

Healing Classrooms

Die Schule als
stabilisierendes Umfeld
für geflüchtete Kinder
und Jugendliche



PRAXISHANDBUCH FÜR
PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



Healing Classrooms

**Die Schule als
stabilisierendes Umfeld
für geflüchtete Kinder
und Jugendliche**



PRAXISHANDBUCH FÜR
PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



Inhaltsverzeichnis

Einleitung 5

1. International Rescue Committee 7

1.1. Unser internationales Engagement für Bildung 9

- Bildung in Krisenregionen 9
- Bildung in den Vereinigten Staaten 10
- Bildung in Deutschland 10
- Bildungsforschung 12

1.2. Unser Ansatz 13

- Toxischer Stress 14
- Healing Classrooms 15
- Sozial-emotionales Lernen 16
- Achtsamkeit 18
- Wohlbefinden der Lehrkräfte 18

2. Healing Classrooms: Unterrichtsansätze 19

2.1. Kontrollüberzeugung stärken 21

2.2. Zugehörigkeitsgefühl schaffen 24

2.3. Selbstwertgefühl stärken 29

2.4. Positive Bindungen fördern 33

2.5. Intellektuelle Anregung fördern 38

3. Sozial-emotionales Lernen: Spiele und Übungen 43

3.1. Moderationstipps 45

3.2. Tipps zum sensiblen Umgang 47

3.3. Denkvermögen 49

- | | |
|--|---|
| <u>Zuhören und nachmachen 51</u> | <u>Wer führt die Gruppe an? 64</u> |
| <u>Zick-Zack-Zock 53</u> | <u>Wörter finden 65</u> |
| <u>Was habe ich auf meinem Tablett? 54</u> | <u>Namensspiel 66</u> |
| <u>Simon sagt 56</u> | <u>Meine Pizza 67</u> |
| <u>Himmel-Ball und Wasser-Ball 57</u> | <u>Wer bin ich? 68</u> |
| <u>Rotes Licht, grünes Licht 58</u> | <u>Schneiderei 69</u> |
| <u>Bis zehn zählen 59</u> | <u>Wer hat das letzte Wort? 70</u> |
| <u>Zuhören und nachmalen 60</u> | <u>Kopf, Schultern, Knie und Fuß 71</u> |
| <u>Vier Ecken 62</u> | <u>Ich sehe was, was du nicht siehst 72</u> |
| <u>Laute fangen! 63</u> | <u>Abrakadabra 73</u> |



Stille Post 75
Heiße Kartoffel 75
Was fehlt? 76
Stopptanz 77

Lustige Geschichten 78
Abwechselnd singen 79
Buchstabensalat 80

3.4. Gefühlsregulierung 81

Der Hund ging in den Wald 83
Wie fühle ich mich heute? 84
Gefühlspantomime 85
Geschichten erzählen 86
Gefühlsbilderbuch 87
Spiegelbild 88
Gefühlstheater 89

Gefühlsskala 90
Körperhaltung und Gefühle ändern 92
Gefühle vorhersagen 94
Gefühle kontrollieren 95
Stressbewältigung 96
Gefühle verstehen und ausdrücken 98

3.5. Beziehungsfähigkeit 99

Gemeinsamkeiten 101
Der Wind weht 102
Bring die Statue zum Lachen 103
Sag etwas Nettes 104
Die Kunst der Natur 105
Freundschaftsnetz 107
Der höchste Turm 108
Tiere erraten 109
Gordischer Knoten 110
Balltransport im Team 111

Luftballontanz 112
Vertrauensparcours 113
Patchwork 114
Rollenspiel: Mitgefühl 116
Ich komme aus 117
Gesprächsparty 118
Aktives Zuhören 120
Eine Maschine herstellen 121
Perspektivwechsel 122
Einen Fluss überqueren 123

3.6. Konfliktfähigkeit 125

Freundliche Begegnungen 127
Verwirrung 129
Bilder im Kopf 131
Daumen hoch, Daumen runter 132

Friedenskrone 134
Plane drehen 136
Chaos 138
Stoppen – Denken – Handeln 140

3.7. Beharrlichkeit 141

Ziel-Puzzle 143
Ein Stern für einen Star 144
Skulpturen aus Materialresten 146
Sammeln im Team 148
Ziele malen 150
Ein Ziel verfolgen 152

Hoffnungen und Träume 153
Wünsche und Danksagungen 154
Schlussfolgerungen 155
Ziele setzen 156
Eigene Stärken aussprechen 158
Rezas Aufgabenliste 159



4. Achtsamkeitsübungen 161

4.1. Eine Achtsamkeitsübung auswählen 163

4.2. Aufbau der Übungen 164

4.3. Tipps zum Anleiten von Achtsamkeitsübungen 165

4.4. Vorstellen des Konzepts 167

4.5. Achtsamkeitsroutine 168

4.6. Sich wiederholende Schritte 169

4.7. Ruhige Achtsamkeitsübungen 171

Bauchatmung 173

Atem des Löwen 175

Superkraft Hören 177

Superkraft Fühlen 178

Superkraft Riechen 179

Körperscan 180

Anspannen und Entspannen 182

4.8. Aktive Achtsamkeitsübungen 183

Zeigen und Sagen 185

Riesenschritte 187

Katze und Kuh 189

Alles abschütteln 191

Wachsende und schrumpfende Kreise 192

Wachsende Saat 194

Fliegender Vogel 195

Kopf, Schultern, Hals 197

5. Aufwärmspiele und Muntermacher 199

5.1. Aufwärmspiele 201

5.2. Muntermacher 202

6. Beispielhafte Planung für 36 Schulwochen 205

7. Anhang 217

Leseempfehlungen 219

IRC-Quellen 221

Danksagungen 222

Impressum 223



Einleitung

Geflüchtete Kinder und Jugendliche sind talentiert. Sie sind schlau. Und neugierig. Manchmal hartnäckig und ungeduldig. Oft wissbegierig. Sie sind, kurzum, Kinder und Jugendliche.

Unser Ziel ist es, dass geflüchtete Schülerinnen und Schüler in einer sicheren Lernumgebung die nötigen sozialen, emotionalen, sprachlichen und fachlichen Kompetenzen erwerben, um einen deutschen Schul- oder Berufsabschluss zu erlangen, ihr Potenzial zu entfalten und eigenverantwortlich an der Gesellschaft teilzuhaben.

Auf dem Weg zu einer vielfältigen Schule der Migrationsgesellschaft erarbeitet IRC Deutschland mit Schulkollegien daher Methoden, wie die Schule ein sicherer, verlässlicher und offener Lernort für alle Schülerinnen und Schüler sein kann. Die zugrunde liegenden Ansätze bauen auf jahrzehntelanger Erfahrung von IRC in der internationalen Flüchtlingshilfe auf. Ziel ist es, eine psychosoziale Unterstützung zu gewährleisten, die nicht nur eine gesonderte Intervention für einzelne Schülerinnen und Schüler darstellt, sondern ebenso im gesamten Klassenverband Anwendung findet. Dabei zeigen wir, wie die Potenziale und Stärken der Schülerinnen und Schüler gefördert und in den Vordergrund gestellt werden können, auch wenn sie auf den ersten Blick von sprachlichen, akademischen oder sozialen Schwierigkeiten überlagert scheinen.

ZIELGRUPPE DES HANDBUCHS

Dieses Handbuch ist als Praxishilfe für all diejenigen gedacht, die mit geflüchteten Kindern und Jugendlichen aller Altersklassen in Bildungseinrichtungen arbeiten – sowohl in separaten Gruppen als auch im Regelunterricht. Ziel dieses Leitfadens ist es, ein stabilisierendes Umfeld in der Schule zu schaffen und soziale und emotionale Kompetenzen zu stärken, sodass Lernen wieder möglich wird. Das Handbuch kann begleitend zur *Healing-Classrooms*-Fortbildungsreihe genutzt werden, ist aber als eigenständige Materialsammlung konzipiert.

AUFBAU DES HANDBUCHS

Das erste Kapitel des Handbuchs beinhaltet eine kurze Übersicht über die Arbeit von IRC sowie Hintergrundwissen zu unseren Ansätzen.

Der praktische Teil gliedert sich in drei große Bausteine:

- Unterrichtsansätze zu den fünf Faktoren der Schule als stabilisierendem Lernumfeld (Kapitel 2),
- Übungen zur Förderung des sozial-emotionalen Lernens (Kapitel 3),
- sowie Übungen zur Förderung der Achtsamkeit (Kapitel 4).



Diese drei Teile bauen aufeinander auf: So bedarf es gewisser Faktoren zur Gestaltung des Unterrichts und Schulalltags, wie beispielsweise Routinen und Zieltransparenz, um eine verlässliche und sichere Lernatmosphäre zu schaffen. Diese Ansätze fügen sich ins reguläre Unterrichtsgeschehen ein. Darauf aufbauend können im Rahmen dieser stabilen Umgebung Übungen und Spiele durchgeführt werden, die eine explizite Förderung von sozialem und emotionalem Lernen anstreben. Quer dazu liegt die Förderung der Achtsamkeit, die es Schülerinnen und Schülern ermöglicht, sich selbst zu entspannen, zu konzentrieren und zu regulieren.

Die Ansätze können unterschiedlich kombiniert und eingesetzt werden. Alle haben aber gemeinsam, dass sie erst durch eine wiederholte und regelmäßige Anwendung ihre Wirkung entfalten können. Das sechste Kapitel enthält einen beispielhaften Zeitplan, wie die Spiele zum sozial-emotionalen Lernen über mehrere Wochen verteilt und aufgebaut werden können.

Wir hoffen, mit diesem Praxishandbuch einen Beitrag zu einer selbstverständlichen Schule der Migrationsgesellschaft zu leisten, die für alle ein offener und zugewandter Ort ist, die Potenziale sieht und fördert und gleichzeitig Sicherheit und Halt bietet – insbesondere für diejenigen Kinder und Jugendlichen, denen ein anderer Zufluchtsort fehlt. Dabei sind wir motiviert durch die Zuversicht und Ausdauer, die geflüchtete Kinder und Jugendliche uns beibringen. Und durch die vielen engagierten Pädagoginnen und Pädagogen, mit denen wir tagtäglich zusammenarbeiten. Wo Raum zum Lernen ist, ist Zukunft. Außerdem haben wir für den Bereich der frühkindlichen Bildung das Praxishandbuch „Am Anfang ankommen“ für Fachkräfte an Kindertageseinrichtungen erstellt. In diesem finden Sie viele praktische Hinweise und Anregungen, um für geflüchtete Kinder ein stabilisierendes Umfeld zu gestalten. Das Handbuch können Sie kostenlos unter <https://de.rescue.org/report/praxishandbuch-am-anfang-ankommen> herunterladen.

Wir sind stetig bestrebt, unsere Arbeit und unsere Ansätze weiterzuentwickeln und freuen uns über Rückmeldungen, Anregungen und Ideen. Wenden Sie sich auch gerne per E-Mail an uns, wenn Sie Interesse an unserem *Healing-Classrooms*-Newsletter zu neuen Angeboten und Materialien haben. Des Weiteren finden Sie unter www.healingclassrooms.de aktuelle Veranstaltungen, Bildungsmaterialien und Neuigkeiten von IRC Deutschland zum Healing-Classrooms-Konzept.

Berlin, im Juni 2018



Lisa Küchenhoff
Programmleiterin Bildung bei IRC Deutschland
lisa.kuechenhoff@rescue.org
www.healingclassrooms.de



International Rescue Committee

International Rescue Committee (IRC) steht von Krieg und Krisen betroffenen Menschen zur Seite, um ihr Überleben zu sichern und sie beim Wiederaufbau ihrer Existenz zu unterstützen. Die Organisation wurde im Jahre 1933 auf Initiative von Albert Einstein gegründet, um politisch Verfolgten zu helfen.

Heute arbeitet IRC in über 40 Ländern. Mehr als 15.000 Mitarbeitende leisten täglich überlebenswichtige Hilfe: Sie versorgen Menschen mit sauberem Trinkwasser, stehen werdenden Müttern zur Seite, stellen Notunterkünfte bereit, und sorgen dafür, dass Geflüchtete und andere schutzsuchende Menschen durch Ausbildungsangebote und wirtschaftliche Förderung wieder eine Zukunftsperspektive erhalten. IRC engagiert sich darüber hinaus im Bereich Erfolgsmessung, Forschung und Innovation, um die Wirkung und Standards von humanitären Programmen stetig zu verbessern, und beteiligt sich an Prozessen zur politischen Mitgestaltung.

Seit 2016 ist IRC auch in Deutschland vertreten. Mehr als 90 Mitarbeitende helfen hier inzwischen mit Unterstützung institutioneller und privater Geber krisenbetroffenen Menschen weltweit. In Deutschland selbst führt IRC gemeinsam mit zahlreichen Partnerorganisationen bundesweit Programme zur Integration Schutzsuchender in den Bereichen Bildung, wirtschaftliche Integration sowie Schutz und Teilhabe durch. Die von IRC Deutschland durchgeführten Bildungsprojekte legen ihren Schwerpunkt auf die Stärkung sozialer und emotionaler Kompetenzen von geflüchteten Kindern und Jugendlichen sowie die Schaffung eines stabilisierenden Umfeldes in der Schule und in der Kita.





1.1. Unser internationales Engagement für Bildung

BILDUNG IN KRISENREGIONEN

Bildung ist ein wichtiger Schlüssel, um Kindern und Jugendlichen sowie ihren Familien dabei zu helfen, zu überleben und sich von Konflikten und Krisen zu erholen. Bildung ermöglicht es Menschen, die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit, ihre Sicherheit und ihren Lebensunterhalt zu übernehmen. Dennoch gehen 258 Millionen Kinder und Jugendliche weltweit nicht zur Schule.¹

In den Jahren 2018 und 2019 erreichte IRC mit Bildungsprogrammen in mehr als 20 Ländern 1,4 Millionen Kinder und Jugendliche. Wir arbeiten daran, dass auch die am schwersten zu erreichenden Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit erhalten, zur Schule zu gehen und ihr Potenzial zu entfalten. Eine sichere und hochwertige Bildung kann ihnen während und nach Konflikten ein Gefühl der Stabilität und Struktur verleihen, welches die Auswirkungen der sie umgebenden Krise auf Körper und Seele mildern kann. Bildung ermöglicht Jungen und Mädchen, gesund zu werden und schützt sie vor Gewalt und Ausbeutung.

HIER ARBEITEN WIR: BILDUNGSPROGRAMME VON IRC



1 Deutsche UNESCO-Kommission: UNESCO-Weltbildungsbericht 2017.
URL: https://www.unesco.de/sites/default/files/2020-06/weltbildungsbericht_2020_kurzfassung.pdf [Stand 12.11.2020].



BILDUNG IN DEN VEREINIGTEN STAATEN

Unser Engagement für Menschen, die ihre Heimat aufgrund von Krisen verlassen mussten, steht auch im Mittelpunkt unserer Arbeit in den USA. In 26 Städten sorgen wir dafür, dass Flüchtlinge, Asylsuchende und andere Migrantinnen und Migranten die nötigen Ressourcen und Werkzeuge erhalten, um sich eine neue Existenz aufzubauen. IRC hat seit 1975 über 370.000 Flüchtlinge aus mehr als 119 Nationen aktiv dabei unterstützt, eine neue Heimat in den USA zu finden und zu gestalten. IRC ist derzeit die größte nicht-konfessionsgebundene Organisation, die Geflüchteten weltweit und in den USA zur Seite steht. Wir sind uns bewusst, dass wir nicht nur gegenüber den geflüchteten Menschen, sondern auch gegenüber der Aufnahmegesellschaft eine Verantwortung tragen. IRC hat daher das Ziel, die Bedingungen für alle Einwohnerinnen und Einwohner ungeachtet ihres Migrationsstatus zu verbessern. Mehr als 20 Prozent der 36.000 Menschen, die wir in den USA jährlich unterstützen, sind keine Flüchtlinge.

Die Niederlassungen von IRC in den Vereinigten Staaten unterstützen eine Vielzahl unterschiedlicher Bildungsaktivitäten: von der Schulanmeldung in der Anfangsphase bis hin zu Klassen, in denen Englisch als Zweitsprache unterrichtet wird oder Klassen für Erwachsene, die in keiner Sprache alphabetisiert sind. IRC-Mitarbeitende bieten außerschulische Programme, Nachhilfe und Mentoring, Computerschulungen, berufliche Sprachkurse, Hochschulvorbereitungskurse und Schulungsmodule zu Bürgerrechten an. Mehrere Niederlassungen veranstalten Programme, die Kindern und Jugendlichen helfen, sich an die Lebensumstände in den USA zu gewöhnen. In New York hilft die „Refugee Youth Summer Academy“ jungen Geflüchteten, sich schulisch und sozial auf die Teilnahme am öffentlichen Schulsystem in New York City vorzubereiten. Den Schülerinnen und Schülern im Alter zwischen fünf und 21 Jahren steht ein sechswöchiges Lernprogramm einschließlich Englisch, Mathematik und Sozialwissenschaften sowie Tanz und Literatur zur Verfügung. Die Akademie hat seit ihrer Einführung im Jahr 1999 mehr als 1.000 Kinder und Jugendliche aus 30 Ländern unterstützt.

BILDUNG IN DEUTSCHLAND

Ziel unserer Bildungsarbeit in Deutschland ist es, dass geflüchtete Schülerinnen und Schüler in einer sicheren Lernumgebung die nötigen sozialen, emotionalen, sprachlichen und fachlichen Kompetenzen erwerben, um einen deutschen Schul- oder Berufsabschluss zu erlangen, ihr Potenzial zu entfalten und eigenverantwortlich an der Gesellschaft teilzuhaben. Da IRC alleine dieses Ziel nicht erreichen kann, arbeiten wir mit verschiedenen Bildungsorganisationen und Partnern in Deutschland zusammen.



■ **Besserer Unterricht für geflüchtete Schülerinnen und Schüler**

Indem wir Lehrkräfte dabei unterstützen, eine sichere Lernumgebung zu schaffen, helfen wir mittelbar geflüchteten Kindern und Jugendlichen dabei, besser mit dem Stress von Krieg und Flucht und den Herausforderungen des Aufbaus ihrer neuen Existenz umzugehen. Zusammen mit SchlaU – Werkstatt für Migrationspädagogik schulen wir Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte durch eine Reihe von Seminaren in den Prinzipien der Healing Classrooms und geben praktische Tipps zu ihrer Anwendung im alltäglichen Unterrichtsgeschehen.

■ **Berufsschulen als Sprungbrett für Geflüchtete**

Im Rahmen des Healing-Classrooms-Projekts unterstützt IRC Deutschland Berufsschulen in der Rhein-Neckar-Region in der Beschulung von geflüchteten Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Hierfür werden aufbauende Fortbildungsmodule für Lehrkräfte und anderes pädagogisches Personal an jeder beteiligten Schule angeboten, sowie Einzel- und kollegiale Fallberatung und schulübergreifende Netzwerkveranstaltungen in der Region.

■ **Frühkindliche Bildung**

IRC hilft Fachkräften in Kitas dabei, neuzugewanderten Kindern und ihren Familien frühzeitig gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Fachkräfte werden dabei unterstützt, Kinder individuell zu fördern und erfolgreiche Erziehungspartnerschaften mit den Eltern aufzubauen.

■ **Erfolgreicher Übergang von der Kita zur Grundschule**

Vor-Sprung ist ein gemeinsames Weiterbildungsangebot für pädagogische Fachkräfte von benachbarten Kindertagesstätten und Grundschulen, das sich zum Ziel gesetzt hat geflüchtete Kinder und Familien beim Übergang von der Kita zur Grundschule zu unterstützen.

■ **Berlin kickt**

Gemeinsam mit buntkicktgut und Nike unterstützt IRC Deutschland fünf Berliner Grundschulen durch wöchentliche Fußballtrainings im Nachmittagsprogramm der Schule für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren. Ziel ist, dass die Kinder körperlich aktiv sind und ihre motorischen Fähigkeiten und körperlichen Bewegungsabläufe verbessern. Dabei lernen sie Werte wie Respekt, Toleranz und Fairness. Sie steigern ihr Selbstvertrauen und ihre Teamfähigkeit. Besonders geflüchtete Mädchen sollen an dem Programm teilnehmen.



BILDUNGSFORSCHUNG

Allgemein gibt es bisher noch wenig verlässliche Ergebnisse aus der Bildungsforschung in Krisenregionen. Deshalb beziehen sich Akteure oft auf Annahmen, Erfahrungen und Intuition anstatt auf Fakten oder Forschungserkenntnisse, was zu suboptimalen Ergebnissen und Ineffizienz führen kann. Präzise Forschungsarbeit und Wirkungsanalyse im humanitären Umfeld sind vorrangige Ziele unserer Arbeit. Wir entwickeln und implementieren in Zusammenarbeit mit internationalen Akteuren wie der *Harvard University*, der *London School of Hygiene and Tropical Medicine*, der *New York University* und der *Columbia University* umfassende Forschungsvorhaben. Wir teilen unsere Erkenntnisse mit anderen, um die Grundlage für effektive Maßnahmen in krisenbezogenen Kontexten, politischer Meinungsbildung und die Entwicklung von guter Praxis zu schaffen.

So starteten IRC und *Global TIES for Children at New York University (TIES/ NYU)* im Jahre 2016 die Forschungspartnerschaft *Education in Emergencies: Evidence for Action (3EA)*. Hier konnte bisher gezeigt werden, dass geflüchtete Kinder aus Syrien, die im Libanon an dem *Healing-Classrooms*-Programm von IRC teilgenommen hatten, bereits nach vier Monaten eine erhebliche Verbesserung der arabischen Lese- und Rechenkenntnisse vorwiesen. Dies ist die zweite stichprobenartige Erhebung, die zeigt, dass *Healing Classrooms* als Programm mit Fokus auf sozial-emotionalem Lernen die schulischen Fähigkeiten von Kindern in Konfliktregionen verbessert.

Bei syrischen Kindern, die Zugang zum *Healing-Classrooms*-Programm von IRC hatten und an öffentlichen libanesischen Schulen angemeldet waren, bestand im Vergleich zu Kindern, die nur Zugang zu öffentlichen libanesischen Schulen hatten, eine geringere Wahrscheinlichkeit, dass sie Interaktionen mit anderen Schülerinnen und Schülern als feindselig empfanden.² Forschungen in den USA haben gezeigt, dass Zuschreibungen von Feindseligkeit eine häufige Folge von Gewalt und Mobbing sind und einen Risikofaktor für die Entwicklung von Verhaltensproblemen darstellen.³ Syrische Flüchtlingskinder, die Zugang zum *Healing-Classrooms*-Programm hatten, wiesen außerdem Anzeichen für einen offeneren Umgang mit ihren Gefühlen auf, sowohl mit positiven als auch mit negativen. Weitere Untersuchungen und Erhebungen erfolgen fortlaufend.⁴

-
- 2 IRC; TIES/NYU (2016). An EIE Research-Practice Partnership: Learning to Improve Academic and Social-Emotional Outcome. Lebanon. URL: https://static1.squarespace.com/static/583af1fb414fb5b3977b6f89/t/59bdb9f76f4ca3d8bb13c7ed/1505606138131/13_PromisingPractices__IRC_WEB.pdf [Stand: 06. 07. 2018].
 - 3 Kenneth A. Dodge et al. (2002): Multidimensional Latent-Construct Analysis of Children's Social Information Processing Patterns: Correlations With Aggressive Behavior Problems. *Psychological Assessment*. 14 (1), 60-73.
 - 4 Weitere Informationen zum Forschungsprogramm von IRC finden Sie auf: <https://www.rescue.org/resource/research-evaluation-and-learning-international-rescue-committee> (Stand: 11.05.2018).



1.2. Unser Ansatz

Krisen und Konflikte haben direkte und tiefgreifende Auswirkungen auf die körperliche Unversehrtheit, das Wohlbefinden und die Lernfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Neurologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, die den Widrigkeiten eines Konflikts ausgesetzt waren, einer physiologischen toxischen Stressreaktion unterliegen können, die die Entwicklung ihres Gehirns hemmt und sich auf ihre körperliche und geistige Gesundheit, ihre kognitiven Fähigkeiten, ihr Verhalten und ihre sozialen Beziehungen auswirkt.⁵ Dieser Effekt kann jedoch umgekehrt werden. Kinder sind bemerkenswert resilient. Mit der richtigen Unterstützung können die negativen Effekte von Leid und Stress gemindert werden und Kinder können gesund werden, wachsen, lernen und aufblühen.⁶ Unser Ansatz basiert auf Forschungen, die zeigen, dass sozial-emotionale Lernprogramme die Resilienz, das Verhalten und die schulische Leistung der Kinder und Jugendlichen verbessern.⁷

Das Bildungskonzept von IRC basiert auf Erkenntnissen der Hirnforschung und konzentriert sich auf die folgenden miteinander verbundenen Prinzipien:

- Die Bereitstellung einer sicheren und unterstützenden Lernumgebung
(Healing Classrooms)
- Die Unterstützung des sozial-emotionalen Lernens
(SEL)
- Hilfe für Schülerinnen und Schüler, um sich zu entspannen und zu konzentrieren **(Achtsamkeit)**
- Unterstützung der Lehrkräfte bei ihrer eigenen Stressbewältigung
(Wohlbefinden der Lehrkräfte)

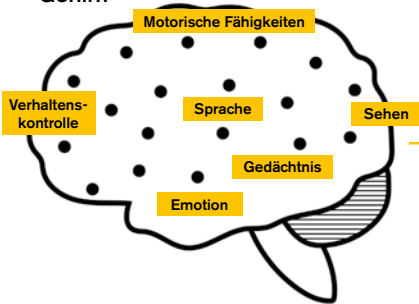
Diese Prinzipien werden in dem vorliegenden Kapitel erläutert und anschließend mit konkreten Übungen ausgestaltet.

-
- 5 Siehe beispielsweise Compas, B. (2006). Psychobiological Processes of Stress and Coping: Implications for Resilience in Childhood and Adolescence. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1094, 226–234.
 - 6 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., and Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*. 82 (1), 405–432.
 - 7 Jones, S. M., Brown, J. L., and Lawrence Aber, J. J. (2011). Two-Year Impacts of a Universal School-Based Social-Emotional and Literacy Intervention: An Experiment in Translational Developmental Research. *Child Development*. 82 (2), 533–554.



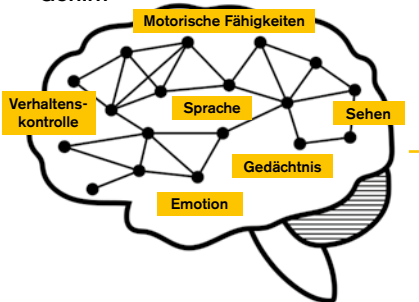
TOXISCHER STRESS

Das Gehirn



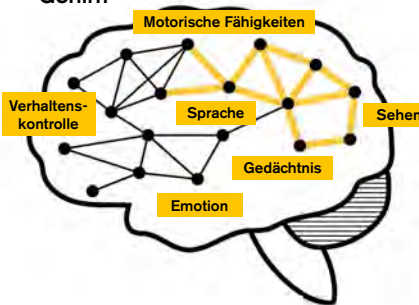
In verschiedenen Bereichen des Gehirns befinden sich Neuronen.

Das Gehirn



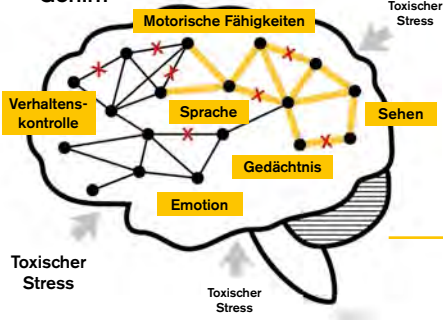
Wenn sich das Gehirn eines Kindes entwickelt, bilden diese Neuronen Verbindungen. Diese helfen dem Kind, sich in den Bereichen Verhaltenskontrolle, motorische Fähigkeiten, Sprache, Sehen, Gedächtnis und Emotionen weiterzuentwickeln.

Das Gehirn



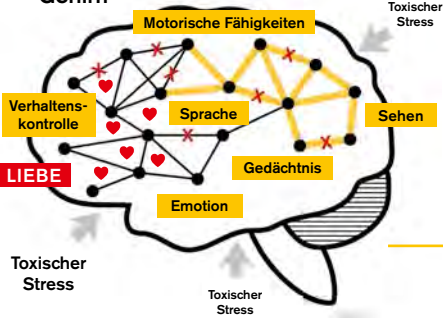
In einem sicheren und vorhersagbaren Umfeld mit positiven und verlässlichen Beziehungen zu Erwachsenen kann sich das Gehirn eines Kindes gesund entwickeln und starke Verbindungen zwischen den Nervenzellen bilden.

Das Gehirn



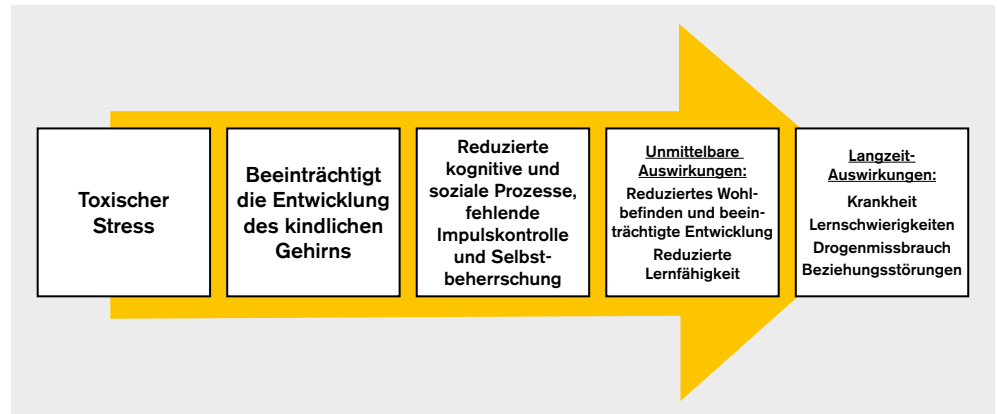
Wenn Kinder über längere Zeit starkem Stress ausgesetzt sind, kann die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigt werden. Verbindungen zwischen Nervenzellen können sich wieder lösen. Dies kann zu Lern- und Konzentrationsschwächen führen, das Schließen von Freundschaften erschweren, Verhaltensauffälligkeiten verursachen und Verlust von Hoffnung und Zuversicht mit sich bringen. Darüber hinaus können auch bleibende körperliche und geistige Schäden eintreten.

Das Gehirn



Die schädlichen Folgen von toxischem Stress können aufgehoben oder rückgängig gemacht werden, wenn Kinder in einem sicheren und beständigen Umfeld spielen und lernen können, in dem ihnen fürsorgliche Erwachsene zur Seite stehen. Gezielte Maßnahmen zur Förderung von emotionalem und sozialem Lernen können sich ebenfalls positiv auswirken.

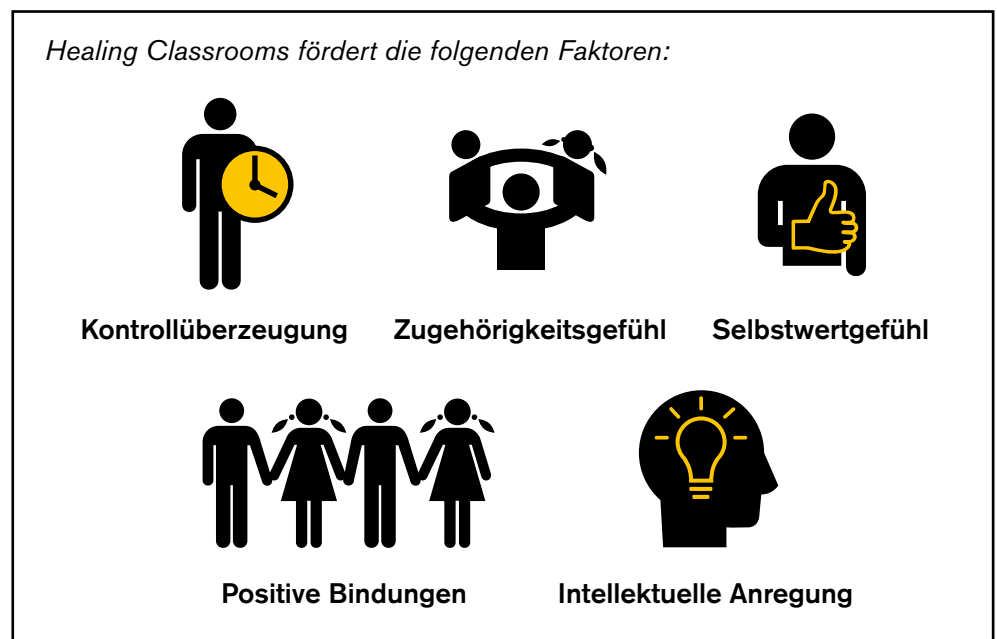




Wenn Sie mehr über die Forschungsergebnisse zu toxischem Stress erfahren möchten, können Sie das *Center on the Developing Child* der Harvard University besuchen.⁸

HEALING CLASSROOMS

Das Konzept der *Healing Classrooms* von IRC basiert auf 30 Jahren Erfahrung in der Bildung in Krisenregionen und wird seit über einem Jahrzehnt in der Praxis getestet. Es bietet Kindern einen sicheren, vertrauten Ort, um zu lernen und die Auswirkungen von Konflikten zu bewältigen. Anders als viele Bildungsprogramme, die sich ausschließlich auf akademische Fächer und den Zweitspracherwerb konzentrieren, fördert *Healing Classrooms* das sozial-emotionale Lernen sowie Kenntnisse in den Bereichen Lesen, Mathematik und anderen Schulfächern. Dieser Ansatz basiert auf



8 Hier finden Sie weitere Ressourcen, Forschungsübersichten und Videos: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/> [Stand: 06. 07. 2018].



Forschungen, die zeigen, dass sozial-emotionale Lernprogramme die Alltagskompetenzen, das Verhalten und die schulische Leistung der Schülerinnen und Schüler verbessern.⁹ Unterrichtsansätze zu allen fünf Faktoren werden in Kapitel 2 vorgestellt.¹⁰

SOZIAL-EMOTIONALES LERNEN

Sozial-emotionales Lernen (SEL) ermöglicht es Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Informationen konzentriert zu verarbeiten, sich zu erinnern, ihre Impulse und Gefühle zu kontrollieren, mit anderen Menschen zu interagieren, Probleme zu lösen und Ausdauer zu beweisen.

SEL stattet Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit den notwendigen Fähigkeiten für ein angenehmes und erfolgreiches Leben aus. SEL ist besonders wichtig für diejenigen, die Widrigkeiten wie etwa Armut, Vertreibung und Gewalt ausgesetzt sind oder waren, da es ihre Resilienz und ihr Selbstvertrauen fördert. SEL mindert nachweislich die Auswirkungen von toxischem Stress, indem es etwa Kindern die Fähigkeit verleiht, sich zu konzentrieren, ihre emotionalen Reaktionen zu kontrollieren, mit anderen zu interagieren und Stress und Herausforderungen zu bewältigen.¹¹

Die Forschung zeigt, dass SEL am wirksamsten ist, wenn es von einer erwachsenen Person betreut und unterstützt wird, in allen Fächern Anwendung findet sowie Eltern, Erziehungsberechtigte und das weitere Umfeld einbindet.¹² Dabei sind folgende Grundregeln zu beachten:

SEL sollte S.A.F.E (sicher) sein, d.h.:

- **Sequenziert** – folgt einer logischen Sequenz, die soziales und emotionales Lernen progressiv aufbaut;
- **Aktiv** – schülerorientiertes, angenehmes und projekt- oder aktivitätsbasiertes Lernen, das es Schülerinnen und Schülern ermöglicht, die Fähigkeiten in der Praxis anzuwenden;
- **Fokussiert** – sieht ausreichend Zeit speziell für SEL vor;
- **Explizit** – informiert die Schülerinnen und Schüler über Lernziele und die Fähigkeiten, die sie entwickeln werden.

9 Jones, S. M., Brown, J. L., and Lawrence Aber, J. J. (2011). Two-Year Impacts of a Universal School-Based Social-Emotional and Literacy Intervention: An Experiment in Translational Developmental Research. *Child Development*. 82 (2), 533–554.

10 Unter <https://www.youtube.com/user/HealingClassrooms/playlists> finden Sie Videos zum *Healing-Classrooms*-Konzept sowie Übungen.

11 Cohen, J. (2006). Social, Emotional, Ethical, and Academic Education: Creating a Climate for learning, Participation in Democracy, and Well-Being. *Harvard Educational Review*. 76 (2), 201–237.

12 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., and Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Children' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of Schoolbased Universal Interventions. *Child Development*. 82 (1), 405–432.



Kompetenzbereich	Definition
 <p data-bbox="427 488 630 521">Denkvermögen</p>	<p data-bbox="730 293 1444 461">Fähigkeiten, die Konzentrationsfähigkeit fördern und dabei helfen, sich an Anweisungen und Konzepte zu erinnern, erfolgreich mehrere Aufgaben gleichzeitig auszuführen und die kurzfristige und langfristige Zukunft zu planen (Exekutivfunktionen).</p>
 <p data-bbox="400 768 657 801">Gefühlsregulierung</p>	<p data-bbox="730 568 1460 703">Fähigkeiten, die emotionales Verständnis und emotionale Kompetenz erzeugen, und dabei helfen, die eigenen Gefühle positiv zu steuern, sowie Emotionen vorherzusehen und zu kontrollieren.</p>
 <p data-bbox="389 1048 671 1081">Beziehungsfähigkeit</p>	<p data-bbox="730 844 1465 1012">Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, mit anderen positiv zu interagieren, indem sie die Gefühle und das Verhalten anderer Menschen verstehen und in einer Weise darauf reagieren, die positive soziale Interaktion fördert und durch die positive und starke Beziehungen aufgebaut werden können.</p>
 <p data-bbox="416 1332 644 1366">Konfliktfähigkeit</p>	<p data-bbox="730 1128 1469 1229">Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, produktiv mit Konflikten umzugehen und mit Empathie und Verantwortungsbewusstsein auf Konflikte zu reagieren.</p>
 <p data-bbox="435 1617 625 1650">Beharrlichkeit</p>	<p data-bbox="730 1413 1417 1514">Fähigkeiten, die die Belastbarkeit verbessern und dabei helfen, auf gesetzte Ziele hinzuarbeiten, nach alternativen Lösungen zu suchen und um Unterstützung zu bitten.</p>

Spiele und Übungen zu allen fünf Kompetenzbereichen werden in Kapitel 3 vorgestellt.¹³

13 Unter <https://www.youtube.com/user/HealingClassrooms/playlists> finden Sie Videos zum Sozial-Emotionalen Lernen, in denen Übungen aufgezeigt und erklärt werden.

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist ein wesentlicher Aspekt des gesamten Ansatzes von IRC und betrifft Fähigkeiten in allen Kompetenzbereichen. Achtsamkeit ist definiert als *Zustand des Bewusstseins für und der Konzentration auf den Augenblick; das Akzeptieren des gegenwärtigen Augenblicks bei gleichzeitiger Offenheit und Interesse für das, was um uns herum und in uns passiert*. Schülerinnen und Schüler lernen, wie Achtsamkeit Angst und Stress reduzieren kann, ihnen hilft, sich zu konzentrieren und Belastungen durch Ausdauer zu überstehen.

Forschungen deuten darauf hin, dass die Einbindung achtsamkeitsbasierter Konzepte wie Yoga in den Lehrplan den erlebten Stress reduzieren und die Sozialkompetenz, die Exekutivfunktionen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern kann.¹⁴ Durch Aktivitäten, die auf Fähigkeiten wie die Verbindung zwischen Körper und Geist, Visualisierung/Fokus, Mitgefühl für sich selbst und andere und meta-kognitives Bewusstsein (für ältere Kinder) ausgerichtet sind, können Kinder lernen, ihre Reaktion auf Stress besser zu kontrollieren und ihr sozial-emotionales Wohlbefinden zu verbessern. Ruhige und aktive Achtsamkeitsübungen werden in Kapitel 4 vorgestellt.

WOHLBEFINDEN DER LEHRKRÄFTE

Es ist wichtig, auch auf das Wohlbefinden der Lehrkräfte zu achten, damit diese wiederum das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler fördern können. Damit für Lehrkräfte Wege gefunden werden können, auf sich selbst zu achten, andere zu unterstützen und professionelle Unterstützung von anderen anzufordern, müssen sie ein umfassendes Verständnis zu den Einflussfaktoren ihrer Leistung entwickeln. Sie müssen überlegen, welche Faktoren ihre Leistung beeinträchtigen oder fördern und wie diese Faktoren das Wohlbefinden und Lernen ihrer Schülerinnen und Schüler positiv oder negativ beeinflussen. IRC bietet zur Unterstützung hierbei diverse Ressourcen, die über den Rahmen dieses Handbuchs hinausgehen.¹⁵

14 Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., and Walach, H. (2014). Mindfulness-Based Interventions in Schools – a Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. 5, 603.
URL: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603> [Stand: 05. 07. 2018].

15 Siehe beispielsweise: Healing Classrooms. Framing Teacher Development for Student Well-Being. URL: <http://healingclassrooms.org/2/3.html> [Stand: 05. 07. 2018].



TEIL 2

Healing Classrooms: Unterrichtsansätze



Kontrollüberzeugung stärken S. 21



Zugehörigkeitsgefühl schaffen S. 24



Selbstwertgefühl stärken S. 28



Positive Bindungen fördern S. 32



Intellektuelle Anregung fördern S. 37

Videos zu allen Unterrichtsansätzen, zu sozial-emotionalem Lernen
und Achtsamkeit sind verfügbar auf:

<https://www.youtube.com/user/HealingClassrooms>





2.1. Kontrollüberzeugung stärken



Schülerinnen und Schüler profitieren von einer Umgebung, die Folgendes bietet:

- Stabilität
- Sicherheit
- Routine
- Beteiligung
- Transparenz
- Verlässlichkeit

Unterrichtsansatz 1: Routinen entwickeln

Beispiele: Morgenritual; Tagesstruktur vorstellen

Unterrichtsansatz 2: Gemeinsam Regeln aufstellen

Beispiele: Klassenabstimmung zu Klassenregeln; von Schülerinnen und Schülern gestaltetes Plakat mit Regeln

Kontrollüberzeugung verleiht Schülerinnen und Schülern ein Gefühl der Stabilität und Verlässlichkeit. Sie fühlen sich sicher und geschützt und wissen, dass nichts Beängstigendes passieren wird. Sie haben das Gefühl, dass ihr Tag vorhersehbar ist, und wissen und verstehen, was sie erwarten können und was von ihnen erwartet wird. Kontrollüberzeugung kann besonders wichtig für Kinder und Jugendliche sein, deren Alltag und Sicherheitsgefühl durch Vertreibung, Chaos und Gewalt zerstört wurde. Im Rahmen einer umfangreichen Studie für die Vereinten Nationen zu den Auswirkungen bewaffneter Konflikte auf Kinder wurde festgestellt, dass die Förderung eines Gefühls der Stabilität wirksam zum positiven psychosozialen Wohlbefinden der von Krisen betroffenen Kinder beiträgt.¹⁶ Mehrere Forschungsstudien haben eine positive Verbindung zwischen Kontrollüberzeugung und körperlichen und seelischen Wohlbefinden aufgezeigt. In einer in den USA durchgeführten Studie wiesen Menschen aus allen sozioökonomischen Schichten ein erheblich höheres Maß an seelischer und körperlicher Gesundheit und Zufriedenheit mit ihrem Leben auf, je größer ihre Kontrollüberzeugung und das Maß an Vorhersehbarkeit in ihrem Lebensalltag war. Die Theorie besagt, dass Kontrollüberzeugung Menschen hilft, sich

16 Machel, G. (1996). Impact of Armed Conflict on Children. United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development.





an widrige Umstände anzupassen und die Motivation, die eigene Situation positiv zu beeinflussen, fördert, während sie gleichzeitig das Gefühl von Apathie oder Hoffnungslosigkeit mindert.¹⁷

Der Schulbesuch ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, Rollen als Schülerinnen und Schüler einzunehmen, die mit Verantwortlichkeiten und Verpflichtungen verbunden sind.¹⁸ Der Eintritt oder die Rückkehr in eine unterstützende und strukturierte Schulumgebung schafft eine Routine für Schülerinnen und Schüler und vermittelt ihnen ein Gefühl der Kontrolle über ihren Tag. Diese Kontrollüberzeugung wird durch den Aufbau vorhersehbarer Bedingungen gefördert, sodass Schülerinnen und Schüler wissen, was sie während des Schultags erwartet und die Klassenregeln und die Konsequenzen bei Nichteinhaltung anerkennen. Lehrkräfte können verschiedene Methoden anwenden, um Kontrollüberzeugung durch die Herstellung eines Gefühls der Vorhersehbarkeit unter ihren Schülerinnen und Schülern zu entwickeln. Der nachfolgende Abschnitt beschreibt die Methoden zur Entwicklung von Routinen sowie zur gemeinsamen Entwicklung von Regeln.

17 Lachman, M. E. and Weaver, S. L. (1998). The Sense of Control as a Moderator of Social Class Differences in Health and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74 (3), 763–773.

18 Kos, A. M. and Derviskadic-Jovanovic, S. (1998). What Can We Do to Support Children Who Have Been Through War? *Forced Migration Review*. 3.



Unterrichtsansatz 1: Routinen entwickeln

Routinen im Unterricht schaffen Stabilität im Schulalltag. Eine vorhersehbare Tagesstruktur in Kombination mit einer strukturierten Umgebung verleiht Kindern und Jugendlichen ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle.¹⁹ Einfache Aktivitäten können dazu beitragen, Routine zu schaffen, wie etwa die namentliche Begrüßung der Schülerinnen und Schüler nach dem Ankommen in der Schule, die Besprechung des Stundenplans sowie der Fächer und Themen. Ebenso hilfreich kann es sein, dass jeder Tag auf die gleiche Weise begonnen und beendet wird – beispielsweise mit einer kurzen Klassenbesprechung, um anstehende Themen zu diskutieren und zusammenzufassen, was die Schülerinnen und Schüler an diesem Tag gelernt haben.²⁰ Auch positive Botschaften zum Ende des Tages und den Schülerinnen und Schülern zu sagen, dass Sie sich darauf freuen, sie am nächsten Tag wiederzusehen, können Rituale sein. Für jüngere Schülerinnen und Schüler könnte dies in Form eines Lieds mit einem ermutigenden Text erfolgen.²¹

Unterrichtsansatz 2: Gemeinsam Regeln aufstellen

Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, Regeln für das Verhalten im Klassenraum zu entwickeln, kann Kontrollüberzeugung fördern und eine positive Lernumgebung schaffen. Die Entwicklung klar definierter Klassenregeln stärkt das Gefühl von Stabilität und kann zudem eine ruhigere Atmosphäre schaffen. Diese Regeln sollten ausdrücklich formulierte Konsequenzen im Fall von Verstößen enthalten. Wenn Schülerinnen und Schüler das Gefühl erhalten, über die Regeln im Klassenraum mitbestimmen zu können, sind sie eher gewillt, Verantwortung für das Verhalten im Klassenraum zu übernehmen. Darüber hinaus sollten Disziplinarmaßnahmen konsequent und in einer Weise angewendet werden, die Schülerinnen und Schüler dazu veranlasst, über ihre Fehler nachzudenken und daraus zu lernen. Die Lehrkraft könnte beispielsweise mit dem für das störende Verhalten verantwortlichen Kind besprechen, wie dieses sich vor und während des Vorfalls gefühlt hat, warum es sich für dieses Verhalten entschieden hat und welche alternativen Verhaltensweisen möglich gewesen wären.²² Um die Mehrsprachigkeit der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen, können diese die Regeln auch in ihre Herkunftssprachen übersetzen und in dem Klassenraum aufhängen.

19 Cummings, C. B. (2000). *Winning Strategies for Classroom Management*. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.

20 Elias, M. J. (2003). *Academic and Social-Emotional Learning*. International Academy of Education. France: SADAG.

21 UNICEF (2009). *The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergencies: Teacher Training Manual*.

22 Pasi, R. J. (2001). *Higher Expectations: Promoting Social Emotional Learning and Academic Achievement in Your School*. The Series on Social Emotional Learning. New York, NY: Teachers College Press.



2.2. Zugehörigkeitsgefühl schaffen

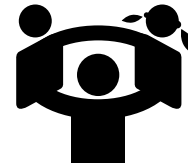
Schülerinnen und Schüler sollten sich als geschätzte Mitglieder ihrer Schulgemeinschaft fühlen.

Unterrichtsansatz 1: Beteiligung der gesamten Klasse

Beispiel: Gleichzeitige Befragung der ganzen Klasse durch Handzeichen

Unterrichtsansatz 2: Aufgaben im Klassenraum verteilen

Beispiele: Reinigen des Klassenraums; Hilfe für die Lehrkraft; Verschönerung der Schule



Zugehörigkeitsgefühl in der Schule vermittelt Schülerinnen und Schülern das Gefühl, eingebunden, akzeptiert und in der Schule willkommen zu sein. Sie können sich als Teil einer Gruppe fühlen und sind nicht allein. Sie können ihre Mitschülerinnen und Mitschüler, die Lehrkräfte und die Schulgemeinschaft respektieren, Sorge und Mitgefühl für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler zeigen, Vertrauen und Beziehungen zu ihren Lehrkräften entwickeln und sie sind eher geneigt, die Schule regelmäßig zu besuchen. Das Zugehörigkeitsgefühl in der Schule kann für von Krisen betroffene Kinder und Jugendliche besonders wichtig sein, da sie wieder Vertrauen fassen und positive Beziehungen zu sozialen Gruppen und ihrem Umfeld entwickeln können. Der Schulbesuch und das Gefühl, Schülerin oder Schüler zu sein, helfen von Krisen betroffenen Kindern und Jugendlichen darüber hinaus, wieder Hoffnung für die Zukunft zu entwickeln.

