



Felix Gaudo
Marion Kaiser
Lachend lernen
Humortechniken für den Unterricht
ISBN 978-3-407-63017-9

BELTZ

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · www.beltz.de

Gegenseitiges Kennenlernen

Die folgenden Humor-Materialien arbeiten zunächst mit dem Ziel, die Schülerinnen und Schüler miteinander vertraut zu machen. Ab dem Spiel »Hoppla, hier komm ich!« geht es noch darüber hinaus. Ähnlich dem beliebten Prinzip der Freundebücher werden die Schüler spielerisch aufgefordert, ihre eigenen Stärken und Interessen in den Fokus zu rücken und die der Mitschüler kennenzulernen – insbesondere der Mitschüler, mit denen sie sonst nicht in Beziehung treten, was die Gemeinschaft nachhaltig stärkt und die Kinder und Jugendlichen füreinander öffnet. Auch Klassen, die schon sehr lange bestehen, können durch diese Humorspiele eine neue positive Dynamik entfalten.

Namenball

Die Schüler sitzen im Kreis, ein Schüler steht in der Mitte und erhält einen Ball. Der Ball wird nun einem Schüler zugeworfen, der ganz schnell den Namen seines linken und rechten Nachbarn nennen muss. Kann er das nicht, geht er in den Kreis. Wenn der Schüler in der Mitte den Ball in die Luft wirft, werden alle Plätze getauscht. Wer übrig bleibt, geht in die Mitte.

Namenluftballons

Material: Luftballon

Jeder Schüler bekommt einen Luftballon, auf den er seinen Namen schreibt. Bei Musik laufen oder tanzen alle durch den Raum und werfen sich die Luftballons zu. Stoppt die Musik, muss der Luftballon an den »Besitzer« zurückgegeben werden.

Gesucht wird ...

Alle Schüler laufen durch den Raum. Auf ein Signal bleiben alle stehen. Die Lehrperson ruft den Namen eines Schülers. Alle müssen sich umschaun, um zu sehen, wo dieser Schüler gerade steht. Wer ihm zuerst die Hand auf die Schulter gelegt hat, darf die nächste Spielrunde anleiten. Alle Schüler passen genau auf und müssen sofort stehen bleiben (»einfrieren«), wenn der gesuchte Schüler erreicht wird.

Wer hat den Ball?

Material: Kleiner Ball und Augenbinde

Die Schüler stehen im Kreis mit dem Blick zur Mitte. Dort steht ein Schüler, dem die Augen verbunden sind. Der Ball wird im Kreis herumgereicht, bis der Spieler in der Mitte »Stopp!« ruft und fragt: »Wer hat den Ball?« Der Schüler mit dem Ball antwortet: »Ich habe den Ball.« Der Schüler mit den verbundenen Augen muss genau hinhören und den Namen des Schülers nennen. Wenn es der richtige Name ist, tauschen beide die Plätze.

Wer geistert nachts herum?

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Kreis. Sie klatschen im Rhythmus des Refrains mit und klatschen immer dann, wenn der Refrain wiederholt wird.

Verwenden Sie im Text die Namen der Schüler:

Alle: Wer geistert die ganze Nacht herum und macht so viel Lärm, dass jeder erwacht?

Lehrperson: Schüler A (z. B. Markus) ist der unruhige Geist.

Schüler A: Nein, ich renn nicht in der Nacht herum! Da lieg ich im Bett ganz still und stumm.

Alle: Wer geistert herum die ganze Nacht und macht so viel Lärm, dass jeder erwacht?

Schüler A: Schüler B (z. B. Bastian) ist der unruhige Geist.

Schüler B: Nein, ich renn nicht in der Nacht herum! Da lieg ich im Bett ganz still und stumm.

Alle: Wer geistert herum die ganze Nacht und macht so viel Lärm, dass jeder erwacht usw.

Namen singen

Stuhlkreis. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler reihum, ihre Namen zu nennen. Die Klasse hat die Aufgabe, die Namen als Echo zu wiederholen. Erlauben Sie Ihrer Klasse, etwas lauter zu sein; das steigert das Spaß erleben der Klasse.

Zipp – Zapp

Die Schüler stehen oder sitzen im Kreis. Ein Schüler steht in der Mitte, zeigt auf einen Mitschüler im Kreis und sagt dabei entweder »Zipp«, »Zapp« oder »Zipp-Zapp«.

»Zipp« bedeutet: Der Schüler, auf den gezeigt wurde, muss schnell den Namen seines linken Nachbarn nennen.

»Zapp« bedeutet: Der Schüler muss schnell den Namen seines rechten Nachbarn nennen.

»Zipp-Zapp« bedeutet: Alle Schüler im Kreis wechseln schnell die Plätze.

Der bis dahin in der Mitte stehende Schüler nimmt schnell einen frei werdenden Platz im Kreis ein. Wer keinen Sitzplatz gefunden hat, muss in die Mitte. Das Spiel geht weiter.

Wer bin ich?

Material: Für jeden Schüler ein Namenskärtchen oder einen Luftballon mit aufgeschriebenem Namen

Die Lehrperson gibt jedem Schüler sein Namenskärtchen und liest dabei den Namen für alle laut vor. Dann wird Musik gespielt. Alle stellen sich dicht beieinander auf (im Kreis) und tauschen schnell die Kärtchen. Wird die Musik unterbrochen, soll jeder das Namenskärtchen zum richtigen Mitschüler bringen – aber ohne den Namen zu rufen. Drei bis vier Musikstopps sind zu empfehlen.

Gestaltung eines Quiz

Material: Blätter mit den aufgemalten Fingern der Schüler

Die Schüler sollen raten, zu wem welches Blatt gehört. Wenn es zu schwierig wird, die Person zu erraten, gehen die Schüler umher und betrachten die Hände der anderen. Wessen Hand erraten worden ist, darf die nächste Hand raten.

Anschließend kann die Lehrperson nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden fragen: »Woran habt ihr eigentlich ... erkannt? Warum kann das nicht ... sein?« Zum Abschluss erzählen die Schüler eine Geschichte zu ihren Händen (z. B. zu dem Schmuck, den sie tragen).

Hoppla, hier komm ich!

Die Schüler stehen im Kreis. Der erste Schüler macht eine für sich typische Bewegung und sagt dazu seinen Namen. Danach machen alle die Bewegung nach und versuchen, den Namen auch so auszusprechen. Dann ist der Nächste dran.

Personensuche

Anlage 1: Personensuche

Die Lehrperson teilt die Bögen zur Personensuche aus. Es geht darum, Mitschüler zu finden, die jeweils eine ganz bestimmte Eigenschaft haben oder die ganz bestimmte Dinge gern tun. Die Schüler stellen sich jeweils zu zweit zusammen und versuchen für jeweils ein Feld einen passenden Partner zu finden. Ein möglicher Austausch zwischen den beiden Partnern erfolgt nicht nach einem bestimmten Zeittakt, sollte jedoch auch nicht zu lange dauern, um möglichst viele Klassenkameraden interviewen zu können.

Die Übung sollte so lange durchgeführt werden, bis die ersten Schüler nahezu alle Felder ausgefüllt haben. Abschließend treffen sich die Schüler im Kreis, und die Lehrperson stellt z. B. folgende Fragen:

- Wie habt ihr die Übung erlebt? Wart ihr neugierig auf das, was die anderen berichten?
- War es schön, selbst mal etwas über sich zu erzählen?
- Habt ihr für euch etwas Neues von euren Klassenkameraden erfahren?
- Ist es euch leicht- oder schwergefallen, auf andere zuzugehen?

Was uns verbindet ...

Anlage 2: Einfache Vorlage zum Thema »Was uns verbindet ...«

Material: farbige Moderationskarten

Nach dem Zufallsprinzip werden für die folgende Übung nach Möglichkeit Dreiergruppen (nach Notwendigkeit auch Vierergruppen) gebildet. Die Lehrperson teilt pro Gruppe neun (zwölf) Moderationskarten (jeweils drei in einer Farbe) und Filzstifte aus.

Die Aufgabe für die Gruppen lautet: »Beschriftet die ausgeteilten Moderationskarten der folgenden Aufgabenstellung entsprechend. Verwendet dabei für die Bearbeitung jeder einzelnen Aufgabe Karten von jeweils nur einer Farbe:

- a) Drei Dinge, die ihr alle drei (vier) mögt oder gerne tut.
- b) Drei Dinge, die ihr alle drei (vier) nicht mögt oder nicht gern tut.
- c) Etwas, das jeweils nur einer von euch mag.

Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass bei der dritten Aufgabe keine konkreten Mitschüler genannt werden. Die Ergebnisse werden anschließend in jeder Dreiergruppe (Vierergruppe) besprochen.

Mögliche Fragen:

- Wie schwer war es, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen euch zu finden?
- Welche Aufgabe war leichter zu bearbeiten?
- Wie habt ihr als Gruppe diesen Prozess erlebt?

Fragensalat

Alle sitzen im Kreis. Ein Freiwilliger geht in den Kreis, sein Stuhl wird entfernt. Der Schüler im Kreis formuliert nun eine Aussage in der Art: »Alle, die sich heute Morgen die Zähne geputzt haben ...«

Danach müssen alle Mitspieler, auf die diese Aussage zutrifft, die Plätze tauschen, während der Spieler in der Mitte versucht, einen der Stühle zu besetzen. Wer übrig bleibt, formuliert die nächste Aussage, z.B.: »Alle, die in den Ferien weggefahren sind ...« oder »Alle, die gerne Fußball spielen ...« usw.

Das unterschreibe ich

Anlage 3: Das unterschreibe ich

Die Schüler gehen mit dem Blatt umher und sammeln entsprechend der Aussagen Unterschriften ihrer Mitschüler.

Wir lernen uns noch besser kennen

Anlage 4: Fragekarten – Wir lernen uns noch besser kennen

Die Fragen werden auf laminierten Karten an die Schülerinnen und Schüler verteilt. Reihum zieht jeder eine Karte und beantwortet die Frage.

Kartenspiel »Ich erkläre euch ...«

Anlage 5: Kartenspiel zum Thema »Gefühle«

- Je nach Klassengröße werden Gruppen mit circa sechs Schülern eingeteilt.
- Jede Gruppe erhält die gleiche Kartenserie und legt den Kartenstapel verdeckt vor sich hin.
- Auf »Los!« nimmt ein Schüler die oberste Karte des Stapels und liest das Wort still für sich.
- Der Schüler muss nun das gelesene Wort seiner Gruppe erklären. Er darf aber das Wort selber nicht gebrauchen. Erklären kann er es mit Worten, mit seinem Gesicht oder mit der Körperhaltung bzw. Körpersprache.
- Sobald die Gruppe das Wort erraten hat, nimmt ein zweiter Mitschüler eine Karte und erklärt das darauf stehende Wort.
- Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Gruppe alle Begriffe erraten hat.

Interviewbogen

Anlage 6: Interviewbogen

»Suche einen Mitschüler, mit dem du bislang noch nicht viele Gespräche führen konntest, setze dich mit ihm zusammen und führe ein Interview. Überlege anschließend, welche Merkmale des Partners du der ganzen Klasse vorstellen möchtest.«

Auf und ab

Alle Schüler sitzen entweder an ihrem Tisch oder in einem Stuhlkreis. Der Lehrer fordert die Schüler zu folgenden Aktivitäten auf: »Steh auf, wenn du ...

- einen Bruder hast, und schnipse mit den Fingern!«
- schon länger als fünf Jahre hier lebst, und mach eine Welle!«
- in den Ferien Geburtstag hast, und rufe das Datum!«
- gerne Mützen oder Basecaps trägst, und zwinkere mit den Augen!«
- letzte Woche im Kino warst, und klatsch zweimal in die Hände!«
- Hunde mehr magst als Katzen, und belle!«
- am Wochenende kein Fernsehen geguckt hast!«
- deiner Mutter gestern im Haushalt geholfen hast!« usw.

Mein rechter, rechter Platz ist leer ...

Dieses altbekannte Kennenlernspiel wird in etwas abgewandelter Form gespielt. Ziel ist es, sich einen Sitznachbarn zu wünschen, indem man seinen Namen sagt und dabei eine besondere Eigenschaft mit ihm verbindet oder ihn mit einer besonders höflichen Umschreibung zu sich wünscht: »Mein rechter, rechter Platz ist leer und ich wünsche mir den immer lustigen Bernd her« oder »Mein rechter, rechter Platz ist leer und ich wünsche mir von ganzem Herzen die fleißige Susanne her«.

Klassenregeln einüben

Bei der Einübung von Klassenregeln liegt unser Schwerpunkt auf dem gegenseitigen Zuhören, sowohl in Hinblick auf die Mitschüler als auch in Hinblick auf die Lehrperson. Darüber hinaus ist es lohnend, die Fähigkeit des aktiven Zuhörens (siehe das Kapitel über Elterngespräche) mit den Schülern zu trainieren. Die Übungen machen Spaß und können anschließend im Gespräch sofort angewendet werden.

