werden oder offen gehalten werden:

_____ Partnerinterview _____	
Name:	(Spitzname):
Alter:	Geschwister:
Wohnort:	Geburtsort:
Hobbys:	Verein:
Lieblingstier:	Lieblingsfarbe:

Der rasende Reporter

Diese Vorlage wird dir von www.jugendleiter-blog.de bereitgestellt.
Die Vorlage darf gerne weitergegeben werden. Bitte beachtet jedoch die [Creative-Commons-Lizenz](#) unter der dieses Dokument steht!

Gesucht wird...

eine Person, die regelmäßig Sport treibt:	eine Person, die einen Handstand kann:	eine Person, die sich gerne die Haare färbt:	eine Person, die Sommersprossen hat:	eine Person, die schon mal in Italien im Urlaub war:
ein Morgenmuffel:	eine Person, die einen Hasen als Haustier hat:	eine Person, die überzeugt vegetarisch isst:	eine Person, deren Lieblingsfarbe die Farbe blau ist:	eine Person, die gerne Spaghetti Bolognese isst:
eine Person, die schon mal umgezogen ist:	eine Person, die jonglieren kann:	eine Person, die regelmäßig eine Fernsehserie schaut:	eine Person, die im Dezember Geburtstag hat:	eine Person, mit Spitznamen:

I. Befindlichkeitsrunde

II. „So möchte ich beHANDelt werden“

Material: Stifte, Din A3 Plakat, ca. 65 Kopien des Arbeitsblattes (siehe Vordruck)

Vorbereitung: Stuhlkreis oder Gruppentische, mind. 2 Schulstunden einplanen.

Übung: Jeder der Schüler bekommt ein Arbeitsblatt auf dem sein Partner ihm seinen Handumriss abzeichnet. Es entsteht so ein Abdruck der Hand. Nun fügt jeder Schüler die verschiedenen Wünsche, Erwartungen oder Regeln in die Finger und auf die Handfläche. Jeder Finger beschreibt was anderes (siehe Arbeitsblatt). Anschließend tauschen sich 2 SuS aus und malen eine neue Hand, nun aber auf ein gemeinsames Blatt, hier übertragen sie dann die gemeinsamen Wünsche/Erwartungen. Es darf darüber gesprochen werden. Nun hat jedes Paar jeweils eine beschriftete Hand vorliegen, dieses Paar schließt sich mit dem nächstliegenden Paar zusammen, sie bilden ein Quartett und entwerfen wieder eine Hand für die Kleingruppe. Es geht so weiter, bis zwei große Gruppen über sind, die jeweils gemeinsam eine Hand ausgefüllt haben. Ein Plakat wird ausgehangen, auf dem eine große Hand zu sehen ist. Der Gruppenleiter fragt nun beide Gruppen was sie in ihre Hände geschrieben haben, man einigt sich auf 1-2 Begriffe, die in die „Plakathand“ geschrieben werden. Diese wird dann von den SuS und dem Gruppenleiter/KL unterschrieben und sichtbar in die Klasse gehangen. So entstehen individuelle soziale Regeln für die eigene Klasse.

III. Reflexion:

- Wie wichtig sind Regeln für ein gutes Zusammenleben?
- Was gäbe es ohne Regeln?
- Welche Regeln kennt ihr?



So möchte ich beHANDelt werden!

1. Daumen: Das würde mir gefallen!
2. Zeigefinger: So möchte ich beHANDelt werden!
3. Mittelfinger: Das will ich nicht!
4. Ringfinger: So möchte ich andere behandeln!
5. Kleiner Finger: Das ist mir wichtig!

Name:

Das bisher wichtigste Ereigniss in deinem Leben:

Mein glücklichster Moment im letzten Jahr:

Was ich gut kann:

Was ich besser können möchte:

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Mein Wappen“

Material: Vorlage „Blankowappen“ bunte Stifte/Farbe etc.

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Die Übung beginnt mit einer kurzen Einführung über den Sinn des Wappens.

Jeder Schüler bekommt ein DIN-A4-Blatt mit dem Umriß eines Wappenschildes mit vier Feldern. Oben kommt der Name hin und in die anderen Felder jeweils das was in den Feldern steht. Jüngere Schüler können die Wappen ausmalen.

III. Reflexion:

- Die Wappen werden anschließend zu zweit bzw. in einer Kleingruppe vorgestellt.
- sie können auch aufgehängt werden damit die anderen SuS sie beobachten können.



2. Baustein:

Kooperation in Groß- und Kleingruppen

Um ein gutes Klassenklima und ein höheres Arbeitsniveau zu erhalten braucht man Kooperation. Die Schüler müssen lernen zu kooperieren, damit sie einfacher und effektiver an ihr Ziel kommen. Was bedeutet aber Kooperation?

Kooperation bedeutet Zusammenhalt, auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten, Kompromisse schließen, Neues über sich und die anderen erfahren. Aber auch sich zurücknehmen, sich durchsetzen und gemeinsam nach neuen Lösungswegen suchen.

Fragen, die dabei eine Rolle spielen sind:

Wer sind wir?

Welche unterschiedlichen Persönlichkeiten gibt es in der Gruppe und wie können wir das positiv nutzen?

Was können wir gemeinsam erreichen?

Wie funktioniert gute Zusammenarbeit?

Woche 5

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Reise nach Gruppenauf“ (Übung zur Kooperation in der Großgruppe)

Material: Musik

Vorbereitung: Die Tische werden zur Seite gestellt. Die Stühle werden in einer Reihe Rücken an Rücken aufgestellt (ein Stuhl weniger als Teilnehmer).

Übung: Sobald die Musik beginnt, müssen alle SuS um die Stühle herum laufen, gehen oder tanzen. Bei Musik-Stopp müssen alle auf die Stühle klettern, kein Fuß darf mehr den Boden berühren. Wie die Schüler dies schaffen, bleibt ihnen überlassen. Dies muss von der Gruppe geschafft werden, während der Spielleiter 1-2-3 ruft. Vor Beginn der nächste Runde wird ein Stuhl entfernt usw., bis schließlich alle auf möglichst wenig Stühlen einen Haufen bilden.

III. Reflexion:

- Wie / was genau hat es euch gefallen?
- Was musste hierbei beachtet werden?
- Was ist gut gelaufen?
- Was ist nicht so gut gelaufen?

Woche 6:

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Stühle kippen“ (Kooperation in der Großgruppe)

Material: Stühle

Vorbereitung: Stuhlkreis aufbauen

Übung: Vor der Übung hat die Gruppe Zeit, die Durchführung zu planen. Anschließend stellt sich jeder Teilnehmer hinter seinen Stuhl. Nun kippt er mit seiner rechten Hand den vor ihm stehenden Stuhl, so dass dieser nur noch auf den hinteren Beinen steht. Ziel ist es nun, dass jeder Teilnehmer rechtsrum Stuhl um Stuhl weiter wechselt und schließlich wieder an seinem ursprünglichen Platz ankommt. Dabei darf kein Stuhl mit allen vier Beinen den Boden berühren oder umkippen. Gelingt dies nicht müssen alle Teilnehmer auf ihren Ausgangsplatz zurück.

III. Reflexion

- Was musstet ihr beachten?
- Hat die Verständigung gut geklappt?
- Wie wichtig war die Vorbereitung?
- Hat nur einer zum Gelingen der Übung beigetragen.

Woche 7

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Wassertransport“ (Kooperation in der Großgruppe)

Material: Bettlaken, Plastikbecher, Wasser

Vorbereitung: Platz schaffen und eine Strecke ausarbeiten, Schwierigkeitsstufen einbauen. (Treppen, Türen, u.s.w.)