Ein Gefühl der Zugehörigkeit zu ihrer Schule und zu ihrer Klasse verleiht Schülerinnen und Schülern das Gefühl, dass ihnen ein unterstützendes Netzwerk zur Verfügung steht. Forschungen zu bewaffneten Konflikten in vielen Ländern haben gezeigt, dass ein starkes unterstützendes Netzwerk eng mit dem emotionalen Wohlbefinden nach traumatischen Erlebnissen verbunden ist. Dieser Schutzmechanismus hilft Schülerinnen und Schülern, Stress und traumatische Erlebnisse zu bewältigen. Menschen ohne Netzwerk oder die von Personen umgeben sind, die das traumatische Erlebnis verharmlosen, sind eher anfällig für Langzeitbelastungen.²³ Wenn sich Schülerinnen und Schüler darüber hinaus mit ihrer Schule verbunden fühlen, verinnerlichen sie die gemeinsamen Werte der Schule und weisen weniger Fehlverhalten, ein erhöhtes Selbstwertgefühl, Respekt für andere und bessere Bildungserfolge auf.

23 Hobfall, S. E. et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry*. 70 (4), 283–315.; Shaw, J. A. (2003). Children Exposed to War/Terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 6 (4), 237–246.



Zahlreiche Studien unterstreichen die Bedeutung des Zugehörigkeitsgefühls. Sie weisen darauf hin, dass das Zugehörigkeitsgefühl ein Bedürfnis ist, das andere Bedürfnisse wie etwa das Selbstwertgefühl beeinflusst.²⁴ Es wird vermutet, dass das Zugehörigkeitsgefühl die Selbstentwicklung von Kindern und Jugendlichen fördert und deren Bereitschaft erhöht, Beiträge für die Gesellschaft zu leisten.²⁵ Eine internationale Studie der *Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD)* bestätigte, dass das Zugehörigkeitsgefühl eng mit Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden ist. Im Rahmen dieser Studie wurde das Zugehörigkeitsgefühl am stärksten durch eine positive Schulumgebung und -kultur beeinflusst, während der Umfang der schulischen Ressourcen und die Größe der Klasse keine signifikanten Faktoren waren.²⁶ In den USA durchgeführte Studien deuten darauf hin, dass ein Gemeinschaftsgefühl eng mit der sozialen und persönlichen Entwicklung verbunden ist.²⁷

Lehrkräfte können verschiedene Methoden nutzen, um ein Zugehörigkeitsgefühl unter ihren Schülerinnen und Schülern zu schaffen und deren Identität als solche zu stärken. Der folgende Abschnitt beschreibt Ansätze zur Beteiligung der gesamten Klasse und zum Verteilen von Aufgaben im Klassenraum.

Unterrichtsansatz 1: Beteiligung der gesamten Klasse

Als Lehrkraft ist es wichtig, jede Schülerin und jeden Schüler als Teil der Klassengemeinschaft zu unterstützen, zu ermutigen und in das Geschehen im Schulalltag einzubinden. Die Schaffung gleicher und gerechter Beteiligungsmöglichkeiten für Schülerinnen und Schüler hilft ihnen, sich als Teil der Klasse zu fühlen und zeigt ihnen, dass sie ungeachtet ihrer Fähigkeiten und ihres Hintergrundes dazugehören. Schülerinnen und Schüler lernen leichter in einer Umgebung, in der sie ihre Gedanken selbstbewusst ausdrücken können, auch wenn das Risiko besteht, Fehler zu machen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass eine als unterstützend und sicher wahrgenommene Umgebung in hohem Maße mit psychosozialen Wohlbefinden, schulischen Erfolgen, hohem Selbstwertgefühl und Selbstkontrolle verbunden ist. Im Gegensatz hierzu zeigen neurologische Forschungen, dass sich die Fähigkeit von Schülerinnen und Schülern, sich zu konzentrieren, zu lernen, Informationen

24 Osher, D. et al. (2010). How Can We Improve School Discipline? *Educational Researcher*. 39 (48); Perry, C. M. (1999). Proactive Thoughts on Creating Safe Schools. *School Community Journal*. 9 (1), 9–16 URL: <http://www.adi.org/journal/ss01/Chapters/Chapter10-Perry.pdf> [Stand 05. 07. 2018].

25 Elias, M. J., Zins, J., and Weissberg, R. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.

26 Willms, J. D. (2000). *Student Engagement at School: A Sense of Belonging and Participation*. Organization for Economic Co-operation and Development. OECD Publishing.

27 Kim, D., Solomon, D., and Roberts, W. (1995). *Classroom Practices that Enhance Student's Sense of Community*. Dieses Dokument wurde bei der Jahreskonferenz der American Educational Research Association, San Francisco, CA, vorgelegt.





IRC / M. IANCU

zu speichern und Problemlösungskompetenzen anzuwenden, erheblich reduziert, wenn sie sich in einer unsicheren Umgebung befinden, in der sie sich bedroht, nicht willkommen oder ängstlich fühlen.²⁸ Darüber hinaus mindert ein abweisendes und nicht ermutigendes Klassenklima das Sicherheitsgefühl des Kindes und löst Ängste aus, die zu Selbstisolation und einem geringeren Lernerfolg führen.²⁹

Lehrkräfte können verschiedene Methoden anwenden, um eine unterstützende und ermutigende Umgebung zu schaffen. Indem die Arbeiten der Schülerinnen und Schüler im Klassenraum aufgehängt werden, wird ihnen ein Gefühl von Stolz und Anerkennung vermittelt. Weitere Aktivitäten zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls sind beispielsweise Schullieder, die das Identitätsgefühl der Kinder und Jugendlichen als Schülerinnen und Schüler stärken können.

Darüber hinaus können bestimmte, alle Schülerinnen und Schüler einbindende Fragetechniken helfen, ihr Zugehörigkeitsgefühl zur Klasse zu stärken. Fragen, die an die ganze Klasse gerichtet werden und eine nonverbale Antwort oder eine Antwort im Chor erfordern, ermutigen alle Schülerinnen und Schüler zur Beteiligung, ein-

-
- 28 Elias, M. J. (2003). *Academic and Social-Emotional Learning*. International Academy of Education. France: SADAG; Elias, M. J. et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development; Brown, J. L. et al. (2010). *Improving Classroom Quality: Teacher Influences and Experimental Impacts on the 4Rs Program*. *Journal of Educational Psychology*. 102 (1), 153–167; Willis, J. (2007). *Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom*. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.
- 29 Mayer, J. E. (2007). *Creating a Safe and Welcoming School*. International Academy of Education. France: Imprimerie Nouvelle Gonnet.



schließlich jener, die üblicherweise zu schüchtern oder zu nervös wären, um vor der ganzen Klasse zu sprechen. Zudem kommt es nicht zu Störungen, da Schülerinnen und Schüler die Fragen schweigend mithilfe von Fingerzeichen, Karten oder Gegenständen beantworten können.³⁰ Darüber hinaus kann die Lehrkraft zufällig ausgewählte Schülerinnen und Schüler aufrufen, um Fragen zu beantworten. Dies bietet kognitive Vorteile, da alle Schülerinnen und Schüler bereit sein müssen, die Fragen zu beantworten und aus diesem Grund über die Frage nachdenken müssen. Des Weiteren beeinflusst diese Methode das Zugehörigkeitsgefühl der Schülerinnen und Schüler, indem sie ihnen zeigt, dass die Lehrkraft sich für ihre Antworten interessiert, auch wenn sie sich nicht melden.³¹ Beim Aufrufen Einzelner sollte eine entspannte Klassenatmosphäre vorhanden sein, damit die Schülerinnen und Schüler angstfrei antworten können.

Um das Zugehörigkeitsgefühl durch Beteiligung der gesamten Klasse zu fördern, sollten Sie außerdem die Mehrsprachigkeit der Schülerinnen und Schüler in den Unterrichtsalltag miteinbringen. Zahlreiche deutsche (als Fußnote: Riehl, C. (2014): *Mehrsprachigkeit: Eine Einführung*. Darmstadt: WBG) als auch internationale (als Fußnote: Cummins, J. (2017): *Multilingualism in Classroom Instruction: "I think it's helping my brain grow"*. *Scottish Languages Review Issue (33)*, 5-18. URL: <https://www.scilt.org.uk/Portals/24/Library/slr/issues/33/33-01%20Cummins.pdf> [Stand 18.08.2020]) Studien zeigen, dass der Einbezug der Herkunft- oder Familiensprachen der Schülerinnen und Schüler im Unterricht den Lernerfolg voranbringen kann. Gleichzeitig gibt es ihnen das Gefühl, dass sie dazugehören und ihre Kompetenzen anerkannt werden. Hierfür können sie die Schülerinnen und Schüler in gleichsprachige Gruppen einteilen, die sich nach Bedarf mithilfe ihrer Familiensprachen gegenseitig sprachliche Elemente erklären, Vokabeln übersetzen und weitere Unterstützung anbieten und bekommen. In sprachlich gemischten Gruppen können sie inhaltliche Fragen beantworten, eine gemeinsame Stellungnahme formulieren oder sich über nützliche deutschsprachige Ressourcen austauschen. In Einzelarbeiten können die Schülerinnen, nach Bedarf und Alphabetisierungsniveau in der Familiensprache, ihre Gedanken und Ideen erst in der Familiensprache bearbeiten oder recherchieren und dann auf Deutsch die Aufgabe vervollständigen. Außerdem können sie den Auftrag in der Familiensprache wiederholen und dadurch für sich, Geschwister oder Eltern bestätigen, dass der Auftrag richtig verstanden wurde.

30 Elias, M. J. (2003). *Academic and Social-Emotional Learning*. International Academy of Education. France: SADAG ; Elias, M. J. et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.

31 Lemov, D. (2010). *Teach like a champ: 49 Techniques That Put Students on a Path to College*. San Francisco: John Wiley & Sons, Inc.



Unterrichtsansatz 2: Aufgaben im Klassenraum verteilen

Eine weitere Methode besteht darin, Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, sinnvoll zum Geschehen in ihrer Klasse und in ihrer Schulumgebung beizutragen. Das Gefühl, einen wertgeschätzten Beitrag zur Klasse zu leisten, ist ein wichtiges Element des Zugehörigkeitsgefühls. Eine Studie hat gezeigt, dass die Zusammenarbeit im Rahmen von Projekten eng mit dem Zugehörigkeitsgefühl verbunden ist. Wenn Schülerinnen und Schüler gemeinsam an einem Projekt oder einer Aufgabe arbeiten, haben sie das Gefühl, sinnvolle Beiträge zu leisten, was das positive Verhalten untereinander sowie positive Gefühle verstärken kann.³²

Die Aufgaben können das Aufräumen des Klassenzimmers oder das Unterstützen der Lehrkraft bei verschiedenen Aufgaben des Schulalltags sein. Auch können sie einen Beitrag zur Verschönerung der Schule oder der Gemeinde leisten, zum Beispiel durch Projekte wie das Anpflanzen eines kleinen Schulgartens oder das Aufräumen des Schulhofs. Weitere Möglichkeiten sind gegenseitiges Mentoring unter Mitschülerinnen und Mitschülern oder altersübergreifende Tutorenschaften. Letztere können für beide Seiten Vorteile bieten: durch die Verbindung zwischen zwei Mitschülerinnen oder Mitschülern wird einerseits ihr Zugehörigkeitsgefühl gefördert und andererseits wird ihnen die Möglichkeit geboten, ihre Sozialkompetenzen auszubauen.³³

32 Kim, D., Solomon, D., and Roberts, W. (1995). Classroom Practices that Enhance Student's Sense of Community. American Educational Research Association, San Francisco, CA.

33 Perry, C. M. (1999). Proactive Thoughts on Creating Safe Schools. School Community Journal. 9 (1), 9–16. URL: <http://www.adi.org/journal/ss01/Chapters/Chapter10-Perry.pdf> [Stand 05. 07. 2018].



2.3. Selbstwertgefühl stärken



Schülerinnen und Schüler mit Selbstwertgefühl fühlen sich:

- zuversichtlich
- leistungsfähig
- bestätigt
- stolz

Unterrichtsansatz 1: Anerkennung ausdrücken

Beispiel: Loben der Schülerinnen und Schüler für Anstrengungen und Verbesserungen

Unterrichtsansatz 2: Ziele setzen

Beispiel: Den Schülerinnen und Schülern helfen, sich ein Ziel zu setzen und die zum Erreichen des Ziels erforderlichen Schritte festzulegen

Wenn Schülerinnen und Schüler Selbstwertgefühl in der Schule entwickeln, fühlen sie sich leistungsfähig und zuversichtlich. Sie sind stolz auf sich und ihre Fähigkeiten und hegen Hoffnung, zu einer positiven Zukunft Ziele beitragen zu können. Sie entwickeln Selbstvertrauen und sind überzeugt, ihre Ziele zu erreichen oder Einfluss auf Ereignisse in ihrem Leben ausüben zu können.³⁴ Wenn Kinder und Jugendliche Katastrophen und traumatischen Ereignissen ausgesetzt sind, verlieren sie oftmals ihr Selbstvertrauen und haben das Gefühl, auftretende Ereignisse nicht kontrollieren zu können. Dies wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden aus, da Schülerinnen und Schüler das Vertrauen in sich selbst verlieren und sich nicht befähigt fühlen, positive Ergebnisse in ihrem Leben zu erzielen.³⁵

Sie als Lehrkraft können helfen, das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler zu steigern, indem Sie sie darauf hinweisen, dass sie die bereits notwendigen Fähigkeiten besitzen, um Probleme zu lösen und Widrigkeiten zu bewältigen. Wenn Schülerinnen und Schüler zuversichtlich und hoffnungsvoll sind, wird sich ihre schulische Leistung verbessern.³⁶

34 Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*. 4, 77-81. URL: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanEncy.html> [Stand: 05. 07. 2018].

35 Hobfall, S. E et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry*. 70 (4), 283–315.

36 Purkey, W. W. (1970). *Self Concept and School Achievement*. Englewood-Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, Inc.



Viele Unterrichtsansätze, die das Selbstwertgefühl verbessern, konzentrieren sich auch auf andere Elemente des Wohlbefindens. Hierzu zählen die Gleichbehandlung aller, die Einbindung aller in Klassenaktivitäten, die Präsentation der Namen und Arbeiten aller Schülerinnen und Schüler und die Ermutigung, Fragen zu stellen. Der folgende Abschnitt bietet einen Überblick dazu, Anerkennung auszudrücken und zu Zielsetzung anzuregen.

Unterrichtsansatz 1: Anerkennung ausdrücken

Schülerinnen und Schüler strategisch zu loben, verbessert die Wahrnehmung ihrer eigenen Intelligenz, ihre Motivation und ihr Selbstwertgefühl. Loben fördert auch nachweislich positive Verhaltensweisen und führt zur Verbesserung der schulischen Leistungen. Schülerinnen und Schüler zu loben kann dazu führen, dass sie ihre Intelligenz und ihre Fähigkeiten positiv bewerten, und zeigt ihnen, dass Sie als Lehrkraft diese Eigenschaften anerkennen und schätzen.

Lob kann für eine Vielzahl von Verhaltensweisen und Eigenschaften, die über die Qualität der Arbeit der Schülerinnen und Schüler hinausgehen, genutzt werden. Hierbei ist es wichtig, zu beachten, dass das Selbstwertgefühl verringert werden kann, wenn Kinder und Jugendliche in der Klasse kritisiert, eingeschüchtert oder diskriminiert werden oder das Gefühl haben, dass ihre Meinung nicht von Bedeutung ist.³⁷ Um dies zu vermeiden, können Sie Ihre Schülerinnen und Schüler für positives Verhalten, Anstrengungen, harte Arbeit und Verbesserungen loben, auch wenn Sie sie korrigieren oder ihnen helfen müssen. Indem Sie Schülerinnen und Schülern bestätigen, dass sie etwas gut gemacht haben, können Sie ihr Selbstwertgefühl steigern, auch wenn sie Probleme in der Klasse haben oder die Antwort nicht wissen.³⁸

Jedoch sollten Sie niemanden für falsche Antworten loben. Ihre Schülerinnen und Schüler werden erkennen, wenn Sie regelmäßig Fehler loben, und könnten sich hierdurch entmutigt oder beschämt fühlen.³⁹ Wenn sie aber korrigiert und gleichzeitig für ihre Anstrengungen gelobt werden, können Schülerinnen und Schüler aus ihren Fehlern lernen ohne sich beschämt zu fühlen. Dies ermutigt sie, Risiken einzugehen,

37 UNICEF. (2009). The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergencies: Teacher Training Manual.

38 Moore Partin, T. C., Robertson, R., Maggin, D., Oliver, R., Wehby, J. (2010). Using Teacher Praise and Opportunities to Respond to Promote Appropriate Student Behavior. *Preventing School Failure*, 54 (3), 172–178; VanDeWeghe, R. (2003). Students' Views of Intelligence, Teachers' Praise, and Achievement. *The English Journal*. 93 (2), 70–74; Derevensky, J. L. and Leckerman, R. (1997). Teachers' Differential Use of Praise and Reinforcement Practices. *Canadian Journal of School Psychology*. 13 (15).

39 Brophy, J. (1981). Teacher Praise: A Functional Analysis. *Review of Educational Research*. 51 (1), 5–32.





indem sie sich an Klassenaktivitäten beteiligen, ohne Angst vor Versagen zu haben. Lob für Verbesserungen oder Anstrengungen kann mit den Worten: „*Ich sehe, dass du Fortschritte gemacht hast*“ formuliert werden.⁴⁰

Unterrichtsansatz 2: Ziele setzen

Schülerinnen und Schülern beizubringen, sich erreichbare Ziele zu setzen, fördert ihr Selbstvertrauen. Das wiederum motiviert sie zunehmend, sich anspruchsvollen Aufgaben zu stellen.⁴¹ Kindern und Jugendlichen beizubringen, sich realistische Ziele zu setzen, hilft ihnen, die Kontrollüberzeugung über ihr Leben zurückzugewinnen und steigert ihr Selbstvertrauen. Wenn sie erkennen, dass sie sich Ziele setzen und diese auch erreichen können, werden sie zuversichtlich, dass sich ihre Anstrengungen lohnen.⁴²

Forschungen zeigen, dass das Selbstvertrauen sehr viel stärker wächst, wenn Schülerinnen und Schüler sich an der Festlegung ihrer Ziele beteiligen. Darüber hinaus sollten Ziele so formuliert sein, dass sich kontinuierlich Fortschritte erkennen las-

40 Brophy, J. (1981). Teacher Praise: A Functional Analysis. *Review of Educational Research*. 51 (1), 5–32; Child Welfare League of America. (2000). *Discipline Techniques*.

41 Wood, E. and Locke, E. A. (1987). The Relation of Self-Efficacy and Grade Goals to Academic Performance. *Educational and Psychological Measurement*. 47 (4), 1013–1024.

42 Wood, E. and Locke, E. A. (1987). The Relation of Self-Efficacy and Grade Goals to Academic Performance. *Educational and Psychological Measurement*. 47 (4), 1013–1024.; Schunk, D. H. (1985). Children Participation in Goal Setting: Effects on Self-Efficacy and Skills of Learning-Disabled. *Journal of Special Education*. 19, 307–317.



sen.⁴³ Es kann überdies hilfreich sein, Klassenziele zu setzen, damit Schülerinnen und Schüler nicht nur mit dem Zielsetzungsprozess vertraut werden, sondern auch lernen, zusammen an gemeinsamen Zielen zu arbeiten.

Sich eigene Ziele zu setzen, ist keine angeborene Fähigkeit, sondern ein Prozess, der Lernen und Übung erfordert. Sie werden Ihre Schülerinnen und Schüler wahrscheinlich zu Beginn durch den Zielsetzungsprozess führen müssen, damit sie sich unterstützt und in der Lage fühlen, kurz- und langfristige Ziele zu erreichen. Sobald Ihre Schülerinnen und Schüler den Prozess verstanden haben, können sie sich eigene Ziele setzen, sollten hierbei jedoch darauf achten, dass diese Ziele angemessen und erreichbar sind.

Lehrkräfte sollten:

- Schülerinnen und Schüler dazu anregen, langfristige in kurzfristige Ziele aufzuschlüsseln, damit sie häufiger Fortschritte erkennen und sich weniger vom Prozess überfordert fühlen.
- Sich täglich oder wöchentlich Zeit nehmen, um gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern ihre erzielten Fortschritte und mögliche Hindernisse zu prüfen.
- Schülerinnen und Schüler ermutigen, über den Prozess zu sprechen, um sicherzugehen, dass sie ihn richtig verstanden haben, und Fragen zu stellen.

Der Zielsetzungsprozess kann in die folgenden Schritte unterteilt werden:⁴⁴

1. Definition des Ziels.
2. Beschreibung der notwendigen Schritte zum Erreichen des Ziels.
3. Betrachtung möglicher Hindernisse und von Methoden zu ihrer Bewältigung.
4. Festlegung eines Zeitplans.

43 Schunk, D. H. (1985). Children Participation in Goal Setting: Effects on Self-Efficacy and Skills of Learning-Disabled. *Journal of Special Education*. 19, 307–317; Bandura, A. and Schunk, D. H. (1981). Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest through Proximal Self-Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 41 (3), 586–598.

44 Teaching Guide: Setting and Achieving Goals. URL: <http://www.goodcharacter.com/BCBC/Goals.html> [Stand 05. 07. 2018].



2.4. Positive Bindungen fördern



Nach einer Krise helfen positive soziale Beziehungen Schülerinnen und Schülern, wieder ein Gefühl des Vertrauens, der Sicherheit und der Geborgenheit zu erlangen.

Unterrichtsansatz 1: Effektive Gruppenarbeit

Beispiel: Zuteilen einer bestimmten Rolle (z. B. Schreiber, Zeitwächterin etc.) für jedes Mitglied einer Gruppe

Unterrichtsansatz 2: Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler in den Unterricht einbinden

Beispiel: Schülerinnen und Schüler bitten, ihre Alltagserfahrungen zu teilen, um sie mit neuen Konzepten zu verbinden

Positive soziale Beziehungen sind eine wesentliche Komponente des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen. Wenn Schülerinnen und Schüler positive Bindungen zu anderen Kindern und Jugendlichen sowie den Lehrkräften in der Schule aufbauen, haben sie das Gefühl, dass sie geschätzt und gehört werden und erfahren Fürsorge, Liebe, Anerkennung und emotionale Unterstützung. Sie entwickeln Vertrauen und Selbstwertgefühl sowie Kommunikationsfähigkeiten. Unterstützende Beziehungen zu Mitschülerinnen und Mitschülern sowie Lehrkräften können insbesondere wichtig sein, um von Krisen betroffenen Kindern zu helfen, traumatische Erlebnisse zu bewältigen und sich davon zu erholen.

In Notlagen gehen Beziehungen zu fürsorglichen Erwachsenen oftmals in der Familie und dem Umfeld der Kinder und Jugendlichen verloren. Die Wiederherstellung unterstützender Beziehungen zu fürsorglichen Erwachsenen ist ein wichtiges Element, um ein Gefühl des Vertrauens, der Sicherheit und der Geborgenheit zurückzuerlangen. Darüber hinaus kann die Förderung positiver Bindungen zu Mitschülerinnen und Mitschülern ihnen helfen, wieder Freude zu empfinden sowie Toleranz und Mitgefühl zu fördern, um weitere Gewalt unter Mitschülerinnen und Mitschülern zu verhindern.

Unterrichtssituationen, die Schülerinnen und Schüler in positive soziale Interaktionen einbinden und Freundschaften und Bindungen fördern, unterstützen die emotionale Sicherheit und Erholung.⁴⁵ Darüber hinaus bieten sie Schutz gegen geistige und körperliche Belastungen und Beeinträchtigungen. Wenn Kinder und Jugend-

45 Barenbaum, J, Ruchkin, V. and Schwab-Stone, M. (2004). The Psychosocial Aspects of Children Exposed to War: Practice and Policy Initiatives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 45 (1), 41–62; Machel, G. (1996). Impact of Armed Conflict on Children. United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development.



liche das Gefühl haben, sich in einer sicheren Umgebung zu befinden, in der sie unterstützt werden, kann ein natürlicher Heilungsprozess beginnen. Dies kann Gespräche mit anderen Kindern und Jugendlichen über ihre Erfahrungen beinhalten, um zu erkennen, dass ihre Reaktionen normal sind und geteilt werden.⁴⁶

Forschungen bestätigen, dass gesunde Freundschaften wichtig für die soziale und emotionale Entwicklung in der Kindheit sind.⁴⁷ Langzeitstudien zeigen, dass Kinder, die in ihrer Kindheit keine Freunde haben, eher zu emotionalen und mentalen Problemen in ihrer Jugendzeit neigen. Positive Bindungen in der Schule unterstützen bessere schulische Leistungen und fördern Kooperation, angemessene Kommunikation und ausgeprägte Sozialkompetenz.⁴⁸ Eine weitere Forschungsstudie zeigt, dass zwei der wesentlichen Schuleigenschaften, die die Leistungen der Schülerinnen und Schüler beeinflussen, darin bestehen, ob die Umgebung sicher und unterstützend ist und ob die Umgebung positive soziale Beziehungen zwischen Schülerinnen und Schülern und Lehrkräften fördert.⁴⁹

Positive Bindungen zu Erwachsenen sind ein wichtiger Teil der psychosozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, insbesondere, wenn diese wichtige soziale Verbindungen in der Krise verloren haben. Umso mehr kann die Beziehung zu den Lehrkräften in diesen Fällen an Bedeutung gewinnen. Eine gesunde Beziehung zu einer Lehrkraft kann Kindern und Jugendlichen helfen, wieder Vertrauen zu fassen und einige der schädlichen Auswirkungen der erlebten Krise zu mindern. Forschungen zeigen, dass Schülerinnen und Schüler, die Fürsorge durch ihre Lehrkraft erfahren, bessere schulische Leistungen erzielen.

Um gesunde Beziehungen zwischen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern und den Schülerinnen und Schülern untereinander zu fördern, sollten Sie alle ungeachtet ihres Hintergrunds oder ihres sozioökonomischen Status gleich behandeln,

-
- 46 Kostelny, K. and Wessells, M. (2008). The Protection and Psychosocial Well-Being of Young Children Following Armed Conflict: Outcome and Research on Child-Centered Spaced in Northern Uganda. *The Journal of Developmental Processes*. 3 (2), 13–25; Kos, A. M. and Derviskadic-Jovanovic, S. (1998). What Can We Do to Support Children Who Have Been Through War? *Forced Migration Review*. 3.
- 47 Brown, J. L., Jones, S., LaRusso, M. D., and Aber, J. L. (2010). Improving Classroom Quality: Teacher Influences and Experimental Impacts on the 4Rs Program. *Journal of Educational Psychology*. 102 (1), 153–167.
- 48 Ferrer-Chancy, M. and Fugate, A. (2002). The Importance of Friendship for School-Aged Children. The Institute of Food and Agricultural Sciences Extension at the University of Florida. URL: <http://www.centrocies.com.mx/wp-content/uploads/2014/01/friendship-children.pdf> [Stand: 05. 07. 2018].
- 49 McCombs, B. L. and Miller, L. (2007). *Learner-Centered Classroom Practices and Assessments: Maximizing Student Motivation, Learning, and Achievement*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.



ihnen aktiv zuhören, Geduld zeigen und mit positivem Verhalten beispielhaft vorangehen. Der nachfolgende Abschnitt beschreibt die Ansätze für effektive Gruppenarbeit und der Verbindung mit Alltagserfahrungen der Schülerinnen und Schüler.

Unterrichtsansatz 1: Effektive Gruppenarbeit

Gruppenarbeit ist eine hervorragende Möglichkeit, um positive Bindungen zwischen Schülerinnen und Schülern zu fördern und gleichzeitig eine gute Lernumgebung zu schaffen. Forschungen zeigen, dass Schülerinnen und Schüler besser lernen und Informationen behalten, wenn sie in kleinen Gruppen zusammenarbeiten. Sie lernen in Gruppen mit sinnvollen und interessanten Aufgaben aktiv, anstatt Informationen nur passiv aufzunehmen.⁵⁰ Darüber hinaus regt Gruppenarbeit positive Sozialisierung und Freundschaften unter Schülerinnen und Schülern an, während Vorurteile, Diskriminierung und Ausschluss gleichzeitig abgebaut werden können. Gruppenarbeit bietet ihnen die Möglichkeit, Ideen mit anderen auszutauschen, gemeinsam stolz auf die Erfüllung einer schwierigen Aufgabe zu sein und mit Schülerinnen und Schülern mit unterschiedlichem Hintergrund, Alter und Geschlecht zusammenzuarbeiten. Gruppenarbeit bietet schwächeren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, Hilfe und Unterstützung von stärkeren zu erhalten, und hilft stärkeren Schülerinnen und Schülern gleichzeitig, durch Erklären und Lehren zu lernen.⁵¹ Erlauben Sie den Schülerinnen und Schülern, die Gruppenarbeit auch in den Herkunftssprachen durchzuführen. So können Sie die Mehrsprachigkeit in der Klasse fördern.

Gruppenarbeit kann jederzeit während des Unterrichts eingesetzt werden, um etwa den Kenntnisstand der Schülerinnen und Schüler zu ermitteln, neue Fähigkeiten anzuwenden oder einfach nur das Tempo zu ändern. Der Gruppenarbeitsprozess muss geplant und der Klasse sorgfältig erklärt werden. Der Auftrag sollte dem Wissensstand angemessen sein. Darüber hinaus sollten die Aufgaben eine gegenseitige Abhängigkeit erfordern, damit Schülerinnen und Schüler angeregt werden, sich an der Gruppe zu beteiligen. Sie sollten die Gruppen beobachten, um sich zu vergewissern, dass sie Fortschritte erzielen und die Aufgabe verstehen.⁵² Am Ende der Gruppenarbeitssitzung sollten Sie ankündigen, dass die Zeit abgelaufen ist, und den Gruppen möglicherweise erlauben, ihre Arbeit als ihr Endprodukt zu präsentieren und gemeinsam als Klasse wertzuschätzen.

50 Davis, B. G. (1993). Tools for teaching. California: Jossey-Bass. URL: <https://www.indiana.edu/~istr695/readingsfall2013/Tools%20For%20Teaching.pdf> [Stand: 05. 07. 2018].

51 Cowie, H. (1994). Cooperation in the Multi-Ethnic Classroom: The Impact of Cooperative Group Work on Social Relationships in Middle School. Bristol, PA.: Taylor and Francis Publishers.

52 Davis, B. G. (1993): Tools for teaching. California: Jossey-Bass. URL: <https://www.indiana.edu/~istr695/readingsfall2013/Tools%20For%20Teaching.pdf> [Stand: 05. 07. 2018].



Unterrichtsansatz 2: Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler in den Unterricht einbinden

Lernen wird für Schülerinnen und Schüler sinnvoller, wenn sie das Erlernte im Bezug zu ihren eigenen Erfahrungen setzen und im realen Leben anwenden können. Forschungen haben gezeigt, dass dies die Interaktionen und Bindungen zwischen Schülerinnen und Schülern und Lehrkräften stärkt. Darüber hinaus fördert diese Methode kritische Denkweisen und die Problemlösungsfähigkeiten der Kinder und Jugendlichen. Des Weiteren schafft diese Methode eine inklusivere Klassenatmosphäre, da die Schülerinnen und Schüler merken, dass sie sinnvolle Beiträge leisten und von anderen und der Lehrkraft akzeptiert werden.⁵³ Indem Schülerinnen und Schüler zu ihren erlebten Erfahrungen befragt werden, können sie sich auf individuelle Weise am Unterricht beteiligen. Beispiele für Unterricht, der auf den erlebten Erfahrungen von Schülerinnen und Schülern aufbaut, sind:

- Bei der Vorstellung eines neuen Themas im Geographieunterricht, wie etwa verschiedene Landschaftstypen, fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, welche Arten von Landschaften sie schon selbst gesehen haben, welche ihnen am besten gefallen und warum.⁵⁴
- Eine weitere Methode besteht darin, dass Schülerinnen und Schüler oder Sie eine persönliche Geschichte in Verbindung mit dem Unterrichtsthema erzählen und anschließend mit der Klasse darüber diskutieren, sodass Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Erfahrungen in Verbindung zu dem Thema setzen können.⁵⁵
- Bei älteren Schülerinnen und Schülern können schriftliche Aufgaben diesen Zweck erfüllen, wenn die entsprechenden sprachlichen Fähigkeiten gegeben sind. Lassen Sie sie nach einer kurzen Vorstellung eines neuen Themas einen kurzen Aufsatz darüber schreiben, was die Schülerinnen und Schüler bereits wissen. Falls die Zeit es zulässt, können Ihre Schülerinnen und Schüler ihren Aufsatz laut vorlesen und Sie können die Informationen zusammenfassen und der Klasse präsentieren.⁵⁶ Gegebenenfalls können Schülerinnen und Schüler diesen Aufsatz auch in ihrer Muttersprache verfassen und dann auf Deutsch zusammenfassen.

-
- 53 Upadhyay, B. R. (2006). Using Students' Lived Experiences in an Urban Science Classroom: An Elementary School Teacher's Thinking. *Science Education*. 90 (1), 94–110.
- 54 Upadhyay, B. R. (2006). Using Students' Lived Experiences in an Urban Science Classroom: An Elementary School Teacher's Thinking. *Science Education*. 90 (1), 94–110.
- 55 News from Routledge (2006). In Their Own Words: Personal Stories Connect Teachers and Students. Philadelphia, PA: Taylor & Francis. URL: <https://www.tandf.co.uk/journals/press/ueee-si3.pdf>. [Stand: 05. 07. 2018].
- 56 Finan, M. C. (2004). Experience as Teacher: Two Techniques for Incorporating Student Experiences into a Course. *Journal of Management Education*. 28 (4), 478–491.





- Ähnlichkeiten zwischen den Schülerinnen und Schülern werden hervorgehoben. Erstellen Sie eine große Wandtabelle oder individuelle Formen, auf denen Schülerinnen und Schüler ihre Lieblingsdinge (Essen, Hobbys, Fernsehprogramm etc.) auflisten können. Dies wird ihnen verdeutlichen, was sie gemeinsam haben, und als Ressource für zukünftige Aktivitäten dienen.
- Wenn Schülerinnen und Schüler im Unterricht lesen, bitten Sie sie, anhand des Titels oder eines Bildes oder von Erfahrungen aus ihrem eigenen Leben vorherzusagen, was in der Geschichte passieren wird, oder bitten Sie sie, das, was sie soeben gelesen haben, in Bezug zu ihrem eigenen Leben zu setzen und ihre Meinung zu dem gelesenen Text auszudrücken.

2.5. Intellektuelle Anregung fördern

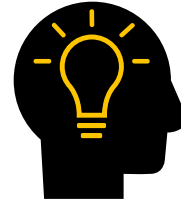
Schülerinnen und Schüler, die gut lernen, sehen die Schule als eine sinnvolle Nutzung ihrer Zeit an, die eine positive Auswirkung auf ihr Leben hat.

Unterrichtsansatz 1: Differenzierte Lernstrategien anwenden

Beispiel: Die Bereitstellung von Methoden, die für Schülerinnen und Schüler, die auf unterschiedliche Weise gut lernen, interessant sind

Unterrichtsansatz 2: Effektive Fragestellung

Beispiel: Fragen an die gesamte Klasse, direkte Fragen oder offene Fragen



Letztendlich müssen sich Schülerinnen und Schüler wohlfühlen, um in der Schule effektiv lernen zu können. Gleichzeitig fühlen sich Schülerinnen und Schüler eher wohl, wenn sie das Gefühl haben, gut zu lernen. Ist dies der Fall und haben sie Freude am Lernen, empfinden sie Stolz und ein starkes Selbstbewusstsein. Forschungen zeigen, dass Schülerinnen und Schüler in Konfliktsituationen glauben, durch Lernen eine bessere Zukunft erreichen zu können. Die Möglichkeit zu lernen gibt ihnen Hoffnung in verzweifelten Situationen, in denen sie mit Widrigkeiten zu kämpfen haben.⁵⁷ Schülerinnen und Schüler, die gut lernen, sehen die Schule als eine konstruktive Nutzung ihrer Zeit an, die eine positive Auswirkung auf ihr Leben hat.

Werden Schülerinnen und Schüler intellektuell angeregt, wird ihnen das Gefühl vermittelt, dass sie Lerninhalte gut aufnehmen können. *UNICEF* hat die Bedeutung einer „geistigen und emotionalen Stimulation durch strukturierte Gruppenaktivitäten wie etwa Spiel, Sport, Malen, Theater und Geschichten erzählen und die Bereitstellung von Ausdrucksmöglichkeiten ...“⁵⁸ hervorgehoben. Forschungen zeigen, dass eine intellektuelle Anregung zu gesunder neuronaler Entwicklung und besserem Lernen führt. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung aus. Das Fördern des Interesses der Schülerinnen und Schüler durch Schulmaterialien und an ihr Lernverhalten angepassten Unterricht kann verstärkt positive Emotionen auslösen. Hierdurch können Informationen schneller durch affektive Filter gelangen, was eine robuste Musterbildung und die Speicherung im Langzeitgedächtnis unterstützt. Darüber hinaus erhöht sich hierdurch die

57 Winthrop, R. and Kirk, J. (2008). Learning for a Bright Future: Schooling, Armed Conflict, and Children's Well-Being. *Comparative Education Review*. 52 (4), 639–661.

58 Machel, G. (1996). Impact of Armed Conflict on Children. United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development.



Wahrscheinlichkeit, dass die Informationen den Frontallappen erreichen, in dem die stärksten kognitiven Prozesse auftreten.⁵⁹ Dies wird unterstützt, wenn Schülerinnen und Schüler aktiv lernen, d. h. wenn sie sich aktiv am Unterricht unter Anwendung höherer kognitiver Prozesse beteiligen, anstatt nur passiv einem Vortrag zuzuhören. Forschungen deuten darauf hin, dass Schülerinnen und Schüler, die aktiv lernen, hierdurch mehr konzeptionelle Lernvorteile und Eigenmotivation zum Lernen erzielen und mehr an ihrer Umwelt teilnehmen als passiv lernende Schülerinnen und Schüler.⁶⁰

Eine Reihe von Gesprächen, Fokusgruppendifkussionen, Befragungen und Unterrichtsbeobachtungen wurde mit Schülerinnen und Schülern in IRC-Programmen in Sierra Leone, Äthiopien und Afghanistan durchgeführt. Untersuchungen stellten fest, dass Schülerinnen und Schüler in allen drei Ländern konsequentes Lernen und das Erlangen von neuen Kenntnissen als den Teil ihrer Schulerfahrung beschrieben, den sie am meisten genießen und schätzen. Viele Schülerinnen und Schüler gaben an, dass „gut zu lernen“ enorm wichtig sei; daraus lässt sich schließen, dass sich Bildungsprogramme besonders auf die Qualität und Relevanz des Bildungsangebots konzentrieren sollten.⁶¹ Der folgende Abschnitt beschreibt einige Praktiken zur Anwendung differenzierter Lernaktivitäten und Fragestellungsmethoden.

Unterrichtsansatz 1: Differenzierte Lernstrategien anwenden

Schülerinnen und Schüler erfassen und verarbeiten Informationen auf unterschiedliche Weise und lernen daher am besten durch unterschiedliche Methoden und Medien. Howard Gardner entwickelte das *Konzept der multiplen Intelligenzen*, welches sprachliche Intelligenz, musikalische Intelligenz, logisch-mathematische Intelligenz, räumliche Intelligenz, körperlich-kinästhetische Intelligenz und persönliche Intelligenz umfasst.⁶² Da die Stärke jeder Intelligenz je nach Person variiert, eignen sich verschiedene Lehrmethoden besser für unterschiedliche Schülerinnen und Schüler. Einige lernen besser durch praktische Aktivitäten und andere durch optische Hilfen, auditorische Prozesse oder durch gemeinsames aktives Lernen mit anderen Schülerinnen und Schülern.

Stimulierende Umgebungen sollten daher verschiedene Lehrkonzepte und -aktivitäten für alle Lerntypen umfassen. Auf multiple Intelligenzen ausgerichteter Unterricht ist eher geeignet, ein großes Spektrum an Schülerinnen und Schülern zu

59 Willis, J. (2007). *Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom*. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.

60 Benware, C. A. and Deci, E. L. (1984). Quality of Learning with an Active Versus Passive Motivational Set. *American Educational Research Journal*. 21 (4), 755–765.

61 Winthrop, R. and Kirk, J. (2008). Learning for a Bright Future: Schooling, Armed Conflict, and Children's Well-Being. *Comparative Education Review*. 52 (4), 639–661.

62 Gardner, H. (1993). *Frame of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York, New York: Basic Books.



erreichen und ermöglicht es ihnen, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln und sich zufrieden zu fühlen. Dies ermöglicht es wiederum, mehr Informationen im Gedächtnis zu speichern. Beispiele für Aktivitäten, die verschiedene Intelligenzen ansprechen, sind Gruppen-/Paararbeit, Geschichtenerzählen, Sketche, künstlerische Projekte, Projektarbeiten und Schreiben über interessante Themen.⁶³ Schülerorientierte Aktivitäten sind ebenfalls wirksame Instrumente, um eine intellektuelle Anregung zu schaffen. Eine solche Aktivität ist die Diskussion in der gesamten Klasse mit offenen Fragen, die Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit bietet, kritisch zu denken und neue Ideen zu entwickeln, die sie der Gruppe präsentieren können. Dies bietet ihnen darüber hinaus die Möglichkeit, ihre Gefühle auszudrücken und mitzuteilen, was für sie wichtig ist. Forschungen deuten des Weiteren darauf hin, dass Schülerinnen und Schüler, die sich an solchen Aktivitäten beteiligen, eine erhöhte Freisetzung von Dopamin im Gehirn verzeichnen, welches ein Gefühl von Zufriedenheit und Glück auslöst.⁶⁴

Unterrichtsansatz 2: Effektive Fragestellung

Fragen im Unterricht ist eine bewährte Methode, um aktives Lernen zu fördern. Fragen können die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler lenken, kritische Denkprozesse anregen, das Interesse am Unterricht wecken, ihre Beteiligung anregen und selbstständiges Denken unterstützen.

Fragen können vor, während und nach einer Unterrichtsstunde gestellt werden. Fragen, die vor einer Unterrichtsstunde gestellt werden, sind ein gutes Instrument, um ein Thema vorzustellen und Schülerinnen und Schüler dazu zu bringen, darüber nachzudenken, was sie lernen werden und wie dies mit dem bereits Erlernten verbunden ist. Fragen während einer Unterrichtsstunde sind wichtig, um das Verständnis zu prüfen, und können aus einfacher Rekapitulation oder kritischem Denken bestehen. Fragen nach der Unterrichtsstunde dienen der praktischen Anwendung der neuen Informationen und Fähigkeiten. Sie sollten klare Fragen stellen und einige Sekunden warten, damit Ihre Schülerinnen und Schüler antworten können, und die Antworten konstruktiv kommentieren.⁶⁵

63 Willis, J. (2007). *Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom*. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development; Elias, M. J. (2003). *Academic and Social-Emotional Learning*. International Academy of Education. France: SADAG.

64 Willis, J. (2007). *Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom*. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.

65 Redfield, D. L. and Rousseau, E. W. (1981). A Meta-Analysis of Experimental Research on Teacher Questioning Behavior. *Review of Educational Research*. 51(2), 237–245; Wilen, W. W. (1987). *Questions, Questioning Techniques, and Effective Teaching*. Washington DC: National Education Association.





IRC / J. ARREDONDO

Die Schülerinnen und Schüler können die Antwort auch erst auf ihrer Muttersprache verfassen, um ihre Gedanken zu sortieren, und anschließend auf Deutsch antworten. Oder sie arbeiten in Paaren zusammen: Zuerst dürfen die Schülerinnen und Schüler zusammen in ihrer Muttersprache überlegen und anschließend die Antwort auf Deutsch geben.



Neun Dinge, die Sie als Lehrkraft tun können, um einen *Healing Classroom* zu schaffen:

- 1 Zeigen Sie **Respekt und Mitgefühl** für jedes Kind und jeden Jugendlichen und ermutigen Sie alle, sich ebenso zu verhalten.
- 2 Lehren Sie **Toleranz**, indem Sie sich tolerant verhalten. Akzeptieren Sie Kinder und Jugendliche mit all ihren Stärken und Schwächen. Kinder und Jugendliche sollten niemals verurteilt, zurückgewiesen oder ausgelacht werden. Konzentrieren Sie sich auf das, was Kinder und Jugendliche in die Lernumgebung mitbringen.
- 3 Geben Sie Kindern und Jugendlichen **Selbstwertgefühl**, indem Sie sie ermutigen, anerkennen und loben.
- 4 Sorgen Sie, beispielsweise durch die **Sitzordnung**, dafür, dass sich Jungen/junge Männer und Mädchen/junge Frauen im Klassenraum und der Schulumgebung wohl fühlen.
- 5 Entwickeln Sie Lernaktivitäten, die Schülerinnen und Schüler aktiv einbeziehen. Unterstützen Sie **Interaktionen** zwischen den Kindern und Jugendlichen bei der Problemlösung.
- 6 Schaffen Sie **interessante Klassenräume** mit flexiblen Bereichen. Hängen Sie z. B. Lehr- und Lernhilfen und Arbeiten der Schülerinnen und Schüler an der Wand auf oder bewahren Sie Lehr- und Lernmaterial in offenen Kisten für einen leichten Zugang auf.
- 7 Gestalten Sie den Klassenraum so komfortabel wie mit den verfügbaren Ressourcen möglich. Erwägen Sie, **sichere Bereiche** im Klassenraum oder in der Schule einzurichten, in die sich Schülerinnen und Schüler begeben können, wenn sie sich überfordert fühlen, um eine Pause zwischen den formellen Lernaktivitäten zu machen.
- 8 Stellen Sie einen **Pausenraum** oder separaten Bereich bereit, den Sie und andere Lehrkräfte für die eigenen Planungen oder Besprechungen nutzen können.
- 9 Zeigen Sie Ihre Wertschätzung für die **Herkunftssprachen** Ihrer Schülerinnen und Schüler. Helfen Sie ihnen dabei, auf das Wissen und Fähigkeiten, die sie in ihren anderen Sprachen haben, zurückzugreifen.



TEIL 3

Sozial-emotionales Lernen: Spiele und Übungen



Denkvermögen S. 49



Gefühlsregulierung S. 81



Beziehungsfähigkeit S. 99



Konfliktfähigkeit S. 125



Beharrlichkeit S. 141





3.1. Moderationstipps

- Legen Sie klare Grenzen für das Spiel fest und weisen Sie die Kinder und Jugendlichen ausdrücklich darauf hin, dass sie die ausgewiesene Grenze zu ihrer eigenen Sicherheit nicht übertreten dürfen.
- Betonen Sie, wie wichtig es ist, fair und ehrlich zu spielen.
- Wenn das Spiel eine Wettbewerbskomponente hat, sprechen Sie mit den Kindern und den Jugendlichen über das Konzept des „gesunden Wettbewerbs“. Alle sollen ihr Bestes geben. Diejenigen, die gewinnen, sollen bescheiden mit diesem Sieg umgehen und dürfen sich über die Kinder und Jugendlichen, die verloren haben, nicht lustig machen. Wenn sie verlieren, sollen sie anerkennen, dass die andere Person besser gespielt hat und ihr applaudieren. Betonen Sie, dass die Schülerinnen und Schüler, egal ob sie gewinnen oder verlieren, ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen stärken.
- Einige Spiele können negative Gefühle oder traumatische Erinnerungen in Kindern und Jugendlichen wecken. Es sind jeweils Hinweise angegeben, um dies möglichst zu vermeiden. Sollten solche Reaktionen jedoch unerwartet auftreten, unterstützen Sie das Kind individuell bzw. verweisen Sie es an eine geeignete Person.
- Einige Spiele erfordern das Bilden von Gruppen. Wenn Sie die Spielregeln lesen, wählen Sie bereits im Vorfeld die beste Methode, um die Schülerinnen und Schüler zu gruppieren.
- Erklären Sie das Ziel der Aktivität deutlich, sodass die Schülerinnen und Schüler verstehen, welche Fähigkeiten sie entwickeln sollen.
- Erlauben Sie den Schülerinnen und Schülern, die Spielregeln in Ihrer Muttersprache zu wiederholen. So können sie überprüfen, ob sie alles richtig verstanden haben. Auch die Reflexionsrunde kann erst in der Muttersprache und anschließend auf Deutsch ablaufen.
- Die Spiele sollten mit einer lustigen Routine beginnen, die die Schülerinnen und Schüler sofort erkennen (Klatschen, ein Lied, Jubeln). Diese Routine sollte insbesondere bei kurzen Aktivitäten nicht zu lang sein.
- Führen Sie eine Nachbesprechung des Spiels durch. Sprechen Sie darüber, was an dem Spiel schwer war und welche Strategien die Schülerinnen und Schüler angewendet haben, um Schwierigkeiten zu bewältigen. Hören Sie ihnen zu und bestätigen Sie ihre Ideen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Helfen Sie den Schülerinnen und Schülern, ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu reflektieren. Bitten Sie sie, im Rahmen dieser Reflektion zu erzählen, wie sie das Erlernte im realen Leben anwenden würden.
- Versuchen Sie, so oft wie möglich zu spielen, um die Konzentration, das Gedächtnis und die Selbstbeherrschung zu verbessern.