Einführung akustischer und optischer Signale

Signale erleichtern das Einhalten von Regeln, nicht nur das Einhalten von Klassenregeln, sondern auch das Einhalten von Regeln bei einem Phasenwechsel oder bestimmten Arbeitsformen. Hier einige Beispiele:

- Ein bestimmtes akustisches Signal (z. B. Triangel, Glocke, Klangstab, Klangschale) zeigt den Schülern an, dass sie im Moment zu laut sind.
- »Verzaubern«: Ein Zauberspruch leitet eine Stillarbeitsphase ein (z. B. »Hokus Pokus Fidibus, wir sind jetzt bereit, nun beginnt die Flüsterzeit«).
- Zum Beenden von Stillarbeitsphasen kann z. B. einmal über die Gitarrensaiten gestrichen werden, um den Schülern anzuzeigen, dass sie diese Aufgabe noch fertig machen dürfen, aber nun zum Ende der Arbeit kommen sollen.
- Eine bestimmte Melodie zeigt den Schülern an, dass sie sich in den Sitzkreis begeben sollen.
- »Wachsfigurenkabinett«: Durch das Ertönen einer Klingel werden die Schüler zu Wachsfiguren, das heißt, sie können sich nun weder bewegen noch sprechen, sondern lediglich aufmerksam zuhören.

Positive Verstärker beim Einhalten der Regeln

Mit Hilfe von »Token« (übersetzt »Münzen«), die einem Schüler unmittelbar für sein positives Verhalten oder auch für das Einhalten einer Regel gegeben werden können, erhält er ein direktes Feedback und sein positives Verhalten wird verstärkt.

Die Auswertung bezüglich der Einhaltung der Regeln und der Verhaltensweisen, die bei Schülern und innerhalb der Klasse auftreten, sollte gemeinsam erfolgen. Vorteile der gemeinsamen Auswertung sind:

- Die Schüler werden selbst aktiv.
- Durch die Beteiligung aller wird Langeweile bei Einzelnen verhindert.
- Die Lehrperson kann bei Bedarf die Ergebnisse problemlos für sich festhalten.
- Die Schüler können über die Lehrperson angeregt und angeleitet werden, miteinander über ihre Probleme oder auch Erfolge ins Gespräch zu kommen.

Zum Sprechen gehören das Zuhören und das Ausredenlassen

Mit folgenden Spielen werden Merkmale des Aktiven Zuhörens erarbeitet:

a) Partnerspiel

Zwei Schüler sitzen Rücken an Rücken, erzählen sich kurz, wo sie im Urlaub waren oder was sie am Sonntag gegessen haben.

Auswertung

- Wie war diese Art zu erzählen für euch?
- Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
- Wie war es, den anderen beim Erzählen nicht in die Augen sehen zu können?

b) Flüsterpost

Die Schüler sitzen im Stuhlkreis. Ein Schüler denkt sich ein Wort aus, das er seinem Nachbarn leise ins Ohr flüstert. Das gehörte Wort wird ohne Nachfrage weitergegeben, bis es beim letzten Schüler angekommen ist. Der erste Schüler nennt nun das Ausgangswort, das daraufhin mit dem Wort verglichen wird, das beim letzten Schüler angekommen ist. In der Regel unterscheiden sich beide Wörter deutlich.

Auswertung

Warum verändert sich das losgeschickte Wort?

Mitteilung an die Mitschüler

Ein Schüler wird vor die Tür geschickt und angewiesen, der Klasse eine wichtige Mitteilung zu machen. Er weiß jedoch nicht, dass die Klasse instruiert wurde, ihn völlig zu ignorieren.

Auswertung

Wie fühlte sich die Person, die von den anderen überhaupt nicht beachtet wurde?

Was hörst du?

Einem Schüler werden die Augen verbunden, die anderen Schüler verteilen sich gleichmäßig im Raum.

Ablauf

Die anderen Schüler geben nacheinander ein Geräusch oder bestimmte Laute in unterschiedlicher Tonhöhe und Lautstärke von sich. Der Schüler mit den verbundenen Augen soll das Geräusch erkennen:

- Aus welcher Richtung kam das Geräusch?
- Um welches Geräusch handelte es sich?

Hinweis

Damit sich der Schüler mit den verbundenen Augen orientieren kann, müssen die anderen Schüler zu Beginn mindestens zehn Sekunden schweigen.

Zuhören und antworten

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Stuhlkreis. In der Mitte des Kreises stehen zwei Stühle einander gegenüber.

Aufgabe

Zwei Freiwillige nehmen auf den Stühlen Platz. Einer der beiden ist Erzähler, der andere Zuhörer. Jeder von den beiden bekommt einen Helfer, der sich hinter den Stuhl stellt. Der Erzähler soll nun eine Begebenheit, eine Geschichte oder ein Erlebnis erzählen (z. B. »Was ich gestern im Fernsehen gesehen habe ...«, »Was ich am Wochenende gemacht habe ...«, »Wie ich meinen Hamster versorge ...« usw.). Er hat dafür maximal zwei Minuten Zeit. Anschließend soll der Zuhörer wiederholen, was der andere erzählt hat. Er darf den Helfer fragen, wenn er sich nicht mehr genau erinnert, der Helfer darf auch ergänzen, wenn der Zuhörer etwas vergessen hat. Anschließend tauschen der Erzähler und der Zuhörer ihre Rollen.

Auswertung

- Ist es leicht oder schwer, sich genau zu merken, was der andere erzählt?
- Welche Dinge kann man sich leichter merken, welche nicht?
- Ist es jemandem schon passiert, dass ihm nicht richtig zugehört wurde?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Was kann man machen, wenn einem nicht zugehört wird?

Das Ruhe-Bingo

Anlage 7: Ruhe-Bingo

Ziel

Die Schüler erhalten die Möglichkeit, einzelne Klassenregeln zu festigen, indem sie deren Sinn und Nutzen in unterschiedlichen Perspektiven herausarbeiten.

Die Grundidee

Die Schüler erhalten von der Lehrperson eine Bingo-Tabelle, die jeder für sich auf ein Startzeichen der Lehrperson hin ausfüllt. Die Lehrperson weist darauf hin, dass es dabei nicht um Schnelligkeit geht. Wem es gelingt, acht Felder (jeweils eine Spalte oder Zeile oder Diagonale) sinnvoll und in Ruhe auszufüllen, darf »Bingo« rufen, aufstehen und sich mit anderen Schülern bezüglich der Ergebnisse austauschen. Diesen Austausch nutzen die Schüler, um durch die Anregungen anderer Schüler sämtliche Felder auszufüllen.

Im anschließenden Unterrichtsgespräch werden die jeweils möglichen Lösungen präsentiert und diskutiert. Zu diesem Zweck kann ein Bingo-Raster an der Tafel angefertigt oder die Anlage 6 im Anhang als Folie auf einem OP genutzt werden.

Tipps zur Organisation

- Die Lehrperson erklärt die Grundidee und die Vorgehensweise.
- Die Lehrperson stellt die Tabellen des Arbeitsblattes vor und erklärt die Überschriften und Zeilen.
- Die Lehrperson betont, dass es nicht um Schnelligkeit geht, sondern darum, durch ruhiges Nachdenken zu wirklich guten Antworten zu kommen.
- Die Arbeitsblätter »Bingo« werden ausgeteilt und so auf den Tisch gelegt, dass nur die Rückseite erkennbar ist.
- Die Lehrperson gibt ein Startzeichen, die Schüler drehen die Arbeitsblätter um und füllen die Tabelle aus.
- Wenn der erste Schüler »Bingo« gerufen hat, geht er in die Runde und tauscht sich mit den Schülern aus, die die acht Felder auch schon ausgefüllt haben. Die Schüler, die ihre Bögen bereits ausgefüllt haben, können andere bei der Suche nach geeigneten Lösungen unterstützen.
- Die Ergebnisse werden in der oben ausgeführten Art und Weise präsentiert und besprochen.

Hinweis

Für jedes Feld sind verschiedene Antwortmöglichkeiten denkbar. Die Lösung ist nicht eindeutig. Der Schwerpunkt der Besprechung soll auf der Reflexion möglicher Auswirkungen sowie konkreter Umsetzungsmöglichkeiten der jeweiligen Klassenregeln liegen.

Klassengemeinschaft und soziale Beziehungen stärken

Immer dann, wenn der Wurm drin ist, die Streitigkeiten zunehmen, sich Schüler ausgegrenzt fühlen und man als Lehrer mit der Aufarbeitung von Konflikten beschäftigt ist, immer dann lohnt es sich, positive Impulse dagegenzusetzen, lustige und fröhliche Gemeinschaftserlebnisse zu forcieren, gemeinsam zu lachen oder sich gegenseitig etwas Gutes zu tun. Das ist oft effektiver als jede Form der Konfliktklärung und -aufarbeitung.

Hände raten

Material: Decke

Drei bis vier Schüler verstecken sich hinter einer im Raum gespannten Decke. Sie strecken beide Arme hoch, sodass nur die Hände zu sehen sind. Die anderen Schüler müssen raten, welche Hand zu welchem Schüler gehört.

Anmerkung

Das Spiel kann auch hinter einem kleinen Schrank oder Regal durchgeführt werden.

Kettenreaktion

Die Schüler stehen im Kreis. Am Ende des Spiels sollen alle sitzen. Ein Schüler (A) beginnt das Spiel, indem er den Namen eines anderen Schülers (B) im Kreis ruft. Danach setzt sich A hin. B ruft den Namen eines dritten Schülers (C) und setzt sich. C ruft den Namen eines vierten Schülers (D) und so weiter. Wenn einer der Mitspieler, dessen Namen aufgerufen wird, zögert oder nicht reagiert, müssen alle aufstehen und das Spiel beginnt von vorn, allerdings mit veränderter Reihenfolge.

La Ola (Namenswelle)

Das Spiel »La Ola« bringt Spaß in die Klasse und hilft, die Gemeinschaft der Mitschüler zu stärken. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler im Kreis oder an Tischen sitzen und starten Sie die Namenswelle, die durch den Kreis oder die Tischreihen läuft. Der erste Schüler steht auf, wirft dabei die Arme in die Luft, nennt seinen Namen und setzt sich sofort wieder auf seinen Platz. Sobald der erste Schüler wieder sitzt, steht der zweite in gleicher Weise auf, nennt seinen Namen und setzt sich wieder. Auf diese Weise setzt sich die Welle fort.

Beenden Sie die Welle nach der festgelegten Rundenzahl und achten Sie darauf, dass jeder an dem Spiel teilnimmt.

Variation 1

Die Übung kann auch verwendet werden, wenn es um die Festigung von Eigenschaften, Situationen oder Beziehungen geht. Dabei nennen die Schüler dann nicht ihren Namen, sondern z. B. ihr aktuelles Gefühl, ihre Lieblingsgegenstände, ihr Lieblingsessen oder besondere Fertigkeiten.

Variation 2

Erschweren Sie die Übung, indem die Schüler nicht ihren eigenen Namen nennen, sondern beispielsweise den des folgenden oder den des vorherigen Schülers.

Sonnenschauer-Massage

- Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich paarweise zusammenzufinden und so hinzusetzen, dass immer ein Schüler auf den Rücken des anderen Schülers schaut. Erklären Sie, dass nach einer gewissen Zeit getauscht wird, sodass jeder Schüler beide Positionen einnehmen wird.
- Lesen Sie die Geschichte der »Sonnenschauer-Massage« ruhig und langsam vor.
- Die Schülerinnen und Schüler sollen die Geschichte nun mit ihren Händen erzählen, das heißt auf den Rücken des Spielpartners malen. Der Schüler, der massiert wird, kann währenddessen die Augen schließen.
- Nach der Geschichte tauschen die Schülerinnen und Schüler die Positionen. Es ist wichtig, dass sich jeder Schüler wohlfühlt. Sollte die Massage nicht mehr angenehm sein, darf dies selbstverständlich frei geäußert werden.

Beispieltext

*Stellt euch vor, ihr liegt auf einer grünen Wiese und schaut in den Himmel. (Pause) –
Über euch scheint die Sonne ... (Pause) –*

Die Schüler malen die runde Sonne auf den Rücken des Partners.

... und weiße Wolken ziehen vorbei. (Pause) –

Die Schüler streichen mit den Händen über den Rücken.

Aber nun zieht Wind auf ... (Pause) –

Das Streichen der Hände wird etwas stärker.

... und die Wolken werden zu Regenwolken. (Pause) –

Fäuste kreisen über den Rücken.

Bald beginnt es zu regnen und die ersten Tropfen fallen schon auf die Erde ... (Pause) –

Die Finger tippen leicht auf die Schultern und den Rücken des Partners.

... der Regen wird immer stärker ... (Pause) –

Das Klopfen der Fingerspitzen auf dem Rücken wird immer schneller.

... und wird zu einem heftigen Regenschauer. (Pause) –

Alle Finger streichen immer wieder den Rücken hinunter.

Langsam wird der Regen weniger ... (Pause) –

Das Klopfen der Fingerspitzen wird sanfter.