Übung: Die Gruppe hat die Aufgabe, ein gefülltes Wasserglas auf einem Tischtuch hochzuheben und über einige Hindernisse zu transportieren. Diese Hindernisse können Tische, Treppen oder schmale Türen sein. Dazu müssen die SchülerInnen sich absprechen und gemeinsam Spannung auf den Stoff bringen. Im nächsten Schritt muss ein gemeinsames Tempo gefunden werden, um das Glas unfallfrei zu bewegen.

III. Reflexion:

- Was musste getan werden, damit diese Übung funktioniert?
- Wie habt ihr das geschafft?
- Hat jemand die Führung übernommen?
- Kennt ihr ähnliche Situationen aus dem Alltag?
- Was hat gut geklappt?
- Was für ein Gefühl hattet ihr als ihr es geschafft habt?

Woche 8

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Knastausbruch“

Material: langes Seil (aus der Sporthalle ausleihen)

Vorbereitung: Es muss Platz geschaffen werden

Übung: Der Gruppenleiter und eine andere Person schwingen ein Seil und erzeugen so eine imaginäre Mauer die zu überwinden ist. Die Schüler müssen versuchen „auszubrechen“. Während das Seil geschwungen wird müssen sie auf die andere Seite kommen, egal wie. Die einzige Regel: Bei Berührung des Seiles müssen alle SuS zurück zum Anfang und von vorne beginnen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten diese Aufgabe zu lösen, die SuS müssen nur selbst darauf kommen, denn sie dürfen

durchlaufen, springen, alleine oder zu zweit oder als größere Gruppe auf die andere Seite gelangen.

III. Reflexion:

- ☐ Was hat gut geklappt?
- ☐ Worauf musstet ihr besonders achten?
- ☐ Warum hat es bei den letzten Versuch doch noch geklappt?
- ☐ Wie fühlt ihr euch jetzt?
- ☐ Welche Situation lief nicht optimal? Was kann man ändern?

Woche 9

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Kniekreis“ (Übung zur Kooperation in der Großgruppe)

Material: -

Vorbereitung: Stehkreis, Tische und Stühle zur Seite stellen

Übung: Die Klasse stellt sich eng aneinander gedrückt in einem Kreis auf, alle mit der linken Schulter nach innen. Die Schüler sollen möglichst vor und hinter jemandem stehen, der nicht erheblich größer oder kleiner bzw. schwerer oder leichter ist als er selbst.

Auf ein Zeichen hin versucht Jeder, sich langsam auf die Knie der hinteren Nachbarn zu setzen, ohne hinzufallen. Wenn das klappt, kann der Kreis auf Anzeichen versuchen, einen Schritt nach vorn zu gehen, dann noch einen und noch einen....usw. Es ist sinnvoll es bei Scheitern noch einmal zu probieren bis es klappt.

III. Reflexion:

- Hat es Euch gefallen?
- Wenn ja, was hat Euch gefallen?
- Was hat gut geklappt, warum?
- Was hat nicht so gut geklappt, warum?
- Auf was kam es bei dieser Übung an?
- Kennt ihr eine ähnliche Situation aus dem Alltag

Woche 10

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Armdrücken“

Material: Gummibärchen, für die Muslimischen Kinder eignen sich Schlümpfe, da diese mit Bienenwachs statt mit Gelatine gemacht wurden.

Vorbereitung: Jeder Schüler sucht sich einen gleichstarken Partner.

Übung: Die Schüler bekommen die Aufgabe „Armdrücken“ zu machen. Sie sollen in 10 Sek. zählen wie oft die Hand des gegenüber den Tisch berührt hat, jedes Mal bekommen sie dafür einen Punkt. Der Rekord liegt bei 20...

Der Trick dabei ist, dass die Schüler nach mehreren Versuchen darauf kommen, dass es besser ist nicht gegen den Partner zu drücken sondern mit ihm zusammen um so schneller an mehr Gummibärchen zu kommen.

III. Reflexion:

- Wer von euch hat es geschafft mit dem anderen Zusammen zu arbeiten?
- Was hattet ihr davon?
- Wie könnte man es im Alltag machen?

Woche 11

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Riesenwörter“ (Kooperation in der Kleingruppe)

Material: vorgefertigte Karteikarten (aus der SoLe Kiste)

Vorbereitung: Gruppentische

Die Klasse teilt sich in 3-5 gleich große Kleingruppen auf (am besten durch Abzählen). Diese finden auf verschiedenen Tischen (in den Ecken des Klassenzimmers oder noch besser in verschiedenen Räumen) ein Set von gut gemischten Karteikarten, welche richtig zusammengesetzt ein großes Wort ergeben. Die Gruppen haben ca.5 Minuten

Zeit, um aus den Buchstaben ein möglichst langes Wort zu bilden. Für jeden Buchstaben der verwendet wird, gibt es einen Punkt, dazu fünf Zusatzpunkte, wenn alle Buchstaben zum richtigen Wort verwendet wurden. Nach der vorgegebenen Zeit wechseln die Gruppen die Stationen, bis sie sich schließlich an allen Wörtern einmal versucht haben.

Wörter, welche sich für das Spiel gut eignen, sind z.B.: ZUSAMMENARBEIT, ZUHÖREN, KOOPERATION, VERSTÄNDNIS, VERTRAUEN, GEMEINSAMKEIT, HILFSBEREITSCHAFT etc.

III. Reflexion:

- Hat es Euch gefallen?
- Wenn ja, was hat Euch gefallen?
- Was hat gut geklappt, warum?
- Was hat nicht so gut geklappt, warum?
- Hat jemand in der Gruppe die Führung übernommen?
- Wenn ja, was haben die anderen gemacht?
- Kennt ihr eine ähnliche Situation aus dem Alltag?

Woche 12

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Zusammenhalt“ (Kooperation in der Kleingruppe)

Material: versch. Gegenstände. Papier o. Stifte o. Holzklötzchen etc.

Vorbereitung: Tische und Stühle zur Seite stellen.

Jeweils zwei Mitschüler tun sich zusammen. Sie klemmen sich entweder zwischen die zwei Handaußenflächen, Zeigefinger oder Knie einen der oben genannten Gegenstände und bewegen sich nun durch den Raum, ohne dass der zwischen den beiden geklemmte Gegenstand herunterfällt. Je besser beide miteinander koordinieren und auf einander reagieren, umso herausfordernder können die Aufgaben werden. Es könnte

auch versucht werden mit verbundenen Augen die Aufgaben zu erfüllen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, dürfen die Schüler nicht miteinander reden.

III. Reflexion:

- Was war zu beachten?
- War ihr mit der Zusammenarbeit zufrieden?
- Was hat gut/schlecht funktioniert und Warum?
- Kennt ihr Situationen aus dem Alltag, in dem man zusammenhalten muss?
- Etc.

Woche 13

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Der schnelle Ball“

Material: Ball und Stoppuhr

Vorbereitung: Stehkreis

Übung: Der/Die LehrerIn erläutert die Aufgabenstellung:

Die Übung wird in zwei Teilen anmoderiert:

Im ersten Teil wird die Gruppe aufgefordert, jeden Teilnehmer anzuspielen und sich dabei gut die Reihenfolge einzuprägen.

Nacheinander muss jeder Mitspieler den Ball berühren. Am Schluss muss der Ball wieder bei der Person sein, die ihn am Anfang hatte. Die Gruppe wird in der Organisation und Diskussion ein Stück weit sich selbst überlassen und gibt dem/der LehrerIn ein Signal, wenn ein Versuch gestartet werden soll.