- Simulieren oder demonstrieren Sie das Spiel alleine oder mit einer kleinen Gruppe, bevor das richtige Spiel beginnt. Definieren Sie alle neuen Begriffe oder Konzepte, die für das Spiel benötigt werden.
- Passen Sie das Spiel an den Schwierigkeitsgrad des Unterrichts, die Platzbeschränkungen und die kulturellen Gegebenheiten an. Achten Sie darauf, dass das Ziel des Spiels erhalten bleibt.
- Einige Spiele verlangen einiges an deutschem Wortschatz und Hörverständnis. Starten Sie bei Schülerinnen und Schülern mit wenigen Deutschkenntnissen mit Spielen, die sich auf Bewegung und Bilder konzentrieren und machen Sie die Übung jeweils vor.
- Spielen sollte Freude machen! Verwenden Sie einen positiven Tonfall, halten Sie Blickkontakt und loben Sie Anstrengung. Es ist okay zu lachen, sich zu bewegen und Fehler zu machen.
- Es wird empfohlen, innerhalb eines kurzen Zeitraums unterschiedliche Aktivitäten zur Förderung derselben Kompetenz durchzuführen. Sollten die Schülerinnen und Schüler Schwierigkeiten mit dieser Kompetenz haben, können die Aktivitäten wiederholt werden. Die Übungen können mit Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit oder Konfliktfähigkeit beginnen und sollten mit Beharrlichkeit aufhören. Achtsamkeitsübungen sollten durchgängig eingebaut werden, beginnend mit der Bauchatmung, welche die Grundlage darstellt. Die meisten Übungen dauern etwa zehn Minuten, einige sind für längere Zeiträume ausgelegt, können aber auch gekürzt werden.
- Versuchen Sie jeden Tag zwei Aktivitäten zur Förderung von sozialem und emotionalem Lernen durchzuführen, sodass die Schülerinnen und Schüler am Ende des Schuljahres mindestens einmal alle Übungen gemacht haben. Nutzen Sie möglichst viele verschiedene Aktivitäten, um Ihren Schülerinnen und Schülern eine komplette Palette von sozial-emotionalem Lernen anzubieten. Der Anhang enthält einen beispielhaften Zeitplan für mehrere Wochen.



IRC / A. GHOSHEH



3.2. Tipps zum sensiblen Umgang

Sozial-emotionales Lernen ist wichtig, da es Kindern und Jugendlichen hilft, traumatische Erlebnisse zu bewältigen, mit anderen Menschen umzugehen und ihr eigenes Leben zu gestalten. Einige Übungen können jedoch unbeabsichtigt emotionale Reaktionen hervorrufen. In einem solchen Fall ist es wichtig, effektiv und angemessen mit der Person zu kommunizieren und sie im Bedarfsfall an geeignete Fachkräfte weiterzuleiten. Sie sollten daher die Identität, die Fähigkeiten und Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen in der Klasse sorgfältig berücksichtigen.

1. Identität

- Beachten Sie, ob Kinder und Jugendliche mit bestimmten Hintergründen ausgegrenzt werden.
- Hänseleien oder Einschüchterungen unter den Kindern und Jugendlichen aufgrund von Unterschieden dürfen nicht toleriert werden.
- Ziehen Sie keine Gruppe anderen Gruppen vor.
- Vertrauen Sie Ihrem Urteilsvermögen. Wenn Sie die Gruppe noch nicht gut kennen, ist es eventuell besser, wenn Sie keine Paare mit Kindern und Jugendlichen aus unterschiedlichen Herkunftsländern bilden.
- Passen Sie gegebenenfalls die Aktivitäten an die Geschlechterdynamik an. Achten Sie beispielsweise darauf, körperlichen Kontakt zu vermeiden, teilen Sie die Klasse nach Jungen und Mädchen auf oder passen Sie alle Diskussionen, die Körperteile etc. betreffen, an.

2. Fähigkeiten

- Fördern Sie eine Umgebung der Akzeptanz, in der sich alle Schülerinnen und Schüler sicher fühlen.
- Unterbinden Sie jede Diskriminierung sofort.
- Passen Sie die Aktivitäten so an, dass alle Kinder und Jugendlichen, auch jene mit Behinderungen, teilnehmen können.
- Es ist wichtig, alle Schülerinnen und Schüler ungeachtet ihrer Fähigkeiten einzubinden.

3. Erfahrungen

- Informieren Sie sich über die Schülerinnen und Schüler und ihre Erfahrungen und insbesondere über wichtige Ereignisse in ihrem Leben.
- Drängen Sie sie nicht, Fragen zu beantworten.





IRC / P. BIRO

- Wenn ein Kind aufgewühlt ist, während alle anderen Kinder beschäftigt sind oder während einer Ruhezeit, sprechen Sie es an und fragen Sie es, ob es ihm gut geht. Wenn keine ernsten Gründe vorliegen, beruhigen Sie das Kind und unterstützen Sie es.
- Wenn ein Kind unter schwerer seelischer Not leidet, verweisen Sie es an die entsprechende Fachkraft.
- Achten Sie darauf, wie Ihre Schülerinnen und Schüler mit anderen Schülerinnen und Schülern, die unter seelischer Not leiden, umgehen. Lassen Sie nicht zu, dass sie die leidende Person verurteilen oder stigmatisieren.





3.3. Denkvermögen

Definition: Fähigkeiten, die Konzentrationsfähigkeit fördern und dabei helfen, sich an Anweisungen und Konzepte zu erinnern, erfolgreich mehrere Aufgaben gleichzeitig auszuführen und die kurzfristige und langfristige Zukunft zu planen (Exekutivfunktionen).



IRC / AUBREY WADE







Zuhören und nachmachen

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Sich an alle Handlungen der Lehrkraft erinnern

🕒 **Zeit:** 30 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Bequeme Sitzplätze für 5 Teams; Ausreichend Platz, damit sich die Schülerinnen und Schüler bewegen können

✂️ **Material:** Stoppuhr, Tafel oder Papier, um die Punkte aufzuschreiben

✓ **Vorbereitung:**
Bereiten Sie die Tafel oder das Papier vor, um die Punktzahl zu notieren (siehe Beispiel der Wertungskarte auf der nächsten Seite), bereiten Sie die Spielsets vor (siehe Beispiel-Spielsets). Teilen Sie die Gruppe in Teams von je 5–6 Personen auf. Weisen Sie den Teams Namen wie Team A, Team B, Team C etc. zu.

➡️ Rufen Sie nach dem Ausführen des Spielsets „Los!“ und geben Sie Team A eine Minute Zeit, um sich an alle Aktionen der Lehrkraft zu erinnern und diese nachzuahmen.

➡️ Nun führen Sie ein anderes Spielset für Team B vor der ganzen Klasse aus.

➡️ Jedes Team erhält einen Punkt für jede Aktion, an die es sich korrekt erinnert.

➡️ Zählen Sie die Punkte am Ende und geben Sie das Siegerteam bekannt.

➡️ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel habt ihr gelernt, zuzuhören, aufzupassen und euch verschiedene Aktionen zu merken. Diese Fähigkeiten schärfen euer Denkvermögen und helfen euch, besser zu lernen.“

➡️ Auf der folgenden Seite werden einige mögliche Spielsets beschrieben. Sie können diese Aktionen auch durch eigene Ideen ersetzen.

➡️ Sobald die Schülerinnen und Schüler mit dem Spiel vertraut sind, können Sie auch sie die Aktionen auswählen und ausführen lassen.

➡️ Passen Sie dieses Spiel an ältere Altersgruppen an, indem Sie die Schülerinnen und Schüler auffordern, sich die Aktionen in umgekehrter Reihenfolge zu merken und auszuführen.

➡️ Wenn Sie der Ansicht sind, dass es zu leicht oder zu schwer für Ihre Schülerinnen und Schüler ist, sich sechs Aktionen zu merken, können Sie die Anzahl der Aktionen in jeder Runde erhöhen oder reduzieren.

Spielregeln:

- ➡️ Hierbei handelt es sich um einen Wettkampf zwischen verschiedenen Teams.
- ➡️ Führen Sie ein Spielset für Team A vor der ganzen Klasse vor.
- ➡️ Die Schülerinnen und Schüler müssen sehr sorgfältig zusehen und sich alle ausgeführten Aktionen merken.



Runde 1

1. Hüpf 5-mal auf einem Bein!
2. Kratze dich an der Nase!
3. Gehe zu einer Schülerin/einem Schüler und tippe ihr/ihm auf die Schulter!
4. Nimm ein Buch (oder einen anderen Gegenstand im Klassenraum) und lege es auf deinen Kopf!
5. Versuche, mit dem Buch (oder einem anderen Gegenstand) auf deinem Kopf zu gehen!
6. Leg das Buch (oder den anderen Gegenstand) wieder zurück an seinen Platz!

Runde 2

1. Geh im Klassenraum umher!
2. Tippe einer Schülerin/einem Schüler auf die Schulter!
3. Springe in eine Ecke des Klassenraums!
4. Renn zurück in die Mitte des Klassenraums!
5. Führe einen kleinen Tanz auf!
6. Rufe „Juhuu!“ und klatsche in die Hände!

Runde 3

1. Setz dich auf den Boden!
2. Tu so, als würdest du etwas essen!
3. Tu so, als würdest du Wasser trinken!
4. Steh auf, lege deine Hand auf dein Herz und singe eine Zeile eines Lieds!
5. Springe 3-mal auf und ab!
6. Lege dich auf den Boden und tu so, als würdest du schlafen!

Runde 4

1. Roll die Ärmel deines Hemds hoch!
2. Tu so, als würdest du einen schweren Gegenstand anheben und wieder absetzen!
4. Gehe 5 Schritte und tun so, als würdest du fallen!
5. Steh 3-mal auf und setze dich wieder hin!
6. Steh auf und versteck dich hinter einem Gegenstand oder einer Person!

Runde 5

1. Tu so, als würdest du in einen Spiegel schauen und dir die Haare kämmen!
2. Geh zu zwei Schülerinnen/Schülern und schüttele ihre Hände!
3. Ahme Tiergeräusche nach!
4. Schließe die Augen und gehe drei Schritte rückwärts!
5. Strecke dich wie ein Baum!
6. Setz dich und sage „Puh!“!

BEISPIEL-WERTUNGSKARTE

Runde	Team A	Team B	Team C	Team D	Team E
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Hinweise:

- ➔ Wenn Sie Schülerinnen und Schüler mit körperlichen Behinderungen in der Klasse haben, binden Sie sie in das Spiel ein, indem Sie Aktionen verwenden, die auch diese ausführen können. Wenn beispielsweise ein Kind mit beeinträchtigtem Sehvermögen zu Team B gehört, führen Sie Aktionen aus, die es hören kann (wie etwa 5-mal klatschen).





Zick - Zack - Zock

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Aufpassen, die Regeln beachten und reagieren, wenn man an der Reihe ist

🕒 **Zeit:** 5 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz, um einen großen Kreis zu bilden

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

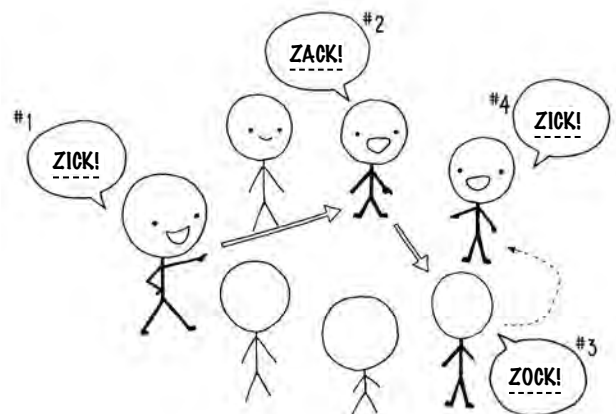
✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie alle Schülerinnen und Schüler einen großen Kreis bilden. Legen Sie die Grenze fest – das Spiel wird in einem festgelegten Kreis gespielt.
- ➔ Bitten Sie eine Person, mit dem Spiel zu beginnen, indem sie eine andere Person ansieht und „Zick!“ sagt.
- ➔ Die Person, der das „Zick!“ galt, schaut eine andere Person im Kreis an und sagt „Zack!“.
- ➔ Die Person, der das „Zack!“ galt, schaut eine andere Person im Kreis an und sagt „Zock!“.
- ➔ Die Person, der das „Zock!“ galt, muss nichts tun.
- ➔ Die Person rechts von der Person, der das „Zock!“ galt, beginnt mit der nächsten Runde, indem sie eine andere Person anschaut und „Zick!“ sagt.

- ➔ Achten Sie darauf, dass Ihre Schülerinnen und Schüler deutlich die anderen Personen anschauen.
- ➔ Spielen Sie Zick-Zack-Zock kontinuierlich.
- ➔ Beginnen Sie langsam und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit.
- ➔ Wenn eine Person ihren Einsatz verpasst oder einen Fehler macht, muss sie beide Hände heben und rufen: „Zick! Zack! Zock!“ und sich auf ihren Platz setzen.
- ➔ Spielen Sie, bis nur noch fünf Schülerinnen und Schüler übrig sind. Lassen Sie alle Teilnehmenden applaudieren.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel habt ihr geübt, euch Regeln zu merken, euch zu konzentrieren und bereit zu sein. Diese Fähigkeiten schärfen euer Denkvermögen und helfen euch, besser zu lernen.“





Was habe ich auf meinem Tablett?

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🕒 **Ziel des Spiels:** Sich die Gegenstände auf dem Tablett merken und sie wiederholen

🕒 **Zeit:** max. 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz, um einen großen Kreis zu bilden

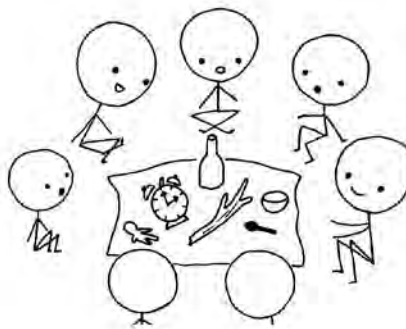
✂️ **Material:** Ein Tablett mit 15 Gegenständen, ein großes Tuch, um die Gegenstände abzudecken, ein Blatt Papier und ein Stift pro Person, eine Stoppuhr

✓ **Vorbereitung:** Sammeln Sie 15 Gegenstände und legen Sie sie auf ein großes Tuch oder ein großes Tablett und erstellen Sie eine Liste der Gegenstände.

- ➔ Lassen Sie alle Schülerinnen und Schüler in einem großen Kreis sitzen. Stellen Sie das Tablett in die Mitte, sodass alle es sehen können.
- ➔ Falls Sie das Gefühl haben, dass es Jungen und Mädchen unangenehm ist, so nah beieinander zu sitzen, setzen Sie alle Jungen zusammen in einen Teil des Kreises und die Mädchen in den anderen Teil. Sie können das Spiel auch in zwei separaten Gruppen spielen.

Spielregeln:

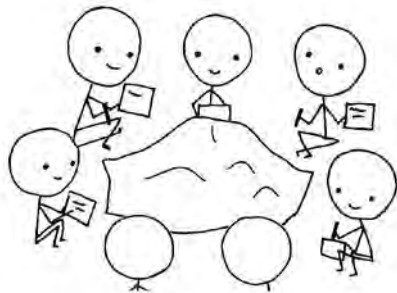
- ➔ Legen Sie das Tablett mit allen Gegenständen in die Mitte des Kreises.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern ein bis zwei Minuten Zeit, sich alle Gegenstände auf dem Tablett anzuschauen und einzuprägen.



- ➔ Die Schülerinnen und Schüler können auf ihrem Platz sitzen oder stehen, um die Gegenstände zu betrachten, dürfen aber nicht vortreten oder andere zur Seite schubsen.
- ➔ Achten Sie darauf, dass jede Person im Kreis das Tablett sehen kann – falls nicht, können Sie das Spiel in kleinen Gruppen spielen.
- ➔ Decken Sie nach ein bis zwei Minuten alle Gegenstände mit dem großen Tuch ab.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern fünf Minuten Zeit, um alle Gegenstände zu zeichnen.
- ➔ Wenn sie schreiben können, dürfen sie auch eine Liste schreiben anstatt zu zeichnen.
- ➔ Jede Person muss diese Liste alleine erstellen. Sie dürfen andere Schülerinnen und Schüler nicht um Hilfe bitten.



- ➔ Lassen Sie sie die Liste nach fünf Minuten mit der Nachbarin oder dem Nachbarn tauschen.
- ➔ Lassen Sie sie die Antworten der Partnerperson prüfen, während Sie das Tuch wieder wegnehmen.



- ➔ Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, sich selbst dafür zu applaudieren, dass sie gut gespielt haben.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel habt ihr geübt, euch auf die Gegenstände zu konzentrieren und sie euch zu merken. Diese Fähigkeiten schärfen euer Denkvermögen und helfen euch, besser zu lernen.“

Hinweise:

- ➔ Reduzieren Sie die Anzahl der Gegenstände bei jüngeren Kindern auf acht.
- ➔ Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Schülerinnen und Schüler sich die Gegenstände nicht alleine merken können, lassen Sie sie paarweise eine gemeinsame Liste erstellen.
- ➔ Bei größeren Gruppen lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in zwei Gruppen spielen.
- ➔ Bewegen Sie die Gegenstände auf dem Tablett, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.





Simon sagt

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

🎯 **Ziel des Spiels:** Sorgfältig zuhören und nur die Aktionen ausführen, die mit „Simon sagt ...“ beginnen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz, um einen großen Kreis zu bilden

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen großen Kreis bilden. Stellen Sie sich in die Mitte des Kreises, wo Sie jeder sehen kann.
- ➔ Sie sind die Spielleiterin oder der Spielleiter, genannt Simon.
- ➔ Wenn Simon sagt „Simon sagt ...“ (z. B. „Simon sagt: Tippt euch auf den Kopf“), müssen alle tun, was Simon sagt.
- ➔ Wenn Simon den Befehl nicht mit „Simon sagt...“ beginnt (z. B. „Tippt euch auf den Kopf“) und Spieler die Aktion trotzdem ausführen, scheiden sie aus und müssen sich hinsetzen.
- ➔ Beginnen Sie langsam und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit der Befehle.
- ➔ Spielen Sie, bis nur noch fünf Schülerinnen und Schüler übrig sind. Lassen Sie alle anderen applaudieren.

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel musstet ihr euer Gehirn benutzen, um euch auf das zu konzentrieren, was Simon sagte und nur die Aktionen auszuführen, die mit „Simon sagt ...“ beginnen. Zu üben, aufmerksam zuzuhören und euch zu konzentrieren, schärft euer Denkvermögen und hilft euch, besser zu lernen.“

- ➔ Ändern Sie den Namen „Simon“ in einen anderen Namen, den die Schülerinnen und Schüler kennen. Wählen Sie einfache Aufforderungen, wenn die Schülerinnen und Schüler noch wenig Deutsch sprechen.
- ➔ Passen Sie das Spiel an ältere Schülerinnen und Schüler an, indem Sie sie für eine Runde oder einen Teil einer Runde die Rolle von Simon übernehmen lassen.
- ➔ Statt „Simon sagt“ kann das Spiel auch in der Variante „Alle Vögel fliegen hoch ...“ gespielt werden.





Himmel-Ball und Wasser-Ball

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🕒 **Ziel des Spiels:** Sich merken, den Himmel-Ball in die Luft zu werfen und den Wasser-Ball auf dem Boden zu rollen

🕒 **Zeit:** 30 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz, um einen großen Kreis zu bilden

✂️ **Material:** 2 unterschiedlich aussehende Bälle

✓ **Vorbereitung:** Wenn 2 unterschiedliche Arten von Bällen nicht verfügbar sind, können Sie Bälle aus großen Papierstücken herstellen. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen großen Kreis bilden. Das Spiel kann je nach Belieben sitzend oder stehend gespielt werden.

Spielregeln:

- ➔ Wählen Sie einen Ball als Himmel-Ball und einen Ball als Wasser-Ball aus.
- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass der Himmel-Ball immer in die Luft geworfen und der Wasser-Ball immer auf dem Boden gerollt werden muss.
- ➔ Geben Sie die Bälle zwei Personen in der Gruppe.
- ➔ Die Person mit dem Himmel-Ball muss diesen Ball einer anderen Person zuwerfen, die den Ball fängt und wiederum einer anderen Person zuwirft.
- ➔ Die Person mit dem Wasser-Ball muss diesen Ball einer anderen Person zurollen, die den Ball mit den Händen stoppt und einer anderen Person zurollt.
- ➔ Wenn eine Person den Himmel-Ball rollt oder den Wasser-Ball wirft, scheidet sie aus und muss sich hinsetzen.
- ➔ Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler im Lauf des Spiels auf, schneller zu spielen.
- ➔ Beenden Sie das Spiel, wenn nur noch fünf Personen übrig sind. Lassen Sie alle anderen applaudieren.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„In diesem Spiel musstet ihr euch viele verschiedene Regeln merken und darauf achten, den Himmel-Ball zu werfen und den Wasser-Ball zu rollen. Je schneller das Spiel wurde, desto schwieriger war es, die Regeln zu beachten. Das Üben dieser Fähigkeit hilft euch, neue Dinge besser zu lernen, eure Denkweise an verschiedene Situationen anzupassen und hilft eurem Gehirn, schwierige Aufgaben leichter zu bewältigen.“
- ➔ Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, fügen Sie einen Erd-Ball hinzu, der nur an die Person auf der rechten Seite weitergegeben werden darf.





Rotes Licht, grünes Licht

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Die Gehgeschwindigkeit so regulieren, dass die Schülerinnen und Schüler sofort stehenbleiben können

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Großer offener Bereich

✂️ **Material:** Rotes und grünes Papier/weißes Papier, grüne und rote Farbe, Scheren

✅ **Vorbereitung:** Fertigen Sie eine grüne und eine rote Karte an.

➡️ Spielen Sie „Rotes Licht, grünes Licht“, bis mindestens eine Person gewinnt.

Diskussion:

- ➡️ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
- *Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?*
 - *Welche Strategien habt ihr angewendet, um nicht auszuschneiden?*
 - *Wann müsst ihr eure Konzentrationskraft nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?*
 - *Welche Fähigkeiten haben wir genutzt, um dieses Spiel zu spielen und wie können wir diese Fähigkeiten außerhalb des Spiels anwenden?*

Spielregeln:

- ➡️ Alle Schülerinnen und Schüler stehen auf einer Seite des Raums.
- ➡️ Erklären Sie die Regeln:
- *Wenn ich die grüne Karte hoch halte, müsst ihr gehen.*
 - *Wenn ich die rote Karte hochhalte, müsst ihr sofort stehenbleiben.*
 - *Wenn ihr nicht sofort stehenbleibt, wenn ihr die rote Karte seht, scheidet ihr aus und könnt euch hinsetzen.*
 - *Ziel des Spiels ist es, bis zum Ende des Raums oder bis zur Ziellinie zu gelangen.*
- ➡️ Wenn eine Person ausscheidet, wird sie zur Schiedsrichterin und hilft der Lehrkraft festzustellen, welche Personen ausscheiden.

Hauptpunkte:

- ➡️ Die Schülerinnen und Schüler mussten sich auf die Karten konzentrieren und ihre Impulse kontrollieren. Möglicherweise müssen sie im realen Leben genau wie im Spiel mehrere Aufgaben gleichzeitig erfüllen und sich selbst kontrollieren, um keinen Fehler zu begehen.





Bis zehn zählen

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

Ziel des Spiels: Konzentrieren und zusammen arbeiten, um als Team bis 10 zu zählen

Zeit: 10 Minuten

Gruppengröße: 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, damit 5 Gruppen in kleinen Teams zusammenarbeiten können, ohne sich gegenseitig zu stören

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

- ➔ Geben Sie den Teams fünf Minuten Zeit, um das Zählen bis „zehn“ zu üben.
- ➔ Lassen Sie die Teams nacheinander vor der Klasse bis „zehn“ zählen. Die Teams, die bis „zehn“ zählen können, indem nur jeweils eine Person gleichzeitig eine Zahl ausspricht, erhalten Applaus von der übrigen Klasse.

- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel musstet ihr sorgfältig auf die anderen in der Gruppe achten, um herauszufinden, wie ihr die Aufgabe gemeinsam erfüllen könnt. Ihr habt außerdem gelernt, ein Ziel weiterzuverfolgen, auch wenn ihr einen Fehler gemacht habt. Ihr habt geübt, euch auf die Aufgabe zu konzentrieren und diese durch Zusammenarbeit zu lösen.“

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie alle Schülerinnen und Schüler in Gruppen von je fünf bis sieben Personen auf.
- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie in ihren Teams laut bis zehn zählen müssen, aber jeweils nur eine Person sprechen darf. Eine Person beginnt mit „eins“ und eine andere Person zählt dann weiter, bis die Gruppe bei „zehn“ angekommen ist. Jedes Mal, wenn zwei Personen gleichzeitig sprechen, muss die Gruppe wieder mit „eins“ beginnen.
- ➔ Die Schülerinnen und Schüler dürfen nicht miteinander sprechen, um eine Strategie festzulegen – sie dürfen lediglich Blickkontakt und Gesten verwenden.
- ➔ Das Spiel ist komplizierter, als es scheint, da oftmals zwei Personen in einer Gruppe dieselbe Zahl gleichzeitig aussprechen werden.
- ➔ Sie können die Schülerinnen und Schüler auch ein paar Mal die Gruppen wechseln lassen und dieses Spiel mit verschiedenen Gruppen spielen.
- ➔ Passen Sie das Spiel für jüngere Kinder, die noch nicht zählen können, an, indem Sie die Zahlen durch eine bestimmte Reihenfolge von fünf Geräuschen, wie „aa“ „ee“ „oo“ „yaya“ „dada“ ersetzen. Sie werden den Kindern diese Geräusche in einer festen Reihenfolge beibringen müssen, bevor sie das Spiel spielen können.





Zuhören und nachmalen

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

🎯 **Ziel des Spiels:** Auf Anweisungen hören und diese korrekt befolgen

🕒 **Zeit:** 30 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** 5–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz, um einen großen Kreis zu bilden

✂️ **Material:** DIN-A4-Blätter (ein Blatt für jedes Kind), Stifte (ein Stift für jedes Kind), eine Liste mit Anweisungen, ein Antwortblatt mit allen befolgten Anweisungen am Flipchart

✅ **Vorbereitung:** Erstellen Sie eine Liste mit Anweisungen unter Berücksichtigung des Alters der Kinder in der Klasse. Erstellen Sie das Antwortblatt an dem Flipchart (Beispiele für Anweisungen und Antwortblätter finden Sie auf der nächsten Seite).

Spielregeln:

- ➡️ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler sich in einem Kreis um die Moderatorin oder den Moderator setzen.
- ➡️ Geben Sie jeder Person ein Blatt Papier und einen Stift.
- ➡️ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie einige Anweisungen hören werden. Sie müssen aufmerksam zuhören und die Anweisungen genau befolgen. Erklären Sie ihnen, dass die Anweisungen immer schneller erfolgen und schwieriger werden können, sodass sie sich darauf konzentrieren und genau zuzuhören müssen.

➡️ Lesen Sie die Anweisung aus der zuvor erstellten Liste laut vor, um sie von den Schülerinnen und Schülern ausführen zu lassen.

➡️ Beispiel-Anweisungen (einfach):

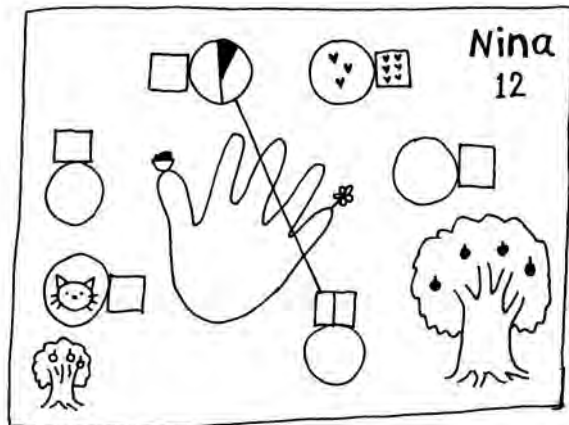
- Zeichne einen Kreis auf das Papier.
- Zeichne zwei Kreuze in dem Kreis.
- Zeichne einen kleinen Baum in einer Ecke des Blatts oder einen großen Baum in der Mitte des Blatts.
- Zeichne an dem Baum in der Mitte des Blatts einige Früchte und einen Vogel.
- Zeichne einige Blumen irgendwo auf dem Blatt.
- Kreise zwei Blumen ein.
- Zeichne die Umriss deiner Hand auf das Papier.

➡️ Beispiel-Anweisungen (schwierig):

- Schreibe deinen Namen in die obere rechte Ecke des Blatts.
- Addiere drei plus neun und schreibe die Antwort direkt unter deinen Namen.
- Zeichne sechs Kreise auf das Blatt, zwei auf der linken Seite, zwei auf der oberen Seite und zwei an einer beliebigen Stelle.
- Zeichne dein Lieblingstier in einen Kreis auf der linken Seite.
- Teile einen Kreis in zwei Hälften und male eine Hälfte bunt aus.
- Zeichne den Umriss deiner Handfläche auf das Blatt.
- Zeichne eine Blume auf dem kleinsten Finger.



- Zeichne auf dem Daumen ein Bild davon, was du zuletzt gegessen hast.
- Zeichne einen kleinen Baum in der linken oberen Ecke des Blatts und einen größeren Baum in der unteren rechten Ecke des Blatts.
- Zeichne an jedem der Bäume zwei verschiedene Arten von Früchten.
- Zeichne sechs Quadrate; jeder Kreis sollte ein Quadrat berühren.
- Teile ein beliebiges Quadrat in der Mitte.
- Verbinde den halbierten Kreis und das halbierte Quadrat mit einer Linie.
- Wähle einen Kreis und ein Quadrat, die nebeneinander liegen und leer sind. Zeichne drei Sterne in den Kreis und die doppelte Anzahl an Sternen in das Quadrat daneben.



- ➔ Sie können den Schwierigkeitsgrad des Spiels erhöhen oder reduzieren, indem Sie die Anweisungen schneller oder langsamer vorlesen.
- ➔ Nachdem Sie alle Anweisungen vorgelesen haben, hängen Sie das Antwortblatt an dem Flipchart auf. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Antworten am Flipchart mit den Antworten auf ihrem Blatt vergleichen.
- ➔ Wenn die Schülerinnen und Schüler zu jung sind, um die Antworten selbst zu vergleichen, lesen Sie jede Anweisung einzeln vor, weisen Sie auf den relevanten Teil des Antwortblatts hin und bitten Sie sie, zu prüfen, ob sie die Anweisung ausgeführt haben oder nicht.
- ➔ Wenn die Schülerinnen und Schüler feststellen, dass sie eine Anweisung verpasst oder falsch ausgeführt haben, sollten sie diese jetzt korrigieren.
- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler zum Schluss sich selbst applaudieren.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„In diesem Spiel habt ihr geübt, aufmerksam zuzuhören und Anweisungen zu befolgen.“





Vier Ecken

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Sich konzentrieren, um ein bekanntes Lied zu singen und dabei immer mehr Wörter durch stille Handbewegungen zu ersetzen

🕒 **Zeit:** 20 – 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genug Platz, damit die Schülerinnen und Schüler bequem stehen oder sitzen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➡ Wiederholen Sie den Gesang mehrere Male. Beim ersten Mal sollen die Schülerinnen und Schüler das Wort „mein“ auslassen und stattdessen die korrekte Handbewegung ausführen. Beim zweiten Mal sollen die Schülerinnen und Schüler die Worte „mein“ und „Hut“ auslassen und durch die korrekten Handbewegungen ersetzen. Beim dritten Mal sollen die Schülerinnen und Schüler die Worte „mein“, „Hut“ und „vier“ auslassen usw.

Diskussion:

- ➡ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Hinweise:

- ➡ Sie können dieses Spiel mit jedem beliebigen Lied oder Kanon mit Handbewegungen spielen.
- ➡ Um die Herausforderung zu erhöhen, ändern Sie die Reihenfolge der Wörter, die die Schülerinnen und Schüler auslassen sollen (damit die Schülerinnen und Schüler noch besser aufpassen müssen).

Spielregeln:

➡ Bringen Sie den Schülerinnen und Schülern das folgende Lied und die folgenden Handbewegungen bei:

*Mein Hut, der hat vier Ecken,
vier Ecken hat mein Hut.
Und hätt' er nicht vier Ecken,
dann wär' er nicht mein Hut.*

➡ Bewegungen: Zeige auf dich selbst, wenn du das Wort „mein“ singst, strecke beide Hände flach aus, wenn du das Wort „Hut“ singst, halte vier Finger für das Wort „vier“ hoch, zeige auf einen angewinkelten Ellenbogen für das Wort „Ecken“ und schüttele einen Finger für die Worte „hätt' er nicht“ und „wär' er nicht“.





Laute fangen!

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

🎯 **Ziel des Spiels:** Sorgfältig auf Laute achten (z. B. „ch“, „buh“, „t“) und eine bestimmte Bewegung ausführen, sobald sie zu hören sind

🕒 **Zeit:** 15–30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genug Platz, damit die Schülerinnen und Schüler bequem stehen oder sitzen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➡️ Wichtig: Lesen Sie bis zum Ende des Absatzes weiter. Die Schülerinnen und Schüler müssen die Bewegung so schnell wie möglich ausführen, um wieder darauf achten zu können. Achten Sie darauf, dass die Laute möglichst häufig in der ausgewählten Geschichte vorkommen.

Diskussion:

- ➡️ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Spielregeln:

- ➡️ Wählen Sie einen bestimmten Laut (einen Buchstaben, einen Anfangs- oder Endlaut oder eine Silbe) und eine Bewegung aus, die die Schülerinnen und Schüler von ihren Stühlen aus ausführen können (Nase berühren, aufstehen, mit der rechten Hand winken etc.).
- ➡️ Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler an, auf einen bestimmten Laut zu achten, während Sie einen Absatz oder eine kurze Geschichte vorlesen.
- ➡️ Die Schülerinnen und Schüler sollen die Bewegung jedes Mal ausführen, wenn sie den Laut hören.

Hinweise:

- ➡️ Sie können Laute wählen, mit denen sich die Schülerinnen und Schüler im Lese- oder Sprachunterricht befassen.
- ➡️ Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie die Anzahl der Laute, auf die die Schülerinnen und Schüler achten müssen, erhöhen.
- ➡️ Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie ähnlich klingende Laute wählen und ihnen Bewegungen zuweisen („ch“ = die Nase berühren, „sch“ = aufstehen)





Wer führt die Gruppe an?

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Aufmerksam beobachten, um einem wechselnden Muster zu folgen und herauszufinden, wer dieses Muster bestimmt

🕒 **Zeit:** 20 – 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genug Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich verteilen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

(z. B. Schnipsen anstatt Klatschen) und alle Schülerinnen und Schüler versuchen, möglichst schnell zu folgen, damit nicht erkennbar ist, wer das Muster anführt.

- ➔ Die Detektivin muss „Ich habe die Anführerin gefunden!“ rufen, wenn sie zu wissen glaubt, wer die Anführerin ist.
- ➔ Spielen Sie mehrere Runden und wählen Sie in jeder Runde eine andere Detektivin/einen anderen Detektiv und Anführerin/Anführer.

Diskussion:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Spielregeln:

- ➔ Wählen Sie eine Person als Detektivin oder Detektiv (im folgenden Beispiel ist es ein Mädchen) aus und bitten Sie sie, den Raum zu verlassen (oder die Augen zu schließen oder sich umzudrehen, um nichts zu sehen).
- ➔ Wählen Sie eine andere Person als als Anführerin oder Anführer (im folgenden Beispiel ist es ein Mädchen) aus, ohne der Detektivin mitzuteilen, um wen es sich handelt (Sie können der Anführerin auf die Schulter tippen oder stumm auf sie zeigen, wenn sich die Detektivin mit geschlossenen Augen im Raum befindet).
- ➔ Die Detektivin muss während des Spiels herausfinden, wer die Anführerin ist. Beginnen Sie das Spiel mit einer einfachen Bewegung, wie etwa auf das Bein klopfen oder in die Hände klatschen. Die Schülerinnen und Schüler müssen Ihre Bewegungen nachahmen. Die Anführerin wird die Bewegung schrittweise verändern





Wörter finden

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 **Ziel des Spiels:** Gegenstände zu einem Thema benennen und schnell wechseln, wenn sich das Thema ändert

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genug Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich im Kreis aufstellen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➡ Die Schülerinnen und Schüler können als eine Gruppe oder in Teams spielen. Eine Person ist die Leitung und nennt eine Kategorie wie etwa Essen, Tiere, Farben etc.
- ➡ Anschließend nennt jede Person reihum etwas, das zu dieser Kategorie gehört.
- ➡ Nachdem einige etwas benannt haben, ruft die Leitung eine neue Kategorie aus.
- ➡ Die nächste Person im Kreis muss daraufhin umdenken und etwas nennen, das in diese Kategorie passt.
- ➡ Nachdem einige Schülerinnen und Schüler etwas benannt haben, ruft die Leitung eine neue Kategorie aus usw.

- ➡ Wählen Sie nach einigen Spielrunden eine neue Leitung aus. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, spielen Sie schneller oder wechseln Sie häufiger die Kategorie.

Diskussion:

- ➡ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr innehalten und nachdenken (innerhalb und außerhalb der Schule)?

Hinweise:

- ➡ Die Schülerinnen und Schüler können klatschen oder schnipsen, um die Geschwindigkeit während des Spiels aufrechtzuerhalten.
- ➡ Betonen Sie schulische Inhalte, indem Sie Kategorien wählen, die die Schülerinnen und Schüler gerade lernen (Obst, Gemüse, Formen, Säugetiere, Reptilien, Verben, Substantive, Brüche, Dezimalzahlen etc.).





Namensspiel

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 **Ziel des Spiels:** Sich erinnern, was eine Person gesagt hat und welche Bewegung dazugehört

🕒 **Zeit:** 20 – 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich frei bewegen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

während sie so tun, als würden sie ein Buch offenhalten, und anschließend „Dein Name ist Amira und du rennst gerne“, während sie auf der Stelle laufen usw.

- ➔ Wichtig: Nachdem jede Person sich und ihre typische Bewegung vorgestellt hat, wiederholt die Klasse dies und die Namen und Bewegungen aller vorherigen Personen. Deuten Sie am Ende zufällig auf einige Schülerinnen und Schüler und fragen Sie, ob die Klasse sich an ihre Worte und Bewegungen erinnern kann.

Diskussion:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Erinnerungsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Hinweise:

- ➔ Dieses Spiel eignet sich besonders zu Beginn des Schuljahrs oder wenn neue Schülerinnen und Schüler in die Klasse kommen.

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen Kreis bilden. Weisen Sie sie an, an etwas zu denken, das sie gerne tun und eine typische Bewegung dazu. Wenn eine Person beispielsweise gerne läuft, könnte sie auf der Stelle laufen. Wählen Sie eine Person aus, die das Spiel beginnen soll.
- ➔ Die Person wird sagen „Mein Name ist Amira und ich renne gerne“, während sie auf der Stelle läuft. Die Klasse antwortet „Dein Name ist Amira und du rennst gerne“ und läuft dabei auf der Stelle.
- ➔ Die nächste Person sagt „Mein Name ist Shaza und ich lese gerne“, während sie so tut, als würde sie ein Buch offenhalten. Die gesamte Klasse wiederholt, was diese Person gesagt und anschließend, was die erste Person gesagt hat: „Dein Name ist Shaza und du liest gerne“,





Meine Pizza

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

Ziel des Spiels: Sich immer mehr Zutaten in der richtigen Reihenfolge merken

Zeit: 10–20 Minuten

Gruppengröße: 5–20 Schülerinnen und Schüler

Platz: Genug Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich im Kreis aufstellen können

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Dieses Spiel kann mit der ganzen Klasse oder in kleinen Gruppen gespielt werden. Die Schülerinnen und Schüler bilden einen Kreis (oder sitzen an den Tischen, wenn nicht genug Platz vorhanden ist, um zu stehen).
- ➔ Eine Person beginnt und sagt „Auf meiner Pizza mag ich ...“ und nennt eine Zutat wie etwa Käse, Peperoni, Wurst oder auch etwas Albernies wie Schokolade.
- ➔ Die nächste Person sagt „Auf meiner Pizza mag ich ...“ und muss wiederholen, was die erste Person gesagt hat und eine weitere Zutat hinzufügen.
- ➔ Die dritte Person sagt dasselbe, wiederholt, was die ersten Personen gesagt haben, und fügt eine weitere Zutat hinzu.

- ➔ Nachdem alle an der Reihe waren, sagt die gesamte Klasse „Auf meiner Pizza mag ich NICHT ...“ und entfernt alle genannten Zutaten beginnend mit der zuletzt hinzugefügten Zutat in umgekehrter Reihenfolge.

Diskussion:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Erinnerungsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Hinweise:

- ➔ Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, lassen Sie die Schülerinnen und Schüler jeweils zwei Zutaten hinzufügen.
- ➔ Spielen Sie dieses Spiel in verschiedenen Variationen, indem Schülerinnen und Schüler beispielsweise statt „Auf meiner Pizza“ sagen „Ich gehe zur Schule und nehme mit: ...“ und einen Gegenstand wie Stift, Buch etc. nennen.





Wer bin ich?

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 **Ziel des Spiels:** Erfasste Informationen behalten, um die nächste Frage zu stellen oder etwas richtig zu erraten

🕒 **Zeit:** 10 – 20 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5 – 20 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, sodass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

- ➔ Falls nach zehn Fragen noch niemand die richtige Antwort erraten hat, geben Sie einen Hinweis. Die Schülerinnen und Schüler dürfen anschließend zehn weitere Fragen stellen.
- ➔ Denken Sie daran, das Spiel nach fünf Fragen zu unterbrechen, um die gesammelten Fakten zu überdenken.

Diskussion:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Erinnerungsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Hinweise:

- ➔ Schülerinnen und Schüler können die Kategorie benennen oder dieses Spiel leiten.
- ➔ Das Spiel kann insbesondere bei älteren Schülerinnen und Schülern in kleinen Gruppen oder paarweise gespielt werden.

Spielregeln:

- ➔ Wählen Sie eine altersgerechte Kategorie wie Tiere, Sport, Essen, Kleidung etc.
- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Sie an etwas Bestimmtes in dieser Kategorie denken, ohne es zu verraten (z. B. ein Pferd, Fußball, Milch etc.).
- ➔ Die Schülerinnen und Schüler müssen reihum insgesamt zehn „Ja“- oder „Nein“-Fragen stellen, um den Gegenstand zu erraten. Die Schülerinnen und Schüler können beispielsweise fragen: Kann es fliegen? Ist es ein Spiel mit einem Ball? Ist es ein Gemüse?
- ➔ Unterbrechen Sie das Spiel nach fünf Fragen und bitten Sie die Klasse, sich an die bisher gesammelten Fakten zu erinnern.





Schneiderei

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |

Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🕒 **Ziel des Spiels:** Sich erinnern, was jede Person bestellt hat, und die richtigen Artikel liefern

🕒 **Zeit:** 10 – 20 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, sodass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen oder stehen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Das Spiel wird in Teams gespielt. Zu Beginn sollte jedes Team aus nicht mehr als vier Schülerinnen und Schülern bestehen.
- ➔ Eine Person in jedem Team ist die Schneiderin oder der Schneider und die anderen übernehmen die Rolle der Kundinnen und Kunden.
- ➔ Die Kundinnen und Kunden wählen abwechselnd ein Bekleidungsstück einschließlich Farbe, Länge oder Ausführung (z. B. „Ich hätte gerne ein rotes Hemd, bitte“).
- ➔ Jede Person muss sich merken, was sie bestellt hat. Nachdem der letzte Kunde seine Bestellung aufgegeben hat, „liefert“ die Schneiderin mit Worten jeder Person den richtigen Artikel (z. B. „Hier ist dein rotes Hemd, hier ist deine blaue Hose“ usw.).

Diskussionen:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Erinnerungsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Hinweise:

- ➔ Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, fügen Sie jeder Bestellung mehrere Eigenschaften hinzu (z. B. Farbe, Länge, Ausführung, Stoffart).
- ➔ Kombinieren Sie als zusätzliche Herausforderung Teams oder vergrößern Sie sie (mehr als fünf Schülerinnen und Schüler).





Wer hat das letzte Wort?

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 **Ziel des Spiels:** Sich an das letzte Wort in jedem Satz erinnern und diese in der richtigen Reihenfolge zu einem neuen Satz verbinden

🕒 **Zeit:** 10 – 20 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, sodass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➡ Schreiben Sie vor Spielbeginn einen kurzen Satz (Substantiv, Verb, Substantiv) wie etwa „Ziegen essen Kartoffeln“ auf, ohne ihn den Schülerinnen und Schülern mitzuteilen.
- ➡ Überlegen Sie sich dann drei aufeinander folgende Sätze, die jeweils mit einem der drei Worte aus dem Substantiv-Verb-Substantiv-Satz enden. Beispiel: „Fatima hat zwei rosafarbene Ziegen. Mahmoud liebt es, zu essen. Ismael erntet Kartoffeln.“
- ➡ Lesen Sie die drei Sätze laut und langsam vor.
- ➡ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich das letzte Wort in jedem Satz zu merken. Bitten Sie sie anschließend, aus diesen drei Wörtern einen neuen Satz zu bilden.

Diskussion:

- ➡ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - *Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?*
 - *Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?*
 - *Wann müsst ihr eure Erinnerungsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?*

Hinweise:

- ➡ Verwenden Sie längere Sätze als zusätzliche Herausforderung.
- ➡ Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich in jedem Ausgangssatz ein anderes Wort zu merken, wie etwa das erste oder das vorletzte Wort.





Kopf, Schultern, Knie und Fuß

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

Ziel des Spiels: Innehalten und überlegen, um die richtigen Bewegungen auszuführen

Zeit: 10 – 20 Minuten

Gruppengröße: 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, sodass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen können

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

sagen, sollen sie ihre Schultern berühren und umgekehrt usw. Spielen Sie schneller, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Diskussion:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr innehalten und nachdenken (innerhalb und außerhalb der Schule)?

Spielregeln:

- ➔ Bringen Sie den Schülerinnen und Schülern bei, das Lied „Kopf, Schultern, Knie und Fuß“ zu singen (zeigen Sie dabei jeweils auf das entsprechende Körperteil):
*Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß.
Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß.
Augen und Ohren und Mund und Nase.
Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß.*
- ➔ Sobald die Schülerinnen und Schüler mit dem Lied vertraut sind, ändern Sie die Reihenfolge der Körperteile in dem Lied (Knie, Fuß, Schultern, Kopf etc.). Die Schülerinnen und Schüler sollten versuchen, gemeinsam mit Ihnen zu singen und die richtigen Bewegungen auszuführen. Alternativ können Sie das Lied in der richtigen Reihenfolge singen und die Schülerinnen und Schüler auffordern, das Gegenteil von dem zu tun, was Sie singen: Wenn Sie „Kopf“

Hinweise:

- ➔ Um das Spiel zu vereinfachen, halten Sie die Worte und Bewegungen in der richtigen Reihenfolge und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, das Lied jedes Mal auf eine andere Weise zu singen: schnell, langsam, laut oder leise. Diese Version eignet sich besonders für kleine Kinder.





Ich sehe was, was du nicht siehst

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Sich aufmerksam umschauen, um einen bestimmten Gegenstand zu finden

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, so dass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Nachbesprechung:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - *Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?*
 - *Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?*
 - *Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?*

Hinweise:

- ➔ Um das Spiel leichter zu machen, können mehrere Tipps gegeben werden.
- ➔ Um das Spiel schwieriger zu machen, können Gegenstände ausgesucht werden, die klein oder schwer zu finden sind.

Spielbeschreibung:

- ➔ Die Spielleiterin oder der Spielleiter sucht sich einen bestimmten Gegenstand im Klassenzimmer aus, z. B. die Tafel, die Uhr etc. und sagt laut „*Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist ...*“ (Farbe des Gegenstandes). Wenn die Schülerinnen und Schüler denken, den Gegenstand erkannt zu haben, dürfen sie sich melden und warten bis sie aufgerufen werden.





Abrakadabra!

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

Ziel des Spiels: Aufpassen, um eine Reihe von Bewegungen zu kopieren und zu bemerken, wann die ursprüngliche Bewegung wieder auftritt

Zeit: 10 – 20 Minuten

Gruppengröße: 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, so dass die Schülerinnen und Schüler sich bequem bewegen können

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielbeschreibung:

➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Sie eine Reihe von Bewegungen machen werden (z.B. 3× Klatschen, 2× Schnippen, 1× mit den Füßen stampfen etc.). Die Kinder sollen nun die Bewegungen nachmachen. Wenn ein Kind die erste Bewegung wiedererkennt (z.B. drei Mal klatschen), ruft es laut „Abrakadabra!“. Spielen Sie mehrere Runden dieses Spiels. Sagen Sie den Kindern vor jeder Runde, dass Sie mit einer neuen Bewegung beginnen werden und sie sollen nun nur noch diese neue Bewegung suchen und die vorherige vergessen. Denken Sie daran: Die Kinder sollen alles nachmachen, während Sie die Bewegung ausführen.

Nachbesprechung:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
- Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Hinweise:

- ➔ Erinnern Sie die Kinder daran, vor jeder neuen Runde die alte Bewegung zu vergessen. Dieses Spiel kann auch gut von einem Kind geleitet werden.