... bis die Regentropfen gänzlich verschwunden sind ... (Pause) –

... und die Sonne wieder herauskommt. (Pause) –

Die Schüler malen die runde Sonne auf den Rücken des Partners.

Jetzt wird es wieder schön warm. (Pause) –

Die Handflächen reiben den Rücken und ruhen dann einen Moment auf den Schulterblättern.

Variation

Eine Variante ist die »Pizza-Massage«, bei der ähnliche Handgriffe wie beim Sonnenschauer angewendet werden, die Erzählung aber die Zubereitung einer Pizza beschreibt: Teig vorsichtig kneten, Tomatensoße aufstreichen, mit Salami und Gemüse belegen, geriebenen Käse aufstreuen usw.

Gedicht über Freunde

*Freunde sind wichtig
zum Sandburgenbauen,
Freunde sind wichtig,
wenn andre dich hauen,
Freunde sind wichtig
zum Schneckenhaussuchen,
Freunde sind wichtig
zum Essen von Kuchen.
Vormittags, abends,
im Freien, im Zimmer.
Wann Freunde wichtig sind?
Eigentlich immer!*

von Georg Bydlinski

Der Lehrer fordert die Schüler auf, dieses Gedicht zu ergänzen: Wann sind für sie Freunde wichtig?

In Kontakt kommen

Die Schüler stehen im Kreis. Die Lehrperson gibt mit ihren Händen ein Geräusch in einem bestimmten Rhythmus vor. Der rechte Nachbar imitiert es und gibt es im Kreis weiter. Das vorgegebene Geräusch wird von allen reihum im Kreis aufgegriffen. Ist es wieder bei der Lehrerin angekommen, gibt diese ein neues Geräusch vor.

Mögliche Klatschrhythmen: Aneinanderreiben der Handflächen oder Fingerkuppen, Trommeln der Finger gegen die Handflächen.

Den Abschluss der Übung bildet ein leises Geräusch.

Echo

Es werden am besten vom Lehrkörper Paare gebildet, die im Folgenden zusammenspielen.

Aufgabe 1

Die Paare stehen sich gegenüber. Der eine fängt mit einer Bewegung an, die der andere nachahmt. Dann werden verschiedene Töne angestimmt: lachen, stöhnen, schnauben, schnalzen, wimmern, seufzen, husten, räuspern.

Aufgabe 2

Jetzt sendet der eine ein Echo mit den schon geübten Geräuschen und der andere spiegelt das Echo, indem er die Körperposition und die Stimme verändert.

Aufgabe 3

Zwei Paare spielen zusammen. Die beiden Paare stehen sich in großer Raumdistanz gegenüber. Alle anderen stellen sich an die Seite und schauen zu. Dann wird gewechselt.

Rundfunk

Die Schüler sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis und fassen sich an die Hände. Ein Schüler gibt einen Summ- oder Pfeifton an, der mit einem Händedruck an den rechten oder linken Nachbarn weitergegeben wird. Der Ton kann vom jeweiligen Empfänger verändert und auch zurückgeschickt werden.

Zu zweit ins Gespräch kommen

Wieder bewegen sich die Schüler im Innenbereich des Stuhlkreises nach Musik. Auf ein Stoppzeichen der Lehrperson hin stellen sich jetzt jeweils zwei Schüler (alternativ: setzen sich auf gegenüberstehende Stühle) zusammen, die einander möglichst noch nicht gut kennen. Bei ungerader Schülerzahl beteiligt sich der Lehrer. Die gebildeten Zweiergruppen haben nun jeweils zwei Minuten Zeit zu sprechen. Die Zeitvorgabe kann der Möglichkeit und Stimmung der Gruppe angepasst werden. Je besser sich eine Gruppe kennt, desto persönlicher können auch die Themen werden. Der Lehrer gibt dabei in jede Gesprächsphase unterschiedliche Themen ein. Eine Minute lang spricht

dann der eine Partner zu diesem Thema, während der andere Partner zuhört. Danach erfolgt ein Wechsel innerhalb der Zweiergruppe, den der Lehrer ansagt.

Es kann in bestimmten Gruppen von Vorteil sein, die Fragen jeweils zu visualisieren und Stück für Stück freizugeben, damit die Fragestellungen für die Schüler während der Übung durchgehend präsent sind.

Mögliche Themen

- über sich selbst etwas erzählen
- über sein Lieblingstier etwas erzählen (Welches Lieblingstier habe ich, welches hätte ich gerne? Was mag ich an diesem Tier?)
- etwas Schönes, das ich in letzter Zeit erlebt habe (ein schönes Ferienerlebnis)
- mein Hobby oder was ich gern in meiner Freizeit unternehme
- meine Erwartungen an die neue Schule und die neue Klassengemeinschaft

Diese Übung kann aufgelockert werden, indem die Lehrperson die Reihenfolge des Sprechens durch Vorgaben bestimmt: Anzahl der Buchstaben im Vor- oder Nachnamen, Höhe der Hausnummer, Länge der Haare, Schuhgröße etc.

Anmerkung

Es sollten möglichst immer Schüler zusammenkommen, die sich noch nicht kennen, denn es geht in diesem Spiel vor allem darum, Anknüpfungspunkte zu Personen zu erhalten, die mir zunächst noch fremd sind. So kann in diesem kurzen Anfangsgespräch das Interesse geweckt werden, weiterführende Gespräche zu dem Thema zu führen.

Fällt es Schülern schwer, spontan etwas zu einem vorgegebenen Thema zu erzählen, bietet es sich an, nach dem Stellen der Frage einen kurzen Augenblick Zeit zu geben, damit die Schüler nachdenken können, worüber sie berichten möchten. Die Lehrperson kann auch selbst Beispiele oder Ideen vorgeben, damit es den Schülern leichter fällt, zu einem Thema zu sprechen.

Wir bilden Brücken

Die Lehrperson bittet die Schüler aufzustehen und einen Kreis mit nicht allzu großem Abstand zueinander zu bilden.

Aufgabe

»Wir bilden nacheinander Brücken, die sich zwischen den Personen wechselnd durch unsere Gruppe im Kreis hindurchziehen«.

Die Lehrperson baut eine Brücke zum zweiten Schüler rechts von ihr im Kreis. Die Lehrperson und der Schüler berühren sich dabei mit beiden Händen oberhalb des nun in der Mitte stehenden Schülers. Dieser geht in dem Augenblick, in dem sich die vier

Hände über ihm berühren, in eine leichte Hocke. Die Brücke wird nach kurzer Zeit wieder aufgelöst und der Schüler, der eben noch in der leichten Hocke war, bildet nun mit dem übernächsten Schüler in der eingeschlagenen Richtung (nach rechts) eine neue Brücke. Der Schüler, der diesmal in der Mitte dieser Brücke steht, geht seinerseits in die leichte Hocke. Das geht so weiter, bis die wechselnde Brückenbildung zwischen den Schülern durch den ganzen Kreis hindurch wieder die Lehrperson erreicht hat. Es gibt dabei die eine oder andere Überraschung und so einigen Spaß, weil es immer wieder schwerfällt, in die jeweils andere Position zu wechseln.

Ablauf

1. Durchgang: Einüben
2. Durchgang: Sichern
3. Durchgang: Mit etwas Abstand die zweite Welle hinterher (Holt die zweite Welle die erste Welle ein?)
4. Durchgang: Die Welle wird von der Lehrperson nach links und rechts in Bewegung gebracht. Berühren sich die Brückenbildner mit ihren Händen zweimal, geht die Welle wieder zurück in die andere Richtung.

Wandernder Kreis

Die Schüler stehen eng im Kreis. Die Arme sind jeweils rechts und links um die Hüften der Nachbarn gelegt. Die Schüler können auch durch ein Seil, das alle halten, gemeinsam verbunden sein.

Der Lehrer leitet zunächst das Vorgehen an. Wenn einer in der Gruppe »Go« sagt, rutschen alle mit beiden Füßen nach links. Sagt dann ein Schüler »Stopp«, halten alle in der Bewegung an. Der Schüler, der »Stopp« gerufen hat, kann den anderen sagen, was ihm an dieser Stunde gut gefallen hat oder was er an seiner Klasse so richtig gut findet. Abschließend ruft dieser Schüler »Go« und die Bewegung geht nach rechts, bis wieder ein Schüler »Stopp« sagt und seine Worte an die Gruppe richtet.

Die Lehrperson schließt die Übung ab, indem sie den Schluss mit »Noch drei!«, »Noch zwei!« und »Noch einer!« vorbereitet. Sie kann aus ihrer Sicht etwas hinzufügen.

Fähigkeiten zu erkennen geben

Die Schüler bewegen sich bei der folgenden Übung weiter nach Musik im Innenbereich der Stühle. Die Lehrperson fordert die Schüler auf, die Schultern zu lockern und die Arme am Körper locker herunterbaumeln zu lassen. Nach Aufforderung kann auch ein Wechsel zwischen langsamem und schnellem Gehen erfolgen.

Während dieser Bewegungsphase gibt die Lehrperson ab und zu ein Stoppzeichen und macht Aussagen, auf die die Schüler in drei Variationen reagieren können:

- »Triff auf mich zu«: Beide Arme gehen nach oben, die Hände werden dabei geschüttelt.
- »Ich bin mir nicht sicher«: Nur ein Arm wird nach oben gestreckt – diese Hand wird geschüttelt.
- »Triff nicht auf mich zu«: Beide Arme bleiben unten.

Mögliche Aussagen

- Ich schlafe morgens gern ein bisschen länger.
- Ich fahre mindestens einmal in der Woche mit dem Fahrrad.
- Ich habe schon ein Bundesligaspiel live gesehen.
- Ich kenne die Notrufnummer der Polizei/Feuerwehr.
- Ich kann auf Bäume klettern.
- Ich kenne meine Handynummer auswendig.
- Ich kann einen Salto vorwärts turnen.
- Schule macht mir Spaß.

Die Schüler können bei dieser Übung auch selbst Fähigkeiten nennen.

Der Doppelkreis

Die Klasse wird durch Abzählen von »Eins, Zwei« in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Schüler mit der Nummer Eins bilden den inneren Kreis und die mit der Nummer Zwei den äußeren, wobei jeder Schüler aus Kreis Nummer Eins einem Schüler aus Kreis Nummer Zwei gegenübersteht.

Die Lehrperson kann folgende Fragen stellen:

- Wer ist dein Vorbild und warum?
- In welchem Unterrichtsfach bist du am besten?
- Was sind deine Lieblingsfächer?
- Welche Fächer kannst du gar nicht leiden?
- Was macht dich glücklich?
- Was ist deine liebste Fernsehsendung, dein Lieblingsessen, deine Lieblingsmusik, -farbe, -jahreszeit, deine liebste Freizeitbeschäftigung usw.?
- Was gefällt dir an der Schule – was nicht?
- Nenne etwas, das du an dir gut findest.
- Was sind deine Stärken?

Nachdem die nächste Frage gestellt und vom Gegenüber beantwortet wurde, machen alle Personen des äußeren Kreises einen Schritt nach rechts, damit jeder einem neuen Partner gegenübersteht. Das Spiel endet, wenn sich die ursprünglichen Partner wieder gegenüberstehen.

Variation

Bei diesem Spiel können auch fachorientierte Fragen gestellt werden: Wiederholung, Zusammenfassung eines Themas oder Einstieg in ein neues Thema.

Zusammenhalt der Gruppe: 1, 2, 3

Alle Schülerinnen und Schüler sitzen am Boden oder auf Stühlen im Kreis und haben die Augen geschlossen. Einer beginnt zu zählen. Ziel soll es sein, einmal von Eins bis Zehn durchzuzählen, ohne dass mehrere Personen dieselbe Zahl nennen. Wenn dies doch geschieht, muss wieder bei Eins begonnen werden.

Popcorn

Alle Schüler stehen frei verteilt im Raum. Die Lehrperson erzählt eine kleine Geschichte, zu der sich nach und nach alle bewegen und in Kontakt miteinander kommen: »Denkt euch, ihr seid Maiskörner und sitzt in einer heißen Pfanne, alle ganz eng beieinander. Nun wird es in der Pfanne immer heißer. Was macht der Mais, der zu heiß wird? Richtig, er springt hoch, macht ›Pop‹ und ist zu Popcorn geworden. So springen wir auch gleich hoch, wenn es uns in der Pfanne zu heiß geworden ist, und hüpfen herum. Popcorn ist aber süß und klebrig. Daher bleiben wir an jedem hängen, mit dem wir in Berührung kommen.«

So kommen nach und nach immer mehr zusammen, bis alle zu einem großen, süßen, hüpfenden Haufen Popcorn geworden sind.

Artistenkreis

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf (für die Übung ist eine gerade Anzahl von Mitspielern notwendig). Es wird im Kreis abgezählt (»1 – 2 – 1 – 2 ...«). Alle halten sich an den Händen, die Füße stehen fest auf dem Boden. Auf ein Signal des Spielleiters lassen sich alle »Einser« gleichzeitig langsam und mit geradem Körper nach vorne, alle »Zweier« nach hinten fallen. Dabei halten sie sich durchgängig an den Händen fest. Es entsteht eine Art Zick-Zack-Linie.