Im Weiteren erhält die Gruppe Zeit, durch Planung und Zusammenarbeit sich bei weiteren Durchläufen so zu verbessern, dass sie die kürzeste Zeit erreicht. Der/ die LehrerIn kann motivierend die Bestzeit einer Gruppe (unter einer Minute) nennen, ohne jedoch Tipps zur Durchführung zu geben oder sich in die Gespräche der Gruppe einzumischen.

III. Reflexion:

- Wann habt ihr die beste Zeit erreicht?
- Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
- Was war zu beachten?
- War ihr mit der Zusammenarbeit zufrieden?
- Was hat gut/schlecht funktioniert und Warum?
- Kennt ihr Situationen aus dem Alltag, in dem man zusammenhalten muss?

Woche 14

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Kontaktmalen“ (Kooperation in der Kleingruppe)

Material: Blätter/ Stifte

Vorbereitung: Schüler sitzen an ihren Tischen

Übung: Die SuS bekommen paarweise ein Blatt und einen Stift. Ohne zu sprechen zeichnen sie nun miteinander, indem sie den Stift gemeinsam halten.

Verschiedenen Varianten sind möglich:

- der Spielleiter gibt ein Thema vor: Haus, Baum, Hund etc.
- Die SuS verabreden vor dem Zeichnen ein Thema
- Man lässt sich überraschen, was herauskommt

Mehrfacher Partnertausch ist angebracht

III. Reflexion:

- Wollte einer mehr führen als der andere?
- War dies dem andren recht? Warum?
- Wollte sich jemand nur führen lassen?
- Gab es mir anderen Partnern Unterschiede

Woche 15

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Rechteckübung“ (Kooperation in der Kleingruppe)

Material: Umschläge mit Einzelteilen von Recht- oder Sechsecken (siehe SoLe-Kiste)

Umschlag A enthält folgende Teile: i, h, e

Umschlag B enthält folgende Teile: a, a, a, c

Umschlag C enthält folgende Teile: a, j

Umschlag D enthält folgende Teile: d, f

Umschlag E enthält folgende Teile: g, b, f, c

Vorbereitung: Gruppentische

Übung: Teile die Klasse in Fünfergruppen auf; übrig gebliebene Schüler haben Beobachterstatus (sie können hierzu schriftliche Beobachtungsaufgaben bekommen) und verteilen sich auf die Gruppen. Jede Gruppe setzt sich an einen Tisch, auf dem fünf Umschläge jeweils mit verschiedenen Einzelteilen von Rechtecken liegen. Die Aufgabe ist, fünf gleich große Rechtecke herzustellen. Die Gruppe ist erst dann fertig, wenn jedes Mitglied ein vollständiges Rechteck vor sich liegen hat. Beobachter haben die Aufgabe, auf die Einhaltung der Regeln und auf die Reaktionen der Beteiligten zu achten – dazu können sie Notizen machen.

Erklären Sie die Regeln: 1. Niemand darf sprechen; 2. Niemand darf um ein Teil bitten oder sonst wie signalisieren, dass sie ein bestimmtes Teil braucht; 3. Niemand darf direkt in die Figur einer anderen eingreifen – aber Teile dürfen in die Mitte des Tisches gelegt oder weitergegeben werden; 4. Jede darf Teile von der Mitte des Tisches nehmen, jedoch dürfen die Teile nicht in der Mitte zusammengefügt werden.

III. Reflexion:

- Was machte Spaß, was war schwierig?
- Haben alle Gruppenmitglieder gleichberechtigt zusammengearbeitet?
- Falls einzelne dominierten: warum, wie ging es den anderen dabei?
- Wie kann man jemanden helfen, ohne gleich die Aufgabe für ihn zu erledigen?

Woche 16

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Eierfall“

Material: Pro Gruppe wird benötigt (Achtung: die Klasse wird in 5 Kleingruppen aufgeteilt, das Material findet ihr in den „SoLe-Kisten“ - da Ei muss selbst besorgt werden)

- 15 Strohhalme
- 1 rohes Ei
- 1,25 cm Tesa Film
- 1 Schere
- 1 Blatt Papier
- 1 Meter Band

Die Klasse wird in 5-6 Kleingruppen aufgeteilt. Die Aufgabe jeder Gruppe besteht darin, das rohe Ei mit den vorgegebenen Materialien so zu verpacken, dass es einen Sturz aus 1 Meter Höhe übersteht. Anderes Material als die angegeben dürfen nicht benutzt werden.

Nach der Fertigstellung des „Eierrettungssystems“ sucht jede Kleingruppe dafür einen passenden Namen. Für die Konstruktionsphase hat die Gruppe 30 Minuten Zeit. Danach präsentiert jede Gruppe ihr Rettungssystem der gesamten Klasse, indem Name und Funktionsweise erklärt werden. Anschließend wird der Eierfall ausprobiert. Hält das Ei den Fall durch?

III. Reflexion:

- Was ist in Eurer Gruppe passiert?
- Haben alle gleich viel dazu beigetragen?
- Hat jemand die Führung übernommen?
- etc.

3. Baustein:

Vertrauen

Vertrauen bedeutet in diesem Zusammenhang, sich selbst zu öffnen und sich auf andere einzulassen, Sicherheit und Geborgenheit zu erfahren, um dadurch eine positive Gruppenatmosphäre zu schaffen, um so Zusammenarbeit und Unterstützung in herausfordernden Situationen zu bewältigen. Eine der Fragen die hier im Mittelpunkt stehen ist: „Was bedeutet Vertrauen für dich?“

Woche 17

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Minenfeld“

Material: Augenbinde; Schal oder Tuch(siehe SoLe-Kiste)

Vorbereitung: Stehkreis

Übung: Die Gruppe steht in einem großen Kreis, so dass sich bei ausgestreckten Armen die Fingerspitzen berühren können. Jeder hat irgendein unzerbrechlichen Gegenstand dabei (Buch, Schlüssel, Geldbörse, Papier, Taschentuch, etc.). Diese Gegenstände werden in die Mitte des Kreises geworfen und möglichst gleichmäßig verteilt. Einem Freiwilligen werden die Augen verbunden. Der Spielleiter sucht eine/n SuS aus, zu dem der „blinde“ Schüler laufen muss (natürlich so, dass der Blinde nicht erkennt, wer es ist !!!). Die übrigen SuS lotsen den Blinden durch das Minenfeld, indem sie ihm zurufen und durch das Minenfeld leiten.

Die SuS dürfen nur zu dem Blinden sprechen, untereinander sprechen ist verboten, so dass sie auch keinen Sprecher wählen dürfen. Ebenso dürfen sie sich auch nicht beim Namen nennen. Niemand darf den Platz verlassen, den er zu Beginn eingenommen hat. Berührt der Blinde eine Mine, explodiert diese und der Versuch das Minenfeld zu durchqueren ist gescheitert. Ein anderer Freiwilliger darf ausgesucht werden.

III. Reflexion:

- Zunächst sollten die Blinden befragt werden:
- Wie hast du dich gefühlt?
- Was war wichtig?
- Was hat Dir geholfen, dass Ziel zu erreichen?
- Hast du auf jemanden bestimmten gehört?

Woche 18:

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Ohnmachtspiel“

Material: Musik

Vorbereitung: Platz schaffen

Die SuS gehen durch die Klasse bzw. Tanzen zur Musik. Auf Zuruf des Spielleiters wird ein SuS ohnmächtig. Dies kündigt er mit den Worten: „Hilfe, ich wird ohnmächtig!“ an. Die anderen SuS fangen ihn auf und halten ihn. Danach darf der nächste Freiwillige.

III. Reflexion:

- Wie hat sich der Ohnmächtige gefühlt?
- Hatte er Angst?
- Wie haben die anderen SuS reagiert?
- Etc.