Stille Post

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Sich auf das Gesagte konzentrieren und es an die nächste Person weitersagen

🕒 **Zeit:** 10 – 20 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 8 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, so dass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Nachbesprechung:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - *Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?*
 - *Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?*
 - *Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?*

Hinweise:

- ➔ Um es schwieriger zu machen, kann ein langer oder komplizierter Satz ausgesucht werden oder zwei unterschiedliche Sätze gleichzeitig in verschiedene Richtungen weitergegeben werden. Um es leichter zu machen, kann auch ein Wort anstatt eines Satzes weitergesagt werden

Spielbeschreibung:

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler sitzen oder stehen im Kreis. Die Lehrkraft flüstert jemandem einen Satz ins Ohr. Die Person flüstert nun das, was sie glaubt gehört zu haben, in das Ohr des Kindes neben ihr oder ihm. Das geht so lange, bis der Satz das letzte Kind erreicht hat. Diese Person muss nun laut sagen, was sie gehört hat. Das Ziel ist es, dass der letzte Satz kaum von dem zuerst gesagten abweicht. Spielen Sie mehrere Runden und tauschen Sie die Sitzordnung, so dass unterschiedliche Kinder Erste/r oder Letzte/r sind.





Heiße Kartoffel

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

Ziel des Spiels: Eine Aufgabe erfüllen, wenn die Musik aufhört

Zeit: 10–20 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, so dass die Schülerinnen und Schüler in einem Kreis sitzen können

Material: Musik, ein Gegenstand zum weitergeben (z. B. Ball)

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielbeschreibung:

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis. Nun wird ein Gegenstand (z. B. ein Ball) von Kind zu Kind weitergegeben. Die Kinder sollen sich vorstellen, dass der Gegenstand eine heiße Kartoffel ist, die schnell weiter gegeben werden muss, bevor man sich verbrennt. Während die „heiße Kartoffel“ weitergegeben wird, wird im Hintergrund Musik gespielt. Wenn die Musik aufhört, muss die Person, die den Gegenstand in der Hand hält, eine Frage beantworten (z. B. eine Rechenaufgabe).

Nachbesprechung:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Merkfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Hinweise:

- ➔ Um das Spiel schwieriger zu machen, können zwei Gegenstände gleichzeitig in unterschiedliche Richtungen weitergegeben werden.
- ➔ Stellen Sie Aufgaben, die aktuelle Unterrichtsthemen beinhalten (z. B. Geographie, Bruchrechnen, Artikel etc.).





Was fehlt?

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Sich Gegenstände zu merken und festzustellen, was fehlt

🕒 **Zeit:** 10 – 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, so dass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen können

✂️ **Material:** Ein Tablett mit 15 Gegenständen, ein großes Tuch, um die Gegenstände abzudecken, ein Blatt Papier und ein Stift pro Person, eine Stoppuhr

✓ **Vorbereitung:** Sammeln Sie 15 Gegenstände und legen Sie sie auf ein großes Tuch oder ein großes Tablett und erstellen Sie eine Liste der Gegenstände.

Spielbeschreibung:

- ➡️ Dieses Spiel kann als ganze Klasse oder in kleinen Gruppen gespielt werden. Legen Sie fünf kleine Gegenstände (z. B. Stift, Stein, Kreide etc.) auf ein Tablett (oder auf eine ebene Fläche wie ein Buch).
- ➡️ Geben Sie den Kindern zehn Sekunden Zeit, um sich das Tablett sorgfältig einzuprägen. Decken Sie nun das Tablett ab und entfernen Sie einen Gegenstand. Die Schülerinnen und Schüler sollen nun erraten, was fehlt.

Nachbesprechung:

- ➡️ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - *Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?*
 - *Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?*
 - *Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?*

Hinweise:

- ➡️ Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie mehrere Gegenstände entfernen oder die Reihenfolge der verbliebenen Gegenstände abändern.
- ➡️ Sie können anstatt Gegenstände auch Zettel auf das Tablett legen, auf denen Buchstaben oder Rechnungen aufgeschrieben sind.








Stopptanz


Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |

Notwendige Sprachkenntnisse: keine Zielgruppe: Kinder und Jugendliche


 **Ziel des Spiels:** Die Bewegung stoppen, wenn die Musik aufhört

 **Zeit:** 15–30 Minuten

 **Gruppengröße:** 5–30 Schülerinnen und Schüler

 **Platz:** Ausreichend Platz, so dass die Schülerinnen und Schüler tanzen können

 **Material:** Musik

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Nachbesprechung:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Spielbeschreibung:

- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Sie etwas Musik spielen werden, und sie tanzen sollen, während die Musik läuft (alternativ sagen Sie den Kindern, dass sie eine bestimmte Bewegung ausführen sollen, wie z. B. klatschen der Hände). Erklären Sie, dass, wenn die Musik stoppt, die Kinder einfrieren und fünf Sekunden lang ganz still stehen müssen, bis Sie die Musik wieder anmachen. Spielen Sie mehrere Runden.

Hinweise:

- ➔ Um dies noch schwieriger zu machen, erhöhen Sie die Zeitspanne, in der die Kinder eingefroren sein müssen oder starten und stoppen Sie die Musik in kürzeren Abständen. Denken Sie daran: Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern nicht, dass sie aufhören sollen, sondern stoppen Sie einfach die Musik.





Lustige Geschichten

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Das Gegenteil von dem machen, was man hört

🕒 **Zeit:** 15 – 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, so dass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✓ **Vorbereitung:** Bereiten Sie eine lustige Geschichte vor, welche Sie den Kindern vorlesen

Nachbesprechung:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Hinweise:

- ➔ Schreiben Sie ähnliche Geschichten selbst, die zum Unterricht passen.
- ➔ Erhöhen Sie die Schwierigkeit durch schnelles Lesen oder viele Wörter.

Spielbeschreibung:

- ➔ Lesen Sie der Klasse die folgende Geschichte vor:

Ich bin heute Morgen mit einem schrecklichen Husten aufgewacht. Nach jedem Husten fühlte ich mich müde und begann zu gähnen. Dann begann ich zu niesen und zu niesen. Als ich meinen Freund anrief, konnte ich nur gähnen und husten und niesen! Ich gehe wieder ins Bett, damit ich im Liegen gähnen und niesen und husten kann!

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler beim zweiten Lesen erst alle Handlungen mitmachen (niesen, gähnen etc.). Vertauschen Sie diese dann, also z.B. husten beim Wort „niesen“ oder umgekehrt.





Abwechseln singen

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 Ziel des Spiels: Nicht zu singen, wenn jemand anders singt

🕒 Zeit: 15–30 Minuten

👥 Gruppengröße: 5–30 Schülerinnen und Schüler

📍 Platz: Ausreichend Platz, so dass die Schülerinnen und Schüler sich verteilen können

✂️ Material: Nicht erforderlich

✅ Vorbereitung: Nicht erforderlich

Nachbesprechung:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
 - Welche Strategien habt ihr angewendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
 - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen (innerhalb oder außerhalb der Schule)?

Hinweise:

- ➔ Um die Schwierigkeit zu erhöhen oder zu erleichtern, können Sie das Tempo erhöhen oder verlangsamen.

Spielbeschreibung:

- ➔ Spielen Sie dieses Spiel in Paaren. Die Schülerinnen und Schüler sollten so stehen, dass sie ihrer Partnerin oder ihrem Partner gegenüberstehen. Wählen Sie ein Lied, das den Kindern vertraut ist, und üben Sie das Singen als ganze Klasse. Erklären Sie dann, dass die Schülerinnen und Schüler weiterhin als ganze Klasse singen werden, aber abwechselnd mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner. Wenn ein Kind singt, muss das andere still sein. Hört es auf zu singen, ist die oder der andere dran.
- ➔ Dieses Spiel verlangt von den Schülerinnen und Schülern aufmerksam zu sein und der Versuchung zu widerstehen, während der Runde der anderen Person zu singen.





Buchstabensalat

Kompetenz: Denkvermögen | **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Leseverständnis

🎯 Ziel des Spiels: Aus einzelnen Buchstaben ein Wort bilden

🕒 Zeit: 5 – 10 Minuten

👥 Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 Platz: Ausreichend Platz, damit die Schülerinnen und Schüler im Raum aufstehen und sich bewegen können.

✂️ Material: Papier, mit je einem Buchstaben darauf, die zusammen ein Wort ergeben. Das Wort sollte nicht mehr Buchstaben haben, als die Hälfte der Gruppe (z. B. bei 10 Teilnehmenden ein Wort aus 5 Buchstaben)

✓ Vorbereitung: Schreiben Sie auf jedes Blatt Papier einen Buchstaben, so dass es ein Wort ergibt.

➡ Bitten Sie nun die anderen Schülerinnen und Schüler, die Buchstaben so zu ordnen, dass sich ein Wort ergibt.

➡ Durcheinander reden ist erlaubt!

Diskussion:

➡ Bringen Sie die Klasse zusammen und führen Sie eine Diskussion:

- *Wann wart ihr zuletzt aufgeregt?*
- *Wie haben sich diejenigen gefühlt, die das Wort zusammensetzen mussten? Und wie haben sich diejenigen gefühlt, die den Buchstaben in der Hand gehalten haben?*
- *Ist es euch schwer gefallen, das Lösungswort herauszufinden?*
- *Was hat euch geholfen, das Wort zu bilden? Welche Strategien habt ihr benutzt?*

➡ Erklären Sie, dass jede Person eine wichtige Rolle spielt. Nur zusammen kann das Wort gelöst werden.

Spielregeln:

- ➡ Denken Sie sich ein Wort aus, welches aus halb so vielen Buchstaben besteht wie die Anzahl der Schülerinnen und Schüler. Wenn Sie das Spiel zum Beispiel mit 18 Schülerinnen und Schülern spielen, können Sie das Wort „AUFGEREGT“ wählen.
- ➡ Schreiben Sie jeden Buchstaben einzeln auf ein Blatt Papier.
- ➡ Verteilen Sie die Zettel an eine Hälfte der Schülerinnen und Schüler, so dass neun einen Buchstaben in der Hand halten.





3.4. Gefühlsregulierung

Definition: Fähigkeiten, die emotionales Verständnis und emotionale Kompetenz erzeugen, und dabei helfen, die eigenen Gefühle positiv zu steuern, sowie Emotionen vorherzusehen und zu kontrollieren.



IRC / E. POWWELS







Der Hund ging in den Wald

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

Ziel des Spiels: Das vom Gegenüber dargestellte Gefühl erraten

Zeit: 10–30 Minuten

Gruppengröße: 30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich frei bewegen können

Material: Pfeife, Stoppuhr

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich eine Partnerin oder einen Partner zu suchen.
- ➔ Bitten Sie jedes Paar, an ein Gefühl zu denken.
- ➔ Sie können Vorschläge machen, um sicherzustellen, dass die Schülerinnen und Schüler nicht nur an einfache Gefühle wie Fröhlichkeit oder Traurigkeit denken.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern zwei Minuten Zeit, um mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner eine Geschichte aus sechs Sätzen zu entwickeln. Die Geschichte muss mit dem gewählten Gefühl beginnen, das positiv oder negativ sein kann. Die Geschichte muss jedoch in jedem Fall gut ausgehen.
- ➔ Person A sagt den Satz „Der Hund ging in den Wald ...“ und fügt das Gefühl hinzu, an das sie zuvor gedacht hat. Person B setzt die Geschichte mit einem weiteren Satz fort.

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler setzen die Geschichte abwechselnd fort, bis die sechs Sätze erreicht sind und die Geschichte ein gutes Ende nimmt.
- ➔ Wenn die Schülerinnen und Schüler zu klein sind, um bis sechs zu zählen, weisen Sie sie an, drei Finger hochzuhalten und nach einem Satz einen Finger herunterzunehmen. Wenn kein Finger mehr ausgestreckt ist, muss die Geschichte zu Ende sein.
- ➔ Nach einer Runde suchen sich alle eine neue Partnerin oder einen neuen Partner und setzen dieses Spiel fort.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel habt ihr eure gewählten Gefühle durch eine Geschichte genauer erforscht und außerdem geübt, jeder Geschichte ein glückliches Ende zu geben!“

Hinweise:

- ➔ In diesem Spiel müssen die Schülerinnen und Schüler ungeachtet des Gefühls, mit dem sie die Geschichte begonnen haben, der Geschichte ein glückliches Ende geben. Dies dient dazu, das Risiko intensiver, negativer oder traumatischer Emotionen, die durch die Geschichte hervorgerufen werden können, zu vermeiden. Gehen Sie herum und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler ihre Geschichte ändern, wenn sie über Dinge sprechen, die starke negative Gefühle bei sich oder ihrer Partnerin oder ihrem Partner auslösen können.
- ➔ Wenn der Kontext des Wortes „Wald“ für Kinder und Jugendliche traumatisch besetzt ist, ersetzen Sie es durch „Feld“ oder „Markt“.





Wie fühle ich mich heute?

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

Ziel des Spiels: Zeichnen, um auszudrücken, wie die Schülerinnen und Schüler sich heute fühlen

Zeit: 45 Minuten (flexibel)

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, sodass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen und zeichnen können

Material: DIN-A4-Blätter (ein Blatt pro Person), Stifte, Malstifte/Buntstifte

Vorbereitung: Nicht erforderlich

➔ Gehen Sie in den letzten Minuten umher und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, wie sie ihr Bild nennen würden. Sie können die Titel auf die Zeichnungen schreiben.

➔ Sehr kleine Kinder sind möglicherweise nicht in der Lage, deutlich mit erkennbaren Figuren zu zeichnen. Lassen Sie diese Kinder frei malen, um sich auszudrücken, und lassen Sie sie die Zeichnungen für Sie interpretieren.

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Dieses Spiel sollte euch anregen, darüber nachzudenken, wie ihr euch heute fühlt, diese Gefühle zu erkennen und sie durch die Zeichnung auszudrücken.“

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in kleinen Kreisen sitzen, um gemeinsam die Farbstifte/Buntstifte zu benutzen.
- ➔ Geben Sie jeder Person ein Blatt Papier und jeder Gruppe Farbstifte/Farben zur gemeinsamen Nutzung.
- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich jetzt entspannen und ein Bild zeichnen und ausmalen können, das zeigt, wie sie sich heute fühlen.
- ➔ Die einzige Regel ist, dass sie dabei nicht reden dürfen. Wenn sie etwas von einer anderen Person benötigen, dürfen sie nur mit Gesten, aber nicht mit Worten kommunizieren.





Gefühlspantomime

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

Ziel des Spiels: Das dargestellte Gefühl erraten

Zeit: 10–30 Minuten

Gruppengröße: 30 Schülerinnen und Schüler

Material: 20 Blatt Papier mit verschiedenen Gefühlen

Vorbereitung: Schreiben Sie verschiedene Gefühle auf 20 Blatt Papier (Vorschläge: fröhlich, einsam, ängstlich, gelangweilt, wütend, traurig, aufgeregt, überrascht, stark, stolz, furchtsam, glücklich, schüchtern, besorgt, müde); erstellen Sie eine Wertungskarte an der Tafel, um die Spielpunkte aufzuschreiben.

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in fünf Teams auf und nennen Sie sie Team A, Team B usw.
- ➔ Eine Person aus Team A nimmt einen Zettel und stellt das Gefühl pantomimisch dar. Die anderen Mitglieder aus Team A dürfen 3-mal raten, um welches Gefühl es sich handelt.
- ➔ Wenn die Schülerinnen und Schüler zu klein sind, um das Gefühl vom Zettel abzulesen, können Sie den Zettel vorlesen und den Schülerinnen und Schülern leise sagen, welches Gefühl sie darstellen müssen. Wenn das Team A das Gefühl nicht errät, dürfen die anderen Teams jeweils einmal raten, um welches Gefühl es sich handelt.

- ➔ Wiederholen Sie dies mit jedem Team.
- ➔ Jedes Team erhält zehn Punkte für jedes richtig erratene Gefühl.
- ➔ Zählen Sie am Ende des Spiels die Punkte für jedes Team, um das Gewinnerteam zu ermitteln. Lassen Sie alle Schülerinnen und Schüler applaudieren.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Dieses Spiel sollte euch helfen, Gefühle zu benennen und zu verstehen, wie unterschiedliche Menschen Gefühle ausdrücken.“

Hinweise:

- ➔ Passen Sie das Spiel für kleinere Kinder an, indem Sie nur einfache Gefühle verwenden wie etwa fröhlich, ängstlich, wütend, traurig, überrascht, stark, furchtsam, schüchtern, müde. Kinder können die Gefühle wiederholen.
- ➔ Sie können die Anzahl der Zettel mit Gefühlen erhöhen und die Schülerinnen und Schüler weitere Gefühle hinzufügen lassen.
- ➔ Für Kinder mit geringen Sprachkenntnissen können Sie Gefühlskarten verwenden, anstatt die Namen der Gefühle aufzuschreiben.





Geschichten erzählen

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 Ziel des Spiels: Gemeinsam mit Gefühlskarten eine Geschichte entwickeln

🕒 Zeit: 30 Minuten

👥 Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 Platz: Ausreichend Platz für die Schülerinnen und Schüler, um einen großen Sitzkreis zu bilden

✂️ Material: 6 große Karten mit gezeichneten Gefühlen, ein Flipchart

✓ Vorbereitung: Erstellen Sie 6 große Karten (DIN A4) mit verschiedenen Gefühlen (Vorschläge: fröhlich, ängstlich, wütend, traurig, überrascht, stark, furchtsam, schüchtern, besorgt, müde) und hängen Sie sie für alle sichtbar an das Flipchart.

- *Wo wird diese Geschichte stattfinden?*
- *Wer sind die Hauptfiguren der Geschichte?*
- *Was gehört noch zu unserer Geschichte?*

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler zehn bis zwölf beliebige Dinge angeben, die in der Geschichte enthalten sein sollten (z. B. Hunde, Mond, Badezimmer etc.).
- ➔ Zeichnen Sie die Vorschläge auf das Flipchart, um auch Schülerinnen und Schüler, die nicht lesen können, einzubinden.
- ➔ Bitten Sie eine Person, freiwillig zu beginnen.
- ➔ Halten Sie eine beliebige Karte hoch, sodass sie für alle sichtbar ist.
- ➔ Die Schülerinnen und Schüler werden das auf der Karte dargestellte Gefühl benennen und die Geschichte anhand der Informationen auf dem Flipchart beginnen. Die Geschichte kann jeden beliebigen Verlauf nehmen, solange das Gefühl auf der Karte verwendet wird.
- ➔ Halten Sie nach ein bis zwei Zeilen der Geschichte eine andere Gefühlskarte hoch.
- ➔ Die nächste Person wird die Geschichte mit der neuen Gefühlskarte und den Elementen der Geschichte auf dem Flipchart fortsetzen. Dies wird solange fortgesetzt, bis alle an der Reihe waren und alle Elemente der Geschichte genutzt wurden.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„Durch dieses Spiel haben wir mehr über die verschiedenen Gefühle und wie Menschen ihre Gefühle ausdrücken können gelernt.“
- ➔ Mischen Sie die Gefühlskarten mehrfach während des Spiels.

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in einem großen Kreis sitzen.
- ➔ Halten Sie die Karten verdeckt bei sich.
- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie gemeinsam eine Geschichte erfinden werden. Erinnern Sie sie daran, einfühlsam gegenüber ihren Freunden in der Klasse zu sein und im Rahmen der Geschichte nichts zu sagen, das andere Schülerinnen und Schüler aufregen könnte.
- ➔ Stellen Sie der Gruppe die folgenden Fragen und zeichnen Sie die Vorschläge auf das Flipchart:





Gefühlsbilderbuch

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

Ziel des Spiels: Ein Buch mit Daumenabdruck-Zeichnungen anfertigen, die unsere Gefühle darstellen

Zeit: 45 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Platz für die Schülerinnen und Schüler, um in kleinen Gruppen zusammensitzend und gemeinsam Malutensilien zu nutzen

Material: Malfarbe, ein Stift für jede Person, 6 bis 8 kleine Papierblätter pro Person, Hefter, Schnur

Vorbereitung: Geben Sie 4 Farben auf einen Teller (nicht zu stark verdünnen, damit sie schnell trocknen) und bereiten Sie die Malutensilien für jede Gruppe vor.

Spielregeln:

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler arbeiten einzeln und selbstständig, sitzen aber in kleinen Gruppen, um die Malutensilien gemeinsam zu nutzen.
- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie ihre eigenen Gefühlsbilderbücher anfertigen werden.
- ➔ Erklären Sie ihnen, wie ein Gefühlsbilderbuch angefertigt wird:
 - Den Daumen leicht in die Farbe tauchen.

- Den Daumen auf das Papier drücken, um einen Daumenabdruck mit der Farbe herzustellen.
- Warten, bis die Farbe getrocknet ist.
- Ein Gesicht mit einem Gefühl auf den Daumenabdruck und einen Strichmännchenkörper zeichnen.

- ➔ Weisen Sie sie an, Daumenabdrücke in verschiedenen Farben auf verschiedenen Seiten anzufertigen und darauf ein Gefühl zu zeichnen.
- ➔ Sie können vor dem Unterricht Ihr eigenes Daumenabdruck-Gefühlsbilderbuch anfertigen, um den Schülerinnen und Schülern ein Beispiel zu zeigen.
- ➔ Heften oder binden Sie die Seiten zu einem Buch für jede Person oder helfen Sie Schülerinnen und Schülern, die es selbst nicht binden können.
- ➔ Stellen Sie die Bücher im Klassenraum aus, damit die Schülerinnen und Schüler sie sich ansehen und erkennen können, welche Gefühle ihre Freunde empfinden.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Durch diese Daumenabdruck-Zeichnungen haben wir unsere verschiedenen Gefühle ausgedrückt. Indem wir die anderen Bücher betrachtet haben, konnten wir erkennen, dass unsere Freunde manchmal ähnliche Gefühle haben.“
- ➔ Schülerinnen und Schüler, die dazu in der Lage sind, können „Manchmal fühle ich mich ...“ über den Daumenabdruck schreiben.





Spiegelbild

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

Ziel des Spiels: Die Körperbewegungen und Gesichtsausdrücke des Gegenübers widerspiegeln

Zeit: 10 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Genug Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich verteilen können.

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in Paare auf.
 - ➔ Lesen Sie das darzustellende Szenario vor. Eine Person wird das Szenario darstellen, während die andere Person die Bewegungen und Gesichtsausdrücke ohne Worte nachahmt (imitieren der Person wie ein Spiegelbild).
 - ➔ Lesen Sie ein weiteres Szenario vor. Die zweite Person wird das Szenario darstellen und die erste Person ihre Bewegungen widerspiegeln.
 - ➔ Nach zwei Minuten klatschen Sie 3-mal in die Hände und jede Person muss sich eine neue Partnerin oder einen neuen Partner suchen. Das Spiel wird mit neuen Paaren wiederholt.
 - ➔ Die Schülerinnen und Schüler können weiterspielen, solange sie dazu Lust haben.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„In diesem Spiel haben wir durch das Widerspiegeln der Aktionen und Gesichtsausdrücke anderer gelernt, besser zu verstehen, wie sich jemand in verschiedenen Situationen fühlt und handelt. Dies ist sehr wichtig, um unsere Freunde besser zu verstehen.“
 - ➔ Beispielszenarien:
 - *Du bereitest dich auf die Schule vor. (aufgeregt)*
 - *Du bist eine Bäuerin oder ein Bauer und arbeitest auf dem Feld, als es plötzlich zu regnen beginnt. (überrascht)*
 - *Du bist eine Ärztin oder ein Arzt, die oder der eine alte Dame mit Rückenschmerzen behandelt. (besorgt)*
 - *Du wartest darauf, dass es aufhört, zu regnen, damit du draußen spielen kannst. (gelangweilt)*
 - *Du versuchst zu schlafen, aber eine Mücke summt an deinem Ohr und hält dich wach. (gereizt)*
 - *Du suchst deine Brille und kannst sie nicht finden. (verärgert)*
 - ➔ Entwickeln Sie Ihre eigenen Szenarien und berücksichtigen Sie dabei das Alter und den Kontext der Schülerinnen und Schüler in Ihrer Klasse.
 - ➔ Passen Sie das Spiel an ältere Schülerinnen und Schüler an, indem Sie sie bitten, sich ein Szenario auszudenken und es darzustellen, während die andere Person es nachahmen und erraten muss.





Gefühlstheater

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

Ziel des Spiels: In Gruppen ein kleines Theaterstück von 3 bis 5 Minuten entwickeln unter Verwendung der vorgegebenen Gefühle

Zeit: 45 Minuten (flexibel)

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, sodass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen können

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

- ➔ Jedes Teammitglied muss eine Rolle in dem Theaterstück spielen.
- ➔ Bitten Sie die Teams nach 25 Minuten, ihr Theaterstück vor der Klasse aufzuführen.
- ➔ Am Ende des Stücks muss der Rest der Klasse alle in dem Theaterstück dargestellten Gefühle erraten.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Durch dieses Theaterstück konnten wir lernen, wie verschiedene Gefühle ausgelöst und ausgedrückt werden. Indem ihr die anderen Theaterstücke angeschaut habt, konntet ihr sehen, dass andere Menschen ihre Gefühle manchmal genauso wie ihr und manchmal ganz anders als ihr ausdrücken.“

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Kinder in Teams von je fünf bis sechs Schülerinnen und Schülern auf.
- ➔ Weisen Sie jedem Team einen Ort und drei Gefühle zu (Beispiel: Ort – auf einem Berg; Emotionen – müde, verloren, aufgeregt).
- ➔ Jedes Team erhält 25 Minuten Zeit, um ein kleines Theaterstück mit einer Länge von drei bis fünf Minuten zu entwickeln.
- ➔ Erinnern Sie die Schülerinnen und Schüler daran, nichts in ihr Theaterstück einzufügen, das andere Schülerinnen und Schüler aufregen könnte.
- ➔ Die Schülerinnen und Schüler müssen alle vorgegebenen Gefühle an irgendeiner Stelle in dem Theaterstück verwenden.

Hinweise:

- ➔ Gehen Sie während des Spiels durch den Raum und achten Sie darauf, dass die Schülerinnen und Schüler keine Ereignisse oder Orte darstellen, die Stressreaktionen bei ihnen oder den anderen auslösen können.





Gefühlsskala

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

🎯 Ziel des Spiels: Ein vorgegebenes Gefühl mit unterschiedlicher Intensität ausdrücken

🕒 Zeit: 30 Minuten

👥 Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 Platz: Platz für eine Bühne und davor Sitzplätze für die Schülerinnen und Schüler

✂️ Material: Kreide/Klebeband/Seil, 4 DIN-A4-Schilder mit Thermometern mit unterschiedlichen Gradzahlen (siehe Beispiel nächste Seite), eine Liste mit niedergeschriebenen Emotionen

✓ Vorbereitung: Bereiten Sie die Bühne vor, indem Sie das Thermometer mit der niedrigsten Markierung an der Rückwand der Bühne und das Thermometer mit der höchsten Markierung direkt vorne anbringen. Bringen Sie die anderen beiden Thermometerschilder in aufsteigender Reihenfolge von hinten nach vorne wie im Beispiel abgebildet an.

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler sich vor dem Bühnenbereich hinsetzen.
- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass die niedrigste rote Markierung auf der Bühne für „ruhig“ steht und die höchste rote Markierung das stärkste Gefühl bezeichnet. Die Markierungen in der Mitte geben die wachsende Stärke des Gefühls an.

- ➔ Betonen Sie, dass es kein komplett rotes Thermometer gibt, da es nie gesund ist, diesen Gefühlsgrad zu erreichen. Während der Darstellung haben die Schülerinnen und Schüler die Kontrolle über ihre Gefühle und stellen Gefühle nicht bis zum maximalen Grad dar.
- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler einzeln zu sich.
- ➔ Flüstern Sie der ersten Person das Gefühl ins Ohr.
- ➔ Diese Person geht zur Rückwand der Bühne, bleibt stumm für zwei Sekunden unter dem minimalen Thermometer stehen, geht dann zur nächsten Linie vor und stellt eine geringe Ausprägung des Gefühls dar. Anschließend geht die Person zur nächsten Linie vor und stellt einen mittleren Grad des Gefühls dar. Abschließend steht sie auf der letzten Linie mit dem höchsten Grad und stellt das Gefühl am stärksten dar.
- ➔ Anschließend dreht sich die Person um, geht zurück und stellt dabei das Gefühl immer schwächer dar, bis sie schließlich das minimale Gefühl erreicht und dort für zwei Sekunden still stehen bleibt.
- ➔ Sie können es den Schülerinnen und Schüler zunächst mit einem leicht verständlichen Gefühl wie etwa Wut vorführen. Bleiben Sie beispielsweise still an der Rückwand stehen, gehen Sie vor und machen Sie ein leicht verärgertes Gesicht, erhöhen Sie den Grad leicht durch einen intensiveren Gesichtsausdruck und indem Sie die Fäuste ballen. Gehen Sie zum Schluss zum letzten Grad vor und verstärken Sie das Gefühl weiter, indem Sie mit wütendem Gesichtsausdruck mit dem Fuß aufstampfen.



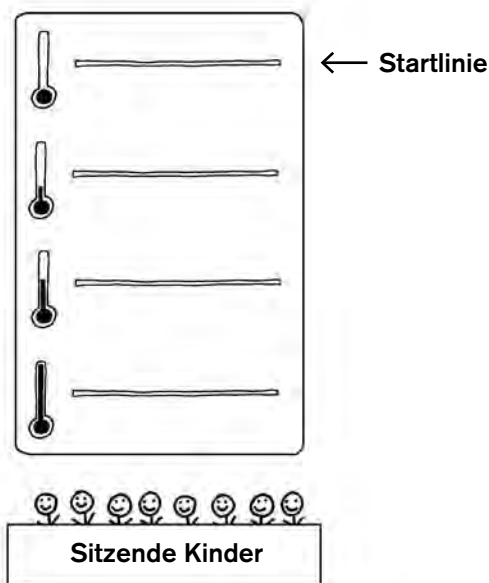
Stellen Sie die Gefühlsgrade anschließend in umgekehrter Reihenfolge bis zum Stillstand dar.

- ➔ Nachdem jede Person ihre Darstellung beendet hat, können die anderen das Gefühl erraten.
- ➔ Das Spiel ist beendet, sobald alle ein Gefühl dargestellt haben.
- ➔ Diskutieren Sie zum Abschluss mit der gesamten Gruppe und fragen Sie, wie sie sich körperlich und geistig in jeder Phase gefühlt haben.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Durch dieses Spiel habt ihr gelernt, dass Gefühle unterschiedliche Stärken haben können, und geübt, eure Gefühle kontrolliert auszudrücken. Ihr habt außerdem gesehen, wie eure Freunde ihre Gefühle ausdrücken. Wenn ihr darüber nachdenkt, wie sich euer Körper während dieses Spiels angefühlt hat, werdet ihr erkennen, dass ihr euch besonders entspannt und ruhig gefühlt habt, als ihr still gestanden seid.“

Beispiele für in diesem Spiel verwendbare Gefühle:

- wütend
- glücklich
- ängstlich
- überrascht
- traurig
- erschöpft
- freudig
- aufgeregt
- gereizt
- verwirrt
- stolz
- gelangweilt
- stark
- schüchtern
- besorgt
- müde





Körperhaltung und Gefühle ändern

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

Ziel des Spiels: Erkennen, wie sich Gefühle verändern, wenn sich die Körperhaltung ändert

Zeit: 10–30 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ein großer offener Bereich, in dem die Schülerinnen und Schüler mit einem Abstand von mindestens einer Armlänge zueinander stehen können

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

➔ Lesen Sie die folgenden Anweisungen laut vor:

- *Schließt eure Augen. Steht mit leicht nach außen gestellten Füßen, Arme an den Seiten, mit den Handflächen in Richtung der Oberschenkel. Konzentriert euch auf eure Atmung. Konzentriert euch nur auf den Augenblick.*
- *Konzentriert euch nur auf eure Hände, hebt die Arme an den Seiten langsam an und dreht die Handflächen zum Himmel. Haltet diese Position. Atmet. Konzentriert euch auf euren ganzen Körper. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt.*
- *Kehrt langsam zur Ausgangsposition zurück – steht mit leicht nach außen gestellten Füßen, Arme an den Seiten mit den Handflächen in Richtung der Oberschenkel. Konzentriert euch auf eure Atmung. Konzentriert euch nur auf den Augenblick.*
- *Senkt die Schultern nach vorne. Beugt den Kopf nach vorne, bis euer Kinn die Brust berührt. Wie fühlt sich diese Haltung an? (Pause für zehn Sekunden.) Zieht die Schultern zurück und hebt den Kopf wieder in die normale Position. Spürt, wie unterschiedlich sich das anfühlt.*
- *Hebt euer Kinn, sodass der Kopf nach hinten gebeugt wird. (Pause für zehn Sekunden.) Bringt euer Kinn wieder in die Ausgangsposition. Achtet darauf, wie ihr euch fühlt.*
- *Ballt eure Hände fest zu einer Faust. Fühlt, wie sich die Armmuskeln anspannen. (Pause für zehn Sekunden.) Lockert die Faust. Achtet darauf, wie sich das Gefühl in eurem Körper ändert.*

Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich in einem Abstand von mindestens einer Armlänge zueinander aufzustellen.
- ➔ Dies ist ein langsames Spiel, das ruhig gespielt werden muss.
- ➔ Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler an, still zu stehen, den Anweisungen aufmerksam zuzuhören und sie leise zu befolgen, um die Körperhaltung zu ändern. Sagen Sie, dass Sie ihnen während der Aktivität Fragen stellen werden, um ihnen zu helfen, darauf zu achten, wie sich ihre Gefühle mit der Körperhaltung verändern. Die Schülerinnen und Schüler müssen über die Fragen nachdenken und dürfen nicht laut sprechen.



- Neigt den Kopf zum Boden. Öffnet langsam eure Augen. Schaut auf den Boden. Versucht, nicht zu blinzeln. Schaut fest auf den Boden. (Pause für zehn Sekunden.) Entspannt eure Augen langsam und schließt sie wieder. Achtet darauf, wie sich eure Gefühle ändern.
- Konzentriert euch jetzt auf euren Mund. Beginnt, langsam zu lächeln. (Pause für fünf Sekunden.) Presst die Lippen aufeinander.
- Führt die Handflächen zusammen und beginnt, sie langsam zu reiben. Spürt die Wärme zwischen euren Handflächen. Legt die Handflächen auf die Augen. Zieht die Handflächen langsam weg und öffnet eure Augen.
- Geht langsam und bildet leise einen großen Kreis. Setzt euch hin. Wir werden jetzt darüber sprechen, wie die Änderung der Körperhaltung unsere Gefühle verändert.

➔ Fassen Sie die Diskussion zusammen, indem Sie die Botschaft des Spiels mitteilen:

„In diesem Spiel habt ihr festgestellt, dass Änderungen der Körperhaltung auch eure Gefühle ändern. Dies ist wichtig, da es euch helfen kann, eure Gefühle zu kontrollieren. Wenn ihr beispielsweise wütend seid, ist euer Körper angespannt. Wenn ihr euren Körper einfach durch tiefes Atmen entspannt, wird der Ärger zurückgehen.“

Diskussion:

- ➔ Führen Sie zum Ende eine Gruppendiskussion mithilfe der folgenden Fragenliste. Achten Sie darauf, dass sich jede Person mindestens einmal an der Diskussion beteiligt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
- *Wie vielen von euch gefiel diese Aktivität? Hebt eure Hand.*
 - *Wie vielen von euch gefiel diese Aktivität nicht? Hebt eure Hand.*
 - *Welche Körperhaltung hat euch am besten gefallen? Wie habt Ihr euch dabei gefühlt?*
 - *Welche Körperhaltung hat euch nicht gefallen? Wie habt Ihr euch dabei gefühlt?*
 - *Warum hat eurer Ansicht nach die Änderung der Körperhaltung eure Gefühle verändert?*
 - *Glaubt ihr, dass ihr durch die Änderung der Körperhaltung ändern könnt, wie ihr euch fühlt?*





Gefühle vorhersagen

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 Ziel des Spiels: Gefühle in einem Szenario verstehen und vorhersagen

🕒 Zeit: 20 Minuten

👥 Gruppengröße: 5–30 Schülerinnen und Schüler

📍 Platz: Ausreichend Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich frei bewegen können

✂️ Material: Gefühlskarten (fröhlich, traurig, ängstlich, aufgeregt, wütend, stolz), Klebeband

✓ Vorbereitung: Befestigen Sie die verschiedenen Gefühlskarten mit Klebeband im Klassenraum. Wenn die Schülerinnen und Schüler lesen können, schreiben Sie den Namen des Gefühls auf die Karte.

- *Eure Freundin oder euer Freund nimmt euer Lieblingsspielzeug, ohne zu fragen.*
- *Eure beste Freundin oder euer bester Freund zieht an einen anderen Ort, sodass ihr nicht mehr gemeinsam zur Schule gehen und zusammen spielen könnt.*
- *Ihr habt ein sehr gutes Testergebnis erzielt.*
- *Eure Eltern, eure Betreuerin oder euer Betreuer umarmen euch, wenn ihr sie nach der Schule seht.*

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler stehen auf und gehen zu den verschiedenen Gefühlen.
- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler nach jedem Szenario, warum sie sich für das jeweilige Gefühl entschieden haben.

Diskussion:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - *Was habt ihr heute über euch selbst gelernt?*
 - *War es leicht oder schwer, eure Gefühle in einem bestimmten Szenario vorherzusagen?*
 - *Wie werdet ihr die Fähigkeit, Gefühle vorherzusagen, im Alltag nutzen?*

Spielregeln:

- ➔ Zeigen Sie den Schülerinnen und Schülern, welche Gefühle sich wo im Raum befinden.
- ➔ Tragen Sie verschiedene Szenarien vor, die häufig im Leben der Schülerinnen und Schüler vorkommen. Nachdem Sie das Szenario vorgetragen haben, gehen die Schülerinnen und Schüler in die Nähe des Gefühls, von dem sie annehmen, dass sie es in dieser Situation empfinden würden.
- ➔ Verwenden Sie beispielsweise die folgenden Szenarien:
 - *Euer Lieblingsessen wird zum Abendessen serviert.*





Gefühle kontrollieren

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

Ziel des Spiels: Verstehen, wie Gefühle mit verschiedenen Erfahrungen verbunden sind und wie man sie kontrollieren kann

Zeit: 10 Minuten

Gruppengröße: 20–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, damit 5 Gruppen in kleinen Teams zusammenarbeiten können, ohne sich gegenseitig zu stören

Material: Gefühlskarten (fröhlich, traurig, ängstlich, aufgeregt, wütend, stolz)

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Diskussion:

➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:

- *Auf welche Weise könnt ihr Gefühle kontrollieren?*
- *Sind einige Gefühle leichter zu kontrollieren als andere?*
- *Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?*

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen auf.
- ➔ Geben Sie jeder Gruppe eine Gefühlskarte.
- ➔ Bitten Sie jede Gruppe, über ein Szenario zu sprechen, in dem sie dieses Gefühl haben würde, und zu erklären, wie sie dieses Gefühl kontrollieren würde.
- ➔ Nachdem die Gruppen ihre Diskussion beendet haben, bitten Sie sie, eine Person auszuwählen, um ihre Antworten der Klasse zu präsentieren.
- ➔ Wenn der Raum zu laut oder zu überfüllt ist, um die Schülerinnen und Schüler in kleine Gruppen aufzuteilen, können Sie die einzelnen Personen bitten, mit der benachbarten Person oder anderen Schülerinnen und Schülern am Tisch zu sprechen.





Stressbewältigung

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Jugendliche |

Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Schreiben, Lesen

Ziel: Ursachen von Stress verstehen und Stress in unserem Leben reduzieren oder verhindern

Zeit: 10–30 Minuten

Gruppengröße: 10–20 Schülerinnen und Schüler

Platz: Genügend Platz für alle zum Sitzen

Material: Tafel und Kreide / Flipchart und Marker; Papier, Stifte

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Körper	Gefühle
Muskeln ziehen sich zusammen; schwitzen; sich müde fühlen; Kopfschmerzen ...	Leicht wütend werden; überwältigt, ängstlich; negativ; pessimistisch; das Gefühl haben, etwas nicht kontrollieren, beeinflussen oder verändern zu können ...

Spielregeln:

- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass es normal ist, gestresst zu sein. Sagen Sie auch, dass es Zeiten gibt, in denen wir die Gründe für Stress nicht kontrollieren können. Aber wir können einige Strategien anwenden, um den Stress zu reduzieren, den wir fühlen.
- ➔ Erklären Sie, dass Sie heute die drei Punkte der Stressbewältigung besprechen: Bewusstsein, Gleichgewicht, Beziehung. Schreiben Sie die drei Punkte auf die Tafel / das Flipchart.
- ➔ Fragen Sie die Jugendlichen, was passiert, wenn sie sich gestresst fühlen. Sie können folgende Tabelle an die Tafel zeichnen.

- ➔ Erklären Sie, dass die Schülerinnen und Schüler lernen können, die Anzeichen für Stress wahrzunehmen und dass dieses Bewusstsein ihnen helfen kann, den Stress zu bewältigen.
 - Die Schülerinnen und Schüler schreiben „1. Bewusstsein“ auf und notieren, wie sie sich über Stress bewusst werden können.
- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, was sie ihrer Meinung nach brauchen, um ihr Leben in Einklang zu bringen, gesund zu bleiben und Stress abzubauen.
 - Antwortbeispiele: *Balance zwischen Schule und Privatleben; Anstrengung und Ruhe; Zeit allein und Zeit mit Menschen, ...*
- ➔ Erklären Sie, dass das Gleichgewicht für jede und jeden anders aussieht und man somit für sich selbst herausfinden muss, was am besten funktioniert. Sich gestresst zu fühlen, ist oft das Zeichen dafür, dass das Gleichgewicht nicht stimmt. Manchmal haben wir keine Kontrolle über das Gleichgewicht in unserem Leben. In diesen Fällen können wir versuchen, die Kontrolle über das zu behalten, was möglich ist - das könnten Atemübungen sein, Zeit allein zu verbringen oder mit Freunden zu reden.



- Die Jugendlichen schreiben „2. Gleichgewicht“ auf und schreiben, wo sie Gleichgewicht herstellen müssen. Dies kann sein: Schlaf, Zeit für sich, Aktivitäten und Freizeit usw.

➔ Erklären Sie, dass wir Beziehungen zu anderen Menschen brauchen und positive, unterstützende Beziehungen pflegen müssen, um gesund zu bleiben.

- Die Schülerinnen und Schüler schreiben „3. Beziehung“ auf und notieren, wen sie brauchen, um sich Zeit zu nehmen, mit anderen Kontakt zu haben und ihren Stress zu bewältigen.

➔ Wenn noch Zeit vorhanden ist, können die Jugendlichen ihre drei Punkte der Stressbewältigung mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern teilen.

Diskussion:

➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.

- Was habt ihr gelernt, um Stress vorzubeugen?
- Was war für euch überraschend?
- Wie könnt ihr sicherstellen, die drei Punkte der Stressbewältigung in eurem Leben anzuwenden?
- Was könnt ihr noch machen, um euren Stress zu bewältigen?
- Was könnt ihr tun, wenn ihr einen oder mehrere Punkte nicht kontrollieren könnt?

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Es gibt viele Arten von Stress, die wir nicht kontrollieren können. Wir können jedoch Strategien anwenden, die uns dabei zu helfen, den kontrollierbaren Stress in unserem Leben zu reduzieren.“

Hinweise:

➔ Diese Aktivität kann für einige Schülerinnen und Schüler, die möglicherweise traumatische Erfahrungen gemacht haben, belastend sein. Wenn dies der Fall ist, sprechen Sie mit ihnen persönlich und verweisen Sie auf nützliche Beratungsstellen.

➔ Einige Schülerinnen und Schüler leben getrennt von ihren Familien und können eventuell nicht mit ihren Familienmitgliedern Kontakt aufnehmen. Erklären Sie ihnen, wie wichtig es ist, sich Zeit zu lassen, hier Freunde zu finden. Sagen Sie ihnen, dass sie auch mit Ihnen sprechen können, wenn sie sich gestresst fühlen.





Gefühle verstehen und ausdrücken

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Jugendliche |

Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen, Lesen

🎯 Ziel: Signale unseres Körpers erkennen, um Gefühle besser wahrzunehmen und sie situationsangemessen zu äußern

🕒 Zeit: 20–30 Minuten

👥 Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 Platz: Genügend Platz, um bequem zu sitzen

✂️ Material: Flipchart und Marker / Tafel und Kreide; Papier, Stifte

✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass die Schule und das Leben in einem neuen Land viele Gefühle auslösen können.
- ➔ Bitten Sie sie, ein Beispiel für ein Gefühl zu geben, das sie empfunden haben, bevor sie zur Schule kamen und warum sie sich so gefühlt haben.
- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Beispiele zu geben, wie sich ihr Körper anfühlt, wenn sie unterschiedliche Emotionen haben.
- ➔ Machen Sie das Verhalten nach, welches die Jugendlichen beschreiben, oder bitten Sie sie, es selbst pantomimisch darzustellen. Zum Beispiel:
 - *Glücklich: lächeln, geöffnete Arme*
 - *Traurig: Stirnrunzeln, Tränen, zitternde Lippen, zurückweichend*

➔ Schreiben Sie auf dem gleichen Flipchart oder der Tafel eine Liste mit Beispielsätzen, die genutzt werden können, um Gefühle ausdrücken. Erklären Sie, dass sie diese verwenden können, um ihre Gefühle zu äußern:

– *Ich bin _____, weil ...*

– *Ich fühle mich _____, wenn ...*

➔ Die Schülerinnen und Schüler sollen sich nun zu zweit zusammensetzen. Sie sollen eine Situation nachspielen, die sie häufig erleben und anschließend erklären, welche Gefühle sie dabei hatten.

Diskussion:

➔ Fragen Sie:

– *Welche Gefühle kamen in eurer gespielten Situation vor? Welche anderen Gefühle hätten vorkommen können?*

– *Wie war es, eure Gefühle zu teilen? War es schwierig? Warum oder warum nicht?*

– *Was sind einige Möglichkeiten, um eure Gefühle in realen Situationen auszudrücken?*

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Unsere Gefühle zu erkennen und zu verstehen, ist der erste Schritt, um sie zu kommunizieren und mit anderen Menschen zu teilen.“

Hinweise:

➔ Wenn die Jugendlichen nicht die gleiche Sprache sprechen, können sie ihre Gefühle auch pantomimisch darstellen.





3.5. Beziehungsfähigkeit

Definition: Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, mit anderen positiv zu interagieren, indem sie die Gefühle und das Verhalten anderer Menschen verstehen und in einer Weise darauf reagieren, die positive soziale Interaktion fördert und durch die positive und starke Beziehungen aufgebaut werden können.



IRC / A. GHOSHEH







Gemeinsamkeiten

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

Ziel des Spiels: Ähnlichkeiten und Unterschiede in der Gruppe verstehen

Zeit: 30 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Platz für die Schülerinnen und Schüler, um in einem großen Kreis zu sitzen

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

- ➔ Wenn niemandem das Gleiche gefällt, applaudieren alle Schülerinnen und Schüler der Person in der Mitte.
- ➔ Jede Person im Kreis tritt nacheinander in die Mitte und sagt, was sie am liebsten mag.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Durch dieses Spiel habt ihr gelernt, dass ihr euch in vielen Dingen von euren Freunden unterscheidet, aber auch in vielen Dingen ähnlich seid. Ihr könnt Freundschaften mit Menschen schließen, die anders sind als ihr, und mit Menschen, die euch ähnlich sind.“

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen großen Kreis bilden. Sie sollten sich ebenfalls in den Kreis setzen.
- ➔ Stellen Sie das Spiel als lustige Möglichkeit vor, sich besser kennenzulernen und die Ähnlichkeiten und Unterschiede zu verstehen. Erklären Sie, dass in diesem Spiel gleichermaßen Unterschiede und Ähnlichkeiten als etwas Positives betrachtet werden.
- ➔ Gehen Sie zunächst in die Mitte der Gruppe und erzählen Sie allen, was Sie am liebsten mögen, wie etwa Ihr Lieblingsessen, Ihren Lieblingsfilm, die Person, die Sie am meisten mögen.
- ➔ Jede Person, der das Gleiche gefällt, stellt sich zu der Schülerin oder dem Schüler in der Mitte und alle anderen applaudieren ihnen.





Der Wind weht

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🕒 **Ziel des Spiels:** Freundschaften im Klassenraum entwickeln

🕒 **Zeit:** 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für die Schülerinnen und Schüler, um in einem großen Kreis zu stehen

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen großen Kreis bilden. Stellen Sie sich in die Mitte des Kreises.
- ➔ Bitten Sie eine Person, zu Ihnen in die Mitte des Kreises zu treten.
- ➔ Bitten Sie alle anderen, aufzuschließen und die Lücke zu schließen, die die Person, welche in die Mitte des Kreises getreten ist, hinterlassen hat. Oder haben Sie einfach einen Stuhl weniger als Personen im Kreis.
- ➔ Beginnen Sie das Spiel, indem Sie sagen: „Der Wind weht für alle, die ...“ und etwas hinzufügen, das die Person in der Mitte beschreibt „... Socken trägt!“ oder „... schwarze Haare hat!“

- ➔ Alle, auf die diese Beschreibung ebenfalls zutrifft, müssen ihren Platz im Kreis wechseln (ohne zu rennen). Die Person in der Mitte muss sich ebenfalls schnell bewegen, um einen leeren Platz im Kreis einzunehmen, bevor dieser sich wieder schließt.
- ➔ Hierbei sollte eine Person übrigbleiben, die zu Ihnen in die Mitte des Kreises tritt.
- ➔ Das Spiel wird in der gleichen Weise fortgesetzt. Schülerinnen und Schüler, auf die die angerufene Eigenschaft zutrifft, müssen ihren Platz wechseln.
- ➔ Wenn Sie „Mischen!“ rufen, müssen alle ihren Platz wechseln (ohne zu rennen).
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem lustigen Spiel haben wir neue Dinge über uns gelernt. Darüber hinaus ist gemeinsames Spielen eine hervorragende Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen!“

Hinweise:

- ➔ Berücksichtigen Sie eventuelle traumatische Erlebnisse der Schülerinnen und Schüler und wählen Sie die Eigenschaften sehr vorsichtig aus. Verwenden Sie beispielsweise keine Beschreibungen wie „hat eine Schwester“ oder „hat eine große Familie“, da Schülerinnen und Schüler möglicherweise gerade erst Familienmitglieder verloren haben.
- ➔ Sie können die Schülerinnen und Schüler auch selbst Eigenschaften auswählen lassen.