Auf ein Kommando des Spielleiters richtet sich die Gruppe erst auf und lässt sich dann in die entgegengesetzte Richtung fallen: Einser nach hinten, Zweier nach vorne. Mehrmals wird gewechselt. Irgendwann entsteht dabei ein Rhythmus, der weitere Kommandos des Spielleiters überflüssig macht. Der Spielleiter beendet die Übung, wenn alle wieder gerade stehen.

Blinde Kette

Etwa acht Teilnehmer stehen hintereinander. Der erste und der letzte haben die Augen offen, die anderen haben die Augen geschlossen. Nun soll die Gruppe einen Weg durch den Raum gehen. Wichtig ist, dass die Gruppe ganz langsam und vorsichtig geführt wird. Es soll schließlich Vertrauen aufgebaut werden.

Der Spielleiter erkundigt sich, wer in der Situation an die eigenen Grenzen gekommen ist. Denn es gehört durchaus Mut dazu, sich jemandem blind anzuvertrauen.

Der Spielleiter meint, dass nun wieder alle gestärkt und gut auf Kurs sind. Zum Abschluss kann sich jeder eine Stärkung des Rückens gönnen.

Schlangenspiel

Der Lehrer bittet die Schüler, sich an den Händen anzufassen und eine Schlange zu bilden. Bei der Schlangenbildung dürfen die Schüler nicht miteinander sprechen. Danach gibt er unterschiedliche Merkmale vor, wie die Schüler weitere Schlangen bilden sollen:

- Bildet eine möglichst kurze Schlange.
- Bildet eine möglichst lange Schlange.
- Bildet eine Schlange, die vorne klein ist und nach hinten immer größer wird (die Schüler stellen sich entsprechend ihrer Körpergröße der Reihe nach auf).
- Bildet eine Schlange, die vom Kopf bis zum Schwanz immer älter wird.
- Bildet eine Schlange nach den Geburtstagsmonaten (vorne stehen alle, die im Januar Geburtstag haben, dann kommen die Schüler, die im Februar geboren wurden usw.).

Nach dem Spiel fragt der Lehrer:

- Wie habt ihr euch in der Schlange gefühlt, als ihr mal vorn, mal hinten und mal in der Mitte wart?
- Hat euch irgendetwas erstaunt oder überrascht?
- Ist euch das Nichtreden schwergefallen? Wie ging es euch damit? War es anders als sonst?

Freundeshände

Je zwei Schüler stehen einander gegenüber. Sie legen ihre Handinnenflächen zusammen und schließen die Augen. So versuchen sie, eine Weile die Wärme ihrer Hände zu spüren. Auf ein akustisches Zeichen hin dreht sich jeder Schüler einmal um die eigene Achse und versucht, immer noch mit geschlossenen Augen, die Hände des anderen wiederzufinden.

Wach werden

Typische Situation am Montagmorgen: Alle Schüler sind müde und unausgeschlafen. Keiner hat Lust mitzumachen, da das Wochenende zwar schön, aber auch anstrengend war. Der Lehrer selbst ist möglicherweise erst spät ins Bett gegangen und muss sich mühsam aufraffen, die Klasse zu motivieren. Für solche Momente bewähren sich kurze Wachmacherspiele, um wieder Schwung ins Klassenzimmer zu bekommen. Die Schüler lachen und sind deutlich wacher.

Der große Wind weht

Kreisspiel (ein Stuhl weniger als Anzahl der Mitspielenden)

Einer aus der Gruppe steht in der Mitte und sagt z. B.: »Der große Wind weht für alle, die Kniestrümpfe anhaben«. Alle Betroffenen müssen daraufhin so schnell wie möglich die Plätze tauschen. Der in der Mitte Stehende nimmt einen freiwerdenden Platz im Kreis ein. Wer keinen Platz gefunden hat, geht in die Mitte und fährt fort: »Der große Wind weht für alle, die eine Jeans anhaben« usw.

Atmen und bewegen

Der Lehrer gibt folgende Anleitung: »Such dir hier im Raum einen Platz und stell dich stabil hin. Atme durch die Nase und leg dabei deine Hände auf deinen Brustkorb, sodass die Hände aufeinanderliegen. Beim Ausatmen streckst du deine Hände nach oben in die Luft. Beim Einatmen legst du die Hände wieder auf deinem Brustkorb zusammen ... Beim Ausatmen streckst du sie nach oben ... Auf und ab – einatmen und ausatmen ... Und nun bewege dich langsam hier in dem Raum, atme aus und streck dabei deine Hände nach oben ... Einatmen und die Hände dabei in der Mitte des Brustkorbes aufeinanderlegen ... Gehe vorsichtig und achtsam hier im Raum umher, atme dabei und streck deine Arme nach oben aus und wieder nach unten ... (circa zwei Minuten). Bleib jetzt stehen und spüre, wie du dich jetzt fühlst.«

Schneeflocke

Anmerkung

Vor dem Spiel muss man den Schülern erklären, dass jeder bei der Aufforderung »Einfrieren« in der Position verharret, in der er sich gerade befindet.

Alle Schüler bewegen sich bei Musik wie »Schneeflocken« durch den Raum. Dabei können sie sich gegenseitig durch Berührung »einfrieren«.

Ein »eingefrorener« Mitspieler erstarrt in seiner augenblicklichen Bewegung. Er kann nun auf sich aufmerksam machen und durch die liebevolle Berührung eines anderen Spielers wieder zum Leben erweckt werden.

Die Schüler sollten genügend Zeit erhalten, um miteinander in Kontakt zu kommen und sich wahrnehmen zu können.

Später können die »eingefrorenen« Spieler nur durch Blicke auf sich aufmerksam machen und ohne Worte darum bitten, erlöst zu werden.

Kristalle

Alle Schüler bewegen sich bei Musik frei durch den Raum. Einzelne Spieler bleiben stehen und beginnen, eine bestimmte Bewegung zur Musik auszuführen. Andere Mitspieler kommen dazu, übernehmen die Bewegung und bilden einen »Kristall«.

Sie können auch selbst den Kern neuer Gruppen bilden oder sich nach kurzer Zeit wieder lösen.

Wenn der Kern eines Kristalls seine Bewegung abbricht, löst sich dieser Verbund auf und jeder bewegt sich selbst weiter.

Marktplatz

Der Lehrer gibt folgende Anleitung: »Beweg dich frei mit allen anderen durch den Raum, während ihr eine Geschichte erlebt, euch in einer Geschichte begegnet. Stell dir vor, du bist in einer fremden Schule auf dem Schulhof. Du läufst umher, schaust keinen an, berührst keinen, sondern schaust nur auf den Boden. Achte beim Herumgehen auf deine Gefühle ... jetzt schau einmal auf, du bemerkst die anderen Schüler, schaust dich um – aber noch niemanden richtig an ... jetzt schau dir die Schüler genauer an, sieh ihnen in die Augen beim Vorbeigehen ... jetzt begrüß die Schüler, denen du begegnest, indem du sie kurz an der Schulter anfasst – aber nicht sprechen ... so, jetzt nimm mal die Begrüßungsart in dieser Schule auf, man zieht sich hier gegenseitig ganz zart am Ohrläppchen, man »gibt sich fünf« ... Mit wem willst du diese Begrüßung ausprobieren? ... Du bist jetzt schon sehr vertraut in dieser Schule und kannst die anderen so begrüßen, als wenn ihr euch schon lange kennt. Das geht so: Fasst euch gegenseitig an die Schultern, schaut euch in die Augen und schüttelt euch ein wenig.«

Auswertung

Such dir einen Partner und unterhalte dich mit ihm über diese Übung:

- Was hat dir gefallen, was nicht?
- Wie hast du dich gefühlt?

Reise um die Welt – Begrüßungsrituale

Die Schüler bewegen sich frei im Raum. Die Lehrperson berichtet über eine Reise um die Welt, die nun angetreten wird. Durch Impulsfragen wird die Aufmerksamkeit zunächst auf den Raum, dann auf die Selbstwahrnehmung sowie auf die Wahrnehmung der Mitschüler gelenkt.

Die Reise geht los, und es werden verschiedene Stationen angelaufen. Die Menschen werden in der landesüblichen Art und Weise bzw. dem Ereignis entsprechend begrüßt:

- In Deutschland: Hand schütteln
- In Japan: sich tief verbeugen
- Bei den Inuit: Nasen aneinander reiben
- In England: den Hut ziehen
- In Frankreich: mit einem Wangenkuss
- Bei Basketballern: »Give me five« (abklatschen)
- Unter guten Freunden: Umarmung
- Bei Fußballern nach einem Tor: überschwängliches Umarmen

Auswertung

- Welche Begrüßungsrituale wurden als angenehm empfunden? Welche waren unangenehm?
- Welche Begrüßungsrituale werden akzeptiert? Welche nicht?

Bootsfahrt

Die Lehrperson gibt folgende Anleitung: »Bitte stellt euch vor, ihr seid auf einem Schiff und legt an einer Insel in der Nordsee an. Ihr steigt aus und macht euch auf den Weg, die Insel zu erkunden (alle gehen jetzt durch den Klassenraum).

Ihr trefft viele fremde Menschen. Sie sind freundlich – beobachtet sie. Ihr bemerkt, wie sich die Leute auf der Insel begrüßen. Sie haben verschiedene Arten der Begrüßung:

- Sie stehen sich gegenüber und fassen sich vorsichtig an die Nase.
- Sie nehmen sich in den Arm und gehen drei Schritte zusammen.

Begrüßt jetzt jeden, dem ihr begegnet.

Plötzlich seht ihr ein großes Haus mit Schilf gedeckt, das euch schon von weitem aufgefallen ist. Es ist das Museum der Insel. Geht hinein und schaut euch genau um. Ihr seht vor euch eine kleine, sehr zerbrechliche Muschel. Hebt sie auf und tragt sie vorsichtig durch die Gegend. Gebt die Muschel beim Pförtner ab, damit sie nicht kaputt geht. Vor euch steht jetzt eine große, massive Truhe. Fasst sie an, berührt sie und nehmt sie mit – sie ist sehr schwer. Stellt sie wieder ab. Ihr seht auf eure Uhr und stellt

fest, dass ihr schnell wieder zum Schiff müsst. Schnell – raus aus dem Museum – über den Deich gelaufen – achtet nicht so auf die anderen ... endlich habt ihr es geschafft und seid wieder auf dem Schiff angekommen, das euch sicher nach Hause bringt.«

Alle, die ...

Bei diesem Spiel sitzt die Klasse im Stuhlkreis. Es gibt einen Stuhl weniger als Spieler. Der Schüler ohne Stuhl steht in der Mitte des Kreises und muss versuchen, einen Stuhl zu bekommen.

Der oder die Erste überlegt sich eine Aussage, die mit Gefühlen zu tun hat, und ruft: »Alle, die ...« (z. B. »Alle, die heute schon gelacht haben!«). Zum Einstieg in das Spiel kann auch die Lehrperson den Anfang machen.

Die Spielerinnen und Spieler, die diese Frage mit Ja beantworten, stehen auf und suchen sich einen neuen Platz, der weder genau links noch genau rechts von ihnen liegt. Während des Platzwechsels versucht der Schüler in der Mitte, einen Stuhl zu bekommen.

Wer keinen Stuhl findet, steht in der nächsten Runde in der Mitte und sagt den nächsten Satz mit »Alle, die ...« (z. B. »Alle, die Frösche eklig finden!«).

Schülerpersönlichkeit stärken

Das Lachen, das Miteinander-fröhlich-sein und der Humor haben eine wesentliche präventive Funktion für die seelische Gesundheit der Schüler. In den folgenden Spielen stehen die Gefühle im Vordergrund. Erst wenn ich mir über meine eigenen Gefühle bewusst bin und positive wie negative Emotionen wahrnehme, bin ich in der Lage, soziale Beziehungen erfolgreich zu führen. Mit einer Prise Humor werden den Schülern in den Übungen ihre eigenen Gefühle deutlich gemacht. Dabei wird der Fokus auf die eigenen Stärken gelegt. Die Schüler werden angehalten, ihr eigenes Können und ihren Erfolg wahrzunehmen. Je selbstbewusster Ihre Schüler sind, desto besser ist das Klassenklima.

Mit meinen Fingern kann ich viel tun

Material: Papier, Buntstifte, Fineliner

Der Schüler legt seine Hand mit gespreizten Fingern auf das Papier und umfährt mit dem Stift den Hand- und Fingerumriss. Folgende Möglichkeiten der Gestaltung ergeben sich danach:

- Die einzelnen Finger werden mit einem Muster (indische Tradition) bemalt – entweder mit feinem Bleistift oder mit Fineliner.
- Die Hand kann je nach Stimmung bunt angemalt werden.

Folgende Fragen könnten gestellt werden:

- Welche schönen Dinge habt ihr mit euren Händen schon gemacht?
- Was könnt ihr besonders gut mit euren Händen?