Woche 19

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Blinde Schlange“

Material: -

Vorbereitung: Übung wird außerhalb des Klassenraumes durchgeführt, im Schulgebäude oder auf dem Außengelände

Die Klasse bildet eine Schlange und hält sich an den Händen. Der Erste in der Gruppe hat die Augen auf, die anderen geschlossen. Nun führt der Kopf der Schlange die Schlange durch das Schulgebäude. Treppauf, Treppab, durch Türen und über verschiedene Hindernisse.

Die SuS dürfen nicht miteinander reden, sondern nur durch Handkontakt Zeichen geben, die weitergegeben werden. Diese Zeichen dürfen vorher abgesprochen werden. (z.B.: 1x drücken bedeutet rechts, 2x drücken links o.ä.)

Dem Schlangenkopf sollte ausdrücklich klargemacht werden, dass er die volle Verantwortung für die Gruppe trägt.

III. Reflexion:

- Wie habt ihr Euch gefühlt?
- Was war das für ein Gefühl, geführt zu werden?
- Könntet ihr Euch auf den Schlangenkopf verlassen?
- Wie hat sich der Schlangenkopf gefühlt?
- Kennt ihr Situationen aus eurem Alltag, wo ihr geführt werdet und Euch auf diese Person verlassen müsst?
- Etc.

Woche 20

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Wir fangen uns auf“

Vorbereitung: Platz schaffen

Material: -

Die SuS suchen sich einen Partner mit etwa gleicher Körpergröße aus. Sie stehen sich gegenüber mit etwa 15 cm Abstand und halten ihre Hände auf Schulterhöhe mit den Handflächen nach außen. Langsam fallen beide gleichzeitig nach vorne, unterstützen und fangen sich mit den Händen. Dann stoßen sie sich wieder ab und kommen in die Ausgangsposition zurück. Jeder tritt dann 5cm zurück und probiert es wieder aus, usw., bis das Gefühl entsteht, dass es gefährlich werden könnte. Dabei sollt es möglichst leise sein.

III. Reflexion:

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Worauf musste geachtet werden?
- Etc.

4. Baustein:

Wahrnehmung (Eigen- und Fremdwahrnehmung)

Dieser Baustein beschäftigt sich mit der Bewusstmachung der Bedeutung von Selbst- und Fremdwahrnehmung. Spreche mit den SuS darüber, wie schwierig es ist, jemanden wirklich zu verstehen bzw. verstanden zu werden. Obwohl wir alle wissen, dass wir unterschiedlich sind, gehen wir oft davon aus, dass andere genauso denken, fühlen und handeln wie wir selber. Aber jeder ist anderes, hat andere Wünsche, Wahrnehmungen, Erwartungen. Jeder hat andere Erfahrungen in seinem Leben gemacht. Manchmal reagieren wir unterschiedlich auf die gleiche Situation, den gleichen Menschen.

Woche 21

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Kippbilder“

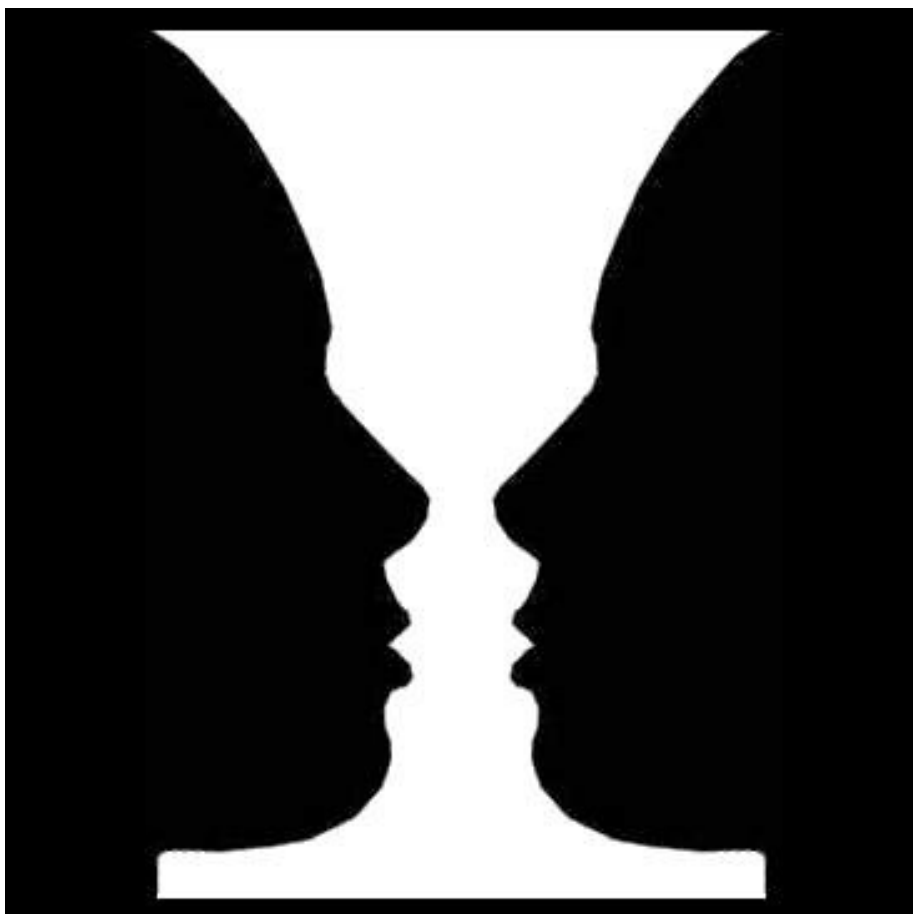
Material: Bilder die zweideutig sind (siehe Vorlagen)

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Zeige den SuS das Bild und frage, was sie sehen. Viele werden nur eine Seite des Bildes sehen, hier ist die Reflexion sehr wichtig.

III. Reflexion:

- Warum sehen manche Schüler eine alte Frau, warum andere eine junge Dame?
- Gibt es eine „richtige“ Wahrnehmung des Bildes?
- Kann jemand beide Aspekte sehen?
- Kann eine unterschiedliche Wahrnehmung einer Situation oder Handlung im Alltag zu einem Konflikt führen?
- Wer kann ein Beispiel nennen?
- Wie kann man solche Konflikte konstruktiv lösen?
- Es gibt keine objektive Wahrnehmung, sondern viele Wahrheiten, weil die Menschen aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen unterschiedlich Blickwinkel haben.







Woche 22

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Welche Kartoffel ist meine?“

Material: Kartoffeln, Tuch

Vorbereitung: Stuhlkreis (Kartoffeln besorgen)

Die SuS raten zunächst, was in dem Beutel ist, in welchem die Kartoffeln mitgebracht wurden. Vielleicht sind es Turnschuhe, Steine oder Süßigkeiten? Aber nein, es sind Kartoffeln! Jeder SuS bekommt eine Kartoffel und schaut sie sich ganz genau an. Wo sind Verfärbungen, Dellen, Kratzer? Wie groß ist die Kartoffel? Welche Form hat sie? Was fällt noch auf? Die Kartoffel darf auf keinen Fall verändert werden, weder eingeritzt, bemalt oder sonst wie gekennzeichnet werden. Wenn alle SuS ihre Kartoffel sehr gut kennen, werden sie Kartoffeln wieder eingesammelt und auf einem Tuch ausgebreitet. Nun müssen die SuS ihre eigene Kartoffel wiederfinden, bzw. die die sie für ihre eigene halten herausnehmen. Die anderen SuS dürfen dabei nicht einschreiten, auch wenn sie glauben ihre Kartoffel wurde fälschlicher Weise ausgesucht.