Bring die Statue zum Lachen

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

Ziel des Spiels: Alle Schülerinnen und Schüler des anderen Teams zum Lachen bringen

Zeit: 30 Minuten (flexibel)

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich frei bewegen können

Material: Nicht erforderlich

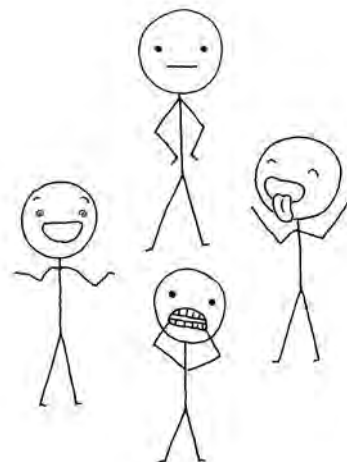
Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in Gruppen von etwa sechs Kindern auf.
- ➔ Legen Sie die Grenzen fest, innerhalb derer das Spiel gespielt wird.
- ➔ Ein Team startet als „Lachmaschine“ und alle anderen als Statuen.
- ➔ Erklären Sie, dass die „Lachmaschinen“ Schülerinnen und Schüler sind, die um Statuen herumgehen und versuchen, sie zum Lachen zu bringen, ohne sie zu berühren. Sie können lustige Grimassen schneiden oder lustige Bewegungen oder Geräusche machen.
- ➔ Wenn Sie „Los!“ sagen, müssen alle ihr Lieblingstier nachahmen.

- ➔ Wenn Sie sagen „Statuen stillstehen!“, stehen alle Statuen still und das Lachmaschinen-Team geht um die Statuen herum und versucht, sie zum Lachen zu bringen.
- ➔ Alle Statuen, die lachen, müssen sich hinsetzen.
- ➔ Wenn jüngere Kinder die Anweisungen möglicherweise nicht verstehen, spielen Sie die Anweisungen vor und zeigen Sie den Schülerinnen und Schülern, wie eine Statue stillsteht und wie die Lachmaschinen sie zum Lachen bringen könnten.
- ➔ Jedes Lachmaschinen-Team erhält vier Minuten (flexibel), um die anderen zum Lachen zu bringen. Geben Sie allen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, als Lachmaschine zu spielen.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem lustigen Spiel habt ihr euch gegenseitig zum Lachen gebracht. Ihr habt gesehen, dass eure Handlungen eine Wirkung auf andere Kinder haben und deren Handlungen eine Wirkung auf euch.“





Sag etwas Nettes

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🕒 **Ziel des Spiels:** Gemeinsam verhindern, dass der Ball zu Boden fällt, und etwas Nettes über jemanden sagen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für die Schülerinnen und Schüler, um einen großen Kreis zu bilden

✂️ **Material:** Ein weicher Ball

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

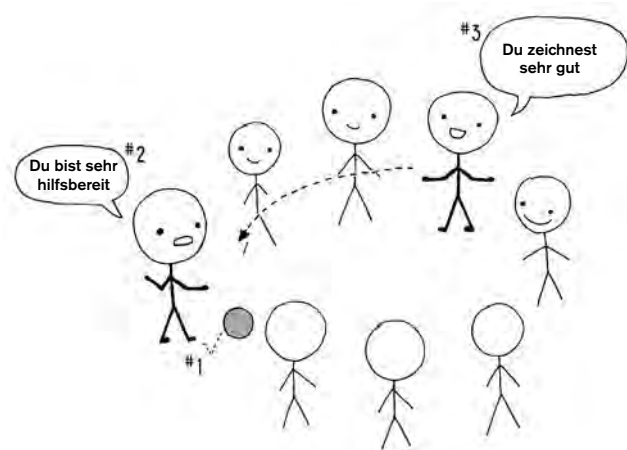
➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel habt ihr zwei Dinge getan, die euch helfen werden, gut mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten – ihr habt geübt, als Team zusammenzuarbeiten, und ihr habt etwas Nettes über eure Freunde gesagt.“

➔ Wenn es nicht angemessen für Jungen und Mädchen ist, so nah beieinander zu sein und sich gegenseitig Komplimente zu machen, gruppieren Sie sie für dieses Spiel separat.

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen großen Kreis bilden.
- ➔ Geben Sie den Ball einer Person in der Gruppe, die diesen Ball dann einer anderen Person zuwirft.
- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass die gesamte Klasse als Team zusammenarbeiten muss, um zu verhindern, dass der Ball zu Boden fällt.
- ➔ Wenn eine Person den Ball fallen lässt, muss sie etwas Nettes über die Person sagen, die ihr den Ball zugeworfen hat. Anschließend sagt die Person, die den Ball geworfen hat, etwas Nettes über die Person, die den Ball fallen gelassen hat. Dann setzen sich beide Personen hin.
- ➔ Das Spiel wird fortgesetzt, bis alle etwas Nettes über jemanden gesagt haben und alle Schülerinnen und Schüler sitzen.





Die Kunst der Natur

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

Ziel des Spiels: Paarweise zusammenarbeiten, um Gegenstände im Klassenraum zu sammeln und daraus ein Kunstwerk zu schaffen

Zeit: 40 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ein offener Bereich außerhalb des Klassenzimmers, in dem Schülerinnen und Schüler Gegenstände für Kunstwerke finden können (wie etwa Blätter, kleine Steine, Sand, kleine Holzstücke etc.), ausreichend Platz, damit Schülerinnen und Schüler paarweise arbeiten können

Material: Ein DIN-A4-Blatt für jedes Paar, starker Klebstoff, Farbstifte/Buntstifte, Mal- und Bastelutensilien (sofern verfügbar), Stoppuhr

Vorbereitung: Vergewissern Sie sich, dass der Bereich außerhalb des Klassenzimmers sicher ist und ausreichend Material für die Schülerinnen und Schüler bietet, um ihr Kunstwerk anzufertigen. Falls es nicht genug Material für sie gibt, sammeln Sie Blätter, Stöcke, kleine Steine und andere Gegenstände aus der Natur und legen Sie diese an einem sicheren Ort innerhalb oder außerhalb des Klassenzimmers aus, damit die Schülerinnen und Schüler sie suchen können.

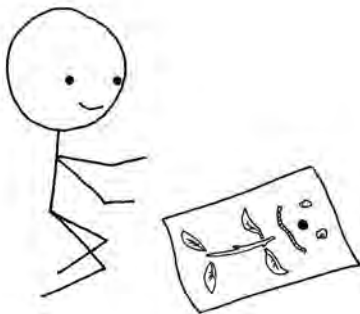
Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in Paare auf.
- ➔ Erklären Sie ihnen, dass sie paarweise nach draußen gehen und auf einem Spaziergang Dinge aus der Natur sammeln sollen, um gemeinsam ein Kunstwerk zu schaffen. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern fünf Minuten Zeit, um hinauszugehen und Material zu sammeln.
- ➔ Erklären Sie ihnen, wie weit sie gehen dürfen, und weisen Sie sie ausdrücklich darauf hin, dass sie sich nicht weiter als bis zu einem gewissen Abstand vom Klassenraum entfernen dürfen und auf dem Gelände der Schule bleiben müssen. Beobachten Sie die Schülerinnen und Schüler bei ihrem Spaziergang, um sich zu vergewissern, dass keine Sicherheitsrisiken bestehen.
- ➔ Erinnern Sie sie daran, dass alle Schülerinnen und Schüler Dinge aus demselben Bereich sammeln müssen und dass sie nur Dinge einsammeln dürfen, die sie wirklich benötigen. Sie sollen darauf achten, auch für die anderen etwas übrig zu lassen.
- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern nach drei Minuten, dass sie noch zwei Minuten Zeit haben und langsam zurückkehren müssen.
- ➔ Wenn die Kinder nach fünf Minuten in den Klassenraum zurückgekehrt sind, lassen Sie sie sich paarweise hinsetzen und geben Sie jedem Paar ein Stück Papier, Malstifte und Klebstoff.



- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie 25 Minuten Zeit haben, um ein Kunstwerk aus den in der Natur gefundenen Gegenständen und den Bastel- und Malutensilien zu schaffen.
- ➔ Erinnern Sie sie daran, einen Plan für das Kunstwerk zu besprechen und die Ideen ihrer Partnerin oder ihres Partners anzuhören.
- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie Materialien, die sie nicht nutzen wollen, in die Mitte legen sollen, damit andere sie nutzen können.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Bescheid, wenn noch fünf Minuten Zeit übrig sind.
- ➔ Bitten Sie sie nach Ablauf der 25 Minuten, ihr Kunstwerk vorsichtig aufzunehmen und es sicher in einer Ecke zum Trocknen abzulegen.
- ➔ Fordern Sie sie auf, aufzuräumen und alle nicht genutzten Materialien an einem Ort zu sammeln.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel musstet ihr als Team zusammenarbeiten, eure Ideen austauschen und einander zuhören, um gemeinsam ein Kunstwerk zu schaffen. Dies ist sehr wichtig für euch, um zu lernen, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten und gute Beziehungen zu anderen Menschen zu pflegen.“



Hinweise:

- ➔ Wenn Ihre Schülerinnen und Schüler zu klein sind, um alleine einen Spaziergang zu unternehmen, weisen Sie sie einer älteren, verantwortungsbewussten Person zu.
- ➔ Statt Gegenstände aus der Natur können beispielsweise wiederverwendbare Materialien verwendet werden.



Freundschaftsnetz

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

Ziel des Spiels: Mehr übereinander erfahren

Zeit: 30 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Platz für alle Schülerinnen und Schüler, um einen großen Kreis zu bilden

Material: Ein Ball aus Schnur oder Wolle

Vorbereitung: Nicht erforderlich

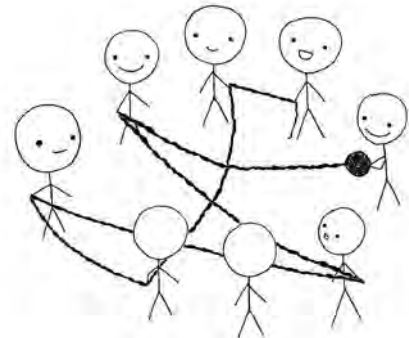
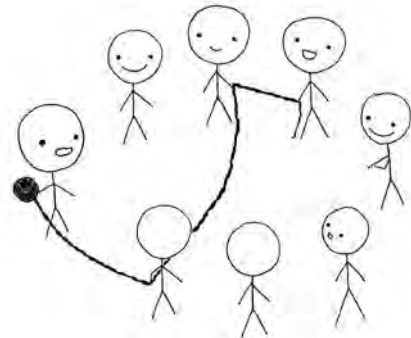
Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen großen Kreis bilden.
- ➔ Beginnen Sie das Spiel, indem Sie ein Ende der Schnur festhalten, Ihren Namen und etwas, worin Sie gut sind, sagen (zum Beispiel: Ich heiße Abdul und bin gut darin, anderen zu helfen) und den Schnurball einer anderen Person im Kreis zuwerfen.
- ➔ Die Person, die den Ball fängt, tut das Gleiche – sie hält einen Teil der Schnur, sagt ihren Namen und worin sie gut ist und wirft den Ball einer anderen Person zu.
- ➔ Dies wird wiederholt, bis jede Person an der Reihe war und sich im Kreis ein Netz gebildet hat.
- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie die Schnur nicht direkt an ihre Nachbarin oder ihren Nachbarn weitergeben sollen, um sicherzustellen, dass sich ein Netz innerhalb des Kreises bildet.

- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel zeigt die Wolle, die wir weitergegeben haben, die Verbindungen, die zwischen uns entstehen und durch die wir alle im Raum verbunden sind. Wir haben gelernt, dass jede und jeder in diesem Freundschaftsnetz etwas gut kann und wir müssen diese Stärken nutzen, um uns gegenseitig zu helfen und unsere Gruppe noch besser und stärker zu machen.“

- ➔ Moderationstipp: Sie können die Spieldauer verlängern und die Wirkung erhöhen, indem Sie die Schülerinnen und Schüler das Netz entwirren lassen – sie müssen den Schnurball an die Person zurückgeben, von der sie ihn erhalten haben und sagen, worin diese Person gut ist oder was sie an ihr mögen.





Der höchste Turm

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🕒 **Ziel des Spiels:** Im Team arbeiten, um den höchsten Turm mit Stöcken und Steinen zu bauen

🕒 **Zeit:** 10–30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für die Gruppenarbeit von 5 Teams

✂️ **Material:** Kleine bis mittelgroße Steine (10 pro Gruppe), kleine bis mittelgroße Stöcke (10 pro Gruppe), Teller, Tücher oder Beutel, um die Stöcke und Steine aufzubewahren (ein Stück pro Gruppe), ein Lineal oder Maßband, Stoppuhr

✓ **Vorbereitung:** Bereiten Sie einen Teller/ ein Tuch mit 10 Steinen und 10 Stöcken pro Gruppe vor.

➡️ Messen Sie die Höhe der Türme nach Ablauf der Zeit. Wenn ein Turm umfällt, bevor alle Türme gemessen wurden (auch wenn dieser Turm bereits gemessen wurde), scheidet das entsprechende Team aus.

➡️ Das Team mit dem höchsten Turm gewinnt.

➡️ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Um in diesem Spiel erfolgreich zu sein, musstet ihr mit eurem Team zusammenarbeiten, die Ideen eurer Mitschüler anhören und den Turm in sehr kurzer Zeit bauen. Dies ist wichtig, weil wir oft unsere Ziele nur erreichen können, wenn wir anderen zuhören und zusammenarbeiten.“

➡️ Achten Sie in Klassen mit großen Altersunterschieden zwischen den Schülerinnen und Schülern darauf, die Gruppen gut zu mischen. Achten Sie darauf, jüngere Schülerinnen und Schüler in das Spiel einzubinden.

➡️ Da das Spiel eine sehr enge Zusammenarbeit erfordert, können Sie Jungen und Mädchen separaten Gruppen zuteilen, wenn dies vor dem kulturellen Hintergrund angemessener ist.

Spielregeln:

- ➡️ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in fünf Teams auf und lassen Sie jedes Team in einem Kreis sitzen.
- ➡️ Geben Sie jeder Gruppe ihre Stöcke und Steine.
- ➡️ Jede Gruppe muss für sich einen Turm aus den Stöcken und Steinen bauen.
- ➡️ Der Turm muss ohne zusätzliche Hilfe stehen.
- ➡️ Geben Sie jedem Team fünf Minuten, um seine Strategie zu planen, und zehn Minuten, um den Turm zu bauen.





Tiere erraten

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

Ziel des Spiels: Fragen stellen und anderen helfen, das Tier auf ihrem Rücken zu erraten

Zeit: 15–30 Minuten (flexibel)

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich frei bewegen können

Material: Bilder von Tieren (2 Kopien von 18 Tieren, d. h. insgesamt 36 Bilder), Klebeband, Stoppuhr

Vorbereitung: Tierbilder ausschneiden.

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler dürfen jeder Person nur eine Frage stellen.
- ➔ Schülerinnen und Schüler, die ihr Tier richtig erraten haben, entfernen das Bild von ihrem Rücken und helfen anderen, ihr Tier zu erraten.
- ➔ Die Schülerinnen und Schüler erhalten 15 Minuten Zeit (flexibel), um sich gegenseitig zu helfen, ihre Tiere zu erraten.
- ➔ Die ganze Klasse gewinnt, wenn alle ihr Tier zum Ende der 15 Minuten erraten haben.
- ➔ Das Spiel endet, sobald alle ihr Tier erraten haben.
- ➔ Für ältere Schülerinnen und Schüler kann ein anderes Thema verwendet werden.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„In diesem Spiel habt ihr auf lustige Weise gelernt, wie ihr anderen helfen könnt, damit alle das Spiel gewinnen können.“
- ➔ Achten Sie darauf, Bilder von Tieren zu nehmen, die die Schülerinnen und Schüler alle kennen.

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie alle Schülerinnen und Schüler einen großen Kreis bilden.
- ➔ Kleben Sie ein Tierbild auf den Rücken einer jeden Person. Lassen Sie die Person das Bild nicht sehen.
- ➔ Die Schülerinnen und Schüler gehen durch den Raum und bitten andere, ihnen zu helfen, das Tier auf ihrem Rücken durch Fragen oder Darstellungen zu erraten. Die Fragen dürfen nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden.
- ➔ Wenn eine Person eine genauere Erklärung benötigt, nennen Sie ihr oder ihm einige Beispiele für Fragen wie etwa:
 - „Hat mein Tier lange Ohren?“
 - „Hat mein Tier einen Schnabel?“
 - „Macht mein Tier ‚Muh‘?“





Gordischer Knoten

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Zusammenarbeiten, um den gordischen Knoten zu lösen, ohne die Hände loszulassen

🕒 **Zeit:** 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für 5 Teams, um sich bequem zu bewegen

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➡️ Teilen Sie die Gruppe in Teams von je fünf bis sechs Personen auf.
- ➡️ Falls es für Jungen und Mädchen unangemessen ist, in einer Gruppe zu sein, bilden Sie verschiedene Gruppen für Jungen und Mädchen.
- ➡️ Jedes Team bildet einen kleinen Kreis, in dem die Spielpersonen einander zugewandt sind.
- ➡️ Wenn die Gruppe sehr kleine Kinder beinhaltet, teilen Sie sie in Teams mit älteren Schülerinnen und Schülern ein, damit diese ihnen helfen können.
- ➡️ Stellen Sie den gordischen Knoten auf folgende Weise her:
 - *Jede Person legt ihre rechte Hand in die Mitte des Kreises und fasst die Hand einer anderen Person, die nicht unmittelbar rechts oder links neben ihr steht.*

- *Danach legt jede Person ihre linke Hand in die Mitte und ergreift wiederum die Hand einer anderen Person, die nicht unmittelbar rechts oder links neben ihr steht.*
- *Die Aufgabe für jedes Team besteht darin, sich selbst zu entwirren, ohne die anderen Hände loszulassen, und wieder einen offenen Kreis herzustellen.*
- *Die Schülerinnen und Schüler dürfen während des Spiels in unterschiedliche Richtungen blicken.*

➡️ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Dieses Spiel war ein Beispiel für einen Konflikt, in dem verschiedene Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Ideen hatten, um den Knoten zu entwirren. Auch wenn alle das gleiche Ziel hatten, erforderte das Erreichen des Ziels es, hinzuschauen und zuzuhören, um das Problem zu verstehen. Wenn ihr kurz innehaltet und über eine Lösung nachdenkt und dann handelt, fällt es euch leichter, das Spiel zu lösen.“

- ➡️ Wenn es für die Schülerinnen und Schüler unangemessen ist, sich an der Hand zu halten, geben Sie ihnen ein Stück Band oder Schnur, das sie anstelle der Hand halten können, um den gordischen Knoten zu bilden.
- ➡️ Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Aktivität zu schwer für die Schülerinnen und Schüler ist, können Sie als „Schere“ agieren, die zwei Personen erlauben kann, einmal eine Hand loszulassen, um sich zu entwirren. Sie können diese Macht der „Schere“ nach Ihrem eigenen Ermessen einsetzen.





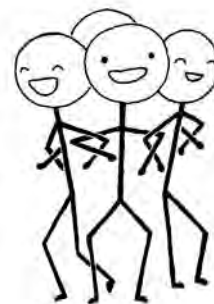
Balltransport im Team

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

- 🎯 **Ziel des Spiels:** Zusammenarbeiten, um Steine/Bälle vom Boden aufzuheben, ohne das Team zu verlassen
- 🕒 **Zeit:** 30 Minuten (flexibel)
- 👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler
- 📍 **Platz:** Ein großer offener Raum
- ✂️ **Material:** Kleine Steine oder Bälle (3-mal mehr Steine/Bälle als Teams)
- ✓ **Vorbereitung:** Verteilen Sie die Steine oder Bälle in den Ecken des Raums.

Spielregeln:

- ➡ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in Teams mit je drei bis vier Personen auf. Bei einer ungeraden Personenzahl bilden Sie Teams mit drei oder fünf Schülerinnen und Schülern.
- ➡ Wenn es für Jungen und Mädchen unangemessen sein könnte, ein gemeinsames Team zu bilden, weisen Sie Jungen und Mädchen separaten Teams zu.
- ➡ Alle Teams stehen in der Mitte, verschränken ihre Arme untereinander und stehen mit dem Rücken zueinander.
- ➡ Wenn Sie „Los!“ sagen, müssen die Teams gemeinsam in eine der Ecken gehen und möglichst viele Steine/Bälle aufsammeln.
- ➡ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Tipps für das Spiel – wenn sie einzeln arbeiten, wird das Spiel sehr schwierig werden.
- ➡ Die Schülerinnen und Schüler dürfen sich nicht gegenseitig verletzen, indem sie zu fest an den Armen der Mitspielenden ziehen oder mit anderen Gruppen zusammenstoßen.
- ➡ Wenn Sie sagen „Ecke wechseln!“, müssen alle Teams die Ecke, in der sie sich gerade befinden, verlassen und in eine andere Ecke gehen.
- ➡ Sie können den Befehl „Ecke wechseln!“ verwenden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen oder wenn eine Gruppe sich in einer Ecke festsetzt oder zu viele Gruppen in einer Ecke aufeinander treffen.
- ➡ Sagen Sie nach 15 Minuten „Stopp!“. Alle Teams müssen nun ihre Steine/Bälle vorzeigen, damit Sie sie zählen können.
- ➡ Die Gruppe mit den meisten Steinen/Bällen gewinnt. Alle applaudieren der Siegergruppe.
- ➡ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„In diesem Spiel entstanden Konflikte in der Gruppe, wenn verschiedene Schülerinnen und Schüler in unterschiedliche Richtungen gezogen haben. Damit eure Gruppe möglichst viele Steine/Bälle aufsammeln konnte, musstet ihr aufhören, zu ziehen, einen Plan entwickeln, wie ihr die Steine am besten aufsammeln könnt, und diesen Plan dann ausführen.“





Luftballontanz

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Team- und Kooperationsfähigkeiten fördern

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

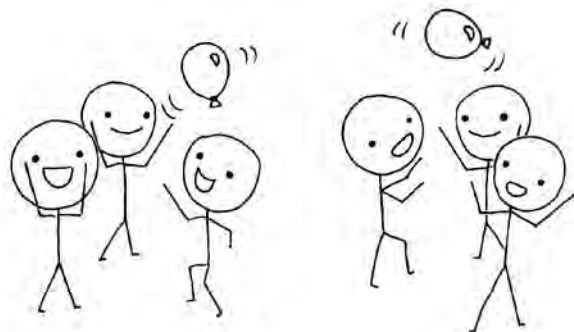
📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich frei bewegen können

✂️ **Material:** Großer Luftballon

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Diskussion:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - *Wie habt ihr die meisten Punkte in diesem Spiel erzielt?*
 - *Welche Strategien habt ihr verwendet?*
 - *Wie werdet ihr diese Strategien sowie die Team- und Kooperationsfähigkeit sonst im Leben anwenden?*



Spielregeln:

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler bilden einen Kreis.
- ➔ Erklären Sie, dass das Ziel des Spiels darin besteht, den Luftballon gemeinsam als Klasse durch Schlagen in der Luft zu halten. Jede Person muss den Luftballon einmal schlagen. Zählen Sie als Klasse die Anzahl der Schläge, bevor der Ball zu Boden fällt. Jede Person muss den Luftballon zunächst einmal schlagen, bevor eine Person den Luftballon ein zweites Mal schlagen darf.
- ➔ Wenn das Spiel für die Schülerinnen und Schüler zu leicht ist, ändern Sie es. Bilden Sie Gruppen, lassen Sie die Schülerinnen und Schüler nur mit der rechten Hand oder mit geschlossenen Augen schlagen etc.





Vertrauensparcours

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Die Bedeutung von Vertrauen für den Aufbau positiver Beziehungen verstehen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Große Fläche

✂️ **Material:** Hindernisse im Klassenraum, Augenbinden (optional)

✓ **Vorbereitung:** Verteilen Sie Gegenstände als Hindernisse im Raum, zum Beispiel Stühle oder Tische.

oder mit einer Augenbinde durch einen Hindernisparcours führen wird. Die Personen mit den geschlossenen Augen müssen genau zuhören.

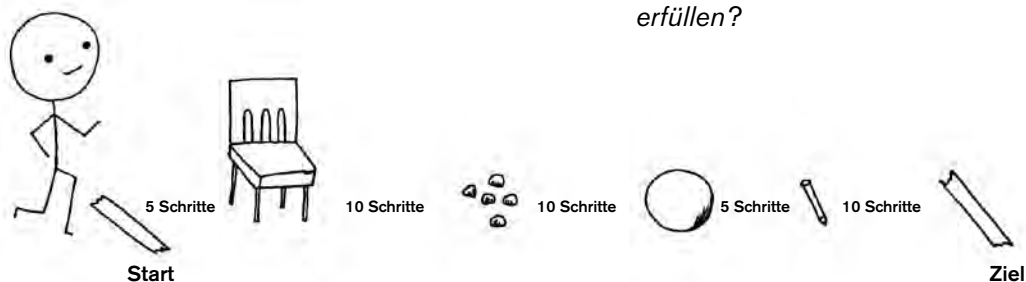
- ➡ Läuferinnen und Läufer schließen ihre Augen. Jede Lenkerin und jeder Lenker steht neben seiner oder ihrer Läuferin oder ihrem oder seinem Läufer und erteilt ihr oder ihm mündliche Anweisungen, um von einer Seite des Raums zur anderen Seite zu gelangen, ohne dass die beiden Partnerinnen oder Partner sich berühren.
- ➡ Die Lenkerin oder der Lenker wird der Laufpartnerin oder dem Laufpartner Anweisungen geben, um Hindernisse zu umgehen und zur anderen Seite des Raums zu gelangen.
- ➡ Anschließend tauschen die Partnerinnen oder Partner die Rollen und gehen zurück in die andere Richtung.

Spielregeln:

- ➡ Führen Sie das Spiel mit zwei Personen vor.
- ➡ Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare. Sie können die Paare bestimmen, damit die Schülerinnen und Schüler neue Beziehungen aufbauen, oder die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Paare wählen lassen.
- ➡ Erklären Sie, dass eine Person als „Lenkerin“ oder „Lenker“ die andere Person als „Läuferin“ oder „Läufer“ mit geschlossenen Augen

Diskussion:

- ➡ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - *Wie hat es sich angefühlt, sich gegenseitig blind zu vertrauen?*
 - *Habt ihr eurer Partnerin oder eurem Partner vertraut?*
 - *Wie konntet ihr die Aufgabe erfolgreich erfüllen?*





Patchwork

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🕒 **Ziel des Spiels:** Stärken der Familie, der Mitschülerinnen und -schüler, der Schule und der Klassengemeinschaft erkennen und erklären, wie diese den Erfolg in der Schule und verantwortungsbewusstes Verhalten unterstützen können

🕒 **Zeit:** 20 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** genug Platz und Tische, damit die Schülerinnen und Schüler zeichnen können

✂️ **Material:** Papier/Stoff und Marker/Farben, Band/Nadeln, um das Patchworkbild aufzuhängen

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

- ➔ Erklären Sie, dass die fertigen Bilder ihrer persönlichen Stärken am Ende zu einem großen Patchworkbild der Klassengemeinschaft zusammengefügt werden.
- ➔ Erklären Sie ihnen, dass sie ein zweites Bild zeichnen können, wenn sie genug Zeit haben. Wenn das Bild fertig ist, sollten die Schülerinnen und Schüler es am Gemeinschafts-Patchworkbild anbringen.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schüler zehn Minuten Zeit zum Zeichnen. Unterstützen Sie die Schülerinnen und Schüler bei Bedarf und achten Sie darauf, dass die fertigen Bilder mit Klebeband, Klebstoff oder Heftzwecken in der Mitte des Patchworkbilds befestigt werden.

Diskussion:

Aufhängen des Patchworkbilds

- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie alle die Bilder ihrer Stärken fertiggestellt haben und sie nun gemeinsam das Patchworkbild betrachten werden.
- ➔ Fragen Sie sie, wie das Patchworkbild im Vergleich zu den einzelnen Bildern wirkt.
 - *Beispielantwort: Es ist größer, besser, schöner.*
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"Wenn alle Stärken der Gemeinschaft vereint werden, entsteht daraus etwas Schöneres und Stärkeres. Jede Stärke ist für sich genommen schön, doch wenn aus der Vereinigung dieser Stärken etwas Größeres entsteht, ist das noch viel schöner."

Spielregeln:

Patchworkbild der Stärken der Klassengemeinschaft

- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie heute ein Patchworkbild der Stärken der Klassengemeinschaft anfertigen werden. Jede Person wird zunächst ein Bild einer ihrer Stärken zeichnen. Falls den Schülerinnen und Schülern nichts einfällt, können sie mit einer Mitschülerin oder einem Mitschüler darüber diskutieren, um Anregungen zu erhalten.
- ➔ Teilen Sie Papier oder Stoff und Marker oder Farbe aus.



- ➔ Fragen Sie sie, ob sie dieses Patchworkbild alleine aufhängen könnten und warum/warum nicht.
 - *Beispielantwort: Nein. Niemand von uns ist groß oder stark genug.*
- ➔ Erklären Sie, dass sie gemeinsam als Klasse alle individuellen Stärken nutzen werden, um das Bild an die Wand zu hängen.
- ➔ Helfen Sie den Schülerinnen und Schülern dabei, das Patchworkbild mit Klebeband oder Klebstoff an der Wand zu befestigen.

Hinweise:

- ➔ Wenn Stoff anstelle von Papier verfügbar ist, um darauf zu malen, kann es sinnvoller und länger haltbar sein, wenn die Schülerinnen und Schüler ein Patchworkbild aus Stoff erstellen.





Rollenspiel: Mitgefühl

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🕒 **Ziel des Spiels:** Respektvolle Reaktionen auf Szenarien entwickeln und anwenden, die starke Gefühle beinhalten

🕒 **Zeit:** 15 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz für Gruppenarbeit

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie, dass die Schülerinnen und Schüler paarweise Szenarien entwickeln werden, in denen eine Person sich unwohl fühlt (z. B. ängstlich, traurig oder wütend) und die zweite Person darauf reagieren muss. Die Schülerinnen und Schüler müssen anschließend üben, respektvoll zu reagieren, sodass die Situation auf die bestmögliche Weise endet und die erste Person respektiert wird.
- ➔ Eine Person übernimmt die Rolle derjenigen Person, der etwas Unangenehmes passiert ist, und die andere Person die Rolle jener Person, die darauf reagiert.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern zwei Minuten Zeit, um Szenarien in ihren Paaren darzustellen, und anschließend eine Minute für Reaktionen. Danach tauschen die Paare die Rollen, stellen ein anderes Szenario dar und geben wieder Feedback.

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in Paare auf. Während sie die Szenarien darstellen, gehen Sie herum und beobachten Sie, wie sie reagieren. Merken Sie sich alle, die unangemessen reagieren, und sprechen Sie mit ihnen nach dem Unterricht.
- ➔ Geben Sie der ersten Person nach zwei Minuten eine Minute lang Zeit, um ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu sagen, was sie an der Reaktion mochte und was nicht. Wiederholen Sie dies, nachdem die Rollen getauscht wurden.
- ➔ Bitten Sie ein oder mehrere Paare, ihr Szenario vor der Klasse vorzuführen. Wenn die Vorführung des Szenarios beendet ist, bitten Sie die anderen Schülerinnen und Schüler, die Rolle einer der Personen zu übernehmen und darzustellen, wie sie in dem Szenario reagieren würden.

Diskussion:

- ➔ Bringen Sie die Klasse zusammen und führen Sie eine Diskussion:
 - *Wie hat es sich angefühlt, zu versuchen, respektvoll zu reagieren?*
 - *Wie hat es sich angefühlt, als eure Partnerin oder euer Partner respektvoll und mit Mitgefühl auf euch reagiert hat?*
 - *Wie könnt ihr diese Fähigkeiten innerhalb und außerhalb des Klassenraums anwenden?*
- ➔ Erklären Sie, dass die Schülerinnen und Schüler geübt haben, respektvoll und mit Mitgefühl zu reagieren, wenn eine andere Person ihre Gefühle dargestellt hat.





Ich komme aus

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche |
Notwendige Deutschkenntnisse: keine

Ziel des Spiels: Die Erkundung unterschiedlicher kultureller Hintergründe und Identitäten im Klassenzimmer

Zeit: 30 – 45 Minuten

Gruppengröße: 10 – 30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Genügend Platz, sodass die Schülerinnen und Schüler basteln und schreiben können

Material: pro Person ein leeres Blatt Papier, ausreichend Stifte, Scheren, Kleber, Zeitschriften mit Bildern und Worten

Vorbereitung: Nicht erforderlich

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler können zum Beispiel typisches Essen oder Kleidung aus ihrem Heimatland ausschneiden und so eine Collage erstellen.
- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler nun, ob Sie ihre Gedichte oder Bilder mit dem Rest der Gruppe teilen möchten. Diese können als Präsentationen vor der ganzen Klassen gezeigt werden, in Kleingruppen ausgetauscht werden oder aufgehängt werden und somit ein „Gallery Walk“ veranstaltet werden

Diskussion:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - *Wie war es, ein Bild zu dem Thema zu machen? War es leicht oder schwer?*
 - *Was habt ihr über Euch selbst erfahren?*
 - *Wie war es, vor der Gruppe zu präsentieren?*
 - *Was habt Ihr über eure Mitschülerinnen und Mitschüler erfahren?*
 - *Welche Unterschiede/Gemeinsamkeiten habt ihr bei euren eigenen und den anderen Gedichten/Bildern festgestellt?*
 - *Was hat euch überrascht?*

Hinweise:

- ➔ Bedenken Sie, dass manche Schülerinnen und Schüler schmerzhaft Erfahrungen gemacht haben und es schwierig für sie sein könnte, diese zu teilen. Die Schülerinnen und Schüler sollten ihre Arbeiten nur präsentieren, wenn Sie das wirklich möchten.

Spielregeln:

- ➔ Geben Sie jeder Person ein leeres Blatt Papier und ggf. die Vorlage mit der Überschrift "Ich komme aus". Die Schülerinnen und Schüler können sich verschiedene Kategorien überlegen, wie "Essen", "Musik" oder "Berühmte Personen" und diese auf ihr Heimatland beziehen. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern fünf bis zehn Minuten Zeit für ein Brainstorming.
- ➔ Geben Sie weitere fünf bis fünfzehn Minuten Zeit, um passende Bilder aus Zeitschriften herauszusuchen. Bilder eignen sich besonders für Gruppen, in denen viele Schülerinnen und Schüler noch nicht genügend Deutschkenntnisse haben.





Gesprächsparty

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Lesen, Sprechen

🎯 **Ziel:** Verstehen, wie das Verhalten einer Person jemand anderen beeinflussen kann

🕒 **Zeit:** 5 – 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10 – 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genug Platz, um sich frei zu bewegen

✂️ **Material:** Papier für die Arbeitsanweisung

✓ **Vorbereitung:** Bereiten Sie die Anweisungszettel vor

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Klasse in vier bis fünf Gruppen ein.
- ➔ Erklären Sie, dass jede Gruppe eine „Gesprächsparty“ haben wird, bei der jede und jeder mit irgendjemandem aus der Gruppe sprechen kann. Jede Person erhält ein Papierstück mit einer Anweisung, wie sie sich auf der Party verhalten soll. Es ist wichtig, dass jede und jeder die eigene Anweisung geheim hält.
- ➔ Starten Sie die Gesprächsparty. Geben Sie den Gruppen fünf Minuten Zeit, um mit jedem Gruppenmitglied zu sprechen und dabei den Anweisungen auf der Karte zu folgen (siehe rechts).
- ➔ Bringen Sie alle Gruppen wieder zusammen.

Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
 - Was hast du während der Party bemerkt?
 - Wie haben die anderen Leute in deiner Gruppe gehandelt?
 - Wie hat sich ihre Handlungsweise auf dich ausgewirkt (sowohl auf deine Gefühle als auch auf dein Verhalten)?
 - Wie hat es die Gruppendynamik beeinflusst?
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„Was und wie wir etwas sagen, sowie Entscheidungen, die wir treffen, können Auswirkungen auf andere haben.“

Hinweise:

- ➔ Für Schülerinnen und Schüler, die nicht gut Deutsch sprechen, können sie Anweisungen nehmen, bei denen sie nicht sprechen müssen (zum Beispiel „Schau niemandem in die Augen“).
- ➔ Erlauben Sie den Schülerinnen und Schülern, eine andere Sprache als Deutsch zu nutzen, wenn noch andere diese sprechen.
- ➔ Sie können bei Bedarf auch neue Anweisungen hinzufügen. Beachten Sie, dass jede Person in einer Gruppe eine unterschiedliche Anweisung haben sollte.





Sprich laut	Sprich leise	Sprich langsam	Sprich schnell
Schaue niemandem in die Augen	Laufe bei der Party die ganze Zeit umher	Unterbrich die Person, mit der du sprichst	Verschränke deine Arme und zeige Desinteresse
Winke mit deinen Armen und zeige dich bei dem Gespräch sehr enthusiastisch	Stelle Augenkontakt her und nicke, wenn du mit anderen sprichst	Stelle viele Fragen	Widersprich im Gespräch





Aktives Zuhören

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

- 🎯 **Ziel:** Anderen aktiv und aufmerksam zuhören
- 🕒 **Zeit:** 20–30 Minuten
- 👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler
- 📍 **Platz:** Ausreichend Platz zum Sitzen
- ✂️ **Material:** Flipchart und Marker / Tafel und Kreide; Papier, Stifte
- ✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler nach dem Unterschied zwischen passivem und aktivem Zuhören.
 - *Antwort: Man hört passiv zu, wenn man nicht aufpasst und sich nicht an das Gesagte erinnern kann. Aktives Zuhören bedeutet, sich auf das Gesagte zu konzentrieren und zu versuchen, es sich zu merken.*
- ➔ Bitten Sie zwei Schülerinnen oder Schüler, ein Rollenspiel zu einer Situation, die in ihrem Umfeld stattfinden könnte, vorzuführen.
- ➔ Sagen Sie den anderen Schülerinnen und Schülern, dass sie das Rollenspiel beobachten und sich Anzeichen für das Aktive Zuhören merken oder notieren sollen.
- ➔ Nach dem Rollenspiel sollen die Schülerinnen und Schüler mitteilen, was sie als Aktives Zuhören wahrgenommen haben. Schreiben Sie die Anmerkungen als „Regeln für das Aktive Zuhören“ auf.

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in Paare auf, um sich gegenseitig Fragen zu stellen und das Aktive Zuhören zu üben. Geben Sie klare Anweisungen für das Gespräch und stellen Sie sicher, dass die Situation für Ihre Schülerinnen und Schüler relevant ist (z.B. in einem Bewerbungsgespräch).
- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Rollen tauschen.

Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
 - *Wie war es, aktiv zuzuhören?*
 - *Wie hat es sich angefühlt, wenn euch jemand aktiv zuhört?*
 - *Wann und wie könnt ihr Aktives Zuhören in eurem Leben nutzen?*

Hinweise:

- ➔ Erlauben Sie den Schülerinnen und Schülern, die die gleiche Sprache sprechen, zusammenzuarbeiten und ihre Muttersprache/ Herkunftssprache zu nutzen.
- ➔ Scannen Sie den QR-Code oder gehen Sie auf den folgenden Link, um sich das Video „Aktives Zuhören“ anzuschauen:
<https://youtu.be/CTAZ4dYkwyg>





Eine Maschine herstellen

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

Ziel: Verstehen und demonstrieren, wie man in einer Gruppe arbeitet, und dabei eine bestimmte Rolle übernimmt

Zeit: 5 – 25 Minuten (abhängig von der Anzahl der Schülerinnen und Schüler)

Gruppengröße: 5 – 20 Schülerinnen und Schüler

Platz: Genug Platz für Gruppenarbeit

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in fünf bis sieben Gruppen auf.
- ➔ Erklären Sie das Spiel: Jede Gruppe soll mit ihren Körpern eine Maschine nachstellen. Zusammen muss jede Gruppe entscheiden, welche Maschine sie herstellen werden und welche Funktion jede Person übernimmt. Abschließend wird die Maschine von der Gruppe vor der Klasse präsentiert.
- ➔ Hinweis: Die Schülerinnen und Schüler können eine beliebige Maschine wählen: einen Fernseher, ein Auto, eine Uhr, ein Flugzeug, eine Lampe, einen Ventilator – sie können sogar eine Maschine herstellen, die es nicht gibt! Sie können ein bis zwei Beispiele geben, wenn einzelne Teams Schwierigkeiten bei der Wahl einer Maschine haben. Bitten Sie sie aber, kreativ zu sein, wenn sie eine Maschine und die Funktionen wählen.

- ➔ Bitten Sie die Gruppen, in fünf Minuten
 - gemeinsam zu entscheiden, welche Maschine sie erstellen werden.
 - ihre individuellen Funktionen zu identifizieren (jede Person in der Gruppe muss eine bestimmte Rolle haben).
 - zu testen, wie sie die Maschine mit ihren Körpern der Klasse präsentieren möchten.
- ➔ Nun sollte jede Gruppe vor die Klasse kommen, um ihre Maschine zu präsentieren. Bitten Sie jede Einzelne und jeden Einzelnen in der Maschine, ihre oder seine Funktion zu nennen.

Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
 - *Was waren die Vorteile und Herausforderungen bei der Arbeit in eurem Team? Wie hat es sich angefühlt?*
 - *Wie habt ihr entschieden, welche Rolle jede und jeder von euch in der Maschine spielt?*
 - *Kann eine Maschine richtig funktionieren, wenn sie fehlende Teile hat? Was sagt das über die Zusammenarbeit mit einem Team aus?*
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„Genau, wie wir es bei der Maschine gesehen haben, hat jede und jeder von uns in einem Team ihre oder seine eigene Rolle. Wenn wir zusammenarbeiten, können wir mehr erreichen, als wenn jeder für sich arbeitet.“





Perspektivwechsel

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🕒 **Ziel:** Verschiedene Sichtweisen eines Konfliktes verstehen

🕒 **Zeit:** 5 – 20 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Flexibel

📍 **Platz:** Minimal

✂️ **Materialien:** Papier, Stifte

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, an einen Konflikt zu denken, den sie kürzlich mit einer Freundin oder einem Freund oder Familienmitglied hatten. Sie müssen diesen Konflikt nicht genau erzählen.
- ➔ Erklären Sie, dass ihre Sichtweise auf den Konflikt nur ein Standpunkt ist. In jedem Konflikt gibt es aber mindestens zwei Sichtweisen.
- ➔ Zu Beginn soll die Schülerin oder der Schüler über ihre eigene Sichtweise nachdenken, anschließend über die der anderen Person.
- ➔ Verteilen Sie Papier und Stifte an die Jugendlichen. Erklären Sie, dass sie den Konflikt als einen Comic aus der Perspektive der anderen Person zeichnen sollen.

Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
 - Was war herausfordernd daran, den Konflikt aus der Perspektive der anderen Person zu zeichnen?
 - Was habt ihr gelernt, indem ihr die Perspektive der anderen Person übernommen habt?
 - Wie könnte es euch helfen, in einem Konflikt die Perspektive der anderen Person zu übernehmen?
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„Indem wir die Perspektive einer anderen Person einnehmen, sind wir in der Lage, ihre Wünsche und Bedürfnisse im Konflikt zu verstehen, sodass wir den Konflikt möglicherweise lösen können.“

Hinweise:

- ➔ Wenn die Jugendlichen die gleiche Sprache sprechen, können sie ihre Zeichnungen austauschen und vor der Gruppendiskussion in Paaren besprechen.
- ➔ Sagen Sie den Jugendlichen, dass sie, wenn sie nicht gut zeichnen können, auch Strichmännchen malen können und dass es besonders wichtig ist, über die Perspektive der anderen Person nachzudenken und nicht eine perfekte Zeichnung zu erstellen.





Einen Fluss überqueren

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel:** Herausforderungen durch Kooperation und Teamarbeit meistern

🕒 **Zeit:** 15–30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genug Platz, um Hindernisse aufzubauen

✂️ **Material:** circa 30-mal Papier oder Karten, Kleber

✓ **Vorbereitung:** Erstellen Sie drei Inseln, indem Sie vier Blatt Papier für jede Insel zusammenkleben. Legen Sie für jede Person ein Blatt Papier beiseite. Platzieren Sie die „Inseln“ wie in der Abbildung gezeigt.

Spielregeln:

- ➡ Erklären Sie den Jugendlichen, dass sie in Teams arbeiten werden, um Herausforderungen zu meistern und ein Ziel zu erreichen.
- ➡ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in zwei Gruppen und lassen sie diese nacheinander antreten. Stoppen Sie dabei die Zeit, die die Gruppen brauchen, um den Fluss zu überqueren.
- ➡ Erklären Sie, dass jede Mannschaft die Mission hat, von einer Seite des „Flusses“ zur anderen zu gelangen. Jede und jeder bekommt ein Blatt Papier, das ein „Stein“ ist.

➡ Die Regeln lauten wie folgt:

- Niemand darf das „Wasser“ berühren, auch nicht mit der Kleidung. Die einzigen Stellen, die innerhalb des Flusses berührt werden dürfen, sind die Inseln und die Steine.
- Sobald ein Stein in den Fluss gelegt wird, kann er nicht mehr bewegt werden.
- Wenn jemand in eurem Team den Fluss berührt, muss die ganze Gruppe von vorn beginnen.

➡ Geben Sie den Teams fünf bis 15 Minuten Zeit, um den Fluss zu überqueren.

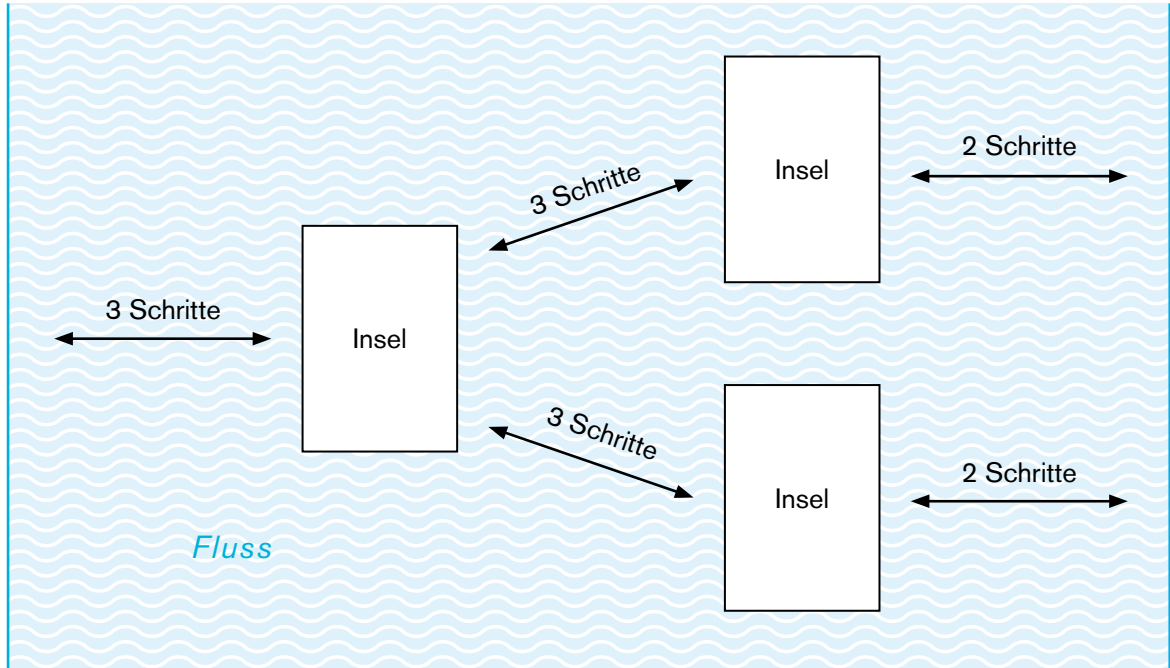
Diskussion:

- ➡ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
 - Ist es euch gelungen, den Fluss zu überqueren? Was hat euer Team erfolgreich gemacht und was nicht?
 - Hat euer Team eine Strategie entwickelt? Wie?
 - Vor welchen Herausforderungen standet ihr? Wie habt ihr sie überwunden?
 - Wie könnt ihr die Strategien anwenden, die ihr benutzt habt, um Herausforderungen außerhalb dieses Spiels zu meistern, zum Beispiel in der Schule oder in der Arbeit?