Anschließend werden die Hände entsprechend mit Wachsfarben oder Buntstiften angemalt. Dabei werden auch die Ringe, Armbänder, Uhren usw. mit gemalt. Die Schüler erklären, wie sie ihre Hände angemalt haben.

Pantomimespiel

Die Schüler erzählen von Situationen, in denen sie in Gesichtern von Menschen gelesen haben, wie diese sich fühlten. Drei bis vier Schüler stellen sich nebeneinander vor die Klasse. Sie werden aufgefordert, anhand ihrer Gesichtsmimik zu zeigen, wie sie sich in folgenden Situationen fühlen würden:

- Heute ist dein Geburtstag.
- Du hast dein Spielzeug verloren.
- Du findest es wieder.
- Es gibt etwas zu essen, das du nicht magst.

- Deine beste Freundin / dein bester Freund spielt in der Pause mit jemand anders.
- Deine Eltern verbieten dir, deine Lieblingssendung im Fernsehen zu gucken.
- Du findest fünf Euro auf der Straße.

Die anderen Schüler »lesen« in den Gesichtern ihrer Mitschüler und finden ein Wort für das jeweils gezeigte Gefühl.

Die Lehrperson sollte darauf achten, dass die Schüler, die vorne stehen, das Gefühl möglichst nicht gestisch ausdrücken. Wenn möglich, sollten sie hinter der Tafel stehen, sodass man nur ihre Gesichter sieht. Es ist eine hohe Anforderung, etwas ohne Gestik darzustellen. Unterschiede in der mimischen Darstellung sollten ebenso zugelassen werden wie Unterschiede beim »Lesen« der Gesichter und beim Benennen der Gefühle. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass ein und dieselbe Situation nicht bei allen Menschen das gleiche Gefühl auslöst.

Improvisationsspiel

Hören

Stell dir vor, du hörst diese Geräusche:

- eine Explosion,
- ein leises Geräusch, das du zu erkennen versuchst,
- eine Musikkapelle, die die Straße herunterkommt,
- eine bekannte Melodie im Radio,
- ein weinendes Baby,
- ein Bekannter, der ins Zimmer kommt,
- ein Donner während eines Gewitters,
- die Türklingel.

Wie würdest du reagieren? Zeige lautlos, nur mit deinem Körper und deinem Gesicht (pantomimisch), wie du reagieren würdest.

Sehen

Stell mit deinem Körper und deinem Gesicht (pantomimisch) dar, wie du reagieren würdest, wenn du einen Sonnenuntergang, ein weinender Schüler, einen Igel, einen frei auf der Straße laufenden Tiger ... sehen würdest.

Ausdrücken von Gefühlen: Zufrieden – Zornig

Schließ die Augen und denk darüber nach, was du machst, wenn du zufrieden bist, und was du machst, wenn du zornig bist. Stell dir zunächst vor, dass du zufrieden bist.

Was tust du? Wo bist du? Wer ist in deiner Nähe? Wie fühlst du dich? Wo in deinem Körper fühlst du die Zufriedenheit? (20 Sekunden)

Nun stell dir vor, dass du zornig bist. Was tust du jetzt? Wo bist du? Wer ist in deiner Nähe? Wo spürst du den Zorn in deinem Körper? (20 Sekunden)

Nun überlege, ob du normalerweise häufiger zufrieden oder häufiger zornig bist. Natürlich weißt du, dass du abwechselnd beides bist. Wähle das Gefühl aus, das du oft hast. Jetzt öffne deine Augen, entweder zufrieden oder zornig, beginne im Raum umherzugehen und zeige das Gefühl auf möglichst verschiedene Arten. Atme zornig oder zufrieden, bewege dich, wie es zu dem jeweiligen Gefühl passt, und mach auch Geräusche, die zu diesem Gefühl passen. Bitte kümmere dich nicht um die anderen Schüler. (1 Minute)

Jetzt bleib ganz still stehen. Nun kannst du langsam das Gegenteil werden. Wenn du vorher zornig warst, wirst du jetzt zufrieden, und wenn du vorher zufrieden warst, wirst du zornig. Bewege dich im Raum, wie es zu dem neuen Gefühl passt. Atme so und mach Töne, die dazu passen. (1 Minute)

Nun bleib wieder ganz still stehen und sei noch einmal so, wie es zum ersten Gefühl passt. Bemerke, wie sich dein Körper dabei verändert, wie du anders atmest, deine Augen anders benutzt und andere Töne machst. (30 Sekunden)

Baum der positiven Eigenschaften

Anlage 8: Baum der positiven Eigenschaften

Vorbereitung

Es werden Stuhlkreise mit jeweils sechs bis acht Schülern nach dem Zufallsprinzip gebildet (z. B. Karten mit Zahlen für jede Gruppe verteilen). In jede Gruppe wird ein Ball gegeben.

Übung

Die Lehrperson setzt sich in einen Kreis, nimmt den Ball und macht die Übung an einem Beispiel vor: »Ich bin der coole Christian.« Dann gibt der Lehrer den Ball an den Schüler weiter, der rechts neben ihm sitzt. Dieser Schüler wiederholt den Satz und fügt anschließend seinen eigenen Namen mit einer selbstausgewählten Eigenschaft hinzu. Dann geht es reihum weiter. Die vorherigen Namen und Eigenschaften werden jeweils wiederholt. Die Eigenschaft beginnt mit demselben Buchstaben wie der eigene Vorname.

Anschließend stehen die Schüler der einzelnen Gruppen auf und werfen sich im Kreis kreuz und quer einen Ball zu, den die Lehrperson in die Gruppe gegeben hat; z.B.: »Der coole Christian wirft zum aufrichtigen Abdul.« Einige Zuordnungen werden die Schüler in Erinnerung haben. Wurde eine Zuordnung vergessen, so kann der Schüler auch kurz nachfragen und dann erst den Ball werfen.

Anmerkung

Das von den Schülern bestimmte Adjektiv kann denselben Anfangsbuchstaben haben wie der eigene Vorname. Diese Variante ist anspruchsvoll. Leichter wird es für die Schüler, wenn die Anfangsbuchstaben unterschiedlich sind. Das Arbeitsblatt »Baum der positiven Eigenschaften« kann bei der Suche nach geeigneten Adjektiven hilfreich sein.

Kreuzworträtsel

Anlage 9/10: Beispiel Namenskreuzworträtsel / Vorlage

Die Lehrperson gibt folgende Anleitung:

»Ihr schreibt euren Namen in der Mitte auf ein DIN-A4-Blatt. Versucht dann Eigenschaften oder Themen zu finden, die mit euch selbst zu tun haben und die sich an einzelne Buchstaben eures Namens anfügen lassen. Das Beispiel ›Anton‹ soll zur Veranschaulichung dienen:

- Anton ist gutmütig, stark und schnell.
- Anton spielt in seiner Freizeit Geige und trainiert Karate ...

Tragt auf diese Art und Weise mindestens fünf Eigenschaften ein oder findet Themen, die etwas über euch aussagen. Bedenkt dabei, dass ihr in der nächsten Stunde euer Namenskreuzworträtsel einzelnen Mitschülern vorstellen werdet.«

Anmerkungen

- Die Lehrperson kann auch ein Beispiel vorgeben, das sich auf sie selbst bezieht.
- Wörter aus der Personensuche können hierbei hilfreich sein und herangezogen werden.
- Das Namenskreuzworträtsel kann auch im Kunstunterricht angefertigt werden.
- Statt Wörtern können auch gemalte Bildelemente, die etwas über den Schüler aussagen, die Buchstaben des eigenen Namens in der Skizze umgeben.

Weitere Anregungen zum Erarbeiten

Die Lehrperson gibt folgende Anregungen:

- »Wenn es euch schwerfällt, das Namenskreuzworträtsel anzulegen und passende Eigenschaften oder Themen zu finden, dann fragt doch eure Eltern oder Geschwister, ob sie euch helfen können.«

- »Eure Eltern und Geschwister fertigen selbst ein Namenskreuzworträtsel an und ihr übt schon zu Hause das gegenseitige Vorstellen.«
- Peer-Tutoring einüben: »Ihr könnt auch mit euren Klassenkameraden vorher üben oder eure Lehrer ansprechen, wenn ihr Unterstützung braucht. Sie helfen bestimmt.«

Mein rechter Platz ist frei

Variation mit Gefühlen

Die Schüler sitzen wieder im Kreis, und die Lehrperson stellt eine Variation des Spiels »Mein rechter, rechter Platz ist frei« vor. Entweder wird in diesem Spiel nur das Gefühl eingebracht oder das Gefühl wird mit einem Tier verbunden, das entsprechend empfindet.

Beispiel

Schüler 1: »Mein rechter, rechter Platz ist frei, ich wünsche mir ... herbei.«

Schüler 2: »Wie soll ich denn kommen?«

Schüler 1: »Als trauriger Löwe!«

Unvollendete Sätze

Anlage 11: Unvollendete Sätze

Die Lehrperson verteilt Blätter mit Sätzen, die von den Schülern vervollständigt werden sollen. Anschließend tauschen die Schülerinnen und Schüler die Antworten mit einem Partner, in einer Kleingruppe oder mit der ganzen Klasse aus.

Gefühle erraten

Ablauf

- Es werden Zettel mit jeweils einem Begriff an die Schüler verteilt.
- Die Begriffe sollen nun nacheinander (in einer frei gewählten Reihenfolge) pantomimisch dargestellt werden.
- Die anderen Schüler raten, welcher Begriff dargestellt wurde.
- Wurde der Begriff erraten, stellen ihn alle Schüler gemeinsam dar, bevor sie zum nächsten Begriff übergehen.

Auswertung

- Welche Gefühlsbegriffe waren schwierig darzustellen?
- Woran habt ihr die einzelnen Gefühle erkannt? Ihr könnt Beispiele nennen.

Begriffe

aggressiv	weich
wütend	hart
unsicher	offen
lustig	unentschlossen
cool	gespannt
ängstlich	angespannt
unterwürfig	zufrieden
langweilig	überrascht

Spots in movement

Zu Musik gehen alle durch den Raum. Bei Musikstopp sagt ein Teilnehmer: »Ich habe mich bärenstark gefühlt«, geht einige Schritte vor, die anderen machen es nach, bis die Musik wieder startet.

Beim nächsten Stopp gibt es wieder einen neuen Impuls:

- »wie ein Gummimensch«,
- »wie ein Riese«,
- »wie ein Zwerg«,
- »ganz niedergeschlagen«,
- »leicht wie eine Feder« usw.

Alle setzen sich wieder. Der Spielleiter bedankt sich für die Bereitschaft mitzumachen: »Ich habe gespürt, dass ihr mitunter ganz schön unter Druck gestanden habt, was sehr belastend sein kann.«

Die Kraft in meiner Hand

Die Teilnehmer stehen im Raum und bilden Paare, die möglichst gleich groß sind. Sie legen die Handflächen aufeinander.

- Auf ein Zeichen hin versuchen sie sich gegenseitig wegzudrücken. Dies geht so lange, bis ein Partner Stopp ruft. Dann wird nur der Druck nachgelassen.
- Bei der nächsten Übung drücken sich die Paare mit der Schulter weg. Dazu stehen sie rechte Schulter an rechter Schulter oder linke Schulter an linker Schulter. Auch hier gilt es, nach dem Stopp den Druck wegzunehmen.
- Die Paare stehen mit dem Rücken zueinander. Der weitere Ablauf der Übung ist der Gleiche wie zuvor.

Der Spielleiter weist darauf hin, dass der Druck manchmal ganz schnell weg ist, wenn zeitig ein Stopp gesetzt wird. Wenn der Druck jedoch nicht nachlässt, raubt uns das die ganze Kraft und die anderen können mit uns machen, was sie wollen.

Du schaffst es!

Zu aufmunternder Musik gehen alle durch den Raum. Bricht die Musik ab, gehen alle der Reihe nach auf die anderen zu, klopfen ihnen auf die Schulter und rufen: »Du schaffst es!« oder »Zeig ihnen deine Zähne!« oder »Du bist stark!«.

Der Spielleiter bestärkt die Teilnehmer, dass die Gruppe so stark sein kann, dass der Einzelne ihr unbedingt vertrauen kann: »Gemeinsam sind wir stark. Wir sind ein Team!«

Das Gefühlsthermometer

Anlage 12: Gefühlsthermometer

Jeder Schüler erhält ein Blatt, auf dem ein Gefühlsthermometer dargestellt ist. Die Lehrperson liest eine Situation vor. Jeder trägt ein, was er in dieser Situation fühlt.

Skala

- o kein Gefühl zu dem Gedanken
- + 10 sehr starkes positives Gefühl (z. B. Freude)
- 10 sehr starkes negatives Gefühl (z. B. Wut, Angst, Traurigkeit)

Situationen

- In der letzten Mathearbeit hatte ich eine Vier.
- Marie, die ich nicht leiden kann, will immer von mir die Hausaufgaben abschreiben.
- Meine Eltern gehen mit mir oft in die Schwimmhalle.
- Wir gehen nur selten zu McDonalds essen.
- Nie darf ich Cola trinken.
- Meine Fußballmannschaft wählte mich nicht zum Kapitän.
- Ich wurde zum Klassensprecher gewählt.
- Wir bekommen immer viele Hausaufgaben auf.