III. Reflexion:

- War es schwer, die eigene Kartoffel wieder zu finden?
- Welche Unterscheide kannst Du erkennen?
- Welche Gemeinsamkeiten gibt es?
- Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten gibt es bei Menschen?
- Etc.

Woche 23

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Standbilder“

Material: -

Vorbereitung: Zwei der SuS müssen die Klasse kurzzeitig verlassen.

Übung: Es werden zwei Freiwillige gesucht, diese werden vor die Tür begleitet. Sie müssen nun ein Standbild erzeugen. Auf diesem Standbild muss deutlich zu erkennen sein, dass die eine Person die Hand erhoben hat. Unauffällig hält die andere Person ihre

Hand auf Gürtelhöhe geöffnet. Die Schüler dürfen nun einzeln kurz dieses Standbild 2 Sek. lang betrachten. Hierzu öffnet der KL kurz die Tür, dann darf der nächste für 2. Sek. das Standbild betrachten.

Zunächst sieht die Szene aus, als würde die eine Person die andere schlagen wollen. Nachdem aber die SuS erwähnt haben was sie dort gesehen haben, wird aufgelöst. Die Szenendarsteller dürfen ihre Szene nachstellen und weiterführen, es geht nämlich um die einfache Begrüßung zweier Teenager. Eine weiteres Standbild könnte so aussehen: Eine Person steht mit gesengten Kopf dar, ihre Hände sind im Gesicht vergraben, die andere Person holt aus---- die Szene könnte als Konfliktsituation gesehen werden, doch die Auflösung zeigt, dass die Person die ausholt die weinende/traurige Person trösten möchte.

Viele Schüler werden zunächst eine vermeidliche Gewaltsituation erkennen, andere aber durchaus die Begrüßung. Diese verschiedenen Wahrnehmungen dienen als Reflexionsansatz.

III. Reflexion:

- Woran liegt es dass die SuS verschiedene Dinge bei demselben Bild gesehen haben?
- Was haben die SuS zunächst gedacht und was denken Sie über die Auflösung?
- Welches Gefühl löste das Bild bei Ihnen aus?
- Gab es eine ähnliche Situation im Alltag, die als bedrohlich erschien, beim genaueren Hinsehen aber harmlos war?
- Reicht es manchmal kurz hinzusehen um Dinge zu deuten?
- Kennen die SuS andere Situationen die zu Missverständnissen führen?
- Wie kann man diese Missverständnisse beseitigen? Kann man Sie beseitigen?

Woche 24

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Was ist gleich an Dir und mir?“

Material: -

Vorbereitung: Platz schaffen

Übung: Die SuS bewegen sich durch die Klasse. Vor jeder Person, der sie begegnen bleiben sie stehen. Sie sehen sich genau an und sagen dann, welche Gemeinsamkeiten sie haben (Haarfarbe, Kleidung, Schmuck etc.).

Variation: Was ist gleich in ihrem Leben (Einzelkind, Probleme in Englisch, Eltern getrennt, Haustiere, Verein usw.)

III. Reflexion

- Gab es jemanden, der anders ist, also keine Gemeinsamkeiten mit einem anderen Schüler gefunden hat?
- Müssen in der Gruppe alle gleich sein?
- Ist es wichtig, sich von anderen zu unterscheiden?
- Warum?
- Etc.

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Haltung zeigen“

Materialien: -

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Die SuS stehen im Kreis und müssen verschiedene Haltungen annehmen:

1. Brustkorb raus, Schultern hoch, Kopf grade, Hände gekreuzt vor der Brust
2. Schultern nach unten drücken, Kopf leicht senken
3. Arme verschränken, Kopf leicht zur Seite drehen
4. Beine kreuzen, Arme verschränken
5. u.s.w.

III. Reflexion:

WICHTIG: Bei jeder Haltung wird eine Reflexion durchgeführt:

- Wie fühlt sich diese Haltung an?
- Wie wirken die anderen auf euch?
- Wer könnte so eine Haltung annehmen und in welcher Situation?
- Wie fühlen sich die Mädchen und wie die Jungen, gibt es Unterschiede?
- Warum fühle ich mich anders als andere mich sehen?
- Eigen- Fremdwahrnehmung!

Woche 25

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Der Dirigent“

Material: -

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Einer der SuS verlässt den Raum. Die anderen SuS einigen sich auf einen „Dirigenten“. Unmerklich ruht auf ihm die Aufmerksamkeit. Aufgabe des „Dirigenten“ ist es, wenn der Einzelschüler wieder den Klassenraum betritt, Gesten und Bewegungen vorzumachen, alle anderen müssen die Bewegungen augenblicklich nachmachen. Kratzt sich der „Dirigend“ am Bauch, müssen sich alle anderen SuS nahezu gleichzeitig auch am Bauch kratzen. Startet der Dirigent einen neue Runde, folgen alle mit der neuen Bewegung. Aufgabe für den Einzelschüler ist es den „Dirigenten“ zu erkennen und zu benennen. Die Gruppe muss sich bemühen den „Dirigenten“ davor zu bewahren.

III. Reflexion:

- War es einfach/schwer den Dirigenten zu erkennen?
- Worauf musste man achten?
- Was hat diese Übung mit Wahrnehmung zu tun?

Woche 26

I. Befindlichkeitsrunde:

II. „Was ist anders“

Material: -

Vorbereitung: Platz schaffen

Übung: 5 bis 10 Schüler stehen in einer Reihe. Ein Schüler tritt vor. Er wird gleich vor die Tür gehen. Zunächst betrachtet er seine Mitschüler sehr genau. Er versucht, sich alle Einzelheiten einzuprägen. Der Schüler verlässt den Raum. Die im Raum verbliebenen Schüler bekommen vom Übungsleiter 5 Dinge genannt. Diese 5 Dinge werden verändert.

Beispiel:

Andi Muster und Christian Muster wechseln die Plätze.

Maxi Muster nimmt die Brille ab.

Rosi Muster öffnet einen Schnürsenkel.

Benni Muster krempelt die Ärmel hoch.

Alle stehen wieder ruhig und still in einer Reihe.

Der Schüler wird zurück in den Raum gerufen. Seine Aufgabe ist, sich an die ursprüngliche Gruppe zu erinnern, möglichst viele der veränderten Details zu sehen und alle Details zu benennen.

III. Reflexion:

- War es einfach alle Veränderungen zu finden?
- Worauf musste man achten?
- Was fiel besonders schwer?

Woche 27

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Gefühlspantomime“

Material: Gefühlskarten

Vorbereitung: unterschiedliche Gefühle auf einzelne Zettel schreiben

Übung: Ein Freiwilliger liest für sich ein Gefühl, welches auf einer Karte steht. Dieses muss er/sie pantomimisch vorführen. Alle anderen dürfen raten.

Ein schnelles und kurzweiliges Spiel, welches deutlich macht, wie ähnlich Gefühle ausgedrückt werden können, obwohl sie doch verschieden sind.

III. Reflexion:

- Habt ihr alle Gefühle erkennen können?
- Welche Gefühle sind ähnlich?
- Worin haben sich ähnliche Gefühle unterschieden?
- Welche Gefühle sind leicht zu verwechseln?
- Was kann dies für Komplikationen mit sich bringen?

5. Baustein:

Kommunikation

Was heißt Kommunikation? Wie kommunizieren Menschen miteinander?

„Kommunikation bezeichnet den Austausch von Informationen zwischen zwei oder mehreren Personen, wobei die Mitteilung sprachlich (verbal) oder/ und nichtsprachlich (nonverbal) erfolgen kann“ (Köck & Ott, 1994, S. 213).