Hinweise:

- ➡ Wenn Sie genug Platz für zwei „Spielfelder“ haben, können Sie die Gruppen auch gleichzeitig antreten lassen.







3.6. Konfliktfähigkeit

Definition: Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, produktiv mit Konflikten umzugehen und mit Empathie und Verantwortungsbewusstsein auf Konflikte zu reagieren.



IRC / M. HUTCHISON







Freundliche Begegnungen

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

Ziel des Spiels: Den Spielbereich so schnell wie möglich durchqueren, ohne mit anderen Personen zusammenzustoßen

Zeit: 30 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ein großer offener Raum

Material: Kreide/Seil, Maßband

Vorbereitung: Nicht erforderlich

➔ Der Bereich muss eng genug sein, dass es nicht zu leicht ist, aneinander vorbei zu laufen, aber nicht so eng, dass es unmöglich wird.

➔ Wenn Sie „Los!“ rufen, versuchen die beiden Teams so schnell wie möglich, die gegenüberliegende Seite zu erreichen und sich dort aufzustellen. Die Schülerinnen und Schüler müssen in einer geraden Linie laufen, ohne mit den entgegenkommenden Schülerinnen und Schülern zusammenzustoßen.

➔ Das erste Team, dessen gesamte Spielpersonen die andere Seite erreichen, gewinnt das Spiel. Alle applaudieren dem Siegerteam.

➔ Wiederholen Sie das Spiel zweimal und die Schülerinnen und Schüler werden sich bei jeder Wiederholung verbessern.

➔ Ändern Sie die Spielanordnung anschließend in ein Quadrat mit vier Teams und ein Dreieck mit drei Teams (siehe Abbildung auf der nächsten Seite).

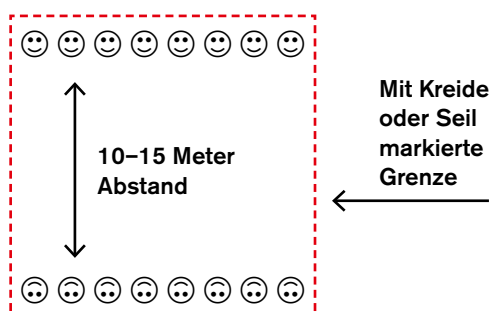
➔ Spielen Sie das Spiel mit denselben Anweisungen und fordern Sie alle auf, in einer geraden Linie zu laufen, ohne mit den von den anderen Seiten kommenden Spielpersonen zusammenzustoßen.

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

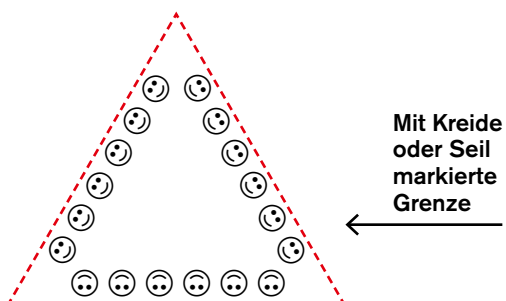
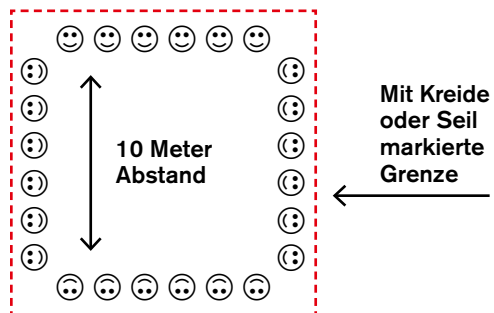
„In diesem Spiel ist ein Konflikt entstanden, indem ihr Menschen gegenübergestanden habt, die in die entgegengesetzte Richtung laufen mussten. Ihr musstet beide versuchen, das Problem zu verstehen und eine Win-Win-Situation zu finden, damit beide Personen den Spielbereich durchqueren konnten, ohne verletzt zu werden.“

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Gruppe in zwei Teams.
- ➔ Lassen Sie die Teams sich einander zugewandt an den beiden Linien an den Enden des Spielbereichs aufstellen.
- ➔ Die Schülerinnen und Schüler in den beiden Reihen müssen so nah wie möglich beieinander stehen.
- ➔ Sobald die Schülerinnen und Schüler sich aufgestellt haben, markieren Sie den Spielbereich mit der Kreide oder dem Seil (siehe Abbildung)



- ➔ Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Schülerinnen und Schüler sich beim Laufen wehtun könnten, fordern Sie sie auf, langsam zu gehen anstatt zu laufen.



10 Meter Abstand zwischen allen Gruppen





Verwirrung

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: keine

Ziel des Spiels: Verstehen, wie Konflikte durch verwirrende Situationen im Klassenraum entstehen können

Zeit: 20 Minuten

Gruppengröße: 20–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ein großer offener Raum

Material: Kleine Steine oder kleine Bälle (so viele Steine oder Bälle wie Gruppengröße)

Vorbereitung: Verteilen Sie die Steine oder Bälle in der Mitte des Raums.

– Um dieses Spiel zu gewinnen, müssen alle Steine/Bälle in drei Minuten in der Nähe des Fensters (oder an einem anderen Punkt im Raum) platziert werden.

– Gehe zur Seite und beobachte, was passiert.

- ➔ Achten Sie darauf, dass jeweils ungefähr die gleiche Anzahl an Kindern die Anweisung erhält.
- ➔ Wenn die Schülerinnen und Schüler lesen können, können Sie die vier Arten von Anweisungen auf kleine Zettel schreiben und an die Kinder verteilen.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern drei Minuten Zeit, um ihre Anweisung auszuführen.
- ➔ Sie können die Schülerinnen und Schüler das Spiel auch schweigend spielen lassen.
- ➔ Beenden Sie das Spiel nach drei Minuten oder früher, wenn die Schülerinnen und Schüler sich zu sehr streiten.
- ➔ Führen Sie die Schülerinnen und Schüler nach dem Spiel zu einer kleinen Diskussion zusammen.
- ➔ Bitten Sie die beobachtende Gruppe, zu erzählen, was sie bei den anderen Gruppen beobachtet hat. (Beispielantworten: einige Schülerinnen und Schüler bewegten die Steine/Bälle durch den Raum, andere Schülerinnen und Schüler stritten miteinander)

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Kinder in vier Gruppen auf.
- ➔ Gehen Sie zu jeder der vier Gruppen und geben Sie ihnen die folgenden Anweisungen. Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, sie sollen niemandem weitersagen, welche Anweisungen sie erhalten haben.
- ➔ Vier Arten von Anweisungen:
 - Um dieses Spiel zu gewinnen, müssen alle Steine/Bälle in drei Minuten in einem Kreis in der Mitte des Raums angeordnet werden.
 - Um dieses Spiel zu gewinnen, müssen alle Steine/Bälle in drei Minuten in der Nähe der Tür (oder an einem anderen Punkt im Raum) platziert werden.



- ➔ Fragen Sie die anderen Gruppen, was sie wütend gemacht hat oder was den Konflikt verursacht hat. Lassen Sie einige Schülerinnen und Schüler ihre Antworten vor der Klasse vortragen. (Beispielantwort: Ich habe versucht, einen Kreis mit den Steinen zu bilden und irgendjemand hat die Steine ständig weggenommen.)
- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern das Spiel und sagen Sie ihnen, dass jede Gruppe andere Anweisungen erhalten hatte.
- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler dann, ob sie anders reagiert hätten, wenn sie gewusst hätten, dass jede Gruppe andere Anweisungen erhalten hat. Lassen Sie einige Schülerinnen und Schüler ihre Antworten vor der Klasse vortragen (Beispielantwort: Ich hätte verstanden, warum wir alle etwas anderes machen.).
- ➔ Schließen Sie die Diskussion mit der Botschaft des Spiels:

„Manchmal entstehen Konflikte, wenn man nicht weiß, was die andere Person denkt, und wir möglicherweise unterschiedliche Zwecke verfolgen. Es ist daher wichtig, hinzusehen und zuzuhören, um ein Problem zu verstehen anstatt wütend zu werden und Konflikte in der Gruppe zu erzeugen.“





Bilder im Kopf

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

🎯 **Ziel des Spiels:** Sich verschiedene Dinge vorstellen und zeichnen, um zu verstehen, dass alle unterschiedliche Sichtweisen haben

🕒 **Zeit:** 30 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für die Kinder, um in 5 Gruppen zusammensitzen und gemeinsam Malutensilien zu nutzen, aber einzeln zu zeichnen

✂️ **Material:** DIN-A4-Blätter (2 pro Kind), Stifte, Malstifte/Buntstifte

✓ **Vorbereitung:** Teilen Sie die Malutensilien in 5 Pakete auf und verteilen Sie sie an die 5 Gruppen. Reißen Sie die DIN-A4-Blätter in der Mitte durch.

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Kinder in fünf Gruppen auf, die zusammensitzen und sich die Malutensilien teilen.
- ➔ Verteilen Sie die Malutensilien an die fünf Gruppen.
- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Sie ihnen ein Wort nennen werden (zum Beispiel „Sonnenuntergang“) und die Schülerinnen und Schüler dann still sitzen und sich ein Bild zu diesem Wort vorstellen sollen. Anschließend erhalten sie zwei Minuten, um das Bild zu malen, das sie sich vorgestellt haben.

- ➔ Wenn sie das Bild gemalt haben, lassen Sie sie aufstehen und herumgehen, um zu schauen, auf welche andere Weise verschiedene Schülerinnen und Schüler das Wort dargestellt haben.
- ➔ Lassen Sie sie sich anschließend wieder hinsetzen und wiederholen Sie den Prozess mit drei weiteren Worten.
- ➔ Wählen Sie Begriffe, mit denen die Schülerinnen und Schüler vertraut sind und die auf unterschiedliche Weise dargestellt werden können. Einige Beispiele sind „schön“, „Hund“ und „Glück“.
- ➔ Führen Sie anschließend eine kurze Diskussion, um den Schülerinnen und Schülern zu helfen, zu verstehen, dass jede Person andere Gedanken mit demselben Wort verbindet.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„Einer der Hauptgründe für Konflikte ist, dass wir nicht verstehen, wie andere Personen über etwas denken. In diesem Spiel haben wir gesehen, dass verschiedene Kinder unterschiedlich über dieselbe Sache denken. Es gibt hier keine richtige oder falsche Denkweise. Wenn ihr das nächste Mal einen Konflikt erkennt, versucht zu überlegen, wie unterschiedliche Menschen anders über etwas denken, was den Konflikt verursacht.“

Hinweise:

- ➔ Verwenden Sie in diesem Spiel keine Begriffe, die bei den Schülerinnen und Schülern beängstigende oder traumatische Gedanken hervorrufen können.
- ➔ Achten Sie darauf, die Botschaft des Spiels sehr präzise zu vermitteln, da sie leicht verloren geht.





Daumen hoch, Daumen runter

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

🎯 **Ziel des Spiels:** Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen den Gruppen verstehen

🕒 **Zeit:** 20 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für die Schülerinnen und Schüler, um sich in einer langen Reihe aufzustellen

✂️ **Material:** 2 Schilder – eines mit einem Daumen nach oben, eines mit einem Daumen nach unten; Klebeband

✓ **Vorbereitung:** Bereiten Sie die Schilder vor. Kleben Sie die beiden Schilder an entgegengesetzte Enden des Raums.

Daumen-hoch-Schild, aber nicht direkt daneben stellen.

- ➔ Machen Sie nach jeder Aussage eine Pause und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, zu beobachten, wie ähnlich sie dem Rest der Klasse sind oder wie sehr sie sich davon unterscheiden.
- ➔ Vorzulesende Aussagen (Prüfen Sie diese Aussagen auf ihre Relevanz für Ihren Kontext und die Sensibilität Ihrer Klasse und ändern Sie sie bei Bedarf):

- *Ich spreche gerne mit anderen Menschen.*
- *Ich verbringe viel Zeit alleine.*
- *Wenn ich ein Problem erkenne, handele ich sofort.*
- *Wenn ich ein Problem erkenne, warte ich gerne ab, ob es sich von selbst löst.*
- *Ich mag Spiele, bei denen ich gegen andere antreten kann, um zu gewinnen.*
- *Ich drücke meine Gefühle gerne aus, indem ich mit anderen Menschen rede.*
- *Ich spiele gerne draußen.*
- *Ich kann kochen.*
- *Ich kann schnell laufen.*
- *Ich schließe gerne Freundschaften.*
- *Ich tanze gerne.*

- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel haben wir gesehen, dass wir auf viele Arten sehr unterschiedlich sind, was oftmals zu Konflikten führen kann. Wenn beispielsweise Person A gerne schnell läuft und die andere Person B gerne langsam geht und beide zusammen zur Schule gehen müssen,

Spielregeln:

- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in einer Gruppe in der Mitte des Raums stehen.
- ➔ Lesen Sie die Aussagen (siehe rechts) vor und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich in einen Bereich zwischen den Daumen-hoch- und Daumen-runter-Schildern zu begeben, der dem Maß entspricht, in dem sie der Aussage zustimmen oder nicht zustimmen. Wenn die Aussage beispielsweise lautet „Ich gehe gerne früh schlafen“, können sich die Schülerinnen und Schüler irgendwo zwischen den beiden Schildern aufstellen. Wenn eine Person gerne an den meisten, aber nicht an allen Tagen früh schlafen geht, kann sie sich näher an das



kann daraus ein Konflikt entstehen! A kann wütend werden, weil B langsam ist, und B kann wütend werden, weil A alleine vorgelaufen ist! Wenn sie verstanden haben, dass sie einfach nur unterschiedliche Dinge mögen, könnten sie entscheiden, in der einen Woche zur Schule zu gehen und in der anderen zu rennen – so haben beide etwas davon!“

- ➔ Moderationstipp: Sie können spezielle Aussagen über Konfliktverhalten verwenden, um die Wirkung zu erhöhen.

Hinweise:

- ➔ Fügen Sie weitere Aussagen hinzu, wenn Sie länger spielen möchten.
- ➔ Achten Sie darauf, keine Aussagen zu verwenden, die negatives Verhalten verstärken können oder die für die Schülerinnen und Schüler traumatisch sein könnten (wenn Sie zum Beispiel sagen „Ich habe zwei Geschwister“ und eine Person vor Kurzem einen Bruder oder eine Schwester verloren hat, kann es für diese Person traumatisch sein, dies mit dem Rest der Klasse teilen zu müssen).





Plane drehen

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

🎯 Ziel: Im Team eine Strategie für eine Aufgabe entwickeln und umsetzen

🕒 Zeit: 30 Minuten

👥 Gruppengröße: 5 – 20 Schülerinnen und Schüler

📍 Platz: Große, freie Fläche

✂️ Material: Plastikplane (etwa 2 × 3 Meter oder größer), ggf. Tücher zum Verbinden der Augen

✓ Vorbereitung: Sorgen Sie für eine freie Fläche in der Größe der Plane und legen Sie diese aus.

- *Damit ihr die Orientierung behalten könnt, dürft ihr auch mit den Händen ertasten, wo die Plane endet.*
- *Besprecht in Ruhe miteinander (auch auf anderen Sprachen), wie ihr die Aufgabe lösen könnt, bevor ihr aktiv werdet.*
- *Achtet auf jede einzelne Person in der Gruppe, denn ihr müsst alle zusammen wohlbehalten auf der anderen Seite ankommen.*

➔ Geben Sie ihnen für die Aufgabe 30 Minuten Zeit.

➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler eine Weile darüber nachdenken, wie sie die Aufgabe lösen können. Sollten sie dabei nicht vorankommen, können Sie ihnen auch Tipps geben:

- *Die Plane kann verdreht werden, sodass die beiden Hälften verschiedene Seiten haben.*
- *Ihr könnt euch verschiedene Aufgaben zuweisen und auch eine „Chefin“ auswählen, um euch die Aufgabe zu erleichtern.*

➔ Dadurch, dass die Schülerinnen und Schüler mit verbundenen Augen spielen, kann es sein, dass einige sich nicht wohl fühlen oder das Spiel verlassen möchten. Erlauben Sie ihnen, aus dem Spiel rauszugehen, ohne dass sie sich dabei schlecht fühlen und laden Sie sie ein, zuzuschauen, wie der Rest der Gruppe die Aufgabe löst.

Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich auf die Plane zu stellen und so weit zusammenzurücken, dass alle darauf Platz haben.
- ➔ Erzählen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich vorstellen sollen, die Plane sei eine kleine Insel inmitten einer sehr heißen Fläche, die nicht berührt werden darf. Somit darf keiner von ihnen die Plane verlassen.
- ➔ Erklären Sie ihnen, dass ihnen allen die Augen verbunden werden und sie nun versuchen müssen, die Plane umzudrehen, ohne dass auch nur eine oder einer die Plane verlässt.
- ➔ Geben sie den Schülerinnen und Schülern folgende Instruktionen:



Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
 - *Wie hat es sich angefühlt, mit verbundenen Augen auf der Plane zu stehen?*
 - *Hast du dich in der Gruppe (nicht) gut aufgehoben gefühlt und was hat dazu beigetragen?*
 - *Welche Rolle hast du bei dem Spiel übernommen und wie hat sich das angefühlt?*
 - *Was hat dir geholfen?*
 - *Was nimmst du aus diesem Spiel mit?*
 - *Wann kommen solche Situationen im realen Leben vor?*

- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Jeder hat eine Rolle in einem Team und übernimmt dadurch Verantwortung für die Teammitglieder. Wenn es Schwierigkeiten gibt, müssen diese besprochen werden, damit Aufgaben gemeinsam gelöst werden können.“

Hinweise:

- ➔ Achten Sie darauf, dass die Plane entsprechend der Gruppengröße groß genug ist und die Gruppenmitglieder darauf stehen können, ohne sich zu nahe zu kommen. Im Zweifel nehmen Sie lieber eine größere Plane.
- ➔ Wenn Sie jüngere Teilnehmer haben oder Sorge haben, dass das Spiel zu schwierig oder zu unangenehm sein könnte, können Sie es vereinfachen, indem Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht die Augen verbinden. Passen Sie dann auch die Zeitvorgabe an.





Chaos

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 **Ziel:** Eigene Regeln für die Zusammenarbeit in der Klasse entwickeln

🕒 **Zeit:** 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Ab 2 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Stuhlkreis

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

dass sie nur eine Aufgabe haben, wenn sie zurück in den Raum kommen: Ihre Gesprächspartnerin oder ihren Gesprächspartner zu stören. Sie dürfen laut Kaugummi kauen, den anderen nicht anschauen, sie oder ihn unterbrechen oder auslachen, sich jemand anderem zuwenden und kurz mit dieser oder diesem reden und so weiter. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Ablenkungen nicht auf einmal, sondern nacheinander (aber in keiner bestimmten Reihenfolge) und unauffällig einbringen.

- ➔ Lassen Sie nun die Paare im Raum zusammenkommen.
- ➔ Wenn die Erzählerinnen und Erzähler sich bei Ihnen über die Störungen beschweren, reagieren Sie nicht darauf, sondern machen Sie sich Notizen zu dem Gesagten.
- ➔ Nach etwa fünf Minuten können Sie das Spiel abbrechen. Nutzen Sie die Reflexion, um Klassenregeln aufzustellen und planen Sie für diese mindestens 20 Minuten ein.

Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich eine Partnerin oder einen Partner auszusuchen.
- ➔ Bitten Sie sie, die Partnerin oder den Partner, die oder den Sie sich gerade ausgesucht haben, vor die Tür zu schicken und selbst im Raum zu bleiben. Ermahnen Sie die Gruppe auf dem Flur, die Tür zu schließen und nicht zuzuhören, was im Raum gesagt wird.
- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler im Raum, sich innerhalb von drei Minuten zu überlegen, wovon sie ihrer Partnerin oder ihrem Partner erzählen wollen, wenn diese oder dieser wieder in den Raum kommt. Sie können zum Beispiel vom letzten Wochenende erzählen, von Ihrer Lieblingsserie, von etwas Aufregendem, was ihnen passiert ist etc. Wichtig ist, dass sie fließend erzählen und ihre Geschichte nicht unterbrechen, egal was passiert. Sie sollen etwa drei Minuten lang erzählen.
- ➔ Gehen Sie nun zu der Gruppe auf dem Flur und sagen Sie den Schülerinnen und Schülern,

Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
 - *Wie hat es sich angefühlt, die oder der Erzählende/Störende zu sein?*
 - *Was ist dir als Erzählerin oder Erzähler aufgefallen und wie hat sich das angefühlt?*
 - *Was ist dir als Störerin oder Störer aufgefallen und wie hat sich das angefühlt?*



- Was brauchst du, um ein gutes Gespräch führen zu können?
- Wann kommen solche Situationen im realen Leben vor?
- Welche Regeln können wir festlegen, damit du dich in der Klasse respektiert und wohl fühlst?

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Jede und jeder möchte, dass man ihr oder ihm zuhört und das Gefühl hat, dass das, was sie oder er zu sagen hat, ernst genommen wird. Das gilt sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch für Lehrerinnen und Lehrer.“

Hinweise:

- ➔ Erlauben Sie den Schülerinnen und Schülern, in der Gruppenphase auch andere Sprachen zu verwenden.
- ➔ Achten Sie darauf, in der anschließenden Diskussion alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Wort kommen zu lassen und auch Reaktionen auf das Gesagte zuzulassen.
- ➔ Schreiben Sie die Regeln nicht auf, sondern überlegen Sie sich gemeinsam jeweils Symbole für eine Regel, um diese auch wortlos nutzen zu können (malen Sie zum Beispiel eine Brille, die dafür steht, dass man sich beim Reden anschaut).





Stoppen – Denken – Handeln

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 **Ziel:** Eine Konfliktlösungsstrategie (Stoppen – Denken – Handeln) auf reale Situationen anwenden

🕒 **Zeit:** 20+ Minuten

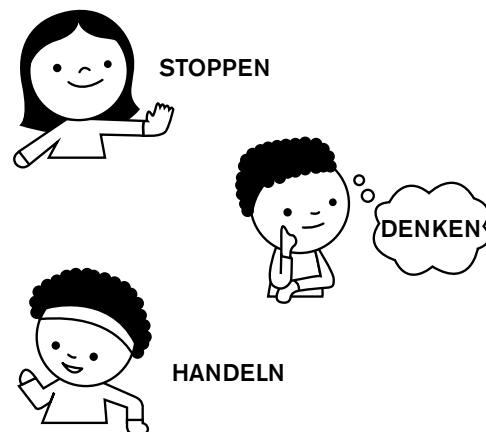
👥 **Gruppengröße:** 8 – 20 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für Rollenspiele

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

HANDELN: Handeln bedeutet, dass wir mit der anderen am Konflikt beteiligten Person sprechen und gemeinsam eine Lösung finden.



Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie, dass Menschen jeden Tag Konflikte mit anderen Menschen haben – in der Schule, in der Arbeit, auf der Straße und zu Hause.
- ➔ Fragen Sie die Jugendlichen, welche Konflikte in ihrem Zuhause, in ihrer Schule und in ihrer Gemeinschaft häufig auftreten.
- ➔ Erklären Sie, dass sie eine Drei-Schritte-Strategie verwenden können, um Konflikte anzugehen und zu vermeiden.
- ➔ Beschreiben Sie die drei Schritte:

STOPPEN: Stoppen ist eine Möglichkeit, den Konflikt zu unterbrechen und „eine Pause zu machen“.

DENKEN: Denken bedeutet, dass wir über mögliche Lösungen für den Konflikt nachdenken.

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, anhand eines üblichen Konfliktes herauszufinden, was eine Person in diesem Konflikt tun könnte, um die drei Schritte zu demonstrieren. Zum Beispiel:

STOPPEN: Sagt zu der anderen Person: „Ich brauche zwei Minuten, um meine Gedanken zu sammeln und dann können wir weiter diskutieren“. Macht anschließend die Übung „Bauchatmung“, um euch zu beruhigen.

DENKEN: Überlegt, welche Bedürfnisse ihr in der Situation habt und welche Bedürfnisse die andere Person haben könnte. Könnt ihr Kompromisse eingehen?

HANDELN: Geht nun zurück zu eurer Partnerin oder eurem Partner, entschuldigt euch, übernehmt Verantwortung für eure Rolle in dem Konflikt und schlägt einen Kompromiss vor, indem ihr erklärt, wie dieser euch beiden nützt.



- ➔ Teilen Sie Gruppen ein, die aus zwei bis vier Schülerinnen und Schülern besteht.
- ➔ Jede Gruppe erstellt nun ein dreiteiliges Rollenspiel, welches die drei Schritte der Konfliktfähigkeit aufzeigt.
- ➔ Nach fünf bis zehn Minuten präsentiert jede Gruppe ihr Rollenspiel vor der Klasse.
- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Schritte „STOPPEN“, „DENKEN“ und „HANDELN“ des Rollenspiels zu benennen.

Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
 - *Wie habt ihr mit Stoppen – Denken – Handeln eure Konfliktsituationen gelöst?*
 - *Warum war die Strategie eurer Meinung nach effektiv?*
 - *Wie könnt ihr Stoppen – Denken – Handeln außerhalb des Rollenspiels verwenden?*
 - *Mit welchen anderen Strategien löst ihr Konflikte?*
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Wir können die dreiteilige Strategie ‚Stoppen – Denken – Handeln‘ verwenden, um auftretende Konflikte zu lösen. Diese Strategie hilft uns, eine Lösung zu finden, die auf alle Bedürfnisse eingehen kann.“

Hinweise:

- ➔ Bei jüngeren Jugendlichen können Sie jedem Schritt eine Handbewegung zuordnen.
- ➔ Machen Sie vor dieser Übung die Übung „Perspektivwechsel“ und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, ob ihnen die vorhergehende Übung bei dieser geholfen hat.
- ➔





Friedenskrone

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

🎯 **Ziel des Spiels:** Eigene Stärken als Friedensstifter erkennen und eine Krone basteln

🕒 **Zeit:** 10 – 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für die Schülerinnen und Schüler, um in 5 Gruppen sitzen zu können

✂️ **Material:** Große Papierblätter (farbig oder weiß), Stifte, Malstifte/Buntstifte, Klebeband, andere Malutensilien

✓ **Vorbereitung:** Schneiden Sie die großen Papierblätter in lange Streifen.

- ➔ Rufen Sie die Schülerinnen und Schüler nacheinander auf und schneiden Sie Papierstreifen entsprechend ihres Kopfumfanges.
- ➔ Geben Sie Ihnen 15 Minuten Zeit, um ihre Kronen mit allem zu bemalen und zu dekorieren, das sie an Frieden erinnert.
- ➔ Sobald die Schülerinnen und Schüler fertig sind, gehen Sie durch die Klasse und kleben Sie die Enden der Papierstreifen zusammen, um eine Krone zu erhalten.

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„Wenn ihr diese Krone tragt, erinnert euch an alles, was ihr in diesem Klassenraum über Konfliktlösung und eure Stärken gelernt habt, um friedlich zu sein und Frieden zu verbreiten.“

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in fünf Gruppen auf und lassen Sie sie im Kreis sitzen, um die Malutensilien gemeinsam zu nutzen.
- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler zu sagen, was ihnen als erstes bei dem Wort „Frieden“ einfällt.
- ➔ Fragen Sie sie anschließend, welche Stärken sie besitzen, die sie zu Friedensstifterinnen und Friedensstiftern machen können.
- ➔ Sagen Sie ihnen, dass sie, da sie alle wissen, wie man friedlich leben kann, Friedensstifter-Kronen für sich selbst basteln werden, sodass sie und andere daran erinnert werden, friedlich zusammenzuleben, wenn sie diese Krone tragen.





3.6. Beharrlichkeit

Definition: Fähigkeiten, die die Belastbarkeit verbessern und dabei helfen, auf gesetzte Ziele hinzuarbeiten, nach alternativen Lösungen zu suchen und um Unterstützung zu bitten.



IRC / K. PRIOR





Ziel-Puzzle

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

🕒 **Ziel des Spiels:** Durch die Arbeit an einem Puzzle lernen, Schwierigkeiten zu überwinden, um ein Ziel zu erreichen

🕒 **Zeit:** 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für die Schülerinnen und Schüler, um bequem in 5 Gruppen zu sitzen und gemeinsam Malutensilien zu nutzen

✂️ **Material:** Zeichenblätter (ein Blatt pro Kind), Bleistifte, Malkreide/Buntstifte und andere Bastelutensilien

✓ **Vorbereitung:** Teilen Sie die Mal- und Bastelutensilien in 5 Pakete auf, die die Schülerinnen und Schüler in den Gruppen gemeinsam nutzen.

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, ihre Zeichnungen in sieben unregelmäßige Teile zu zerteilen (nicht einfach nur Quadrate oder Rechtecke), um zu verdeutlichen, dass wir unsere Ziele in kleinere Ziele aufteilen können, um sie zu erreichen.
- ➔ Erhöhen oder reduzieren Sie den Schwierigkeitsgrad des Spiels, indem Sie die Anzahl der Puzzleteile erhöhen oder reduzieren.
- ➔ Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler jetzt auf, sich zu konzentrieren und die Teile ihrer Zeichnung so schnell wie möglich wieder zusammenzusetzen.
- ➔ Wenn Sie „Los!“ sagen, beginnen sie das Puzzle zusammenzusetzen. Sobald sie das Puzzle zusammengesetzt haben, bitten Sie sie, die Teile wieder zu mischen und das Puzzle erneut zusammenzusetzen. Lassen Sie alle diesen Prozess 3-mal wiederholen.
- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler zum Schluss:

Was war anders, als ihr das Puzzle zum vierten oder fünften Mal wieder zusammengesetzt habt?

- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel haben wir zwei Dinge über das Erreichen unserer Ziele gelernt. Erstens, dass wir unser Ziel in kleinere, erreichbare Ziele aufteilen können und zweitens, dass eine Aufgabe durch permanentes Üben und viel Arbeit leichter wird und wir unsere Ziele so einfacher erreichen können.“

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in fünf Gruppen auf. Sie nutzen die Mal- und Bastelutensilien zusammen, arbeiten aber eigenständig.
- ➔ Die Schülerinnen und Schüler bekommen 15 Minuten Zeit. Sie sollen zeichnen, was sie später einmal werden wollen; außerdem auch alles, was sie dabei unterstützt, ihre Ziele zu erreichen (z. B. Personen).
- ➔ Nachdem sie ihre Zeichnungen fertiggestellt haben, erklären Sie, dass jeder Mensch Schwierigkeiten bewältigen muss, um seine Ziele zu erreichen.





Ein Stern für einen Star

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Kinder |

Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 **Ziel des Spiels:** Die Beharrlichkeit einer anderen Person erkennen

🕒 **Zeit:** 30 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** 5 – 10 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für die Schülerinnen und Schüler, um bequem in 5 Gruppen zu sitzen und gemeinsam Malutensilien zu nutzen

✂️ **Material:** Zeichenblätter (ein Blatt pro Kind), Beispielzeichnungen eines Sterns (siehe nächste Seite), Bleistifte, Malkreide/ Buntstifte, Scheren, sonstige Malutensilien

✓ **Vorbereitung:** Schneiden Sie Sterne für jede Person aus (siehe Anleitung nächste Seite) und teilen Sie die Malutensilien in 5 Sets zur gemeinsamen Nutzung durch die Schülerinnen und Schüler in den Gruppen auf.

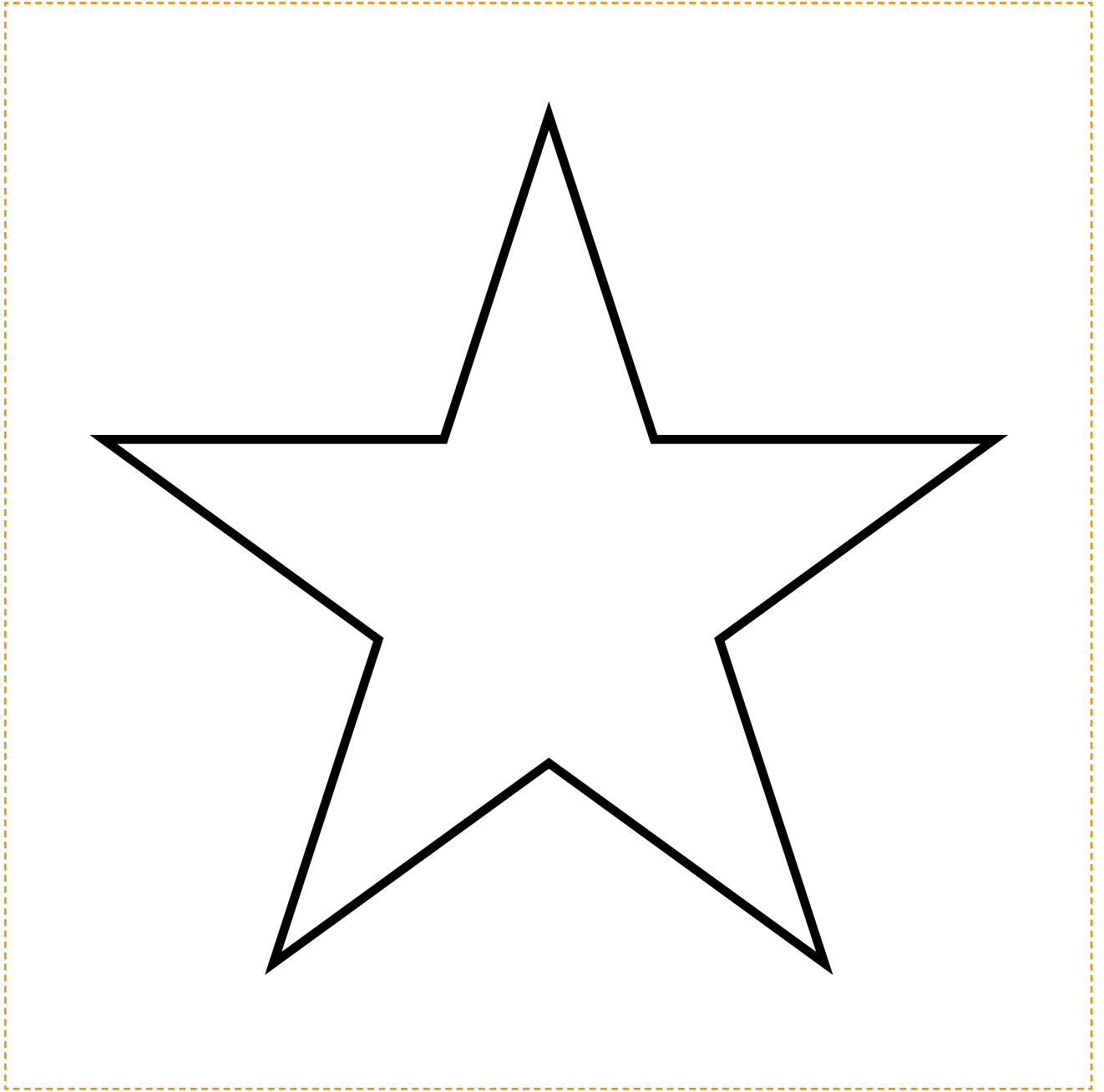
Stern basteln:

- ➔ Kopieren Sie für jedes Kind das Beispielsternbild am Ende dieser Übung und schneiden Sie es aus.
- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in fünf Gruppen auf. Sie nutzen die Mal- und Bastelutensilien zusammen, aber arbeiten eigenständig.

Spielregeln:

- ➔ Geben Sie jeder Person einen Stern.
- ➔ Erklären Sie, dass die Schülerinnen und Schüler heute einen Stern für jemanden basteln werden, den sie kennen und der beharrlich daran arbeitet, seine Ziele zu erreichen. Diese Person könnte jemand in der Familie sein, der sehr hart arbeitet, oder jemand in ihrer Klasse, die sich auf ihre Ziele konzentriert und hart arbeitet, um sie zu erreichen. Wir werden diese Person einen „Star“ nennen.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern zwei Minuten Zeit, um zu überlegen, wer ihr „Star“ ist und warum.
- ➔ Bitten Sie acht bis zehn Schülerinnen und Schüler, die folgenden Fragen zu beantworten:
 - *Warum ist diese Person dein Star?*
Beispielantwort: Meine ältere Schwester muss zu Hause viele Aufgaben übernehmen und findet trotzdem noch Zeit zu lernen.
 - *Welche besondere Stärke deines Stars würdest du gerne von ihr oder ihm lernen?*
Beispielantwort: Immer gut gelaunt sein, auch wenn Probleme auftreten.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern 15 Minuten Zeit, um ihre Sterne zu verschönern.
- ➔ Bitten Sie sie, ihrem Star den Stern zu geben, wenn sie sich das nächste Mal sehen.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„Heute haben wir erkannt, dass viele Menschen in unserer Umgebung mit Beharrlichkeit versuchen, ihre Ziele zu erreichen. Wir können viel von ihnen lernen, was uns dabei hilft, unsere eigenen Ziele zu erreichen.“







Skulpturen aus Materialresten

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🕒 **Ziel des Spiels:** Einen Plan erstellen, um eine freistehende Skulptur zu kreieren

🕒 **Zeit:** 40 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz für die Schülerinnen und Schüler, um sich auszubreiten und zu arbeiten

✂️ **Material:** Direkt im Klassenraum und der direkten Umgebung verfügbare Materialien (z. B. Blätter, Stöcke, kleine Steine, kleine Körbe, Stoffreste, Papierfetzen, Perlen, kleine Bälle, Schnur, Bänder, leere Flaschen, leere Kisten etc.), Klebeband (eins für jede Gruppe)

✓ **Vorbereitung:** Teilen Sie die Gegenstände zur Herstellung der Skulptur auf alle Gruppen auf (nicht jede Gruppe muss die gleichen Gegenstände haben, aber die Menge der Gegenstände sollte in jeder Gruppe ungefähr gleich sein).

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in fünf Gruppen auf und lassen Sie sie in einem Kreis einander zugewandt sitzen.
- ➔ Wenn in der Klasse noch sehr junge Schülerinnen und Schüler sind, verteilen Sie sie auf verschiedene Gruppen.

- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie in diesem Spiel ein sehr spezielles Ziel haben werden – alle zur Verfügung stehenden Materialien sollen zu einer freistehenden Skulptur zu einem bestimmten Thema verbaut werden (eine Skulptur, die ohne Stütze stehen kann). Das Thema können die Schülerinnen und Schüler frei wählen.
- ➔ Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Schülerinnen und Schüler Hilfe bei der Themenfindung benötigen, stellen Sie ihnen einige allgemeine Themen wie etwa „Frieden“, „Natur“, „Freundschaft“, „Meine Schule“, „Alle Menschen sind gleich“ etc. zur Auswahl. Achten Sie bei der Auswahl der Themen auf den Kontext und den Hintergrund der Schülerinnen und Schüler und vermeiden Sie Themen, die traumatische Erinnerungen wecken könnten wie etwa „Meine Familie“ oder „Mein Land“.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern zehn Minuten Zeit, um einen Plan zur Erreichung ihres Ziels zu erstellen.
- ➔ Die Schülerinnen und Schüler haben ja bereits ein spezifisches Ziel: sie sollen alle bereitgestellten Materialien verwenden, um eine Skulptur zu einem bestimmten Thema zu basteln.
- ➔ Lassen Sie sie nun über das Thema für die Skulptur nachdenken.
- ➔ Lassen Sie sie einen ausführlichen Drei-Schritte-Plan entwickeln, der das Ziel in kleinere Ziele aufschlüsselt.



- ➔ Falls erforderlich, geben Sie den Schülerinnen und Schülern Tipps, wie sie das Ziel in kleinere Ziele aufschlüsseln können, indem sie zunächst den Sockel, dann den mittleren Teil und zum Schluss den oberen Teil bauen. Darüber hinaus könnten sie innerhalb der Gruppen verschiedene Aufgaben verteilen.
- ➔ Gehen Sie durch die Gruppen und geben Sie den Schülerinnen und Schülern Ratschläge, wie sie den Plan verbessern können. Erinnern Sie sie daran, dass:
 - *sie ihre gesamten Materialien verwenden müssen.*
 - *die Skulptur ohne Stütze frei stehen muss.*
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern 20 Minuten Zeit, Änderungen an ihrem Plan anhand der Ratschläge der Lehrkraft vorzunehmen und ihre Skulptur zu bauen.
- ➔ Lassen Sie am Ende der Übung eine Person aus jeder Gruppe die eigene Skulptur den anderen Gruppen erklären.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Im heutigen Spiel haben wir geübt, uns Ziele zu setzen und sie zu erreichen, indem wir sie in kleinere Ziele aufteilen, einen ausführlichen Plan entwickeln, Ratschläge von anderen Personen einholen und den Plan dann befolgen, um das Ziel zu erreichen.“





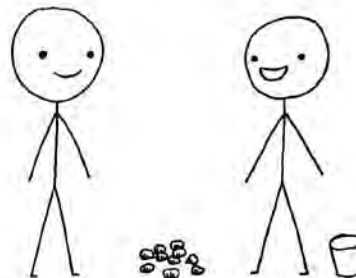
Sammeln im Team

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

- 🕒 **Ziel des Spiels:** In Paaren Strategien entwickeln und zusammenarbeiten, um 10 Steine für das eigene Team einzusammeln.
- 🕒 **Zeit:** 30 Minuten (flexibel)
- 👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler
- 📍 **Platz:** Großer offener Bereich
- ✂️ **Material:** Kleine Steine/Bälle/Papierkugeln (5 pro Person), Tassen (eine Tasse pro Paar)
- ✓ **Vorbereitung:** Stellen Sie Papierkugeln her, falls erforderlich.

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in Paare auf und lassen Sie sie sich in einem Abstand von einer Armlänge zueinander aufstellen.
- ➔ Versuchen Sie, gleichaltrige Schülerinnen und Schüler zu gruppieren.
- ➔ Platzieren Sie zehn Steine zwischen jedem Paar und eine Tasse hinter einer Person des Pairs.
- ➔ Erklären Sie das Ziel des Spiels: die Schülerinnen und Schüler sollen zehn Steine für ihr Team in der Tasse sammeln und dürfen dabei alles benutzen außer ihren Händen und ihrem Gesicht.
- ➔ Geben Sie jedem Team ein paar Minuten Zeit, um einen Plan zum Erreichen des Ziels zu entwickeln. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, über Folgendes nachzudenken:
 - Was werdet ihr verwenden, um die Steine aufzuheben?
 - Wie werdet ihr die Steine in die Tasse transportieren?
 - Wie werdet ihr als Team zusammenarbeiten und wer wird welche Aufgabe übernehmen?
- ➔ Erinnern Sie die Schülerinnen und Schüler daran:
 - ihre Stärken zu nutzen, um das Ziel zu erreichen.
 - sich Zeit zu nehmen, um den Plan zu ändern, wenn sie das Gefühl haben, dass ihr Plan nicht gut funktioniert.
- ➔ Erklären Sie, dass wenn der Stein herunterfällt, sie ihn wieder zurück in die Mitte legen und außerdem einen Stein aus der Tasse nehmen und wieder in die Mitte legen müssen.
- ➔ Alle Paare müssen alle zehn Steine in der Tasse sammeln, um das Spiel zu beenden.



- ➔ Sie können mehrere Runden spielen, damit die Teams verschiedene Strategien ausprobieren können.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„In diesem Spiel musstet ihr alle dasselbe Ziel erreichen, habt aber unterschiedliche Pläne hierzu entwickelt.“
- ➔ Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern die folgenden Fragen und lassen Sie jede Frage von ein bis zwei Personen beantworten:
 - *Wie viele von euch haben ihren Plan geändert? Warum habt ihr ihn geändert? (Beispielantwort: Ich habe den Stein fallengelassen, als ich ihn zwischen meinen Ellenbogen gehalten habe. Daher haben wir unsere Schuhe ausgezogen und die Steine mit unseren Zehen in die Tasse transportiert.)*
 - *Wie viele von euch haben gesehen, wie die anderen Teams vorgegangen sind und ihren Plan dann geändert? (Beispielantwort: Wir haben gesehen, dass ein anderes Team seine Zehen verwendet hat und damit sehr schnell vorankam. Also haben wir auch unsere Zehen genommen.)*
- ➔ Fassen Sie die Diskussion zusammen:

„Wir haben also gelernt, dass es hilfreich ist, verschiedene Wege auszuprobieren, um unsere Pläne umzusetzen. Wenn unser Plan nicht funktioniert, ist es ebenfalls gut, andere zum Erreichen unserer Ziele heranzuziehen.“
- ➔ Falls passend, ersetzen Sie zwei Steine durch zwei Stück Süßigkeiten. Sobald die Schülerinnen und Schüler das Spiel beendet haben, dürfen sie die Süßigkeiten als Belohnung für ihre Beharrlichkeit essen!





Ziele malen

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🕒 **Ziel des Spiels:** Darüber nachdenken, wie es sich anfühlt, auf Ziele hinzuarbeiten und sie zu erreichen

🕒 **Zeit:** 30 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** 30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Platz für die Schülerinnen und Schüler, um bequem zu sitzen und gemeinsam Malutensilien zu nutzen

✂️ **Material:** Zeichenblätter (ein Blatt pro Kind), Malstifte/Buntstifte, Bleistifte und andere Malutensilien

✓ **Vorbereitung:** Teilen Sie die Malutensilien in 5 Sets auf, die die Schülerinnen und Schüler in den Gruppen gemeinsam nutzen.

- *Gab es Schwierigkeiten, während ihr auf euer Ziel hingearbeitet habt? Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten und wie habt ihr euch dabei gefühlt?*
- *Habt ihr jemanden um Hilfe gebeten? Wenn ja, wen habt ihr gefragt? Wie hat es sich angefühlt, Hilfe zu bekommen oder keine Hilfe zu bekommen?*
- *Könnt ihr euch daran erinnern, alleine versucht zu haben, ein Ziel zu erreichen? Was habt ihr getan und wie hat es sich angefühlt?*
- *Wie hat es sich angefühlt, als ihr euer Ziel erreicht habt?*

➔ Machen Sie nach jeder Frage eine Pause, damit die Schülerinnen und Schüler über jede Antwort nachdenken können.

➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler fünf Bilder malen, die ihren Weg zeigen:

- *ein Ziel setzen und darauf hinarbeiten*
- *Schwierigkeiten erfahren*
- *Hilfe erhalten*
- *beharrlich sein, um das Ziel zu erreichen*
- *das Gefühl, wenn man sein Ziel erreicht*

➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, ihre Gefühle in allen Phasen deutlich aufzumalen. Lassen Sie alle nach 15 Minuten in einem großen Kreis zusammenkommen und ihre Geschichte kurz erzählen.

Spielregeln:

- ➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in Gruppen auf. Sie nutzen die Malutensilien zusammen, aber arbeiten eigenständig.
- ➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schüler zwei Minuten Zeit, um an eine Situation zu denken, bei der sie ihr Ziel erreicht haben. Dies kann ein persönliches oder schulisches Ziel sein. Steuern Sie ihre Überlegungen, indem Sie die folgenden Fragen stellen. Bitten Sie sie, sich die Antworten zu merken.
 - *Was war euer Ziel und wie habt ihr euch gefühlt, als ihr begonnen habt, daran zu arbeiten?*



➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Wir haben heute über den Weg von der Zielsetzung bis zum Erreichen eines Ziels nachgedacht. Wir alle haben unterschiedliche Gefühle auf diesem Weg, doch wir haben gesehen, dass alle sich glücklich oder gut fühlen, sobald sie dieses Ziel endlich erreicht haben. Denkt immer, wenn ihr aufgeben wollt daran, wie großartig es sich anfühlt, wenn ihr Schwierigkeiten überwunden habt, um ein Ziel zu erreichen. Dies wird euch helfen, an euch selbst zu glauben und euer Ziel zu erreichen!“





Ein Ziel verfolgen

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Kinder |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

Ziel des Spiels: Sich Ziele und Teilziele setzen

Zeit: 10 Minuten

Gruppengröße: Keine Mindestanzahl erforderlich

Platz: Ausreichend Platz, damit alle Schülerinnen und Schüler zeichnen können

Material: Papier und Stift/Marker

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Diskussion:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - *Welches Ziel würdet ihr gerne in der Schule erreichen?*
 - *Welche Schritte werden euch helfen, dieses Ziel zu erreichen?*

Hinweise:

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler sollen verstehen, welche Schritte erforderlich sind, um ein Ziel in der Schule zu erreichen, und dass es dauern kann, bis sie ein Ziel erreicht haben.

Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich vorzustellen, was sie später einmal werden möchten.
- ➔ Bitten Sie sie, ein Bild von sich selbst als erwachsene Person auf ein Blatt Papier zu zeichnen oder sich zu beschreiben und dann mindestens einen Schritt zu zeichnen oder aufzuschreiben, der ihnen helfen wird, diese Person zu werden.
- ➔ Sammeln Sie die Blätter der Schülerinnen und Schüler ein und sehen sie diese durch.





Hoffnungen und Träume

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Kinder |

Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

Ziel des Spiels: Hoffnungen und Träume für die Zukunft entwickeln

Zeit: 10 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Platz für die Schülerinnen und Schüler, um sich in einer Reihe aufzustellen

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler stehen vor der Klasse.
- ➔ Bitten Sie sie, leise darüber nachzudenken, was sie werden möchten, wenn sie erwachsen sind.
- ➔ Rufen Sie sie einzeln auf, vorzutreten und vor der Klasse darzustellen, was sie werden wollen, wenn sie erwachsen sind, ohne den Beruf laut auszusprechen.
- ➔ Der Rest der Klasse versucht, während der Darstellung den Beruf der Person zu erraten.
- ➔ Achten Sie darauf, dass sich alle Schülerinnen und Schüler beteiligen.