Danach tauschen sich die Schüler paarweise zu den Situationen aus. Jeder versucht, den Wert des anderen zu erraten.

Hinweis an die Schüler

Nicht jeder fühlt und denkt auf dieselbe Art über Ereignisse wie der andere.

Konzentration und Achtsamkeit stärken

Im Programm von Gemeinsam Leben Lernen wird deutlich, dass Humor und Achtsamkeit zwei Seiten einer Medaille sind. Sie ergänzen und brauchen einander. In einer Klasse, in der große Unruhe herrscht, können lustige Spiele schnell zu einem gegenseitigen Auslachen und Verhöhnern führen. In einer solchen Situation ist es sinnvoll, mit Hilfe einer Achtsamkeitsübung den Nährboden für ein positives Klassenklima zu schaffen. Die gemeinsame Stille wird genutzt, um neue humorvolle Energie zu entfalten.

Eine Feder transportieren

Eine Feder wird auf einen Bierdeckel gelegt. Nun versucht der Schüler, mit der Feder auf dem Bierdeckel durch den Klassenraum zu gehen, ohne dass die Feder herunterfällt.

Schulgeräusche erkennen

Die Schüler sitzen mit geschlossenen Augen mit dem Rücken zur Lehrperson, die typische Geräusche aus dem Schulalltag erzeugt:

- Tafel aufklappen,
- mit Kreide auf der Tafel schreiben,
- Fenster öffnen und schließen,
- Buch zuklappen,
- Stifte spitzen,
- Radieren,
- Papier schneiden.

An- und Entspannung

Der Lehrer spricht zu den Schülern: »Wir haben sehr angestrengt gearbeitet. Damit die Spannung aus unserem Körper rausgeht, lassen wir sie aus unserem Körper heraus. Macht mit! Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann:

- Hände hinter dem Kopf verschränken und die Ellenbogen nach hinten drücken,
- Beine vorstrecken und Fußspitzen nach unten drücken,
- Zähne und Lippen aufeinanderpressen,
- einatmen, Luft anhalten und die Bauchmuskeln dabei anspannen,
- ausatmen und fallen lassen, alle Glieder lockern.

Wie fühlst du dich jetzt?«

Ich sehe was, was du nicht siehst

Grundlage ist das Spiel »Ich sehe was, was du nicht siehst«. Daraus abgeleitete Aufgaben können z. B. sein:

- Ich fühle etwas, und das fasst sich rau und scharfkantig an.
- Ich höre etwas, und das kann quietschen, wenn es nicht geölt wird.
- Ich habe schon mal etwas in diesem Raum gesehen, das jetzt nicht (mehr) da ist.
- Ich sehe etwas, und dessen englische Bezeichnung beginnt mit »M«.
- Ich sehe etwas, und das schmeckt süßlich.

Stille Post

Ein Wort oder ein Bild wird mit dem Finger auf den Rücken gemalt und von Schüler zu Schüler weitergegeben. Zu Beginn des Spiels werden Gruppen gebildet.

Ablauf

- Die Schüler sitzen hintereinander auf dem Boden oder auf ihren Stühlen.
- In jeder Gruppe erhält der vorne sitzende Schüler ein Blatt Papier und einen Stift.
- Die Lehrperson zeigt nun dem jeweils hinten sitzenden Schüler ein einfaches Bild oder ein kurzes Wort.
- Die hinteren Schüler malen ihrem Vordermann das Wort oder das Bild mit dem Finger auf den Rücken. Ist die Zeichnung fertig, gibt der Empfänger das Wahrgenommene an seinen Vordermann weiter, bis das Motiv auf dem Rücken des vorne sitzenden Schülers angekommen ist. Dieses zeichnet das von ihm Wahrgenommene auf das Blatt Papier.
- Das Ergebnis wird mit dem Original verglichen.

Das Schildkrötenspiel

Alle Schüler krabbeln langsam, leise und aufmerksam wie eine Schildkröte. Jedes Mal, wenn sie andere berühren oder von anderen berührt werden, ziehen sie sich in ihren »Panzer« zurück und warten, bis sie nach kurzer Zeit weiterkrabbeln.

Die Lehrperson gibt während des Spiels Anweisungen:

- Ich gehe so langsam wie eine Schildkröte.
- Ich bin so leise wie eine Schildkröte.
- Ich bin so aufmerksam wie eine leise und wachsame Schildkröte.
- Wenn ich jemanden berühre, ziehe ich mich wie eine Schildkröte in meinen Panzer zurück.
- Ich bewege mich wie eine langsame und leise Schildkröte.
- Wenn mich jemand stupst, krieche ich in meinen Panzer zurück.

Stress- und Konfliktlösung

Die folgenden Spiele und Übungen beinhalten neben positiven Gefühlen auch negative Emotionen wie Wut und Enttäuschung. Je nach Bedarf können sie präventiv oder im akuten Fall eingesetzt werden, um den drohenden Teufelskreis von Streitigkeiten zu durchbrechen. Sie sind eine spannende Alternative zu den üblichen Streitlösestrategien und -gesprächen. Es lohnt sich, sie auszuprobieren.

Abgrenzungsspiel

In Vorbereitung auf die Stunde erklärt die Lehrperson, dass jeder Mensch seinen persönlichen Bereich, seine eigene Zone hat. Die Lehrperson gibt den Schülern eine anschauliche Hilfe: Der ausgestreckte Arm steckt diese Zone ungefähr ab. Jeder Schüler probiert dies für sich aus.

Dann sollen sich die Schüler paarweise in größerer Entfernung (fünf bis sechs Meter) gegenüber voneinander aufstellen. Die Lehrperson bittet nun die Schüler, langsam aufeinander zuzugehen. Dabei können vor allem die »grenzenlosen« Schüler den ausgestreckten Arm als Hilfestellung nehmen. Überschreitet ein Schüler die Grenze der persönlichen Zone, sagt der davon betroffene Schüler laut: »Stopp!« und macht mit seiner Hand ein Stopp-Zeichen. Die Lehrperson verweist darauf, dass nachher eine Stopp-Hand gebastelt wird. Beide Schüler bleiben einen Moment so gegenüber stehen (im Augenkontakt) und lassen es auf sich wirken.

Varianten

- langsam und mit nettem Gesichtsausdruck aufeinander zugehen
- wütend und aggressiv auf den anderen zugehen

Auswertung

- Wie nah hast du deine Partnerin / deinen Partner an dich herankommen lassen?
- Hattest du unterschiedliche Gefühle beim netten und beim wütenden Aufeinander-Zugehen?
- Was war dir am unangenehmsten?
- Hast du deinen ausgestreckten Arm als Hilfe genommen?
- Ab wann wird dir das Näherkommen unangenehm?
- Warum darf die oder der andere nicht näher herankommen?

Haus – Baum – Sonne

Material: DIN-A3-Papier und etwas dickere Filzstifte

Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse werden in Paare aufgeteilt. Die Paare sitzen an einem Tisch und haben die Aufgabe, zusammen einen Stift anzufassen und – ohne miteinander zu reden – ein Haus, eine Sonne und einen Baum zu zeichnen. Die Lehrerin gibt ein Signal, bei dem alle Schülerinnen und Schüler aufhören zu reden. Wenn sie ihre Aufgabe beendet haben, gibt die Lehrerin kurz vorher einen Hinweis, dass das Malen gleich beendet sein wird.

Auswertung

- Wie leicht oder schwierig war es, beim Zeichnen nicht zu reden?
- Wie leicht oder schwierig war das gemeinsame Führen des Stiftes?
- Habt ihr euch beim Zeichnen / bei der Führung des Stiftes abgewechselt?
- Wie ging die Verständigung ohne Worte vonstatten?
- Habt ihr Blicke oder Gesten benutzt?
- Seid ihr mit dem Ergebnis zufrieden? Warum? Warum nicht?
- Wie ist es möglich, sich ohne Worte zu einigen, damit niemand der alleinige »Bestimmer« ist?

Anmerkung

Bei dieser Übung können Schüler, die oft in Streit miteinander geraten, zu Paaren gebildet werden. Das gemeinsame Zeichnen wirkt sehr verbindend.

Was mir ein gutes Gefühl gibt

Der Lehrer spricht zu den Schülern: »Setzt euch bequem hin, legt die Hände locker auf die Oberschenkel und schließt die Augen. Atmet dreimal tief ein und lange wieder aus ... Stellt euch vor, ihr geht aus dem Haus und seht, wie draußen einige eurer Freundinnen oder Freunde miteinander in ein Spiel vertieft sind. Ihr traut euch nicht so recht, sie zu stören, und fühlt euch etwas ausgeschlossen ... Dann seht ihr, wie eine der Freundinnen oder einer der Freunde euch zuwinkt und euch zum Mitspielen einlädt ... Freut euch das? Wie fühlt ihr euch? ... Ihr geht zu ihnen hin, und jemand sagt euch etwas Schönes, das euch sehr freut. Vielleicht sagt euch die Person, was ihr heute Schickes anhabt. Oder sie sagt euch, wie gut ihr etwas Bestimmtes könnt? ... Wie fühlt es sich an, so etwas Nettes gesagt zu bekommen?

Nun lasst das Bild dieser Situation blasser und blasser werden, bis es verschwindet. Behaltet aber das gute Gefühl bei euch ... Dann reckt und streckt euch und öffnet eure

Augen. Wer von euch möchte uns mitteilen, was ihm oder ihr Schönes gesagt wurde und ein gutes Gefühl gegeben hat?

Gefühle in Bewegung

Der Lehrer bittet die Schüler aufzustehen und zu Musik kreuz und quer durch den Raum zu gehen. Wenn die Schüler in Bewegung sind, nennt der Lehrer bestimmte Situationen, die sich die Schüler in der Bewegung gedanklich vorstellen und dann in einer für sie passenden Bewegung ausdrücken. Es können angenehme, aber auch unangenehme Gefühle sein. Günstig ist, wenn die letzte Situation die Schüler in ihrer Gemeinsamkeit mit einem richtig tollen Gefühl zusammenführt, z. B.: »Unsere Klasse nimmt am Fußballturnier der fünften Klassen teil. Alle sind dabei – als Spieler und als Zuschauer. Der Schlusspfiff kommt und ihr habt gesiegt« (oder eine vergleichbare Situation, z. B. die deutsche Fußballnationalmannschaft bei der nächsten WM, Sieg im Endspiel, und alle haben zugeschaut). Die Steigerung zum richtig guten Schlussgefühl kommt dann am Ende der Übung.

Tipp

Nutzen Sie typische Situationen Ihrer Schüler aus dem konkreten Schulalltag.

Mögliche Sätze: Stellt Euch vor, ...

- ... ihr hattet zusammen einen sehr stressigen Schultag,
- ... ihr seid sehr müde von der Nacht auf der Klassenfahrt,
- ... ihr habt etwas Trauriges erlebt und tröstet euch gegenseitig,
- ... ihr freut euch gemeinsam auf einen Ausflug,
- ... ihr spielt Theater und alle klatschen,
- ... ein netter Junge / nettes Mädchen will neben euch sitzen,
- ... jemand lacht über euer gemaltes Bild in Kunst,
- ... ihr kommt zu spät und ein Mitschüler hilft euch,
- ... ein Schüler zeigt euch in der Stunde den Mittelfinger,
- ... euer Sitznachbar flüstert: »Nach der Schule bist du dran«,
- ... ihr möchtet etwas erzählen und keiner hört zu,
- ... ihr seid sehr stolz aufeinander, weil ihr alle erreicht habt, was ihr erreichen wolltet (Anstrengung / Herausforderung bewältigt).

Mögliche Fragen zur Auswertung

- Wie ging es euch bei der Übung?
- Was war richtig gut?
- Was war schwer, was fiel euch leicht?

In den Gesichtern lesen lernen

Der Lehrer spricht zu den Schülern: »Könnt ihr euch vorstellen, dass man in den Gesichtern anderer Menschen ›lesen‹ kann? Wer von euch hat eine Erklärung dafür, wie das möglich sein kann? Kann man sich immer sicher sein, das richtige Gefühl bei anderen Menschen wahrnehmen zu können?«

Die Lehrperson bittet nach dieser kurzen Reflexion jeweils drei bis vier Schüler nach vorne zu kommen, sich nebeneinanderzustellen und mit Hilfe ihrer Mimik auszudrücken, wie sie sich in bestimmten Situationen fühlen würden. Die anderen Schüler müssen dann versuchen, das jeweils von den Mitschülern dargestellte Gefühl zu erraten.

Mögliche Situationen

- Heute ist dein Geburtstag.
- Du hast etwas, das dir viel bedeutet, verloren.
- Du findest es wieder.
- Du darfst deine Lieblingssendung nicht sehen.
- Du findest zehn Euro auf der Straße.
- Deine Mitschüler ärgern dich.
- Du gehst heute ins Phantasialand.
- Dein Schultag ist vorbei ...