Die SuS kennen nicht alle Aspekte der Kommunikation, dieses wird ihnen in diesem Baustein vermittelt. Warum versteht mein Gegenüber etwas anderes als ich meine? Kann ich mich nur mit Worten mitteilen? Welche Missverständnisse können entstehen? Warum ist Kommunikation so wichtig für uns?

Mit diesen und anderen Fragen beschäftigen sich die SuS in diesem Baustein, denn eine „gesunde“ Kommunikation ist die Voraussetzung für ein konfliktfreies Zusammenleben.

Woche 28

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Wie mache ich ein Käsebrötchen?“

Vorbereitung: Stuhlkreis

Material: 1 Brötchen, Käse, Butter, Teller, Messer

Der Spielleiter baut die Materialien vor sich auf. Dann erklärt er der Klasse: „Stellt euch vor, ich bin ein Marsmensch. Ich bin grade auf der Erde angekommen und habe einen tierischen Hunger. Erdlinge sagten mir, dass man hierzulande Käsebrötchen isst. Ich habe alles dafür eingekauft, aber weiß nicht, wie man ein Käsebrötchen macht. Könnt ihr es mir erklären, wir Marsmenschen lernen nur, wenn man es uns erklärt, nicht vormacht.“ Nun werden alle Anweisungen der SuS genau umgesetzt:

Bsp.: „Nehmen Sie das Messer in die Hand!“ – Das Messer an der Klinge anfassen.
„Nehmen Sie die andere Seite!“ das Messer immer noch an der Klinge anfassen nur umdrehen. usw...

III. Reflexion:

- Warum habe ich Euch falsch verstanden?
- Welche Missverständnisse kennt ihr aus der Schule und dem Elternhaus?
- Wie sind sie ausgegangen?
- Was benötigt man um Missverständnisse zu vermeiden?

Woche 29

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Was hast du gesagt?“

Vorbereitung: Stuhlkreis

Material: Streichhölzer

Übung: Die SuS sitzen in einem Stuhlkreis. Ein Kind erzählt etwas Wahre über sich, zB. : Was es gestern nach der Schule gemacht hat (mindestens 3 Sachen). Die andren Kinder sollen sich so viel wie möglich merken. Vier Kinder ziehen dann ein Streichholz aus einer Streichholzschachtel- eins davon ist kürzer als die andren. Das Kind, welches das kurze Streichholz gezogen hat, muss jetzt 3 Sachen nennen, die das erste Kind erzählt hat. Wenn das Prinzip der Übung klar ist, wird die Gruppe in 5er Gruppen aufgeteilt und jeder Gruppe führt die Übung für sich mehrmals mit abwechselnden Rollen durch.

III. Reflexion:

- Wie hast du zugehört?
- Was glaubst du, wie die anderen dir zugehört haben?
- Was fühlst du, wenn dir nicht richtig zugehört wird?
- Wann und wo erlebst du so etwas?
- Etc.

Woche 30

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Gutes und schlechtes Zuhören“

Material: -

Vorbereitung: Rollenspiel ausdenken, einen SuS einweihen

Übung: Der Spielleiter spielt der Gruppe zusammen mit einem SuS ein vorbereitetes Rollenspiel vor. Dabei erzählt er dem SuS eine erlebte Geschichte, z.B. was er am Wochenende alles gemacht hat. Dieser hört ihm aber ganz schlecht zu, er spielt mit dem Schlüssel, guckt durch die Gegend, sitzt gelangweilt herum, unterbricht oder lenkt vom Thema ab etc. Nach einigen Minuten wird das Spiel unterbrochen und die Geschichte wird von vorne erzählt, mit dem Unterschied, dass der SuS jetzt gut zuhört, er wendet sich dem Erzähler zu, nickt, stellt Anteil nehmende Fragen, zeigt Einfühlungsvermögen, ist einfach interessiert etc.

Im Anschluss erzählen die SuS zunächst, was ihnen aufgefallen ist und woher sie solche Situationen kennen

- Woran merkst du, wenn dir jemand nicht zuhört
- Woran merkst du, wenn dir jemand gut zuhört

In Paaren vor der Klasse oder gleichzeitig in Kleingruppenarbeit, probieren dann die SuS gutes und schlechtes Zuhören.

III. Reflexion:

- Wie habt ihr euch in den verschiedenen Rollen gefühlt?
- Wie oft habt ihr das Gefühl, dass euch wirklich niemand zuhört?
- Wer hört euch in welchen Situationen zu?
- Was ist das für ein Gefühl?
- Wie oft hört ihr anderen richtig zu? Ist das wichtig? Warum oder warum nicht?

Woche 31

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Der Taube und der Stumme“

Material: -

Vorbereitung: variabel

Die Spieler bilden Paare. Jedes Paar bestimmt wer von ihnen stumm und wer taub ist. Dann unterhalten sich beide über ein vorgegebenes oder freies Thema. Es ist einfacher, wenn der Taube zuerst die Fragen stellt und der Stumme diese Fragen mit Mimik und Gestik versucht zu beantworten. Ist an eingespielt, kann auch der Stumme durch Mimik und Gestik Fragen stellen, die der taube beantwortet. Nach einiger Zeit werden die Rollen gewechselt.

III. Reflexion:

- Wie hat es geklappt?
- Was war schwer/ was war leicht?
- Habt ihr euch verstanden gefühlt?
- Ist es schwer ohne Sprache zu kommunizieren?

Woche 32

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Rückenbotschaften“

Material: zwei leere Blätter pro Schüler, Stift

Vorbereitung: Platz schaffen

Übung: Die Klasse teilt sich in zwei gleich große Gruppen. Die SuS der jeweiligen Gruppen stellen sich hintereinander, so dass jeder den Rücken seines Vordermannes vor sich hat. Der jeweilige erste und letzte der SuS bekommt zwei Blätter (zwei Blätter damit die Farbe der Stifte nicht durchdrückt) und einen Stift. Die letzten Teilnehmer malen einen Gegenstand (Sonne, Blume, Haus o.ä.) auf das Blatt auf dem Rücken des Vordermannes usw. . Es darf dabei nicht gesprochen werden!

Der erste in jeder Gruppe malt nun das, was er auf seinem Rücken wahrgenommen hat auf sein Blatt. Sind beide Gruppen fertig, so vergleicht man: Was wurde losgeschickt, was ist vorne angekommen?

Variante: Man macht mehrere Kleingruppen. Eine „schnelle“ und einfache Variante, die gut zum Thema Kommunikation passt ist das bewehrte Spiel „Stille Post“.

III. Reflexion:

- Hat es geklappt? Wenn nicht, woran lag es?
- Wären die Probleme auch aufgetaucht, wenn man geredet hätte?
- Warum wird manchmal etwas falsch wiedergegeben und ist dann irgendwann gar nicht mehr zu erkennen?
- Habt ihr so etwas schon einmal erlebt?

Woche 33

I. Befindlichkeitsrunde

II. Stopp-Gedicht!“

Material:

Gedicht:

Liebeseufzer eines Walfischfräuleins

O du Wal meiner Wahl!

Wie ihn gibt's keinen im Meer mehr!
Wer, der wie er, zwölfteinhalf Tonnen schwer wär'?
Wenn ich nur wüßte,
ob er so fühlte wie ich,
als ich ihn unweit der Küste küßte...

Hoffentlich!
Ich hoff' endlich,
daß er um meine Flosse anhält
und sich nicht immer so schüchtern stellt.
Denn ich möchte, statt immer allein sein,
sein sein!