Diskussion:

- ➔ Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
 - Was möchtet ihr werden, wenn ihr erwachsen seid? Warum?
 - Warum haben Schülerinnen und Schüler eurer Ansicht nach unterschiedliche oder ähnliche Ziele?
 - Was könnt ihr tun, um euer Ziel zu erreichen?

Hinweise:

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler sollen verstehen, dass es gut ist, Hoffnungen für die Zukunft zu haben. Es erfordert jedoch Arbeit, diese Hoffnungen und Träume wahr werden zu lassen.





Wünsche und Danksagungen

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🕒 **Ziel des Spiels:** Positive Wünsche für sich und die Klasse sowie Dankbarkeit zum Ausdruck bringen

🕒 **Zeit:** 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, sodass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen können

✂️ **Material:** Papier, Stifte/Marker, 3 Eimer (oder andere Behältnisse für Papierzettel)

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

- ➔ Teilen Sie Papier und Stifte aus.
- ➔ Nachdem die Schülerinnen und Schüler alle Zettel beschriftet haben, lassen Sie sie in einem Kreis zusammensitzen. Bitten Sie sie, die Hüte herumzureichen. Jede Person soll einen Zettel aus jedem Hut nehmen. Sobald jede Person drei Zettel hat, sollen sie die anonymen Wünsche und Danksagungen laut vorlesen.

JÜNGERE Schülerinnen und Schüler: Wünsche und Danksagungen aussprechen

- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie heute darüber sprechen werden, was sie sich wünschen und wofür sie dankbar sind.
- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler auf einem Zettel je eine Sache zu zeichnen, die sie sich für sich selbst und für die Personen in der Klasse wünschen und für die sie ihrer Klasse dankbar sind.
- ➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler sich anschließend in einem Kreis zusammensetzen und bitten Sie jede Person, ihre Wünsche und Danksagungen laut auszusprechen.
- ➔ Lassen Sie jede Schülerin und jeden Schüler die Zeichnungen einander nacheinander präsentieren.

Diskussion:

- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, wie es sich angefühlt hat, ihre Wünsche und Danksagungen aufzuschreiben.
- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, wie sie diese Erfahrung im Alltag nutzen können.

Spielregeln:

ÄLTERE Schülerinnen und Schüler: Wünsche und Danksagungen aufschreiben

- ➔ Stellen Sie drei Eimer oder Hüte bereit und erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie heute ihre Wünsche teilen können und Dinge, für die sie dankbar sind.
- ➔ Geben Sie jeder Person drei Zettel und bitten Sie sie, Folgendes aufzuschreiben oder zu zeichnen: Eine Sache, die sie sich persönlich wünscht, eine Sache, die sie allen in der Klasse wünscht, und eine Sache, für die sie der Klasse dankbar ist.
- ➔ Die Schülerinnen und Schüler können die ausgefüllten Zettel in den entsprechenden Hut legen. Zeigen Sie ihnen, welcher Hut für den jeweiligen Wunsch und die Danksagung vorgesehen ist.





Schlussfolgerungen

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🕒 **Ziel des Spiels:** Ein positives Bewusstsein für sich selbst und die Gemeinschaft entwickeln

🕒 **Zeit:** 45 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genug Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich im Kreis aufstellen können

✂️ **Material:** Ball

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, welche Fähigkeiten diese Übung ihrer Ansicht nach fördert.

– *Beispielantwort: Es fördert Beziehungsfähigkeit (Komplimente) und das Denkvermögen (Multitasking: Ball werfen und sprechen).*

Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie, dass sich die Schülerinnen und Schüler heute gegenseitig Komplimente machen werden.
- ➔ Bitten Sie sie, einen Kreis für das Geben und Empfangen von Komplimenten zu bilden, und erklären Sie die Regeln. Die erste Person wirft jemand anderem im Kreis einen Ball zu und macht ihr oder ihm ein Kompliment für etwas, worin diese Person sich im Laufe des Jahres verbessert hat. Das Spiel wird fortgesetzt, bis alle den Ball einmal gefangen, ein Kompliment gegeben und eins erhalten haben. Kehren Sie nach einer Runde die Richtung der Ballweitergabe um, bis jede Person den Ball in beide Richtungen weitergegeben hat.





Ziele setzen

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |

Notwendige Sprachkenntnisse: Lesen, Schreiben, Hörverstehen

🕒 **Ziel:** Einzelne Unterziele setzen, um übergeordnete persönliche und schulische Ziele zu erreichen

🕒 **Zeit:** 10 – 20 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Flexibel

📍 **Platz:** Wenig Platz nötig

✂️ **Material:** Papier, Stifte

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich heute ein Ziel setzen und Schritte zur Erreichung dieses Ziels festlegen werden.
- ➔ Bitten Sie die Jugendlichen, über etwas nachzudenken, was sie im nächsten Jahr wissen, lernen oder machen möchten und dies aufzuschreiben oder zu malen. Sie können ihre Ziele mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern teilen.
- ➔ Schreiben Sie die nebenstehend abgebildeten Fragen auf die Tafel und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Antworten aufzuschreiben oder zu malen.
- ➔ Wenn sie fertig sind, können sie die Antworten mit der Klasse teilen.

Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
 - Welche Fragen ließen sich leicht beantworten? Welche waren schwierig? Warum?
 - Was habt ihr durch das Setzen von Zielen gelernt?
 - Was bringt es, Ziele zu setzen?
 - Warum habt ihr eure Ziele in kleinere Schritte zerlegt?
 - Wie und wann könnt ihr das auf euer Leben anwenden?
 - Was wird euer nächstes Ziel sein?
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„Das Erreichen von Zielen kann schwierig sein. Deshalb ist es einfacher, gut erreichbare Ziele zu setzen und sie in kleinere Schritte aufzuteilen.“

Hinweise:

- ➔ Scannen Sie den QR-Code oder gehen Sie auf den folgenden Link, um sich das Video „Beharrlichkeit“ anzuschauen:
<https://youtu.be/odPReNNWz3I>



Mein Ziel: _____

Welche guten Dinge werden passieren, wenn ich mein Ziel erreiche?

Was steht zwischen mir und meinem Ziel?

Was muss ich lernen oder tun?

Wer wird mich dabei unterstützen, mein Ziel zu erreichen?

Schritte, um mein Ziel zu erreichen:

1. _____

2. _____

3. _____

Wann werde ich mein Ziel erreichen?





Eigene Stärken aussprechen

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |

Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 **Ziel:** Positive Eigenschaften an sich selbst erkennen

🕒 **Zeit:** 5 – 20 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10 – 50 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genügend Platz zum Herumlaufen

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie, dass unsere Selbstwahrnehmung oft davon abhängt, was andere über uns sagen. Es ist aber auch wichtig, sich von innen gut zu fühlen.
- ➔ Die Jugendlichen dürfen im Raum herumlaufen.
- ➔ Sobald Sie eine Zahl nennen, müssen die Jugendlichen eine Gruppe mit dieser Personenanzahl bilden.
- ➔ In ihren Gruppen müssen sie eine Sache über sich erzählen, von der sie glauben, dass es die anderen noch nicht wissen. Es muss etwas Positives sein, das sie an sich selbst mögen.
- ➔ Wenn jede Person etwas genannt hat, vermischen sie sich wieder, bis Sie eine andere Zahl rufen.
- ➔ Zwischendrin können die Jugendlichen mit der Klasse teilen, was sie Neues über ihre Mitschülerinnen und Mitschüler gelernt haben.

Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
 - Was habt ihr über eure Mitschülerinnen und Mitschüler erfahren?
 - Was habt ihr über euch selbst erfahren?
 - Wie war es, positive Dinge über euch selbst zu sagen?
 - Wie kann euch das dabei helfen, Vertrauen aufzubauen?
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„Wir haben viele gute Eigenschaften, von denen noch niemand etwas weiß. Wir sollten uns immer an all unsere positiven Eigenschaften erinnern!“

Hinweise:

- ➔ Sie können die Jugendlichen auch auffordern, der Gruppe zu sagen, was sie an jeder und jedem Einzelnen mögen.





Rezas Aufgabenliste

Kompetenz: Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |

Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen

🎯 **Ziel:** Verstehen, wie wichtig es ist, konzentriert zu sein und an einer Aufgabe dranzubleiben

🕒 **Zeit:** 20–30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Minimal

✂️ **Material:** Flipchart und Marker / Tafel und Kreide; Handout für alle Schülerinnen und Schüler, Papier

✓ **Vorbereitung:** Drucken Sie für jede Schülerin und jeden Schüler das Handout aus.

- ➔ Sagen Sie, dass sie eine Geschichte über einen Mann namens Reza und die Aufgaben, die er erledigen muss, vorlesen werden (s. Handout).
- ➔ Verteilen Sie das Handout an alle Schülerinnen und Schüler und teilen sie diese in vier Gruppen auf.
- ➔ Jede Gruppe notiert eine Liste mit Aufgaben, die Reza erledigen muss. Für jede Aufgabe sollen sie sich eine Strategie überlegen, die Reza dabei hilft, konzentriert an seinen Aufgaben zu bleiben.
- ➔ Lassen Sie jede Gruppe ihre Aufgabenlisten und Konzentrationsstrategien für Reza präsentieren.

Diskussion:

- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler:
 - Welche zusätzlichen Strategien könnte Reza nutzen, um fokussiert zu bleiben?
 - Warum ist es eurer Meinung nach wichtig, konzentriert zu bleiben? Wie kann euch das in eurem Leben helfen?
 - Wie könnt ihr einige der Strategien im Unterricht oder bei der Arbeit anwenden?
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
„Strategien, mit denen ihr euch konzentrieren könnt, helfen euch dabei, Aufgaben zu erledigen und nicht abgelenkt oder überfordert zu werden.“

Hinweise:

- ➔ Bitten Sie die Teilnehmenden, eine eigene Aufgabenliste für etwas zu erstellen, das in Ihrem Unterricht relevant ist.

Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich zu überlegen, warum es wichtig ist, an einer Aufgabe dranzubleiben. Fragen Sie zum Beispiel, warum dies wichtig ist, wenn sie Deutsch lernen oder wenn sie sich für eine Ausbildung bewerben.
- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler nach Strategien, die sie in ihrem täglichen Leben anwenden, um sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Schreiben Sie die genannten Ideen an die Tafel. Zum Beispiel:
 - eine Aufgabe beenden, bevor man mit der nächsten beginnt;
 - Handy und Fernseher ausschalten;
 - Pausen machen.



Handout: Rezas Aufgabenliste

- ➔ Reza ist der Chef eines Cateringunternehmens, bei dem er traditionelle Speisen verkauft. Reza hat heute viele Aufgaben zu erledigen, aber es fällt ihm schwer, sich zu konzentrieren.
- ➔ Reza ist in der Küche und bereitet Bestellungen für heute vor. Während er kocht, bekommt er immer wieder Anrufe von Kundinnen und Kunden, die Catering-Bestellungen aufgeben, und es fällt ihm schwer, sich an alle Bestellungen zu erinnern.
- ➔ Reza erkennt, dass er nicht genügend Zutaten für alle großen Bestellungen hat und er einkaufen muss. Er hat nur eine Stunde Zeit, um viele Zutaten zu kaufen.
- ➔ Reza ist der Vater von drei Kindern und er hat viele häusliche Pflichten. Er muss Mittag- und Abendessen für seine Familie vorbereiten, aber er wird abgelenkt, weil seine Kinder Hilfe bei ihren Hausaufgaben brauchen und spielen wollen.
- ➔ Rezas Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben drei neue Rezepte entwickelt. Während Reza die Rezepte liest, spielen seine Nachbarn sehr laute Musik und es fällt ihm schwer, sich zu konzentrieren.
- ➔ Nach einem ganzen Tag des Kochens ist das Haus von Reza ein Durcheinander. Er muss putzen, bevor er schlafen geht.

Aufgaben	Strategien, um konzentriert zu bleiben
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	



TEIL 4

Achtsamkeits- übungen



Ruhige Achtsamkeitsübungen S. 171



Aktive Achtsamkeitsübungen S. 183





4.1. Eine Achtsamkeitsübung auswählen

Wie alles, was wir lernen, erfordert auch das Erlernen von Achtsamkeit Übung und Zeit. Bevor Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern komplexere Achtsamkeitsübungen durchführen, sollten einige grundlegende Fähigkeiten wie z.B. die Bauchatmung beherrscht werden. Am Anfang sollten die Aktivitäten kürzer sein. Mit der Zeit, wenn die Schülerinnen und Schüler besser mit dem Thema vertraut sind und ihre Achtsamkeit verbessert haben, sollten die Aktivitäten schrittweise verlängert werden.

Berücksichtigen Sie bei der Auswahl einer Achtsamkeitsübung das Energieniveau Ihrer Schülerinnen und Schüler. Wenn sie sehr lustlos und uninteressiert sind, benötigen sie möglicherweise eine aktivere Achtsamkeitsaktivität, um sich anschließend besser konzentrieren zu können. Wenn die Schülerinnen und Schüler sehr energiegeladen bzw. lebhaft sind, brauchen sie vielleicht eine ruhigere Achtsamkeitsübung, um wieder runterzukommen. Daher sind die Übungen als „ruhig“ oder „aktiv“ markiert. Darüber hinaus wird für einige Aktivitäten zur Durchführung eine Partnerin / ein Partner benötigt.⁶⁶

66 Unter <https://www.youtube.com/user/HealingClassrooms/playlists> finden Sie Videos zu allen Achtsamkeitsübungen, die deren Ablauf zeigen und erklären.



4.2. Aufbau der Übungen

Alle folgenden Achtsamkeitsübungen sind in etwa wie folgt aufgebaut:

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

[30 Sek.]

- ➔ Führen Sie eine Achtsamkeitsroutine wie etwa das „Aufsetzen des Achtsamkeitshuts“ (S. 169) mit den Schülerinnen und Schülern aus.



2. Vorstellen der Übung

[30 Sek.]

- ➔ Stellen Sie die Übung für den Tag kurz vor.

3. Sich bereit machen

[1 Min.]

- ➔ Zeigen Sie den Schülerinnen und Schülern die korrekte Position, damit sie als Vorbereitung auf die Achtsamkeitsübung bequem sitzen oder stehen. Richten Sie den Klassenraum entsprechend den Bedürfnissen für die Achtsamkeitsübung ein.

4. Bauchatmung

[1 Min.]

- ➔ Die Bauchatmung (S. 170) bereitet Geist und Körper der Schülerinnen und Schüler auf die Achtsamkeitsübung vor.



5. Übung

[bis zu 5 Min.]

- ➔ Führen Sie die Hauptachtsamkeitsübung mit den Schülerinnen und Schülern durch.

6. Abschluss

[2 Min.]

- ➔ Beenden Sie die Übung mit einer Diskussion darüber, wie sich die Übung angefühlt hat und was die Schülerinnen und Schüler dabei bemerkt haben.



4.3. Tipps zum Anleiten von Achtsamkeitsübungen

■ **Verwenden Sie urteilsfreie Formulierungen:**

Jede Person erlebt jede Übung unterschiedlich. Um das während der Übung Erlebte annehmen zu können, ist es wichtig, dass sich die Schülerinnen und Schüler wohl und sicher fühlen. Verwenden Sie Formulierungen, die die Schülerinnen und Schüler ermutigen, ihre Gefühle wahrzunehmen, ohne dabei über sich selbst zu urteilen. Die Formulierung „spürt, wie es sich anfühlt, wenn der Atem in euren Bauch gelangt“ enthält beispielsweise kein Urteil über die verschiedenen Gefühle, die die Atmung im Bauch auslösen kann. Darüber hinaus ist es wichtig, dass jede Person die Übung verstehen kann. Ist eine Person frustriert oder aufgeregt, weil sie die Übung nicht versteht, bleiben Sie positiv und erklären Sie die Aktivität ausführlicher und in einer leichter verständlichen Weise.

■ **Bieten Sie Optionen und Gelegenheiten:**

Schülerinnen und Schüler kommen mit einer Vielzahl unterschiedlicher Erfahrungen in die Klasse, die sich darauf auswirken können, wie sie auf die Achtsamkeitsübung reagieren. Bieten Sie den Schülerinnen und Schülern während der gesamten Übung Möglichkeiten, zu erforschen, was für sie an einem sicheren Ort angenehm und richtig ist. Lassen Sie sie beispielsweise selber entscheiden, ob sie die Augen schließen möchten oder nicht und wie sie ihre Hände halten. Geben Sie ihnen außerdem die Möglichkeit, verschiedene Varianten auszuprobieren und die Aktivität abubrechen, wenn sie sich nicht mehr wohl dabei fühlen.

■ **Sprechen Sie ruhig und gleichmäßig:**

Die Achtsamkeitsübung basiert auf einem beruhigenden, besänftigenden Ansatz. Ihre Stimme sollte die Schülerinnen und Schüler beruhigen und entspannen. Sprechen Sie langsamer und machen Sie längere Pausen zwischen den Sätzen als sonst.

■ **Beobachten und reagieren Sie auf Ihre Schülerinnen und Schüler:**

Schülerinnen und Schüler können negativ auf die Achtsamkeitsübung reagieren. Wenn sie bewegungslos und still sitzen, können ihre Gedanken in die Vergangenheit abschweifen und negative und belastende Erlebnisse aufwühlen. Halten Sie die Augen während der gesamten Übung offen, um die Reaktionen und Bedürfnisse Ihrer Schülerinnen und Schüler zu beobachten. Wenn eine Person ängstlich wird oder negative Gefühle zeigt, sollten Sie darauf reagieren.



■ **Entwickeln Sie Routinen:**

In der Achtsamkeitspraktik ist es wichtig, Routinen aufrechtzuerhalten. Routinen helfen den Schülerinnen und Schülern, sich sicher und geschützt zu fühlen. Struktur, Ordnung und Vorhersehbarkeit ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, Kontrollüberzeugung zu entwickeln und zu wissen, was sie jeden Tag tun werden. Es ist immer wichtig, Ihre Achtsamkeitsübung mit einer Routine zu beginnen, die die Schülerinnen und Schüler darauf vorbereitet, dass es Zeit ist, Achtsamkeit zu üben. Diese Anleitung bietet feststehende Formulierungen für die Vorstellung der Achtsamkeitsaktivität durch das „Aufsetzen des Achtsamkeitshuts“ als Klasse.

■ **Besprechen Sie die Erfahrungen im Rahmen der Aktivität nach:**

Es ist wichtig, die Aktivität mit einer Nachbesprechung abzuschließen, die es den Schülerinnen und Schülern ermöglicht, zu verstehen, was sie erlebt haben. Eine offene Nachbesprechung zum Ende der Aktivität kann ihnen helfen, zu verstehen, was passiert, wenn sie Achtsamkeit üben und sie ermutigen, Achtsamkeit auch in anderen Bereichen ihres Lebens anzuwenden.



4.4. Vorstellen des Konzepts

Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern vor der ersten Achtsamkeitsübung das Konzept der Achtsamkeit vor.

■ **Definieren Sie Achtsamkeit:**

„Achtsamkeit ist, wenn wir unseren Körper und Geist verlangsamen, um zu sehen und zu hören, was in unserem Körper, unserem Geist und um uns herum passiert.“

■ **Erklären Sie den Zweck:**

Überlegen Sie, je nach Entwicklungsstand Ihrer Schülerinnen und Schüler, ob sie die Vorteile der Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf das Leben der Schülerinnen und Schüler erklären sollen.

■ **Erklären Sie die Struktur:**

Erklären Sie, wie oft sie Achtsamkeitsübungen ausführen werden.

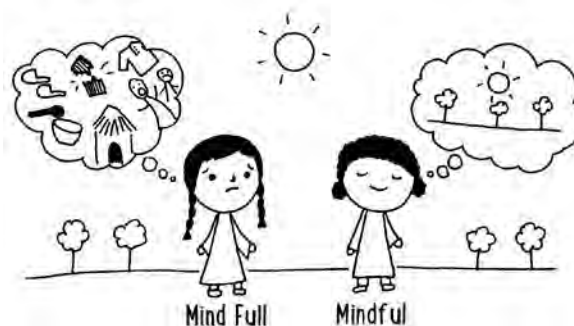
■ **Begeistern Sie die Schülerinnen und Schüler:**

Lassen Sie sie wissen, dass Kinder und Jugendliche weltweit Achtsamkeitsübungen ausführen und diese als angenehm und nützlich empfinden.

■ **Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler Fragen stellen:**

Erlauben Sie ihnen, Fragen zu stellen, während Sie das Konzept der Achtsamkeit vorstellen.

Es ist wichtig, mit der Bauchatmung zu beginnen, wenn Sie die ruhigen Aktivitäten vorstellen. Auf diese Weise können sich die Schülerinnen und Schüler daran gewöhnen, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren. Wenn Sie die Übung vorstellen, achten Sie darauf, dass die Schülerinnen und Schüler die Bauchatmung korrekt durch langsame tiefe Atemzüge ausführen, die den Bauch beim Einatmen füllen (wie einen Ballon) und die Luft beim Ausatmen herauslassen (wie ein Ballon, aus dem die Luft herausgelassen wird). Diese Übung dient als Grundlage für die übrigen Achtsamkeitsübungen in dieser Anleitung.



4.5. Achtsamkeitsroutine

Wenn Sie den Schülerinnen und Schülern das Konzept der Achtsamkeit vorstellen, führen Sie die Routine ein, die Sie anwenden werden, um sie mental auf die Achtsamkeitsübung vorzubereiten.

Bei älteren Schülerinnen und Schülern, die den „Achtsamkeitshut“ als kindisch empfinden könnten, können Sie eine andere Routine entwickeln, die mehr ihrem Entwicklungsstand entspricht. Dennoch müssen auch für ältere Schülerinnen und Schüler Achtsamkeitsübungen nicht schwieriger werden. Stattdessen können sie, wenn sie mehr Erfahrung mit Achtsamkeit haben, die Aktivitäten länger ausführen.

In dieser Anleitung wird das Beispiel „Den Achtsamkeitshut aufsetzen“ verwendet. Um den „Achtsamkeitshut aufzusetzen“, geben Sie vor, einen Hut aufzusetzen. Dieser „Achtsamkeitshut“ symbolisiert, dass es Zeit ist, aufmerksam, achtsam und fokussiert zu werden. Mit der Zeit können die Schüler den „Achtsamkeitshut“ selbst nutzen, um zu zeigen, dass sie achtsam sind.



4.6. Sich wiederholende Schritte

Die ersten Schritte der Achtsamkeitsübung werden wiederholt. Verwenden Sie diese Informationen als Anleitung für die Vorstellung der Achtsamkeitsaktivitäten, sofern kein anderes Skript vorliegt. Sie werden in der jeweiligen Übung nicht mehr detailliert erläutert.

Achtsamkeitsroutine: **Den Achtsamkeitshut aufsetzen**



➔ **Sagen Sie:**

Es ist Zeit für Achtsamkeit! Räumt euren Platz auf und legt alles hin.

Lasst uns die Achtsamkeitshüte aufsetzen. Wobei hilft uns unser Achtsamkeitshut?

- ➔ **Setzen Sie Ihren Achtsamkeitshut pantomimisch auf. Die Schülerinnen und Schüler sollten es Ihnen gleichtun. Fragen Sie sie, wobei ihnen der Achtsamkeitshut hilft (konzentrieren, beruhigen, neugierig werden, aufmerksam sein).**

Die Übung vorstellen

[1 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir [VORSTELLEN DES KONZEPTS DER ÜBUNG].

In Position begeben – sitzend ODER stehend

[1 Min.]

➔ **Falls es sich um eine sitzende Übung handelt, sagen Sie:**

Für diese Übung werden wir uns zunächst in eine bequeme sitzende Position begeben.

Stellt beide Füße fest auf den Boden. Entspannt eure Arme und Schultern. Legt eure Hände auf eure Beine, wenn das für euch bequem ist. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel.

Ihr könnt eure Augen schließen, wenn es euch angenehm ist, oder den Blick senken, um konzentriert zu bleiben.

Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf eure Atmung, meine Stimme oder die Übung.



➔ **Falls es sich um eine stehende Übung handelt, sagen Sie:**

Bei dieser Übung werden wir stehen. Während ihr steht, achtet darauf, ausreichend Platz zu haben, um euch bewegen zu können, ohne eure Nachbarin oder euren Nachbarn zu treffen.

[Pause für die Schülerinnen und Schüler, um aufzustehen. Vergewissern Sie sich, dass alle genug Platz haben, um sich zu bewegen.]

➔ **Sagen Sie:**

Steht auf und stellt die Beine leicht auseinander.

Lasst die Arme entspannt an den Seiten hängen. Die Handflächen zeigen zu den Beinen oder nach vorne. Entspannt eure Schultern. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel.

Ihr könnt eure Augen schließen, wenn es für euch angenehm ist, oder den Blick senken, um konzentriert zu bleiben.

Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf eure Atmung, meine Stimme oder die Übung.

Bauchatmung

[1 Min.]

➔ **Lesen Sie das Folgende sehr langsam, ruhig und sanft vor.**

Machen Sie nach jedem Satz eine Pause.

➔ **Sagen Sie:**

Wir werden mit Bauchatmung beginnen. Legt eine Hand auf euren Bauch, wenn es für euch angenehm ist.

Atmet durch die Nase ein und zählt langsam bis vier. Fühlt, wie sich euer Bauch hebt, während eure Atmung euren Körper entspannt. Haltet eure gesamte Atmung für zwei Sekunden an. Atmet durch den Mund aus und zählt langsam bis vier. Fühlt, wie sich euer Bauch senkt. Haltet den leeren Bauch für zwei Sekunden. Atmet ein, als würdet ihr an einer Blume riechen – 2 – 3 – 4. Haltet den Geruch fest – 2. Atmet aus, als würdet ihr eine Kerze ausblasen – 2 – 3 – 4. Halten – 2.

➔ **Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Bauchatmung noch mehrmals wiederholen.**





4.7. Ruhige Achtsamkeitsübungen



IRC / E. KINSKEY





Bauchatmung

Art der Übung: Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

🕒 **Ziel der Übung:** Ein Bewusstsein für die Atmung entwickeln und die tiefe Bauchatmung nutzen, um starke Gefühle zu beruhigen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Materiali:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

[30 Sek.]

➔ **Sagen Sie:**

Es ist Zeit für Achtsamkeit! Lasst uns die Achtsamkeitshüte aufsetzen, bevor wir beginnen. Wobei hilft uns unser Achtsamkeitshut?

- ➔ **Setzen Sie Ihren Achtsamkeitshut pantomimisch auf. Die Schülerinnen und Schüler sollten es Ihnen gleichtun. Fragen Sie sie, wobei ihnen der Achtsamkeitshut hilft (konzentrieren, beruhigen, neugierig werden, aufmerksam sein).**

2. Einführung in die „Bauchatmung“

[30 Sek.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir die Bauchatmung üben. Bauchatmung ist eine Möglichkeit, achtsam und ruhig zu bleiben. Die meisten Kinder finden diese Übung entspannend und angenehm.

3. In Position begeben – sitzend

[1 Min.]

- ➔ **Führen Sie die Bewegungen vor, die die Schülerinnen und Schüler ausführen sollten, und weisen Sie sie an, es Ihnen gleichzutun.**

➔ **Sagen Sie:**

Für diese Übung werden wir uns zunächst in eine bequeme sitzende Position begeben.

Stellt beide Füße fest auf den Boden. Entspannt eure Arme und Schultern. Legt eure Hände auf eure Beine, wenn das für euch bequem ist. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel.

Ihr könnt eure Augen schließen, wenn es euch angenehm ist, oder den Blick senken, um konzentriert zu bleiben.

Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf eure Atmung, meine Stimme oder die Übung.

4. Bauchatmung

[2–5 Min., zunehmend länger, wenn die Schülerinnen und Schüler mit der Übung vertraut sind]

- ➔ **Lesen Sie das Folgende sehr langsam, ruhig und sanft vor. Machen Sie nach jedem Satz eine Pause. Führen Sie die Übung erst vor und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler sie dann wiederholen.**

➔ **Sagen Sie:**

Wir werden mit der Bauchatmung beginnen. Schaut, wie ich meine Hände auf meinen Bauch und meine Brust lege. Wenn es für euch angenehm ist, legt eine Hand auf euren Bauch und die andere Hand auf eure Brust. Die tiefe Bauchatmung besteht aus vier Teilen: erster



Teil – einatmen, zweiter Teil – eine Pause, um Platz zu schaffen und die Luft in den Lungen zu halten, dritter Teil – ausatmen und der vierte Teil schafft ebenfalls Platz durch Pausieren ohne Luft. Für unsere Bauchatmung stellen wir uns vor, dass wir zwei Dinge vor uns haben – eine Blume und eine Kerze. Wenn wir einatmen, stellen wir uns vor, dass wir an einer Blume riechen. Wenn ihr einatmet, beobachtet, wie euer Bauch sich aufbläst wie ein Ballon. Wenn wir ausatmen, stellen wir uns vor, wie wir langsam und vorsichtig die Kerze ausblasen. Wenn ihr ausatmet, beobachtet, wie euer Bauch wieder zusammenfällt wie ein Ballon, der Luft verliert.

Beginnt, indem ihr durch die Nase bis in den Bauch hinein einatmet. Riecht die Blume (einatmen) – 2 – 3 – 4. Haltet inne 1 – 2. Wenn ihr ausatmet, fühlt wie die Luft aus dem Bauch durch euren Mund strömt und blast die Kerze aus (ausatmen) – 2 – 3 – 4. Pausiert ohne Luft 1 – 2.

Atmet weiter langsam und tief und fühlt, wie sich eure Hand auf eurem Bauch hebt, wenn ihr einatmet, und senkt, wenn ihr ausatmet. Riecht die Blume (einatmen) – 2 – 3 – 4. Haltet inne und den vollen Bauch für 1 – 2. Blast die Kerze aus (ausatmen) – 2 – 3 – 4. Atmet weiter durch die Nase ein und zählt dabei langsam bis vier, haltet die Luft für 1 – 2 und atmet durch den Mund aus, während ihr dabei langsam bis vier zählt.

Fühlt, wie sich euer Bauch hebt, während eure Atmung euren Körper entspannt. Atmet durch den Mund aus und zählt langsam bis vier. Fühlt, wie sich euer Bauch senkt.

- ➔ **Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Bauchatmung noch mehrmals wiederholen.**

5. Abschluss

[1 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Spürt, wie sich euer Körper anfühlt. Wackelt mit den Fingern und Zehen. Macht kleine Kreisbewegungen mit euren Handgelenken. Streckt die Arme nach oben und schüttelt sie aus. Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie jetzt langsam.

➔ **Fragen Sie:**

Wie hat es sich angefühlt, in euren Bauch zu atmen?

Was, glaubt ihr, passiert in eurem Körper?

Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?

➔ **Sagen Sie:**

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit und Bauchatmung jederzeit selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen und mehr auf eure Umgebung zu achten.

- ➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**





Atem des Löwen

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder

🕒 **Ziel der Übung:** Stress abbauen und Glücksgefühle entwickeln

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Atem des Löwen“ vorstellen

[1. Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir wie ein Löwe atmen – mit viel Kraft.

3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Atem des Löwen

[bis zu 5 Min.]

➔ **Demonstrieren Sie den Atem des Löwen und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Übung wiederholen.**

➔ **Sagen Sie:**

Während wir atmen, stellen wir uns vor, wir seien Löwen.

➔ **Fragen Sie:**

Welches Geräusch machen Löwen? [Brüllen]

➔ **Sagen Sie:**

Wenn Löwen brüllen, öffnen sie ihre Augen und ihren Mund sehr weit.



Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Atmet normal tief in den Bauch, um euch vorzubereiten.

Seufzt beim Ausatmen laut und atmet viel Kraft aus. Lasst die Zunge heraushängen und öffnet eure Augen und euren Mund wie ein Löwe, während ihr den Atem kräftig ausstoßt.

Seufzt laut wie ein Löwe, damit ihr hören könnt, wie der Atem euren Körper verlässt.

Atmet zunächst ein – 2 – 3 – 4. Seufzt beim Ausatmen laut, öffnet eure Augen und den Mund und lasst eure Zunge heraushängen. Indem ihr wie ein Löwe seufzt, könnt ihr alle Anspannung in eurem Körper und eurem Gesicht lösen.



➔ Wiederholen Sie den Atem des Löwen unter Anleitung 2- bis 5-mal mit den Schülerinnen und Schülern. Wenn noch genügend Zeit bleibt und die Schülerinnen und Schüler dazu bereit sind, lassen Sie sie selbständig fortfahren.

➔ Sagen Sie:

Atmet jetzt langsam und tief 2-mal ein und aus und fühlt den Unterschied in eurem Körper. Konzentriert euch darauf, wie ihr euch fühlt, während ihr weiteratmet.

➔ Machen Sie eine Pause, damit die Schülerinnen und Schüler sich wieder auf den Raum konzentrieren können.

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ Sagen Sie:

Atmet jetzt wieder normal.

➔ Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, wie ein Löwe zu atmen?

Was war schwer oder leicht daran?

Wie glaubt ihr, dass ihr den Atem des Löwen im realen Leben nutzen werdet?

➔ Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder schlecht fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um wie ein Löwe zu atmen, kann euch das helfen, Anspannung zu lösen und euch glücklicher zu fühlen.

➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.





Superkraft Hören

Art der Übung: Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Bewusstsein schärfen und den Hörsinn nutzen, um die Umgebung besser zu verstehen und Freunden zuzuhören

Zeit: 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine: Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Superkraft Hören“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Heute stellen wir uns vor, wir seien Superheldinnen und Superhelden. Wir alle haben Superkräfte. Heute ist unsere Superkraft das Hören.

3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Superkraft Hören

[bis zu 5 Min.]

➔ Sagen Sie:

Wir werden zunächst unsere Superhörkraft aktivieren. Wenn ihr als Superheldin oder Superheld genau auf winzige Geräusche achtet, könnt ihr sie besser hören, euch beruhigen und ablenkende Geräusche in eurem Kopf loswerden.

Hört zunächst auf die Geräusche, die euch umgeben. Achtet auf alle Geräusche, die ihr hört. Achtet auf die Geräusche, die Stille und alles, was euch auffällt. Wenn ihr euch ganz darauf konzentriert, könnt ihr vielleicht neue Geräusche hören, die euch vorher nicht aufgefallen sind. Hört weiter zu und aktiviert eure Superhörkraft.

➔ **Machen Sie hier eine Pause und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einige Augenblicke hören.**

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ Sagen Sie:

Konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum.

➔ Fragen Sie:

Was habt ihr bemerkt, als ihr eure Superhörkraft benutzt habt?

Wie hat es sich angefühlt?

Wie könnt ihr eure Superhörkraft im realen Leben anwenden?

➔ Sagen Sie:

Bedenkt, dass wenn ihr eure Superkräfte trainiert, ihr diese Kräfte verbessern könnt und euch jederzeit und an jedem Ort entspannen und besser konzentrieren könnt.

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Aktivität fortfahren.**





Superkraft Fühlen

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

🎯 **Ziel der Übung:** Bewusstsein für die Umgebung entwickeln und den Tastsinn nutzen, um sie besser zu verstehen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Gegenstände, die die Schülerinnen und Schüler berühren können (ein Gegenstand pro Person) – zum Beispiel ein Stein.

1. Achtsamkeitsroutine: Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Superkraft Fühlen“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute stellen wir uns vor, wir seien Superheldinnen und Superhelden. Alle Superhelden haben Superkräfte. Eure heutige Superkraft wird euer Tastsinn sein.

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Gegenstände zum Berühren oder weisen Sie sie an, einen Gegenstand auszuwählen und vor sich auf den Tisch zu stellen.**

3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Superkraft Fühlen

[bis zu 5 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Wir werden unsere Tastsinn-Superkraft jetzt aktivieren. Nehmt jetzt euren Gegenstand und schließt eure Augen.

Fühlt zunächst den Gegenstand. Achtet darauf, was ihr fühlt. Wenn ihr euch konzentriert, könnt ihr möglicherweise etwas an dem Gegenstand spüren, das euch bisher nicht aufgefallen ist. Fühlt den Gegenstand weiter und aktiviert eure Tastsinn-Superkraft.

➔ **Machen Sie hier eine Pause und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einige Augenblicke den Gegenstand fühlen.**

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Öffnet eure Augen und konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum.

➔ **Fragen Sie:**

Was habt ihr bemerkt, als ihr eure Tastsinn-Superkraft eingesetzt habt?

Wie hat es sich angefühlt?

Wie könnt ihr eure Tastsinn-Superkraft im realen Leben nutzen?

➔ **Sagen Sie:**

Bedenkt, dass wenn ihr eure Superkräfte trainiert, ihr diese Kräfte verbessern könnt und euch jederzeit und an jedem Ort entspannen und besser konzentrieren könnt.

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**





Superkraft Riechen

Art der Übung: Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Bewusstsein für die Umgebung entwickeln und den Geruchssinn nutzen, um sie besser zu verstehen

Zeit: 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Superkraft Riechen“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Heute stellen wir uns vor, wir seien Superheldinnen und Superhelden. Wir alle haben Superkräfte. Eure heutige Superkraft wird euer Geruchssinn sein.

3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Superkraft Riechen

[bis zu 5 Min.]

➔ Sagen Sie:

Jede Superheldin und jeder Superheld hat eine Superkraft. Eure heutige Superkraft wird der Geruchssinn sein. Wir werden unsere Geruchssinn-Superkraft jetzt aktivieren.

Schließt eure Augen und nutzt eure gesamte Energie, um euch auf euren Geruchssinn zu konzentrieren.

Atmet ein und achtet darauf, was ihr riecht. Wenn ihr euch ganz darauf konzentriert, könnt ihr vielleicht etwas riechen, das euch vorher nicht aufgefallen ist. Erriecht weiter eure Umgebung, indem ihr eure Geruchssinn-Superkraft aktiviert.

➔ **Machen Sie hier eine Pause und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einige Augenblicke lang riechen.**

6. Abschluss

[1 Min.]

➔ Sagen Sie:

Öffnet eure Augen und konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum.

➔ Fragen Sie:

Was habt ihr bemerkt, als ihr eure Geruchssinn-Superkraft eingesetzt habt?

Wie hat es sich angefühlt?

Wie könnt ihr eure Geruchssinn-Superkraft im realen Leben nutzen?

➔ Sagen Sie:

Bedenkt, dass wenn ihr eure Superkräfte trainiert, ihr diese Kräfte verbessern könnt und euch jederzeit und an jedem Ort entspannen und besser konzentrieren könnt.

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**





Körperscan

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

🕒 **Ziel der Übung:** Bewusstsein für jeden Teil des Körpers entwickeln, um besser zu verstehen, was sie fühlen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Körperscan“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir damit beginnen, ein Bewusstsein für unseren Körper und was in jedem Teil unseres Körpers passiert, zu entwickeln.

➔ **Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, wie sich ihr Körper anfühlt.**

3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Körperscan

[bis zu 5 Min.]

➔ **Wenn Sie diese Aktivität erstmals mit den Schülerinnen und Schülern durchführen, befassen Sie sich nur mit einem Teil des Körpers. Wenn die Schülerinnen und Schüler besser mit der Aktivität vertraut sind, fügen Sie mehr Details und weitere Körperbereiche hinzu.**

➔ **Sagen Sie:**

Konzentriert euch auf eure Füße und Beine. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in eure Füße und Beine atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem eure Füße und Beine verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euren Bauch und den unteren Rücken. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren Bauch und unteren Rücken atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren Bauch und euren unteren Rücken verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf eure Arme und Hände. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in eure Arme und Hände atmet. Atmet aus und stellt



euch vor, wie der Atem eure Arme und Hände verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euren Hals und den Kopf. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren Hals und Kopf atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren Hals und Kopf verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euer Gesicht und den Kiefer. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euer Gesicht und den Kiefer atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euer Gesicht und den Kiefer verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf den gesamten Körper. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Stellt euch vor, wie euer Atem durch den gesamten Körper von euren Zehen bis zum Kopf fließt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

- ➔ **Machen Sie eine Pause, damit die Schülerinnen und Schüler sich wieder auf den Raum konzentrieren können.**

6. Abschluss:

[2 Min.]

- ➔ **Sagen Sie:**

Konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt. Wackelt mit den Fingern und Zehen. Macht kleine Kreisbewegungen mit euren Handgelenken. Streckt die Arme nach oben und schüttelt sie aus. Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie jetzt langsam.

- ➔ **Fragen Sie:**

Wie hat es sich angefühlt, sich auf jeden Teil eures Körpers zu konzentrieren? Füße und Beine? Bauch und unterer Rücken? Oberer Rücken, Brust und Schultern? Arme und Hände? Hals und Kopf? Kiefer und Gesicht? Gesamter Körper?

Hat es sich anders angefühlt, als zu Beginn der Aktivität? Wie?

Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?

- ➔ **Sagen Sie:**

Ein Körperscan kann euch helfen, euch bewusst zu werden, wie sich euer Körper fühlt, und unnötige Spannung zu lösen. Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert, indem ihr stillsteht oder euch bewegt, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen.

- ➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**





Anspannen und Entspannen

Art der Übung: Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

🕒 **Ziel der Übung:** Verstehen, wie sich angespannte und entspannte Muskeln anfühlen und dadurch bewusst Spannung in allen Körperteilen lösen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Anspannen und Entspannen“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir unser Bewusstsein darauf vertiefen, jeden Muskel anzuspannen und zu entspannen. Wir spannen häufig unsere Muskeln an, heute möchten wir diese entspannen.

➔ **Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, wie sich ihr Körper anfühlt.**

3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Anspannen und Entspannen

[bis zu 5 Min.]

➔ **Machen Sie vor, welchen Muskeln die Schülerinnen und Schüler an- und**

entspannen sollen und lassen Sie dies nachmachen.

Spanne deine Zehen an und entspanne sie, fühl wie die Hitze aus deinen Zehen kommt. Spanne deine Muskeln in deinen Beinen und Knien an, nun entspanne sie und fühle wie die Hitze aus deinen Beinen kommt. [...]

➔ **Reihenfolge:**

Zehen und Füße – Beine und Knie – Bauch – Brust – Schultern – Arme – Hände und Finger – Hals – Kiefer – Gesicht und Augen – Kopf – Ganzer Körper

➔ **Machen Sie eine Pause, damit die Schülerinnen und Schüler sich wieder auf den Raum konzentrieren können.**

6. Abschluss:

[2 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Achtet darauf, wie sich euer Körper anfühlt und ob er sich anders anfühlt.

➔ **Fragen Sie:**

Wie hat es sich angefühlt, die verschiedenen Körperteile anzuspannen und wieder zu entspannen?

Wie werdet ihr das Erlernte und diese Aktivität im realen Leben nutzen?

➔ **Sagen Sie:**

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Euch Zeit zu nehmen, um bewusst eure Muskeln zu entspannen, kann euch helfen, euch selbst entspannter zu fühlen.





4.8. Aktive Achtsamkeitsübungen



IRC / S. HOSNI







Zeigen und Sagen

Art der Übung: Aktiv | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Alle Sinne nutzen, um die Umgebung zu verstehen

Zeit: 10 Minuten

Material: Ein Gegenstand für jede Schülerin und jeden Schüler

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Zeigen und Sagen“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Heute werden wir uns mit den Sinnen befassen, die wir nicht so oft nutzen.

Oftmals nutzen wir nur unser Sehvermögen und vergessen die anderen Sinne. Bevor wir diese Aktivität beginnen, wird sich jede Person jetzt einen Gegenstand aus dem Klassenraum aussuchen. Zeigt diesen Gegenstand niemandem, sondern behaltet ihn für euch.

➔ Achten Sie darauf, dass die Schülerinnen und Schüler geeignete Gegenstände aussuchen, die die anderen Schülerinnen und Schüler berühren können.

3. In Position begeben – in Paaren sitzend

[1 Min.]

➔ Sagen Sie:

Für diese Aktivität müsst ihr eine Partnerin oder einen Partner und einen Platz finden, an dem ihr gemeinsam sitzen könnt.

Findet zuerst eine Partnerin oder einen Partner und setzt euch nebeneinander. Zeigt eurem Gegenüber nicht euren Gegenstand. Wählt eine Person „A“ und eine Person „B“.

➔ Unterbrechen Sie und helfen Sie den Schülerinnen und Schülern, Paare zu bilden, oder weisen Sie sie zu. Berücksichtigen Sie bei der Zuweisung eventuelle kulturelle oder geschlechtsbezogene Gepflogenheiten. Wenn die Schülerinnen und Schüler sich nicht selbst zwischen A/B entscheiden können, zählen Sie ab und weisen Sie die Rollen zu.

➔ Sagen Sie:

Bevor wir die Übung beginnen, konzentrieren wir uns auf uns selbst.

Entspannt eure Arme und Schultern. Legt eure Hände auf eure Beine, wenn das für euch bequem ist. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel.

Ihr könnt eure Augen schließen, wenn es für euch angenehm ist, oder den Blick senken, um konzentriert zu bleiben.

Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf eure Atmung, meine Stimme oder die Übung.



4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Zeigen und Sagen

[bis zu 5 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Wir werden jetzt unseren Tastsinn nutzen, um die Gegenstände zu erkennen. Zeigt eurer Partnerin oder eurem Partner nicht euren Gegenstand.

Person A sollte die Augen schließen. Person B legt den Gegenstand in die Hand von Person A. Wenn ihr den Gegenstand nun berührt, beschreibt, wie er sich in eurer Hand anfühlt.

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern eine Minute Zeit, um ihren Gegenstand zu berühren und zu beschreiben. Fahren Sie nach einer Minute wie unten beschrieben fort.**

➔ **Sagen Sie:**

Öffnet eure Augen und betrachtet den Gegenstand. Erzählt eurem Gegenüber, ob euch der Gegenstand überrascht hat. Welchen Gegenstand habt ihr vermutet? Habt ihr zuvor etwas anderes gefühlt, als was ihr über den Gegenstand wusstet?

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern eine Minute Zeit zur Diskussion in Paaren.**

➔ **Wiederholen Sie die Aktivität mit Person B.**

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Versammelt euch jetzt wieder als Klasse.

➔ **Fragen Sie:**

Welche Werkzeuge und Strategien habt ihr verwendet, um den Gegenstand zu beschreiben?

Wie hat es sich angefühlt, den Gegenstand nicht sehen zu können?

War es schwer, den Tastsinn anstatt der Augen zu nutzen, um den Gegenstand zu beschreiben?

Wie werdet ihr das, was ihr bei dieser Aktivität gelernt habt, im realen Leben nutzen?

➔ **Sagen Sie:**

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit und mit allen Gegenständen üben könnt. Es kann hilfreich sein, sich einige Augenblicke Zeit zu nehmen, um sich auf die eigenen Sinne und die Umgebung zu konzentrieren.

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**





Riesenschritte

Art der Übung: Aktiv | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie sich der Körper bewegt und wie man ihn verändern kann, um Spannung zu lösen

Zeit: 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Riesenschritte“ vorstellen

[1 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir lernen, im Sitzen achtsam zu sein. Es ist wichtig, achtsam zu sein, wenn wir sitzen. Manchmal sitzen wir über längere Zeit in der Schule und dies kann uns müde und unglücklich werden lassen.

Indem ihr darauf achtet, wie ihr sitzt, und wisst, wie ihr eure Energie steigern könnt, könnt ihr aufmerksam, fröhlich und lernbereit bleiben.

3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Riesenschritte

[bis zu 5 Min.]

➔ **Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Schülerinnen und Schülern wiederholen.**

➔ **Sagen Sie:**

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Hebt euer Bein langsam an, wie ein Riese, der über Berge klettert. Zieht eure Zehen zu euch heran, während ihr den Fuß anhebt. Atmet ein. Setzt den Fuß langsam wieder auf den Boden und atmet aus.



Hebt euren anderen Fuß, zieht ihn zu euch heran und atmet langsam ein. Senkt euren Fuß ab und atmet aus. Hebt jeden Fuß 10-mal an und geht dabei wie ein Riese, der über Berge klettert. Stellt euch vor, ihr seid ein Riese, der langsam und stetig über eine sehr lange Strecke läuft.

Entspannt euch nach zehn Schritten auf jeder Seite – prüft, wie ihr euch mit eurem Atem und eurem Körper fühlt.

➔ **Wiederholen Sie diese Anweisungen, sodass die Schülerinnen und Schüler über zwei Runden ihre Beine 10-mal anheben.**

➔ **Führen Sie die folgenden Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Schülerinnen und Schülern wiederholen.**



➔ **Sagen Sie:**

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Atmet aus und hebt dabei die Ferse eines Fußes an. Drückt den Fußballen tiefer in den Boden, so als ob ihr auf Zehenspitzen geht.



Atmet ein, senkt eure Ferse und löst den Druck. Beim nächsten Ausatmen hebt die Ferse des anderen Fußes an und drückt diesen Fußballen tiefer in den Boden. Atmet ein und senkt die Ferse wieder ab. Hebt jede Ferse 10-mal an, so als ob ihr auf Zehenspitzen durch einen Wald geht.

Stellt euch vor, wie ihr geht und dabei auf jede kleine Bewegung und jeden Schritt achtet. Atmet bei jedem Schritt weiter.

Entspannt euch nach zehn Schritten auf jeder Seite – prüft, wie ihr euch mit eurem Atem und eurem Körper fühlt.

➔ **Wiederholen Sie diese Anweisungen, sodass die Schülerinnen und Schüler über zwei Runden ihre Fersen 10-mal anheben.**

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Nehmt euch jetzt einige Augenblicke Zeit, um still zu sitzen und euren Rücken zu strecken. Atmet langsam ein und aus.

➔ **Fragen Sie:**

Wie hat es sich angefühlt, euer ganzes Bein langsam anzuheben? Und eure Ferse?