Wenn die nach vorne getretenen Schüler das entsprechende Gefühl in ihrem Gesicht zeigen, zählt ein Schüler oder die Lehrperson: »Eins ... Zwei ... Drei!« Die beobachtenden Schüler versuchen in den Gesichtern zu »lesen« und melden sich, wenn sie zu wissen glauben, welches Gefühl jeweils dargestellt wird. Abschließend verraten die Schüler, die diese Gefühle gezeigt haben, um welche Situation es jeweils ging.

Die vorne stehenden Schüler werden immer wieder mal gewechselt. Die Situationen sollten so ausgewählt werden, dass letztlich eine größere Vielfalt an möglichen Gefühlen herausgearbeitet werden kann.

Sich gegenseitig achten

Ziel

Bei diesem Spiel geht es um die Erfahrung, sich in einer belastenden Situation zu versöhnen und gegenseitig zu achten.

Anleitung

Der Lehrer gibt folgende Anleitung: »Setz dich bequem auf deinen Stuhl ... Schließe deine Augen und atme in deinem Rhythmus ein und aus ... Beobachte deinen Atem, wie er kommt und geht ... wie von selbst ... ein und aus ... Stell dir nun vor, du bist an

einem Platz, den du kennst und an dem du dich wohlfühlst. Das kann bei dir zu Hause sein oder irgendwo in der Natur ... Du spürst dich selbst und weißt, du bist liebenswert, so wie du bist.

Nun stell dir vor, dass eine Person auf dich zukommt, auf die du ärgerlich bist ... oder jemand, der auf dich ärgerlich ist ... Das kann ein Erwachsener sein oder ein Schüler ... Stell dir vor, dass ihr euch anschaut ... und innerlich sagst du zu der Person: Es tut mir leid, dass es so gekommen ist. Und die Person sagt ebenfalls zu dir: Auch mir tut es leid, dass es so weit gekommen ist. Ihr schaut euch an, geht noch ein wenig aufeinander zu ... und reicht euch dann die Hand ... Beide neigt ihr ganz leicht den Kopf und sagt euch gegenseitig: Ich achte und respektiere dich. Und beide wisst ihr, auch wenn ihr Streit oder Ärger miteinander hattet: Jetzt kann es wieder gut sein ... Ihr verabschiedet euch und jeder geht seinen Weg ...

Und nun komm in deinem Tempo wieder hierher zurück ... Wenn du so weit bist, kannst du deine Hände und Füße bewegen, dich recken und strecken, deine Augen öffnen und ganz entspannt und voller Freude wieder hier sein.«

Die freundlichen 10 Minuten

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich gegenseitig Gutes und Anerkennung aus. Folgende Regeln gelten:

- Wir sprechen nur über Gutes und Freundliches.
- Wir hören gut zu und genießen es, wenn über uns etwas Schönes gesagt wird.
- Kritik, Beschwerden und Schwieriges werden an anderer Stelle geäußert.

Mögliche Satzanfänge (können auf einem Plakat oder an der Tafel sichtbar gemacht werden):

- Ich finde, dass du ...
- Ich möchte ... sagen, dass er / sie besonders ...
- Ich möchte hervorheben, dass ...
- Besonders gefällt mir ...
- Ich freue mich immer, wenn du ...
- Ich wollte dir schon lange sagen, dass ...
- Ich freue mich immer, wenn du ...
- Ich mag besonders an dir ...

Gefühlsinterview

Anlage 13: Gefühlsinterview »Wut«

Anlage 14: Gefühlsinterview »Enttäuschung«

Die Schüler interviewen sich gegenseitig zu den Themen »Wut« und »Enttäuschung«.

Kartenspiel »Freunde« (Einleitung)

Anlage 15: Kartenspiel »Freunde«

Der Lehrer leitet in das Spiel ein: »Hast du Freunde, die mit dir durch dick und dünn gehen? Oder gibt's oft Krach mit den Kumpels? Wie läuft es so zwischen dir und deinen Freunden? Denk mal über die folgenden Fragen nach!«

Spielanleitung

Die Schüler sind in Gruppen aufgeteilt (sie sitzen rundum um einen Tisch verteilt). Die Karten liegen im Stapel in der Tischmitte. Ein Schüler zieht eine Frage und versucht sie zu beantworten usw. Individuelle Veränderungen sind erwünscht.

Zeitkapsel

Die Schüler schreiben einen aktuellen bzw. ihren letzten Streit auf ein Blatt. Dieses stecken sie in einen Umschlag mit ihrem Namen darauf. Die Lehrperson sammelt die Umschläge ein. Nach einer Woche erhalten die Schülerinnen und Schüler den Umschlag zurück. Dann können sie berichten, ob ihr Konflikt noch besteht oder gelöst ist und wie die Lösung aussah.

Erleben von Ich- und Du-Botschaften

Die Schüler stehen sich paarweise gegenüber. Die Lehrperson gibt Sätze vor, die jeder Partner dem anderen vorträgt:

- Ich bin traurig, weil du mir das Buch nicht wiedergibst.
Du Blödmann, gib mir endlich das Buch zurück!
- Ich bin sauer, weil du mein Auto verbummelt hast.
Du Blödmann hast mein Auto verbummelt!
- Ich bin ärgerlich, weil du mich verpetzt hast.
Du alte Petze!

Beim nächsten Schritt finden die Schüler selber Sätze.

Für Elternabende

Zum Abschluss noch ein paar lustige Einstiege für Elternabende. Einfach machen und gemeinsam lachen – und schon empfinden die Eltern den Abend nicht mehr als verschwendete Lebenszeit. Stattdessen sind sie in einer tollen Stimmung, auf der sich aufbauen lässt.

Familienporträts

Im Deutschunterricht werden die Schüler aufgefordert, ihre Eltern zu beschreiben. Zu Beginn des Elternabends hängen die Beschreibungen an der Tafel und die Eltern werden gebeten, die auf sie passende Beschreibung herauszufinden. Danach gibt der Lehrer die Auflösung bekannt. Alternativ können im Kunstunterricht Familienporträts gezeichnet oder Knetmännchen gebastelt werden. Die Zuordnung sorgt für viele Lacher.

Was ist ein Elternabend?

Anlage 16: So stelle ich mir einen Elternabend vor

Wenn man Grundschulkindern diese Frage stellt, bekommt man oft lustige Antworten. Die Schüler sollen ihre Antworten auf Kärtchen notieren, die man den Eltern dann am Elternabend zum Einstieg vorlesen oder zum Selbstlesen auf die Tische legen kann (vgl. <http://materialwiese.blogspot.de/2014/09/elternabend-in-der-grundschule.html>).

»Wenn meine Eltern auf dem Elternabend sind ...«

Anlage 17: Wenn meine Eltern auf dem Elternabend sind ...

Die Schüler werden gebeten zu malen oder aufzuschreiben, was sie gerne an dem Abend machen würden, an dem ihre Eltern in der Schule sind. Die lustigsten Geschichten werden anonym vorgelesen.

An den Augen sollt ihr sie erkennen

Der Lehrer fotografiert nur die Augen der Schüler. Zu Beginn des Elternabends sollen die Eltern ihre Kinder anhand der Augenfotos erkennen und sich das richtige Foto mit an den Platz nehmen. Danach gibt der Lehrer die Auflösung bekannt.

Statt einer Vorstellungsrunde

Es wird Musik gespielt, und die Eltern bewegen sich frei im Raum. Wenn die Musik aus ist, stellen sie sich gruppenweise zusammen:

- nach Augenfarbe
- nach Sternzeichen
- nach Anzahl der Kinder
- nach Herkunft / Nationalität...

Anlagen zu den Unterrichtsmaterialien

Anlage 1: Personensuche

<p>_____</p> <p>hat ein Haustier. Welches?</p>	<p>_____</p> <p>hat blaue Augen.</p>	<p>_____</p> <p>hat die Lieblings- farbe Blau.</p>	<p>_____</p> <p>ist oft fröhlich.</p>
<p>_____</p> <p>klettert gerne.</p>	<p>_____</p> <p>fährt gerne Fahr- rad.</p>	<p>_____</p> <p>spielt ein Musikins- trument. Welches?</p>	<p>_____</p> <p>ist in einem Sportverein.</p>
<p>_____</p> <p>sammelt gerne Karten von</p>	<p>_____</p> <p>mag Spinat.</p>	<p>_____</p> <p>spielt gerne Fußball.</p>	<p>_____</p> <p>hat Schwestern und/oder Brüder.</p>
<p>_____</p> <p>isst gerne Kuchen.</p>	<p>_____</p> <p>hört gerne Musik.</p>	<p>_____</p> <p>trinkt gerne Milch.</p>	<p>_____</p> <p>liest gerne Comics.</p>
<p>_____</p> <p>hat Schuhgröße 38.</p>	<p>_____</p> <p>geht gerne schwim- men.</p>	<p>_____</p> <p>ist Einzelkind.</p>	<p>_____</p> <p>kommt mit dem Bus zur Schule.</p>

Anlage 2: Einfache Vorlage zum Thema »Was uns verbindet ...«



Das mögen wir alle:



Das mag keiner von uns:



Das mag nur einer von uns:

Anlage 3: Das unterschreibe ich

isst gerne Hamburger.	schaut im Fernsehen gerne die »Simpsons«.	trainiert aktiv in einem Sportverein.
hat Geschwister.	würde gerne eine Klassenfahrt machen.	ist schon einmal auf einem Fernsehturm gewesen.
hat ein Haustier.	findet Bücher langweilig.	findet Freunde in der Schule wichtig, um sich dort wohlfühlen.
freut sich morgens auf die Schule.	spielt gerne am Computer.	geht gerne ins Kino.

Anlage 4: Fragekarten – Wir lernen uns noch besser kennen



Was ist deine Lieblingssendung im Fernsehen?	Was spielst du am liebsten daheim?	Welches Unterrichtsfach gefällt dir am besten?
Wo wohnst du?	Hast du Geschwister?	Was kannst du besonders gut?
Wie lange darfst du abends aufbleiben?	Was isst du gerne?	Was ist dein liebster Sport?
Was trinkst du gerne?	Was machst du gerne am Wochenende?	Wer sind deine besten Freunde?
Was ist deine Lieblingsfarbe?	Was ist dein liebstes Tier?	Worüber kannst du am meisten lachen?
Was magst du gar nicht?	Hast du einen Spitznamen und wie lautet er?	Welche Erfindung müsste noch gemacht werden?

Wen würdest du gerne einmal kennen lernen?	Was möchtest du einmal werden?	Wovor hast du Angst?
Was ist dein Lieblingsbuch?	Welches Lied gefällt dir besonders?	Was ist dein größter Wunsch?
Was trägst du gerne?	Bist du ein Langschläfer oder ein Frühaufsteher?	Was isst du am liebsten zum Frühstück?
Was ärgert dich richtig?	Was möchtest du noch lernen?	Was ist deine Lieblingspflanze?
Wenn du zaubern könntest, was würdest du zaubern?	Was war bis jetzt dein schönstes Erlebnis?	Was würdest du verbieten, wenn du König wärst?
Wem erzählst du deine Geheimnisse?	Was würdest du mit 100 Euro tun?	Warst du schon einmal im Krankenhaus? Wenn ja, warum?