Vorbereitung: Die Stühle müssen so aufgebaut sein wie in einem Kinosaal oder Theater. Vorne steht auf der „Bühne“ ein Stuhl. Es wird vermeintlich ein freiwilliger gesucht. Der KL kennt seine SuS und sucht sich eine/n SoS aus, der einen starken Charakter hat aber auch durch Störungen aufgefallen ist. Diese Person wird sich sicherlich auch melden. Der Freiwillige bekommt das Gedicht vorgelegt. Nun beginnt er vorzulesen. Die anderen Schüler dürfen „Stopp“ rufen. Ertönt das Wort „Stopp“ muss der Leser von vorne beginnen, so lange bis er es schafft das Gedicht vorzulesen und keiner mehr „Stopp“ gerufen hat. Dies ist ein witziges aber auch möglicherweise anstrengendes Spiel. Falls der Schüler es 10 Min. vor Ende der Stunde nicht geschafft hat das Gedicht zu Ende zu lesen, darf er aufhören. Er kann vorher jeder Zeit aufgeben. Die anderen SuS dürfen nur „Stopp“ rufen und sonst nicht sprechen.

III. Reflexion:

- Wie hast du dich gefühlt als du immer wieder anfangen musstest?
- Wie haben sich die anderen gefühlt?
- Kennt ihr ähnliche Situationen im Alltag?

Woche 34

I. Befindlichkeitsrunde:

II. „Schreien Gröllen Kreischen“

Material: -

Vorbereitung: Die Klasse wird in drei gleich starke Gruppen geteilt.

Übung: Gruppe A steht an einem Ende der Klasse und Gruppe C am anderen, Gruppe A muss versuchen Gruppe B einen Satz herüber zu rufen, Gruppe B steht in der Mitte und macht eine „Schallmauer“, denn diese Gruppe darf mit Geschrei verhindern, dass bei Gruppe C was ankommt. Gruppe C kann versuchen was sie von Gruppe A versteht aufzuschreiben. Die Gruppen müssen tauschen, so dass jede eine Rolle durchläuft.

III. Reflexion:

- War es einfach alles zu verstehen?
- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Woher kennt ihr ähnliche Situationen

6. Baustein:

Konflikte und Gewalt

Einige Schüler berichten, dass ihr aggressives Verhalten in Situationen entsteht, in denen die Schüler sich missverstanden, unter Druck gesetzt, in die Ecke gedrängt und/oder machtlos fühlen und nicht wissen wie sie auf bestimmte Verhaltensweisen der anderen (Provokation; Beleidigung u.s.w.) reagieren können. Einerseits benennen sie in Folgegesprächen verschiedene Lösungsmöglichkeiten, die andererseits nicht immer praktikabel sind oder in einer akuten Konfliktsituation vergessen werden. Es fehlen ihnen verschiedene Fähigkeiten der Konfliktlösung wie z.B. die Vermeidung von Gewalt durch verbale Auseinandersetzungen auf einem aggressionsfreien Niveau, das Verständnis des Gegenüber und seines Verhaltens, Empathie, das Senden und Empfangen von Ich- und Du Botschaften, konstruktive und friedfertige Konfliktlösung. Die folgenden Übungen befassen sich mit dem Thema Konflikte und Gewalt und wollen den SuS bewusst machen wie man aggressive Handlungen vermeiden kann.

Woche 35

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Gewaltskala“

Material: Gewaltskala, Situationskarten, Krepp-Band

Vorbereitung: Ein Krepp-Band wird als Linie durch die Klasse gezogen (2 m- 4m), an dem einen Ende liegt ein Blatt mit der Aufschrift „Gewalt“ an dem anderen Ende ein Blatt mit der Aufschrift „keine Gewalt“

Übung: An die SuS werden Karten verteilt, auf welchen ein kurzer Sachverhalt oder ein Begriff steht. Diese werden nach persönlicher Meinung des Einzelnen auf der gedachten Skala zwischen den beiden Polen eingeordnet. Die Meinungsäußerung erfolgt durch lautes vorlesen und ablegen der Karte, eine Begründung bleibt aus!

Sind sämtliche Karten eingeordnet, haben die SuS die Möglichkeit, alle Karten neu zu ordnen. Sie haben Zeit sich zu beraten.

Erfahrungsgemäß wird kein konkretes Ergebnis erzielt, dass von allen getragen wird.

Sobald die SuS diese Situation erkennen, unterbricht der Spielleiter und diskutiert mit den SuS im Stuhlkreis.

III. Reflexion:

- Gibt es persönliches Gewaltempfinden?
- Wer bestimmt die Grenzen?
- Welche Arten von Gewalt gibt es?
- Notwehr/ Nothilfe?
- Welche Arten von Gewalt gibt es (physische Gewalt/ psychische Gewalt/ Vandalismus)

Ziel ist es, dass die SuS erkennen, dass die Einschätzung, ab wann Gewalt vorliegt, unterschiedlich ist. Oft kann nur das Opfer entscheiden, ab wann Gewalt vorliegt. Und sie können die unterschiedlichen Gewaltarten benennen und unterscheiden.

Woche 36

I. Befindlichkeitsrunde

II. „Gib mir das Klötzchen!“

Material: die Hälfte der Klasse bekommt Klötzchen, Lego-Steine, Stifte o.ä.

Vorbereitung: Die Hälfte der Klasse verlässt den Raum, die andere Hälfte wird eingewiesen.

Übung: Die Gruppe die in der Klasse bleibt stellt sich in einer Reihe auf, jeder hält einen Gegenstand in seiner Hand. Jeder bekommt die Aufgabe diesen Gegenstand erst abzugeben wenn der gegenüber ihn höflich darum bittet, nur dann!

Die andere Gruppe betritt die Klasse, sie bildet eine Reihe die gegenüber der Gruppe mit den Gegenständen steht, etwa 2-3 Meter entfernt. Diese Gruppe bekommt nun die Aufgabe an den Gegenstand zu kommen, egal wie! Auf 3 geht es los. Achtung: Die Schüler die den Gegenstand nicht abgeben wollen, können die „Stopp“ Regel anwenden, dann müssen sie augenblicklich losgelassen werden.

Der der als erstes seinen Gegenstand bekommt, darf sich der Reihe nach von links nach rechts aufstellen, so dass der Letzte auch ganz rechts steht.

III: Reflexion:

- Warum haben einige ihren Gegenstand schneller bekommen als andere?
- Was mussten sie tun?
- Könnte man es mit ähnlichen Situationen im Leben vergleichen?
- Wie haben sich die Gruppen gefühlt?

Woche 37

Befindlichkeitsrunde:

II. „Nicht beachtet werden“

Material: -

Vorbereitung: Platz schaffen

Übung: Eine freiwillige Person (die einen hohen Stand hat in der Gruppe und einen starken Charakter) verlässt den Raum die anderen bekommen die Aufgabe sich gleich herzlich zu begrüßen und miteinander zu reden, die andere Person aber nicht zu beachten. Diese wird nun hereingebeten. Alle begrüßen sich und unterhalten sich. Die außenstehende Person versucht einen Anschluss zu bekommen, dies gelingt ihr aber nicht, egal auf welche Personen sie stößt. Bis sie jemand nach einiger Zeit in der Gruppe empfängt.

III. Reflexion:

- Wie hat sich der Außenstehende gefühlt?
- Wie hat er/sie sich gefühlt als er eingeladen wurde mitzureden?
- Was haben die anderen gefühlt?
- War es schwer den Außenstehenden nicht zu beachten?
- Kann dies zu Konflikten führen?