Was habt ihr durch die Übung „Riesenschritte“ gelernt?

Wie werdet ihr das, was ihr gelernt habt, im realen Leben nutzen?

➔ **Sagen Sie:**

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt oder vom Sitzen unruhig werdet, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und auf euch selbst zu konzentrieren oder auf eure Bewegungen und darauf, wie ihr sitzt, achtet, kann euch das helfen, ruhiger zu werden und euch besser zu fühlen.

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**





Katze und Kuh

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

- 🕒 **Ziel der Übung:** Langsam und achtsam zwischen zwei Positionen bewegen und die Bewegung nutzen, um Spannung und Anspannung im Rücken zu lösen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Katze und Kuh“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Heute werden wir mit unserem Körper zwei Tiere nachahmen – Katzen und Kühe.

- ➔ Diese Aktivität kann sitzend oder stehend ausgeführt werden. Beurteilen Sie den Raum und die Energie in Ihrem Klassenraum. Wenn die Schülerinnen und Schüler sehr ruhig sind, lassen Sie sie stehen. Wenn die Schülerinnen und Schüler sich beruhigen müssen, lassen Sie sie sich hinsetzen. Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, können sie diese Aktivität auch „auf allen Vieren“ mit den Händen auf dem Boden in Schulterabstand und den Knien auf dem Boden in Hüftabstand ausführen.

3. In Position begeben – sitzend oder stehend oder auf Händen und Knien

[1 Min.]

- ➔ Wenn die Schülerinnen und Schüler sehr ruhig sind und mehr Energie benötigen, lassen Sie sie stehen.

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Katze und Kuh

[bis zu 5 Min.]

- ➔ Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von Ihren Schülerinnen und Schülern wiederholen.

- ➔ Bei jüngeren Schülerinnen und Schülern können Sie zunächst fragen, welche Geräusche Katzen und Kühe machen.

➔ Sagen Sie:

Wir werden jetzt mit unseren Körpern Katzen und Kühe nachahmen.

➔ Fragen Sie:

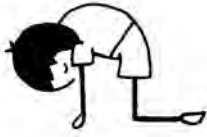
Wer kann uns zeigen, wie eine Katze ihren Rücken streckt?

Wer kann uns die Form eines Kuhrückens zeigen?

➔ Sagen Sie:

Wiederholt die Bewegungen, die ich euch vorführe. Katzen biegen ihren Rücken so. Ihr könnt diese Form nachahmen, indem ihr eure Schultern einrollt, auf euren Bauchnabel schaut und den Rücken herausdrückt.





Kühe haben eine große Vertiefung in ihrem Rücken, die so aussieht.



Ihr könnt diese Form nachahmen, indem ihr eure Schultern nach hinten drückt, nach oben schaut und euren Rücken nach innen beugt.

Jetzt ahmen wir die Kuh- und Katzenform gemeinsam nach. Ahmt die Kuh nach, während ihr einatmet. Atmet aus und beugt euren Rücken zu einem großen Bogen wie eine Katze.

Ahmt beim Einatmen weiter die Kuhform nach – drückt eure Schultern zurück und schaut nach oben. Wechselt beim Ausatmen in die Katzenform – rollt eure Schultern ein und beugt den Kopf nach unten.

Versucht, die Bewegung langsam und ohne Unterbrechung auszuführen. Stellt euch vor, wie euer Körper sich wie eine Welle bewegt, von der Kuhform mit dem gekrümmten Rücken zur Katzenform mit dem gebogenen Rücken.

- ➔ **Machen Sie eine Pause, damit die Schülerinnen und Schüler sich wieder auf den Raum konzentrieren können.**

6. Abschluss

[2 Min.]

- ➔ **Sagen Sie:**

Werdet jetzt immer langsamer, bis ihr mit gestrecktem Rücken zum Stillstand kommt – weder als Katze noch als Kuh. Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie jetzt langsam.

- ➔ **Fragen Sie:**

Wie hat es sich angefühlt, zwischen der Katzenform und der Kuhform zu wechseln?

Was habt ihr aus „Katze und Kuh“ gelernt?

Wie werdet ihr das, was ihr gelernt habt, im realen Leben nutzen?

- ➔ **Sagen Sie:**

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit und diese Bewegungen jederzeit selbst üben könnt. Wenn ihr euch ein wenig Zeit nehmt, zu atmen und euren Rücken zu bewegen, kann euch das helfen, euch wohler zu fühlen und flexibler und aufmerksamer zu werden.

- ➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**





Alles abschütteln

Art der Übung: Aktiv | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Bewegung nutzen, um aufmerksam zu werden und Spannung im Körper zu lösen

Zeit: 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine: Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Alles abschütteln“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Heute werden wir alles abschütteln.

3. In Position begeben – stehend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Alles abschütteln

➔ Die Schülerinnen und Schüler sollten mit ausreichendem Abstand zueinander stehen, sodass sie sich nicht gegenseitig treffen.

➔ Leiten Sie die Schülerinnen und Schüler an, Körperteile einzeln nacheinander kräftig auszuschütteln. Jedes Körperteil sollte mindestens 10-mal geschüttelt werden:

Linker Arm: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Rechter Arm: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Linkes Bein: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Rechtes Bein: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Ganzer Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



➔ Sie können diese Übung so oft wiederholen, wie Ihre Schülerinnen und Schüler mögen und Sie Zeit haben.

➔ Fordern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler im Anschluss auf, stillzustehen und zu spüren, wie sich ihr Körper anfühlt.

6. Abschluss:

➔ Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, jeden Teil eures Körpers auszuschütteln? Eure Arme? Beine? Den ganzen Körper?

Was habt ihr aus dieser Übung gelernt?

Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?

➔ Sagen Sie:

„Wenn ihr euch angespannt, unruhig oder gestresst fühlt, könnt ihr verschiedene Körperteile ausschütteln, um Gefühle loszulassen und euch entweder entspannt oder erfrischt zu fühlen.“

➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.





Wachsende und schrumpfende Kreise

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

🎯 **Ziel der Übung:** Verstehen, wie der Körper sich langsam bewegen kann und wie sich das Schaffen von Raum im Körper auf das Befinden auswirken kann

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Wachsende und schrumpfende Kreise“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Heute werden wir achtsam kleine und große Kreise mit unseren Körpern bilden.

3. In Position begeben – stehend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Wachsende und schrumpfende Kreise

[bis zu 5 Min.]

➔ Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Schülerinnen und Schülern wiederholen.

- ➔ Eine weitere Option ist, wachsende und schrumpfende Kreise erst vorwärts und dann rückwärts auszuführen.
- ➔ **HINWEIS:** Es ist wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler die Übung immer mit dem Zurückrollen der Schultern beenden, um in eine gute Körperhaltung zu gelangen
- ➔ **Sagen Sie:**

Nachdem wir unsere Körper gestreckt haben, werden wir sehr kleine Kreise machen, die immer größer werden. Wiederholt die Bewegungen, die ich euch vorführe. Hebt die Schultern zunächst zu den Ohren an, während ihr einatmet, und atmet dann langsam aus, während ihr die Schultern nach vorne rollt und senkt. Zieht eure Schultern beim nächsten Einatmen wieder zurück und nach oben und macht dabei einen sehr kleinen Kreis mit den Schultern.



Lasst den Kreis mit jedem Atemzug ein wenig größer werden und benutzt dabei auch die Arme. Rollt die Schultern mit der Atmung nach vorne. Vollführt zum Schluss große langsame Kreise mit euren Armen. Versucht, die Kreise möglichst langsam größer werden zu lassen.



- ➔ **Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler an, weiter zu atmen und Kreise zu machen. Geben Sie die folgenden Anweisungen, sobald alle Schülerinnen und Schüler den gesamten Arm für die Kreisbewegungen einsetzen.**

Wenn ihr fertig seid, achtet auf meine Bewegungen und wiederholt sie. Dreht die voll ausgestreckten Arme in die umgekehrte Richtung. Dreht eure Arme beim nächsten Einatmen vorwärts und nach oben. Dreht eure Arme beim Ausatmen zurück und nach unten.

Führt mit den Armen während des Atmens kreisende Rückwärtsbewegungen aus und lasst die Kreise immer kleiner werden. Wenn ihr fertig seid, bringt eure Schultern wieder in eine entspannte Haltung.

- ➔ **Wenn genug Zeit übrig ist, wiederholen Sie das Vergrößern und Verkleinern der Kreise nochmals.**

6. Abschluss

[2 Min.]

- ➔ **Sagen Sie:**

Bleibt jetzt still stehen und spürt, wie sich euer Körper dabei anfühlt.

- ➔ **Fragen Sie:**

Wie hat es sich angefühlt, größere und kleinere Kreise mit euren Schultern und Armen zu machen?

Was habt ihr über euch selbst erfahren, als ihr die Kreise ausgeführt habt?

Wie werdet ihr das, was ihr bei dieser Übung gelernt habt, im realen Leben nutzen?

- ➔ **Sagen Sie:**

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit selbst ausüben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert oder achtsame Bewegungen ausführt, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen und mehr auf eure Umgebung zu achten.

- ➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**





Wachsende Saat

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Auswirkung externer Ressourcen auf das Wachstum verstehen

Zeit: 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Wachsende Saat“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Heute werden wir achtsam von einem kleinen Saatkorn im Boden zu einer großen Pflanze wachsen.

3. In Position begeben – stehend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Wachsende Saat

[bis zu 5 Min.]

➔ Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Schülerinnen und Schülern wiederholen.

➔ Sagen Sie:

Wir werden als kleines Saatkorn im Boden beginnen. Rollt euch zunächst zu einer sehr kleinen Kugel zusammen. Ihr werdet langsam zu einer kleinen Pflanze wachsen. Stellt euch

vor, dass jemand euch gießt und ihr immer größer werdet. Pflanzen wachsen sehr langsam. Versucht also,

möglichst langsam größer zu werden. Stellt euch vor, wie die Sonne auf euch scheint und ihr eure Zweige und Blätter in den Himmel reckt. Streckt eure Arme nach oben aus, während ihr zu einer größeren Pflanze werdet.

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ Sagen Sie:

Nehmt wieder eine stehende Position wie am Anfang ein. Atmet noch einmal tief und langsam ein und spürt, wie sich euer Bauch und eure Brust dehnen und ihr ein wenig größer werdet. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt.

➔ Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, ein Saatkorn zu sein, das zu einer Pflanze wächst?

Wie werdet ihr das, was ihr gelernt habt, nutzen?

➔ Sagen Sie:

Euren Körper langsam und achtsam zu bewegen, kann euch helfen, unnötige Spannungen zu lösen.

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt.

➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.





Fliegender Vogel

Art der Übung: Aktiv | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

🎯 **Ziel der Übung:** Durch Öffnung von Brust und Armen frei von körperlichen Beschränkungen fühlen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine: Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Fliegender Vogel“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir uns vorstellen, wie ein Vogel zu fliegen. Nutzt eure Vorstellungskraft und wählt einen Vogel, der ihr heute sein werdet.

3. In Position begeben – stehend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Fliegender Vogel

[bis zu 5 Min.]

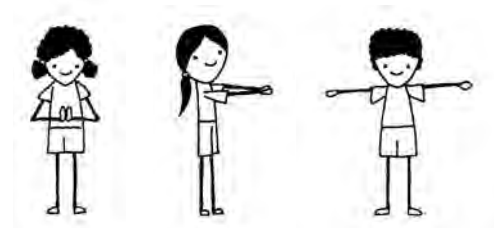
➔ **Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Schülerinnen und Schülern wiederholen.**

➔ **Sagen Sie:**

Wiederholt die Bewegungen, die ich euch vorführe. Führt eure Hände auf der Brust zusammen und atmet ein und aus.

Streckt eure Arme gerade nach vorne aus und lasst die Hände dabei zusammengepresst, wie ich es euch vormache.

Beim nächsten Einatmen zählt bis vier, bewegt eure Arme zur Seite, wie ich es euch vormache, und haltet die Arme dabei gerade ausgestreckt wie ein Vogel, der mit den Flügeln schlägt.



Zählt beim Ausatmen bis vier und führt eure Arme langsam wieder vor dem Körper zusammen, wie ich es euch vormache.

Stellt euch fünf weitere Atemzüge lang vor, ihr fliegt wie ein Vogel.

➔ **Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Schülerinnen und Schülern oder lassen Sie sie eigenständig die Übung für fünf weitere Atemzüge ausführen. Sie können die Schülerinnen und Schüler anleiten, indem Sie beim Einatmen und Ausatmen zählen.**

➔ **Sagen Sie:**

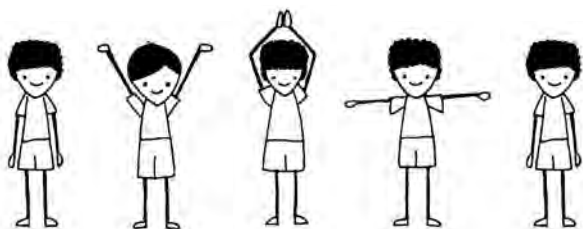
Legt eure Arme jetzt entspannt an den Körper, sodass die Handflächen eure Beine berühren, wie ich es euch vormache.

Schaut, wie ich meine Arme hebe, und wiederholt die Bewegung. Beim nächsten



Einatmen zählt bis vier und streckt die Arme langsam gerade an den Seiten mit den Handflächen nach oben aus, wie ich es euch vormache. Streckt eure Arme ganz nach oben, bis sich eure Handflächen über dem Kopf berühren.

Beim nächsten Ausatmen zählt bis vier und senkt eure Arme langsam zurück an eure Seiten, wie ich es euch vormache.



➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.

➔ Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Schülerinnen und Schülern oder lassen Sie sie eigenständig die Übung für fünf weitere Atemzüge ausführen.

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ Sagen Sie:

Bleibt einige Atemzüge still stehen, bis sich eure Atmung wieder normalisiert hat.

➔ Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, zu fliegen wie ein Vogel?

Habt ihr euch leicht und frei oder offen gefühlt?

Wie werdet ihr die Übung „Fliegender Vogel“ im realen Leben nutzen?

➔ Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert, indem ihr in eure Bewegungen hineinatmet, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen.





Kopf, Schultern, Hals

Art der Übung: Aktiv | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Spannungen in den Schultern und im Hals durch kleine Bewegungen, die überall ausgeführt werden können, lösen

Zeit: 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Kopf, Schultern, Hals“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ **Sagen Sie:**

Viele Menschen spüren Stress und Anspannung in ihren Schultern und ihrem Hals.

Heute werden wir eine Achtsamkeitsübung ausführen, die ihr nutzen könnt, um Spannungen in euren Schultern und eurem Hals zu lösen.

Ihr könnt diese Aktivität sitzend oder stehend ausführen.

➔ **Beurteilen Sie das Energieniveau der Klasse und passen sie entsprechend die Übung an.**

3. In Position begeben – sitzend oder stehend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Kopf, Schultern, Hals

[bis zu 5 Min.]

➔ **Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Schülerinnen und Schülern wiederholen.**

➔ **Sagen Sie:**

Atmet ein, streckt euren Rücken und macht euren Hals lang.

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Haltet Körper und Schultern ruhig, atmet aus und dreht euren Kopf dabei langsam und vorsichtig nach rechts. Atmet langsam ein und schaut wieder nach vorne.



Atmet aus und dreht euren Kopf dabei langsam und vorsichtig nach links. Atmet langsam ein und schaut wieder nach vorne.

➔ **Führen Sie die Bewegungen vor und wiederholen Sie sie zusammen mit den Schülerinnen und Schülern oder lassen Sie sie die Übung eigenständig 3-mal für jede Seite wiederholen.**

➔ **Sagen Sie:**

Atmet ein, streckt euren Rücken und macht euren Hals lang und schaut dabei nach vorne.

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Haltet euren Körper und eure Schultern ruhig, atmet aus und neigt dabei langsam und



vorsichtig euer rechtes Ohr zu eurer rechten Schulter. Atmet langsam ein und hebt dabei wieder euren Kopf.



Beim nächsten Ausatmen bewegt euer linkes Ohr zu eurer linken Schulter. Atmet langsam ein und hebt dabei wieder euren Kopf.

➔ **Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Schülerinnen und Schülern oder lassen Sie sie eigenständig die Übung 3-mal für jede Seite ausführen.**

➔ **Sagen Sie:**

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Zieht beim Einatmen die Schultern zu euren Ohren hoch und fühlt dabei die Spannung in euren Schultern. Lasst die Schultern beim Ausatmen wieder sinken und spürt, wie sich die Spannung löst.

➔ **Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Schülerinnen und Schülern 3-mal aufwärts und abwärts. Wenn die Schülerinnen und Schüler im Verlauf des Schuljahres besser mit der Übung vertraut sind, können Sie sie diese Übung selbstständig ausführen lassen.**

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Bleibt jetzt gerade stehen. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt.

➔ **Fragen Sie:**

Wie hat es sich angefühlt, euren Kopf und Hals während dieser Übung zu bewegen?

Was habt ihr über euch selbst gelernt?

Wie werdet ihr das Erlernte und diese Dehnübungen im realen Leben anwenden?

➔ **Sagen Sie:**

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst zu konzentrieren, kann es euch helfen ruhiger zu werden, wenn ihr Spannungsbereiche isoliert und entspannt.

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**



TEIL 5

Aufwärmspiele und Muntermacher

Aufwärmspiele S. 201

Muntermacher S. 202





5.1. Aufwärmspiele

Ein Aufwärmspiel ist eine Aktivität, die zum Beginn jeder Unterrichtsstunde ausgeführt werden kann. Aufwärmspiele bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, Spaß zu haben, sich zu bewegen und sich zu begegnen. Nachfolgend finden Sie einige Beispiele für Aufwärmspiele, die Sie während des Unterrichts nutzen können.

■ **Zahlenturnier**

Lassen Sie die Teilnehmenden aufstehen und sich einer Partnerin oder einem Partner zuwenden. Die Teilnehmenden zählen bis drei und halten bei drei ihre Finger vor sich. Die erste Person, die die Finger korrekt zusammenzählt, gewinnt. (Beispiel: Eine Person hält fünf Finger hoch und die andere drei. Die Person, die zuerst „acht“ ruft, gewinnt.) Alle siegreichen Teilnehmenden müssen sich eine neue Partnerin oder einen neuen Partner für die zweite Runde suchen. Setzen Sie das Spiel fort, bis eine Person übrig bleibt.

■ **Das Augenkontakt-Spiel**

Lassen Sie die Teilnehmenden einen Kreis bilden und den Kopf gesenkt halten. Sobald Sie bis drei gezählt haben, müssen alle den Kopf heben und einer anderen Person in die Augen sehen. Wenn zwei Personen Blickkontakt herstellen (sich in die Augen sehen), scheiden beide aus. Teilnehmende, die eine Person ansehen, die eine andere Person betrachtet, bleiben im Spiel. Das Spiel wird fortgesetzt, bis nur noch zwei Teilnehmende übrig sind.

■ **Der Papierkreis**

Geben Sie jeder Person ein DIN-A4-Blatt. Bitten Sie die Teilnehmenden, aus dem Blatt einen Kreis herzustellen. Erklären Sie ihnen, dass sie das Papier nicht zerreißen dürfen und der Kreis groß genug sein muss, damit sie hineinpassen. Erklären Sie den Teilnehmenden anschließend, dass sie dasselbe Blatt Papier verwenden müssen, um einen Kreis herzustellen, in den fünf Personen passen.

■ **Zwei Wahrheiten und eine Lüge**

Lassen Sie die Teilnehmenden zwei Wahrheiten und eine Lüge über sich selbst aufschreiben. Jede Person wird ihre Wahrheiten und die Lüge einer anderen Person mitteilen. Diese Person sollte versuchen, die Lüge zu erkennen. Setzen Sie das Spiel fort, indem Sie eine Person tauschen.



5.2. Muntermacher

Diese Spiele dienen als Einstieg, um die Teilnehmenden zu aktivieren, zu wecken und auf den Tag vorzubereiten. Darüber hinaus können Sie die Spiele nutzen nach längerem Sitzen, emotionalem Unterricht oder wenn die Energie der Schülerinnen und Schüler abnimmt. Diese Aktivitäten sollten zu körperlicher Bewegung, Interaktionen, Lachen und Spaß sowie zum Lernen anregen.

■ Eigene Meinung verteidigen

Bei dieser Aktivität stellt die Lehrkraft eine Liste von gegensätzlichen Begriffen vor. Beispiele hierfür sind „Cola oder Fanta“, „Regen oder Sonne“, „Rot oder Grün“, „Mathematik oder Lesen“, „Langes Haar oder kurzes Haar“, „Reis oder Brot“, „Tee oder Kaffee“, „Flugzeug oder Schiff“. Die Lehrkraft liest ein Paar vor und bittet die Teilnehmenden, die den ersten Gegenstand mögen, auf die rechte Seite des Raums zu gehen, und die Teilnehmenden, die den zweiten Gegenstand vorziehen, sich auf die linke Seite zu begeben. Die Gruppe trifft sich anschließend in der Mitte und findet eine Person der Gegenseite, gegenüber der sie ihre Meinung verteidigen kann. Nach einer Minute oder wenn die Diskussion beendet ist, wird ein neues Gegenstände-Paar vorgelesen. Die Debatte soll ein angenehmes und lustiges Umfeld für den Austausch von Ideen schaffen.

■ Personensuche

Geben Sie jeder Person eine Liste mit zehn verschiedenen Beschreibungen, die auf die Gruppenmitglieder zutreffen könnten. Schreiben Sie die Liste auf die Tafel. Geben Sie den Teilnehmenden fünf Minuten Zeit, um zu jeder Beschreibung eine passende Person in der Gruppe zu finden und den



Namen der Person neben die Beschreibung zu schreiben. Die Teilnehmenden sollen sich mischen und im Raum umhergehen, um ihre Liste auszufüllen. Beispielpunkte für die Liste sind:

Finden Sie eine Person, die ...

- eine ältere Schwester hat _____
- Linkshänder ist _____
- nach (Name der Stadt) gereist ist _____
- Motorradfahren kann _____
- einen jüngeren Bruder hat _____

■ **Regen, Wind, Sturm, Sonne**

Bitten Sie die Teilnehmenden stehend einen Kreis zu bilden. Sie rufen „Regen“, „Wind“, „Sturm“ oder „Sonne“ – für jedes Wort muss eine bestimmte Bewegung ausgeführt werden. Wenn Sie „Regen“ rufen, stampfen alle mit dem Fuß auf den Boden. Wenn Sie „Wind“ rufen, heben alle ihre Hände und schwenken die Arme. Wenn Sie „Sturm“ sagen, stampfen alle auf und schwenken gleichzeitig die erhobenen Hände. Wenn Sie „Sonne“ sagen, strecken alle ihre Arme zur Seite und stoßen einen Seufzer der Erleichterung aus.

■ **Sechs überspringen**

Bitten Sie die Teilnehmenden, einen großen Kreis zu bilden. Anschließend zählen sie so schnell wie möglich, mit eins beginnend, reihum und überspringen dabei jedes Vielfache von sechs und alle Zahlen, die eine sechs enthalten. Jede Person, die ein Vielfaches von sechs oder eine Zahl, die sechs enthält, ruft, scheidet aus. Setzen Sie das Spiel fort, bis nur noch eine Person steht. Die Liste der akzeptierten Zahlen lautet 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 47, 49 etc.

■ **Fragen-Ball**

Lassen Sie die Teilnehmenden stehend einen Kreis bilden und werfen Sie einer Person den Fragen-Ball zu. Die Person, die den Ball fängt, wickelt die äußere Schicht ab, liest die Frage auf dem Blatt laut vor und beantwortet sie. Anschließend wirft sie den Ball einer beliebigen anderen Person zu. Der Ball wird weiter geworfen und die Fragen werden beantwortet, bis der Ball aufgebraucht wurde oder 15 Minuten vergangen sind. Wenn eine Frage laut vorgelesen wird und der Teilnehmer antwortet, können Sie oder Personen in der Gruppe die Antwort ergänzen oder klären.





IRC / J. RUSSELL

- ➔ Zur Herstellung des Fragen-Balls benötigen Sie DIN-A4-Blätter oder größer und Klebeband.
- ➔ Schreiben Sie auf jedes Blatt eine Frage.
- ➔ Formen Sie einen Ball aus dem ersten Blatt und umschließen Sie ihn mit Klebeband.
- ➔ Wickeln Sie das zweite Blatt darum und fixieren Sie es wieder mit Klebeband.
- ➔ Wiederholen Sie den Vorgang, bis alle Blätter umeinander gewickelt sind und der Ball groß genug ist, um ihn zu werfen.



TEIL 6

Beispielhafte Planung für 36 Schulwochen





Beispielhafte Planung für 36 Schulwochen

SEL-Übungen können in jede Unterrichtsstunde und jeden Lehrplan integriert werden. Das folgende Beispiel zeigt, wie diese Übungen während eines Zeitraums von 36 Wochen in einer neuen Klasse aufeinander aufbauen können.

Abkürzungen:

DV: Denkvermögen

GR: Gefühlsregulierung

BF: Beziehungsfähigkeit

KF: Konfliktfähigkeit

B: Beharrlichkeit

Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
Modul 1: Einleitung				
1	Andere Mitschülerinnen und Mitschüler und den Klassenraum kennenlernen	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> – Namen merken (DV) – Prozesse im Klassenraum benennen und ausführen (DV) – Melden und warten können, bis man aufgerufen wird, bevor man spricht (DV) 	<ul style="list-style-type: none"> – Gegenstände besprechen, die wichtig für jede Schülerin und jeden Schüler sind (zeigen und sagen) – Zeichnen und Präsentieren von Bildern der eigenen Person, von Dingen, die die Schülerinnen und Schüler mögen und ihren Leistungen – Namensspiel (S. 66)
2	Klassenregeln	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> – Respektvoll zuhören (DV) – Klassenregeln und Schulregeln verstehen, merken, befolgen, diskutieren und entwickeln (DV) 	<ul style="list-style-type: none"> – Diskussion über Regeln und warum sie wichtig sind – Konsequenzen bei Verstößen gegen Regeln besprechen – Gemeinsam Klassenregeln erarbeiten



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
Modul 2: Lernregeln				
3	Lernen, zuzuhören	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> – Kennen und Ausführen der Regeln für das Zuhören in der Gruppe, abwechselndes Sprechen und respektvolles Verhalten (DV; BF) – Aufmerksam zuhören (DV) – Verstehen, wie Zuhören das Lernen beeinflusst (DV) 	<ul style="list-style-type: none"> – Diskussion über die Regeln für das Zuhören – <u>Zuhören und nachmachen (S. 51)</u> – <u>Was habe ich auf meinem Tablett? (S. 54)</u> – <u>Simon sagt (S. 56)</u> – <u>Laute fangen! (S. 63)</u> – <u>Meine Pizza (S. 67)</u> – <u>Wer hat das letzte Wort? (S. 70)</u>
4	Aufmerksam bleiben	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> – Strategien für konzentrierte Aufmerksamkeit identifizieren (DV) – Ablenkungen im Klassenraum identifizieren (DV) – Fähigkeit zur Aufmerksamkeit zeigen (DV) 	<ul style="list-style-type: none"> – <u>Zick – Zack – Zock (S. 53)</u> – <u>Bis zehn zählen (S. 59)</u> – <u>Wörter finden (S. 63)</u> – <u>Wer bin ich? (S. 68)</u> – Achtsamkeitsaktivitäten – <u>Spiegelbild (S. 88)</u> – <u>Körperhaltung und Gefühle ändern (S. 92)</u>
5	Selbstbeherrschung	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> – Melden und warten können, bis man aufgerufen wird (DV, GR) – Still sitzen und stehen können (DV; GR) 	<ul style="list-style-type: none"> – Diskussion über die Bedeutung von und Strategien zur Kontrolle von Impulsen – <u>Rotes Licht, grünes Licht (S. 58)</u> – <u>Zuhören und nachmalen (S. 60)</u> – <u>Wer führt die Gruppe an? (S. 64)</u>
6	Denkvermögen	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> – Miteinander verbundene Aktivitäten verstehen (DV) – Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Impulskontrollfähigkeiten (DV) – Informationen im Kurzzeitgedächtnis speichern können (DV) 	<ul style="list-style-type: none"> – Gruppenaustausch über den gemerkten Lernstoff – Bilder einer von der Lehrkraft vorgelesenen Geschichte in die richtige Reihenfolge setzen – <u>Himmel-Ball und Wasser-Ball (S. 57)</u> – <u>Vier Ecken (S. 62)</u> – <u>Schneiderei (S.69)</u> – <u>Kopf, Schultern, Knie und Fuß (S.71)</u>
7	Wiederholungswoche	Denkvermögen	<ul style="list-style-type: none"> – Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 1, 2, 3, 4, 5, 6 	<ul style="list-style-type: none"> – Wiederholung der oben genannten Übungen



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
Modul 3: Meine Gefühle				
8	Was sind meine Gefühle?	Gefühlsregulierung	<ul style="list-style-type: none"> – Erkennen körperlicher Anzeichen, die helfen, Gefühle einschließlich Sorgen zu identifizieren und zu benennen (GR) – Benennen verschiedener Gefühle (GR) – Identifizieren von angenehmen und unangenehmen Gefühlen (GR) 	<ul style="list-style-type: none"> – <u>Gefühlspantomime (S. 85)</u> – <u>Wie fühle ich mich heute? (S. 84)</u> – <u>Gefühlsbilderbuch (S. 87)</u> – <u>Daumen hoch, Daumen runter (S. 132)</u> – <u>Körperhaltung und Gefühle ändern (S. 92)</u>
9	Meine Gefühle vorhersagen	Gefühlsregulierung	<ul style="list-style-type: none"> – Benennen grundlegender Gefühle, wenn diese sich durch umgebungs-/ situationsbezogene bzw. körperliche Anzeichen ausdrücken (GR) – Beschreiben, welche Gefühle verschiedene Situationen auslösen (GR) – Situationen identifizieren, die die Anwendung von Gefühlsregulierungsstrategien erfordern (GR; KF; BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – Zuordnen von Gefühlen zu Gefühlskarten – Szenarien mit emotionalen Reaktionen – <u>Geschichten erzählen (S. 86)</u> – <u>Gefühlstheater (S. 89)</u> – <u>Gefühlsskala (S. 90)</u> – <u>Gefühle vorhersagen (S. 94)</u>
10	Meine Gefühle beherrschen	Gefühlsregulierung	<ul style="list-style-type: none"> – Verstehen, dass Gefühle mit Verhalten verbunden sind (GR) – Identifizieren eines Erwachsenen bzw. Gleichaltrigen, der als Ansprechpartner bei intensiven Gefühlen zur Verfügung steht (GR; BF) – Identifizieren geeigneter Methoden, verschiedene Gefühle auszudrücken, Bauchatmung als Beruhigungstechnik (GR) 	<ul style="list-style-type: none"> – Anwendung von Gefühlsberuhigungsstrategien – Gefühlsregulierungsszenarien und -rollenspiele – <u>Gefühle kontrollieren (S. 95)</u> – <u>Der Hund ging in den Wald (S. 83)</u> – <u>Spiegelbild (S. 88)</u>
11	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung	<ul style="list-style-type: none"> – Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 8, 9, 10 	<ul style="list-style-type: none"> – Wiederholung der oben genannten Übungen



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
Modul 4: Gefühle anderer Menschen				
12	Identifizieren der Gefühle anderer Menschen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Benennen und Anerkennen der Gefühle anderer Menschen (BF) – Nutzen körperlicher, verbaler und situationsbezogener Anzeichen zur Bestimmung der Gefühle anderer Menschen (BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – Geschichten erzählen, um die Gefühle der Charaktere zu identifizieren – <u>Sag etwas Nettes (S. 104)</u>
13	Verstehen der Gefühle anderer Menschen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Erkennen, wie wichtig es ist, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen (BF) – Zeigen, dass Menschen in derselben Situation unterschiedliche Gefühle haben können (BF) – Vorhersage der Gefühle anderer Personen auf der Grundlage des eigenen Verhaltens oder des Verhaltens anderer Menschen (BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – Zuordnen von Gesichtsausdrücken zu Gefühlen – Szenarien, um Personen mit anderen emotionalen Reaktionen zu finden – Identifizieren unterschiedlicher Gefühle und ihrer Ursachen in Geschichten – <u>Gemeinsamkeiten (S. 101)</u> – <u>Der Wind weht (S. 102)</u> – <u>Bilder im Kopf (S. 131)</u>
14	Reaktion auf die Gefühle anderer Menschen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Reaktion auf die Gefühle und Perspektiven anderer Menschen auf der Grundlage ihrer Gesichtsausdrücke und Gesten (BF) – Zeigen der Fähigkeit, die Sichtweise anderer Personen zu betrachten und das Eigentum anderer Menschen zu respektieren (BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – Schreiben oder zeichnen eines Szenarios, in dem Schüler Mitgefühl beweisen würden – Rollenspiele/Fallstudien zur Identifizierung der Gefühle und emotionalen Reaktionen anderer Menschen – Üben, andere Sichtweisen anzunehmen – <u>Bring die Statue zum Lachen (S. 103)</u> – <u>Rollenspiel: Mitgefühl (S. 11)</u>
15	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 12, 13, 14 	<ul style="list-style-type: none"> – Wiederholung der oben genannten Übungen



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
Modul 5: Wie meine Handlungen andere betreffen				
16	Was ich sage und tue, betrifft andere	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Verstehen, dass jede Aktion eine Reaktion hervorruft (DV; GR; BF) – Identifizieren möglicher positiver oder negativer Konsequenzen der eigenen Verhaltensweisen und Handlungen und der Verhaltensweisen und Handlungen anderer Menschen (DV; GR; BF) – Identifizieren möglicher positiver oder negativer Auswirkungen von Worten auf andere Menschen (DV; GR; BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – <u>Der höchste Turm (S. 108)</u> – <u>Luftballontanz (S. 112)</u>
17	Reaktion auf Versehen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Zeigen, wie man sich entschuldigt und ein Versehen zugibt (BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – Diskussion der Definition eines Versehens – Szenarien und Rollenspiele über die Reaktion auf ein Versehen – Üben von Entschuldigungen und des Eingestehens von Versehen – <u>Balltransport im Team (S. 111)</u>
18	Aufbau einer positiven Schulgemeinschaft	Beziehungsfähigkeit,	<ul style="list-style-type: none"> – Identifizieren der Stärken von Familien, Mitschülerinnen und Mitschülern, der Schule und der Gesellschaft und erklären, wie diese den Erfolg in der Schule und verantwortungsvolles Verhalten unterstützen können (BF; B) – Eigene Rechte und die Rechte anderer Menschen respektieren (BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – Definition von Rechten und Verantwortlichkeiten – <u>Freundschaftsnetz (S. 107)</u> – <u>Vertrauensparcours (S. 113)</u> – <u>Patchwork (S. 114)</u>
19	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 16, 17, 18 	<ul style="list-style-type: none"> – Wiederholung der oben genannten Übungen



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
Modul 6: Freundschaften schließen				
20	Wer ist ein Freund?	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Verstehen der Bedeutung von Freundschaften und wie diese ein Zugehörigkeitsgefühl und Unterstützung schaffen können (BF) – Identifizieren verschiedener typischer Merkmale einer Freundin oder eines Freundes (BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – Freunde zeichnen – Auswahl einer Eigenschaft eines Freunds aus einer Reihe verschiedener Eigenschaften – Eine Geschichte über unwahrscheinliche Freunde erzählen
21	Freundschaften beginnen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Zeigen eines aufgeschlossenen und einladenden Verhaltens (BF) – Zeigen, wie man einen anderen Menschen zum Spielen einladen kann (BF) – Mit anderen spielen (BF) – Freundschaften entwickeln und pflegen (BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – Diskussion darüber, dass alle Menschen die gleichen Bedürfnisse haben und wir andere so behandeln sollten, wie wir selbst behandelt werden möchten – Rollenspiel über das Schließen einer Freundschaft mit einem neuen Mitschüler – Konversationsfähigkeit üben – <u>Tiere erraten (S. 109)</u>
22	Freundschaften pflegen	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Methoden kennen und ausführen, um Mitgefühl und Empathie für andere Menschen zu zeigen, einschließlich Zuhören, Helfen und freundliche Worte finden (BF; GR) 	<ul style="list-style-type: none"> – Ball in einem Kreis werfen und Komplimente machen – Fürsorge, Teilen, Vergeben und Kooperation üben – Paararbeit, um die Bedürfnisse anderer Menschen zu identifizieren
23	Zusammenarbeit / Teamwork	Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Fähigkeit beweisen, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten (BF) – Verständnis der verschiedenen Rollen in einer Gruppe (BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – Paarweise Rollenspiele oder Übungen zu Verhandlung und Kompromissen – <u>Die Kunst der Natur (S. 105)</u> – <u>Gordischer Knoten (S. 110)</u> – <u>Freundliche Begegnungen (S. 127)</u>
24	Einschüchterung	Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Entwickeln und Anwenden von Fähigkeiten zur Erkennung und Handhabung von Einschüchterung (KF) – Erkennen, wie andere das eigene Verhalten und die eigenen Entscheidungen beeinflussen (KF; BF) 	<ul style="list-style-type: none"> – Anwenden von Strategien, um „Nein“ zu sagen – Geschichten über Einschüchterung vorlesen – <u>Friedenskrone (S. 134)</u>
25	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 20, 21, 22, 23, 24 	<ul style="list-style-type: none"> – Wiederholung der oben genannten Übungen



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
Modul 7: Probleme mit anderen Menschen lösen				
26	Probleme identifizieren	Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Häufige Probleme und Konflikte identifizieren (KF) - Formulieren der in Beispielen präsentierten Probleme (KF) - Ein Problem ohne Schuldzuweisung beschreiben (KF; BF) 	<ul style="list-style-type: none"> - Eine Geschichte über ein Problem erzählen - Szenarien, in denen Schülerinnen und Schüler Probleme identifizieren müssen - Üben, ein Problem ohne Schuldzuweisung zu beschreiben - Feststellen, ob verschiedene Szenarien zu einem Konflikt führen könnten
27	Lösungen entwickeln	Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Ansätze zur konstruktiven Konfliktlösung entwickeln (KF) - Lösungen entwickeln, um die in den Szenarien dargestellten Probleme zu lösen (KF; B) 	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming von Alternativen zu Konflikten - <u>Verwirrung (S. 129)</u>
28	Implementieren von Konfliktlösungsverhalten	Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Identifizieren von Konfliktfähigkeiten (KF) - Entschuldigen und Hilfe anbieten (KF; BF) - Definieren und Differenzieren von Teilen, Tauschen und Abwechseln als faire Lösungen, wenn zwei Personen mit demselben Gegenstand spielen möchten (KF; BF) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hinschauen und Zuhören üben - <u>Sammeln im Team (S. 148)</u>
29	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 26, 27, 28 	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung der oben genannten Übungen



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
Modul 8: Ziele erreichen				
30	Positives Selbstbild	Beharrlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Entwickeln eines Zugehörigkeitsgefühls (GR) – Beschreiben der eigenen Person anhand verschiedener grundlegender Eigenschaften (B) – Begeisterung und Neugier als Schülerin oder Schüler beweisen (B) 	<ul style="list-style-type: none"> – Zeichnen eines Selbstbildnisses mit Eigenschaften – Ballwerfen und Komplimente spielen – Brainstorming und Zuordnung von Stärken und Schwächen
31	Persönliche und schulische Ziele setzen	Beharrlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Beschreiben, warum Lernen Schülerinnen und Schülern hilft, ihre Ziele zu erreichen (B) – Persönliche und schulische Ziele setzen (B) 	<ul style="list-style-type: none"> – Eine Geschichte über Zielsetzung erzählen – Darstellen, was sie werden möchten, wenn sie erwachsen sind – Setzen persönlicher schulischer Ziele – Bilder der Zielerreichung zeichnen – <u>Ein Stern für einen Star (S. 144)</u>
32	Erreichen der eigenen Ziele und Selbstreflexion	Beharrlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Identifizieren von Strategien zum Erreichen von Zielen (B) – Ziele in beherrschbare Schritte aufteilen (B) – Schritte ausführen, um persönliche und schulische Ziele zu erreichen (B) – Nachdenken über angewendete Strategien (B) – Beharrlichkeit als Schülerin oder Schüler beweisen (B) 	<ul style="list-style-type: none"> – Ausfüllen eines Zielplans – Entwickeln eines „Erfolgsrezepts“ – <u>Ziel-Puzzle (S. 143)</u> – <u>Skulpturen aus Materialresten (S. 146)</u> – <u>Ziele malen (S. 150)</u> – <u>Ein Ziel verfolgen (S. 152)</u>
33	Wiederholungswoche	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beharrlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 30, 31, 32 	<ul style="list-style-type: none"> – Wiederholung der oben genannten Übungen



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
Modul 9: Zurück schauen und vorwärts bewegen				
34	Übersicht	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beharrlichkeit	– Beherrschung aller Lernziele aus den Modulen 2, 3, 4 und 5	– Paarweise aktives Zuhören üben – Szenarien und Auswahl von Konzentrationsstrategien – Gefühlskarten
35	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beharrlichkeit	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beharrlichkeit	– Beherrschung aller Lernziele aus den Modulen 6, 7 und 8	– Zustimmung/Ablehnung von Aussagen über Freundschaft – Methoden zum Umgang mit Einschüchterung zeichnen
36	Langfristige Ziele setzen	Denkvermögen, Gefühlsregulierung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beharrlichkeit	– Diskussion über Hoffnungen für die Zukunft (B; GR) – Entwickeln eines Plans zum Erreichen langfristiger Ziele (B)	– Selbstbildnis zeichnen, mit älteren Zeichnungen vergleichen und als Klasse diskutieren – Langfristiges Ziel setzen – Hoffnungen und Träume (S. 153) – Wünsche und Danksagungen (S. 154)





TEIL 7

Anhang

Leseempfehlungen S. 219

IRC-Quellen S. 221

Danksagungen S. 222

Impressum S. 223





Leseempfehlungen

- Adair, Jennifer K. (2015). *The Impact of Discrimination on the Early Schooling Experiences of Children from Immigrant Families*. Washington, DC: Migration Policy Institute.
- Brücker, Herbert; Rother, Nina; Schupp, Jürgen (Hrsg.) (2017). *IAB-BAMF-SOEP-Befragung von Geflüchteten 2016: Studiendesign, Feldergebnisse sowie Analysen zu schulischer wie beruflicher Qualifikation, Sprachkenntnissen sowie kognitiven Potenzialen*. Politikberatung kompakt 123. Berlin: DIW.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2009). *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit*. Köln: BZgA.
- DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.) (2012). *Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen*. Köln: Carl Link.
- Durlak, Joseph A. et al. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. In: *Child Development*. 82 (1), 405–432.
- Edele (2016): *Die Rolle herkunftssprachlicher Kompetenz und kultureller Identität für den Bildungserfolg von Heranwachsenden aus zugewanderten Familien*. Berlin: FU Berlin.
- SVR (2018). *Schule als Sackgasse? Jugendliche Flüchtlinge an segregierten Schulen*. Berlin: SVR.
- GIVE (2018): *Gute Beziehungen in der Schule. Beziehungsgestaltung, psychosoziale Gesundheit und Lernerfolg*. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. URL: https://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/Give_GuteBeziehungen_2018.pdf [Stand: 12.11.2020].
- Koch, Claus (2016). *Die Bedeutung der Bindungstheorie für die Schule und den Unterricht*. Berlin: Pädagogisches Institut Berlin. URL: http://www.paedagogisches-institut-berlin.de/index.php?id=49&no_cache=1&tx_news_pi1%5Bnews%5D=5&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=9adce9c6f5c14414fbc3bc282d501994 [Stand: 05. 07. 2018].
- Kormann, Georg (2007). *Resilienz – Was Kinder stärkt und in ihrer Entwicklung unterstützt*. In: Plieninger, Martin/Schumacher, Eva (Hrsg.). *Auf den Anfang kommt es an – Bildung und Erziehung im Kindergarten und im Übergang zur Grundschule*. Gmünder Hochschulreihe. 27, 37–56. Schwäbisch Gmünd: Pädag. Hochschule.





- Karakaçoğlu, Yasemin; Linnemann, Matthias & Vogel, Dita (2019): Schulischer Umgang mit transnationaler Migration und Mobilität. Rückschlüsse aus Empfehlungen der Kultusministerkonferenz seit den 1950er-Jahren. TraMiS-Arbeitspapier. Bremen: Universität Bremen.
- Lechner, Claudia/Huber, Anna (2017). Ankommen nach der Flucht: Die Sicht begleiteter und unbegleiteter junger Geflüchteter auf ihre Lebenslagen in Deutschland. München: Deutsches Jugendinstitut e. V.
- Settlemeyer, Anke; Münchhausen, Gesa & Schneider, K. (2019): Integriertes Lernen von Sprache und Fach in der Berufsorientierung und Berufsvorbereitung von Geflüchteten. BAMF: Nürnberg.
- SVR (2019): Ungleiche Bildungschancen. Fakten zur Benachteiligung von jungen Menschen mit Migrationshintergrund im deutschen Bildungssystem. Berlin: SVR.
- TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen: Selbstregulative Kompetenzen fördern – Praxisbeispiele für die Grundschule. Ulm. URL: <http://www.znl-ulm.de/kompendium/index.html> [Stand: 23. 04. 2018].
- Vodafone Stiftung Deutschland (2018). Erfolgsfaktor Resilienz. Düsseldorf.

IRC-Quellen

Die hier verwendeten Übungen und Ansätze stammen aus der internationalen Arbeit von IRC und sind auf den deutschen Kontext angepasst. Wir bedanken uns bei den Partnern und Förderern, die an der Entwicklung der jeweiligen Konzepte beteiligt waren. Die Original-Versionen sind hier jeweils angegeben:

- IRC (2011). Creating Healing Classrooms – A Multimedia Teacher Training Resource. URL: <https://www.ritaresources.org/wp-content/uploads/2019/11/Creating-Healing-Classrooms-Facilitator-Guide.pdf> [Stand: 17.12.2019].
- IRC (2016). Safe Healing and Learning Spaces Toolkit: Social-Emotional Learning Intervention – Trainer’s Manual. Die Entwicklung dieser Materialien wurde finanziert von USAID. URL: <http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/> [Stand 05.07.2018].
- IRC (2016). Safe Healing and Learning Spaces Toolkit: Social-Emotional Learning Intervention – Lesson Plan Bank. Die Entwicklung dieser Materialien wurde finanziert von USAID. URL: <http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/> [Stand 05.07.2018].
- IRC (2016). Safe Healing and Learning Spaces Toolkit: Social-Emotional Learning Intervention – Games Bank. Die Entwicklung dieser Materialien wurde finanziert von USAID. URL: <http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/> [Stand 05.07.2018].
- IRC (2016). 3EA Remedial Program: Tutor Guide Mindfulness. Lebanon. Unterstützt durch Dubai Cares. URL: <https://steinhardt.nyu.edu/global-ties/3EA> [Stand 05.07.2018].
- IRC (2017). Social-Emotional-Learning: Teacher Activity Guide. Tanzania. URL: <https://steinhardt.nyu.edu/global-ties/3EA> [Stand 05.07.2018].
- Jones, S. M., Bailey, R., SECURe Research, Harvard University, in Partnership with IRC and NYU Global TIES: Brain Games For Building Brain Powers. Unterstützt durch Dubai Cares. URL: <https://easel.gse.harvard.edu/partnership-ircnyu-global-ties> [Stand 05.07.2018].
- Weitere Informationen zur Arbeit von IRC finden Sie unter:
<http://www.IRCDeutschland.de>
<http://www.rescue.org>



Danksagungen

Wir bedanken uns besonders bei der Mistral Stiftung und der UNO-Flüchtlingshilfe für die finanzielle Unterstützung bei der Entwicklung, der Übersetzung und des Lay-outs dieses deutschen Praxishandbuchs.



Deutschland für den UNHCR.

Der Druck dieser Auflage wurden mit Mittel des Asyl-, Migrations- und Integrationsfond der Europäischen Union ermöglicht.



Europäische Union



IRC / E. HOCKSTEIN



Impressum

© 2020

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wallstraße 15 A, 10179 Berlin

Geschäftsführer: Ralph Achenbach, Hans van de Weerd

Aufsichtsrat: Kathrin Wieland (Vorsitz), Anna Sophie Herken, Thomas Matussek

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg

Eintragsnummer: 181447 B

Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto: Deutsche Bank

IBAN: DE77 7007 0010 0013 9931 01

BIC: DEUTDEMMXXX

<https://de.rescue.org/>

E-Mail: irc.deutschland@rescue.org

3. Auflage 2020

Übersetzung: A.C.T. GmbH (www.act-uebersetzungen.de)

Gestaltung: Stefan Müssigbrodt (www.muessigbrodt.com)

Druckerei: Lokay e. K. (www.lokay.de)

Titelfotos (v.l.n.r.): Kathleen Prior, Aubrey Wade, Peter Biro

Fotos Buchrückseite (v.l.n.r.): Meredith Hutchison, Tara Todras-Whitehill, Peter Biro

Fotos Innenteil: IRC (Fotografinnen und Fotografen jeweils angegeben)

Dieses Handbuch profitierte erheblich von der Arbeit und Unterstützung folgender IRC-Mitarbeitenden: Lisa Küchenhoff, Jasmin Hübner, Birte Führung, Barış Altındağ, Stefan Lehmeier, Katharine Davis, Rena Deitz, Kristina Kelch, Karolina Prasad.

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.

Einige Inhalte sind bereits zuvor in englischer Sprache in anderen IRC-Publikationen erschienen. Diese sind im Anhang unter IRC-Quellen samt jeweiliger Fördergeber und Verlinkung zur Originalpublikation angegeben.