Anlage 5: Kartenspiel zum Thema »Gefühle«



STOLZ	MÜDE	GELANGWEILT	TRAURIG
ÄNGSTLICH	VERLETZT	PEINLICH	EINSAM
SCHÜCHTERN	ERSCHROCKEN	SCHWACH	FIT
ENTTÄUSCHT	GLÜCKLICH	WÜTEND	NEUGIERIG
STARK	SATT	FIES	HINTERLISTIG
VERLIEBT	COOL	ZUFRIEDEN	BEGEISTERT

Anlage 6: Interviewbogen

Name des Gesprächspartners _____

Spitzname _____

Geburtsdatum _____

Lieblingsbuch _____

Lieblingszeitschrift _____

Lieblingsfernsehsendung _____

Lieblingssfilm _____

Lieblingsschauspieler(in) _____

Lieblingssänger(in) _____

Lieblingsmusik _____

Lieblingssportart _____

Lieblingsfach in der Schule _____

Lieblingsessen _____

Lieblingssort _____

Lieblingsspruch _____

Hobby(s) _____

Ein Wunsch für heute _____

Ein Wunsch für die Zukunft _____

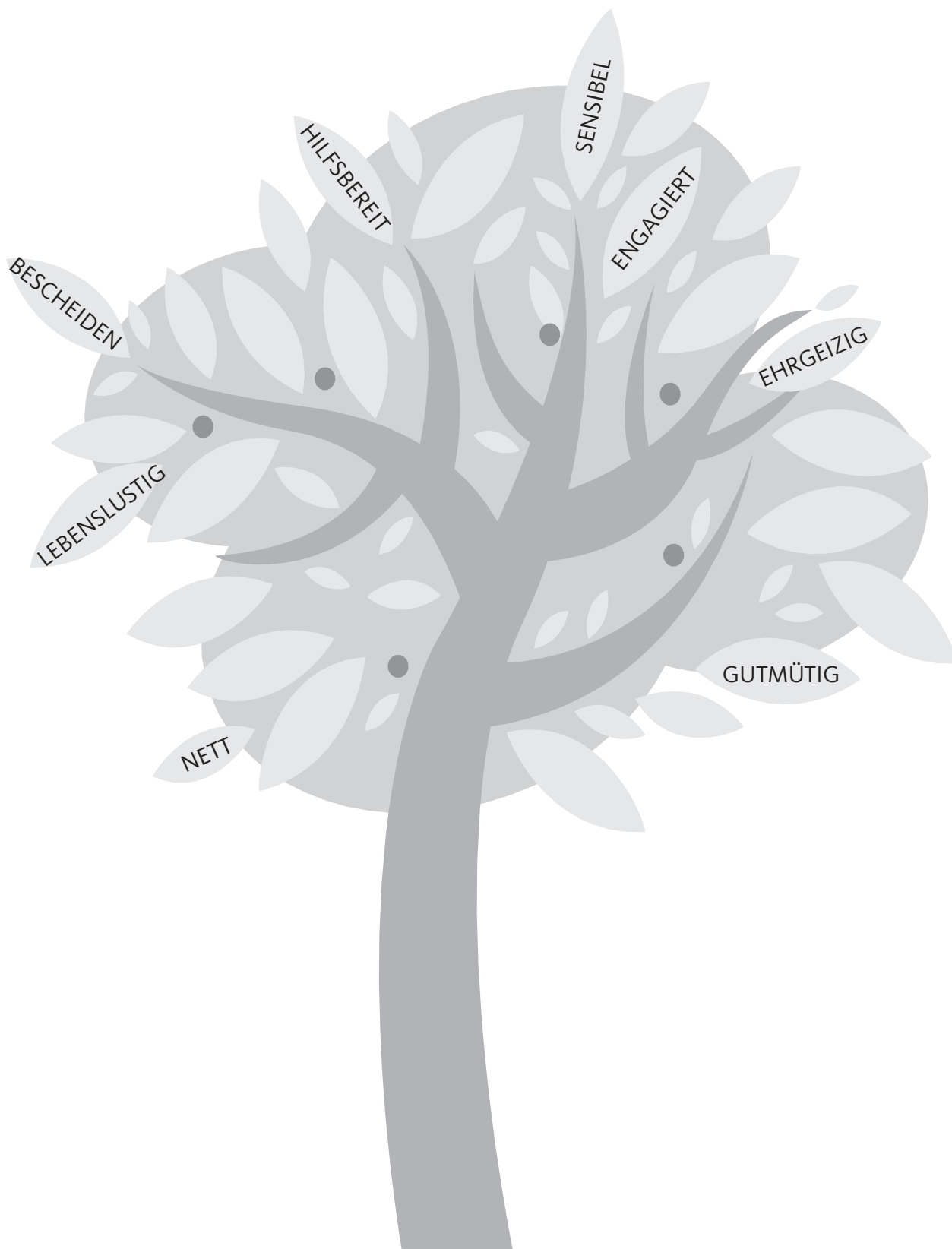
Ein Vorbild _____

Anlage 7: Ruhe-Bingo

DAS RUHE-BINGO

REGEL	Wieso ist die Regel für mich wichtig?	Wieso ist sie für unsere Klasse gut?	Welche Vorteile hat die Lehrperson?	Worauf achte ich, damit die Regel eingehalten werden kann?
Ich höre zu, wenn andere sprechen.				
Ich bin hilfsbereit und unterstütze die Klassenkameraden.				
Ich lache niemanden aus.				
Ich melde mich, wenn ich etwas sagen möchte.				

Anlage 8: Baum der positiven Eigenschaften



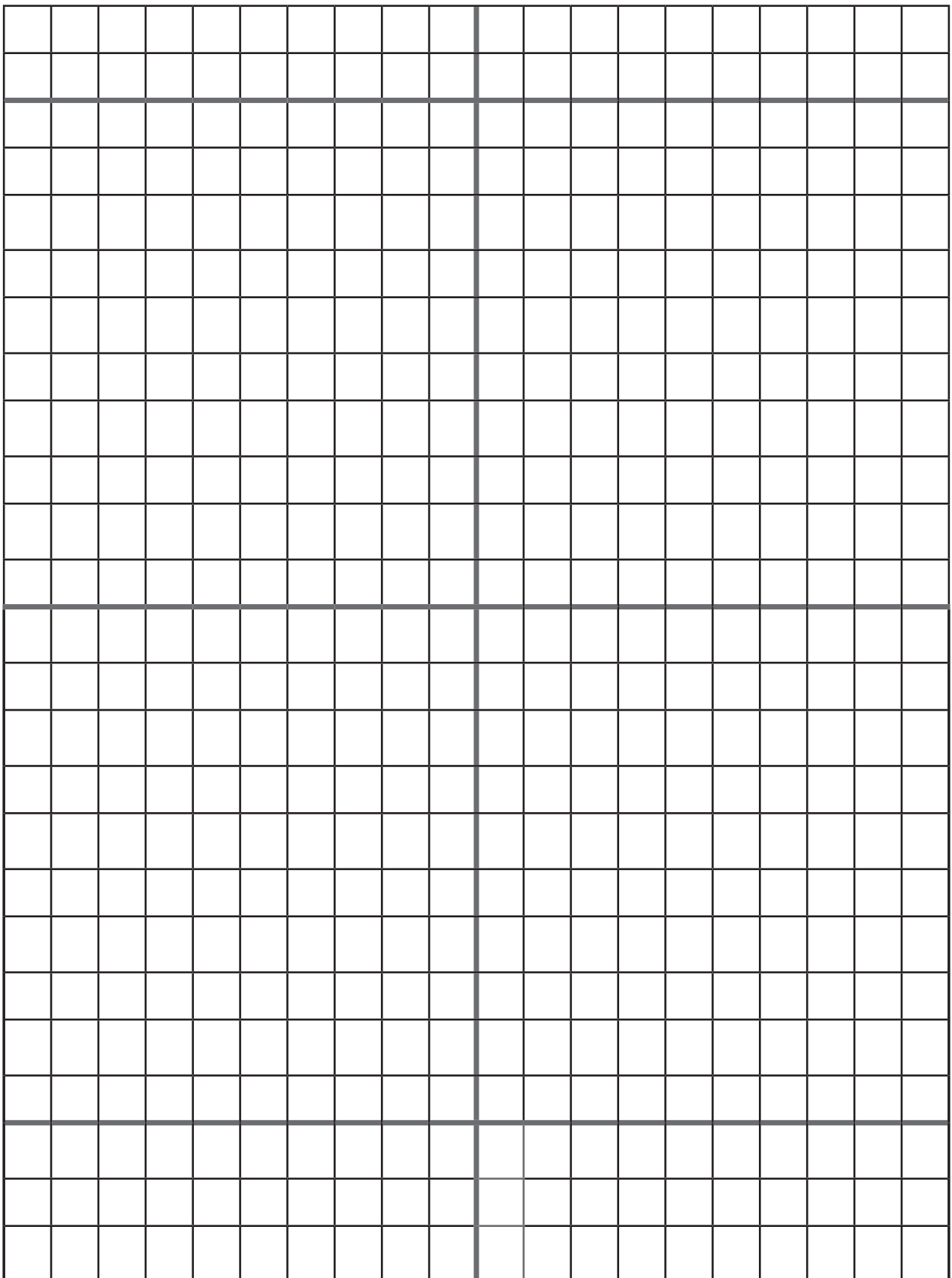
Beispiele

abenteuerlustig	einfallsreich	herzlich	ruhig
aktiv	einfühlsam	hilfsbereit	sanft
albern	einzigartig	humorvoll	scharfsinnig
angespannt	emotional	ideenreich	schnell
anpassungsfähig	energiereich	jugendlich	selbstsicher
anspruchsvoll	engagiert	kreativ	sensibel
aufgeschlossen	entschlossen	lebenslustig	sorgfältig
aufregend	entspannt	lebhaft	sorglos
ausdauernd	erfahren	liebervoll	spontan
außergewöhnlich	erfolgreich	locker	stark
ausgeglichen	fantasievoll	lustig	stolz
begabt	fleißig	motiviert	stressig
begeisterungsfähig	freundlich	munter	tolerant
bescheiden	froh	mutig	überzeugend
bodenständig	fürsorglich	nachdenklich	ungeduldig
charismatisch	geduldig	nett	verantwortungsvoll
charmant	gelassen	neugierig	vergnügt
cool	gesellig	offen	verlässlich
dankbar	gesprächig	ordentlich	verständnisvoll
direkt	glaubwürdig	positiv	vorsichtig
diszipliniert	glücklich	pünktlich	warmherzig
dreist	großzügig	quirlig	witzig
durchsetzungsfähig	gründlich	quengelig	yogabegeistert
dynamisch	gutmütig	reif	zufrieden
ehrgeizig	heiter	reiselustig	zuverlässig

Anlage 9: Beispiel für ein Namenskreuzworträtsel

						G	U	T	M	Ü	T	I	G
				G	E	I	G	E					
						S	T	A	R	K			
						E				A			
S	C	H	N	E	L	L				R			
						A				A			
										T			

Anlage 10: Vorlage für ein Namenskreuzworträtsel



Anlage 11: Unvollendete Sätze

Ich mag _____

Manchmal wünsch ich mir, dass _____

Wenn ich eine schlechte Note bekomme, _____

Ich kann nicht _____

Die meisten Leute, die ich kenne _____

Ich bin traurig über _____

Mein Ziel ist _____

Ich habe Angst _____

Ich bin stolz, wenn _____

Etwas Schönes, das mir neulich passiert ist, war _____

Anlage 12: Gefühlsthermometer

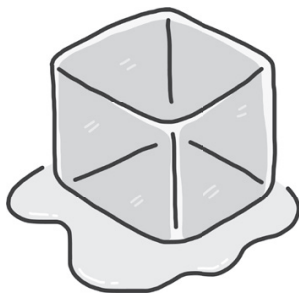
DAS GEFÜHLSTHERMOMETER

HOCH



+ 10

0



NIEDRIG

- 10

Anlage 13: Gefühlsinterview »Wut«

Wann warst du das letzte Mal sehr wütend?

Auf einen anderen Menschen?

Auf dich selbst?

Warum warst du wütend?

Wer oder was hat dich wütend gemacht?

Wie hast du reagiert?

Wie ist die Wut wieder weggegangen?

Wer oder was hat dir dabei geholfen?

Anlage 14: Gefühlsinterview »Enttäuschung«

Wann warst du das letzte Mal sehr enttäuscht?

Von einem Menschen?

Von dir selbst?

Warum warst du enttäuscht?

Wie hast du reagiert?

Wie ist die Enttäuschung wieder weggegangen?

Wer oder was hat dir dabei geholfen?

Anlage 15: Kartenspiel »Freunde«



<p>VERSÖHNUNG GEFÄLLIG? Du hattest gerade eine schwere Auseinandersetzung mit deiner besten Freundin / deinem besten Freund? Wie verträgst du dich wieder?</p>	<p>DAS GRÖSSTE GESCHENK Was wäre das größte Geschenk, das dir eine gute Freundin / ein guter Freund machen könnte?</p>
<p>PLUSPUNKTE Wofür, glaubst du, schätzen dich deine Freunde?</p>	<p>FREUNDSCHAFT PFLEGEN Was tust du alles, damit dein Freund / deine Freundin mit dir befreundet bleiben?</p>
<p>NIEMALS VERZEIHEN Was könntest du einer Freundin / einem Freund niemals verzeihen?</p>	<p>WICHTIG IM LEBEN Warum sind Freunde so wichtig im Leben?</p>
<p>MIT FREUNDEN SPRECHEN Worüber kann man nur mit Freunden sprechen?</p>	<p>VON FREUNDEN LERNEN Was hast du von deiner besten Freundin / deinem besten Freund lernen können?</p>

<p>BESSER MACHEN Was könntest du im Umgang mit deinen Freunden besser machen?</p>	<p>FREUND UND VORBILD Welcher Freund / welche Freundin ist dein Vorbild und warum?</p>
<p>HÖRT HÖRT! Woher weißt du, dass dir jemand zuhört?</p>	<p>HERAUSREDEN Was ist deine Lieblingsausrede?</p>
<p>EIGENSCHAFTEN Welche Eigenschaften muss ein guter Freund / eine gute Freundin haben?</p>	<p>GEFÜHLE Wie merkst du bei deinem Freund / deiner Freundin, wie er / sie sich fühlt?</p>
<p>WELCHE AUGENFARBE? Welche Farbe haben die Augen deiner besten Freundin / deines besten Freundes?</p>	<p>UNTERNEHMUNGEN Was machst du am liebsten mit deinen Freunden?</p>
<p>SPASS HABEN Was macht dir und deinen Freunden am meisten Spaß?</p>	

Anlage 16: So stelle ich mir einen Elternabend vor

So stelle ich mir einen Elternabend vor:

Anlage 17: Wenn meine Eltern auf dem Elternabend sind ...

Wenn meine Eltern auf dem Elternabend sind ...