Woche 38

I. Befindlichkeitsrunde:

II. „Außreden für Gewalt“

Material: DIN A4 Blatt, Stift

Vorbereitung: Stuhlkreis

Übung: Jeder SuS schreibt auf einen Zettel ganz oben: „Ich habe schon mal jemanden.....(getreten, angespuckt, beleidigt, usw.) weil...“ ,dann wird der Zettel oben geknickt und nach links weitergegeben. Wichtig ist, dass der Nächste nicht sieht was vorher geschrieben wurde. Die zweite Person schreibt dann auf dem Zettel „....weil er/sie.....(mich beleidigt, getreten, angespuckt, usw.) hat.“ Dies wird dann 1-2 mal wiederholt. Am Ende sammelt der KL alle Zettel, faltet sie auseinander und liest sie laut vor. Die Sätze stammen von verschiedenen SuS, und haben eigentlich immer eine andere Ausrede für Gewalt. Aber das Resultat ist, dass sich die Sätze ähneln oder sogar gleich sind. Somit sind sie nicht nur Ausreden für Gewalt sondern wohl auch schlechte Angewohnheiten.

III. Reflexion:

- Warum ähneln sich eure Sätze?
- Ist es eine Entschuldigung für Gewalt oder nur eine Ausrede?
- Was könnte man als Alternative tun?
- Was könnte Gewalt mit sich bringen?



Reflexionen:

Nun stellen wir euch einige Reflexionsmethoden vor, sie sind ein wichtiger Bestandteil des Sozialen Lernens. Reflexionen finden auch ohne besonderes Zutun des Spielleiters statt, wenn die Teilnehmer sich z.B. über den Erfolg der gelösten Aufgabe erfreuen oder betroffen sind von der gereizten Äußerung einer Mitspielerin. Ziel dieser Phase ist es den Prozess des Nachdenkens sichtbar zu machen und ihn auszudehnen. Nicht nur die Teilnehmer selbst profitieren davon, dass sie ihre Gedanken und Gefühle äußern, auch die anderen Gruppenmitglieder können verschiedenen Perspektiven vergleichen und möglicherweise festgefahrene Muster lockern und so neues dazu lernen.

Die Aufgabe des Spielleiters besteht darin, dies möglichst gewinnbringend zu strukturieren. Hier bekommt die Spielleitung wieder eine aktivere Rolle zugeschrieben. Es soll ein deutlicher Impuls gesetzt werden um dann den Platz wieder frei zu machen für die Beiträge der Teilnehmer.



„Standogramm“

Material: für Variante B: persönliche Gegenstände; für Variante C: Material zur Markierung

Vorbereitung: In einem Raum oder im Freien

Übung: Die Gruppe bildet einen Kreis. Nun geht einer nach dem anderen in die Mitte und äußert eine Einschätzung zur letzten Aktivität. Die anderen Teilnehmer reagieren auf diese Aussage, indem sie entweder auf die Person zu- (positiv) oder von ihr weggehen (negativ). Die Entfernung drückt das Ausmaß der Zustimmung bzw. Ablehnung zur jeweiligen Aussage an. Wer mit einer Aussage gar nichts anfangen kann, bleibt einfach stehen und zeigt dem Spieler in der Mitte die Schulter. Dieser schaut sich nun das entstandene Muster an. Danach gehen alle in die ursprüngliche Kreisform zurück. Nun kann der nächste Spieler seine Meinung in der Mitte kundtun.

Variante A: Der Spieler in der Mitte hat die Möglichkeit, zwei Teilnehmer kurz zu befragen, warum sie die jeweilige Position bezogen haben.

Variante B: Statt sich selbst zu plazieren, legt jeder Teilnehmer einen vorher ausgesuchten persönlichen Gegenstand an die entsprechende Stelle, um seine Aussage bzw. Einschätzung zu dokumentieren.

Variante C: Es wird eine Linie gezogen. Ihre Endpunkte markieren die Externe „Zustimmung“ oder „Ablehnung“. Die Teilnehmer müssen sich nun je nach ihrer Position zur gemachten Aussage auf dieser Linie aufstellen.

Variante D: Die Teilnehmer nehmen mittels des Standogramms zu verschiedenen Aussagen Stellung, die vom Spielleiter gemacht werden. Diese Variante bietet sich bei Gruppen an, in denen eine noch geringere Bereitschaft besteht, eine eigene Meinung zu äußern.

Kommentar:

Neben animierenden Material liegt ein Potenzial dieser Methode darin, dass die Kürze der zu verfügbaren Redezeit die Hemmung, sich zu Wort zu melden, reduzieren kann. Umgekehrt haben „Vielredner“ keine Chance, das Gespräch zu dominieren.



„Streichholzreflexion“

Material: 1 Packung Streichhölzer

Vorbereitung: überall möglich

Übung: Die zündelnde Idee dieser Kurzreflexion ist einfach: Alle Teilnehmer können so lange etwas sagen, wie sie ein brennendes Streichholz in der Hand halten. Wer möchte kann auch mehrfach ein Streichholz entzünden, jedoch nie zwei hintereinander, und das natürlich nur so lange, wie Hölzer in der Schachtel vorhanden sind.

Selbstverständlich hält sich auch die Spielanleitung an diese Regel, d.h. sowohl die Einführung als auch eventuell weiterführende Fragen werden kommuniziert, während ein Streichholz brennt.

Variante: Statt eines Streichholzes können auch andere Gegenstände, die nur einige Sekunden lang in Bewegung bleiben, als Zeitbegrenzung dienen, z.B. ein Kreisel oder Luftballon vom Moment des Antippens bis zur Bodenberührung.

Kommentar:

Neben animierenden Material liegt ein Potenzial dieser Methode darin, dass die Kürze der zu verfügbaren Redezeit die Hemmung, sich zu Wort zu melden, reduzieren kann. Umgekehrt haben „Vielrender“ keine Chance, das Gespräch zu dominieren.

**„Out of the circle“**

Material: 1 Seil, alternativ: 1 Stuhlkreis

Vorbereitung: überall möglich

Übung: Im Anschluss an eine Aktion kommen die Teilnehmer im vorbereiteten (Seil-) Kreis zusammen. Nun haben alle die Möglichkeit, solange sie wollen, etwas zu dieser Aktion bzw. ihrem Erlebten dabei zu sagen- allerdings nur, solange man *im* Kreis sitzt. Wenn jemand nichts (mehr) sagen möchte, verlässt er einfach den Kreis und nimmt außen Platz. Diese Entscheidung kann nur dadurch rückgängig gemacht werden, dass man jemanden im Kreis findet, der bereit ist den Platz zu tauschen. Wenn niemand mehr im Kreis ist, ist die Reflexion beendet.

Variate: Die Anzahl der Redebeiträge wird durch in der Mitte ausliegende Gegenstände begrenzt. Wer etwas sagen möchte, nimmt sich einen Gegenstand und legt ihn anschließend beiseite. Beim nächsten Mal hat die Gruppe die Möglichkeit, die Anzahl der zu Verfügung stehenden Gegenstände selbst festzulegen.

Kommentar:

Der Reiz dieser Methode liegt darin, dass die Situation der klassischen Gesprächsrunde - mit der gefühlten „Erwartungslast“, etwas sagen zu müssen- auf den Kopf gestellt wird. Gefordert wird lediglich eine *aktive* Entscheidung, auf (weitere) Gesprächsbeiträge zu verzichten. Theoretisch kann diese Übung bereits nach wenigen Sekunden beendet sein - wenn niemand sich äußern will und alle wortlos den Kreis verlassen. Dies hat jedoch eine andere Dynamik als eine zähe Runde, in der die meisten „passen“ oder sich dem Vorredner anschließen- die Verantwortung dafür, sich *nicht* mit dem Erlebten auseinanderzusetzen, liegt ganz offensichtlich bei der Gruppe, und damit kann weiter gearbeitet werden.