

POSITIVE PSYCHOLOGIE IM KLASSENZIMMER

**Spiele und Aktivitäten
für die Grundschule**

iskopress

Copyright © iskopress, Salzhausen
 Umschlaggestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
 Druck: Runge, Cloppenburg
 1. Auflage 2004
 ISBN 3-89403-279-0

**Bibliographische Information der
 Deutschen Bibliothek**
 Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese
 Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie;
 detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
 über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung – Positive Psychologie und Schule	9
Die neue Perspektive der «Positiven Psychologie»	10
Die Wissenschaft vom Glück	10
Ein guter Charakter	11
Was unsere Kinder am meisten brauchen	12
Konsequenzen der «Positiven Psychologie» für Pädagogen	12
Was Eltern und Erzieher brauchen	13
Fünf Schritte zum Glück	14
Selbstachtung	16
Moralisches Verhalten	17
Widerstandskraft	18
Intrinsische Motivation	18
Spiel – die Quelle unseres Glücks	19
Zu den Spielen dieses Bandes	20
Literatur	22
Kooperation	23
Telefonbuch (ab 6)	26
Welches Team ist schneller? (ab 8)	27
Ich kann es! (ab 6)	28
Streicheleinheiten (ab 6)	29
Wer ist der Anführer? (ab 7)	30
Plätze vertauschen (ab 7)	31
Das Zelt (ab 9)	32
Die verflixte 7 (ab 8)	33
Fünf Sekunden (ab 7)	34
Eine alltägliche Unterhaltung (ab 8)	35
Löwe, Fuchs, Reh und Taube (ab 9)	36
Lachen verboten (ab 6)	37
Wo ist das Geld? (ab 6)	38
Tüte mit Überraschungen (ab 8)	39
Bis 20 zählen (ab 6)	40
Eine Geschichte erfinden (ab 6)	42
Balance (ab 6)	44

Wo bist du? (ab 6)	46	Meine ideale Familie (ab 6)	102
Stürzende Eier (ab 8)	48	All die schönen Tiere (ab 6)	104
Speisen wie im Himmel (ab 6)	50	Puppenmacher (ab 8)	105
Meditatives Malen	51	Ideale Eltern (ab 6)	106
Ein schöner Garten (ab 6)	54	Welches Tier bin ich? (ab 8)	108
Kannst du das auch? (ab 6)	55	Kreatives Schreiben	111
Stimmungsbilder gekritzelt (ab 6)	56	Ich und die anderen (ab 6)	113
Gefühle gemalt (ab 8)	58	Mein Name (ab 7)	114
Glückskarton (ab 8)	60	Buchstaben verschenken (ab 7)	116
Mein Stresskoffer (ab 8)	61	Körperbilder (ab 7)	117
Gemalte Lebensgeschichte (ab 8)	62	Anonyme Beschreibung (ab 9)	118
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft (ab 8)	64	Dinge, die mir Freude bereiten (ab 8)	119
Ein sicheres Versteck (ab 6)	66	Ein Wiegenlied für mich selbst (ab 9)	121
Stolz (ab 6)	68	Mini-Buch (ab 9)	122
Innen und außen (ab 8)	70	Zum Fressen gern (ab 9)	124
Der Baum (ab 7)	72	Herzenswunsch (ab 8)	125
Das Sorgentier freilassen (ab 6)	74	Poesie auf Stein (ab 9)	128
Glück wünschen (ab 6)	75	Herbstblätter (ab 8)	129
Mandala 1 (ab 6)	76	Der Zaubertrank (ab 8)	130
Mandala 2 (ab 8)	78	Körpersprache (ab 9)	131
Mandala 3 (ab 8)	80	Mein Lebenstraum (ab 8)	133
Mandala 4 (ab 8)	82	Klecks-Gedichte (ab 8)	135
Mandala 5 (ab 8)	84	Entspannung	136
Mandala 6 (ab 6)	86	Schneeflocken (ab 6)	139
Kreative Bewegung	88	Das fallende Blatt (ab 9)	140
Animiertes Gehen (ab 7)	90	Federleicht (ab 6)	142
Tiere (ab 6)	92	Die tanzende Feder (ab 8)	143
In den Himmel schreiben (ab 6)	93	Der junge Baum (ab 6)	145
In die Hand schreiben (ab 7)	95	Gemeinsam arbeiten (ab 6)	146
Fest verwurzelt (ab 9)	96	Schmelzen (ab 6)	147
Spiegeln (ab 8)	97	Kerze (ab 6)	148
Spiegeln für jüngere Kinder (ab 6)	98	Kerzenmeditation (ab 6)	150
Magnetische Hände (ab 8)	100	Acht Kerzen (ab 9)	151
Gefühle zeigen (ab 6)	101	Seufzen (ab 8)	152

Nebelhorn (ab 6)	153
Die Treppe (ab 9)	154
Vier Finger (ab 9)	155
Die Welle (ab 8)	157
Der Regenbogen (ab 8)	158
Bewegtes Mandala (ab 8)	160
Das Straußenei (ab 6)	161
Die Statue (ab 7)	163
Der Korken im Meer (ab 8)	164
Phantasiereisen	166
Kraft schöpfen (ab 8)	169
Zauberwald (ab 6)	171
Mein Körper (ab 8)	173
Tropische Insel (ab 6)	176
Der Garten der Sinne (ab 7)	178
Die gute Fee (ab 8)	180
Tempel des Schweigens (ab 9)	182
Die Rose (ab 8)	184
Der Leuchtturm (ab 8)	186
Das Flugzeug (ab 6)	188
Am Strand (ab 10)	190
Das Schiff (ab 8)	192
Positive Gedanken (ab 8)	194
Die Muschel (ab 9)	196
Freundschaft (ab 8)	198
Den Raum füllen (ab 7)	200
Glückliche Erinnerungen (ab 7)	202
Das Regal (ab 9)	204
Gebraucht werden (ab 8)	206

Einleitung – Positive Psychologie und Schule

Stellen Sie sich vor, die gute Fee aus dem Märchen kommt zu Ihnen und stellt Ihnen die Frage: «Was wünschen Sie Ihren Kindern für ihr Leben? Was wünschen Sie Ihren SchülerInnen für ihr Leben?» Wahrscheinlich fällt Ihnen dann der altmodische Wunsch ein, die Kindern mögen im Leben glücklich werden.

Wir wissen heute, dass Eltern und Lehrer entscheidend dazu beitragen können, dass ihre Kinder und Schüler zu glücklichen und verantwortlichen Erwachsenen werden. Dazu benötigen die Kinder bestimmte Qualitäten, die jedoch häufig in ihrer Bedeutung unterschätzt werden, z.B. Optimismus, Lust am Spiel, Vertrauen in die eigenen Kompetenz und das Gefühl von Verbundenheit.

Wir glauben oft, dass das Glück eine Gabe des Schicksals wäre. Der amerikanische Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi kommt in seinen Untersuchungen jedoch zu einem anderen Schluss: «Glück ist zwar ein Geschenk des Zufalls, aber wir können viel dafür tun, dass es zu uns kommt.» Csikszentmihalyi hat herausgefunden, dass die Menschen am glücklichsten sind, wenn sie einen Zustand erreichen, den er «Flow» nennt. In diesem Zustand gehen wir vollständig in dem auf, was wir gerade tun. Kinder erreichen «Flow», wenn sie in ihr Spiel vertieft sind. Spiel ist ein wichtiges Fundament, auf dem sich das Glück von Kindern und Erwachsenen entwickeln kann.

Mit den Interaktionsspielen dieses Bandes möchten wir GrundschullehrerInnen ein breit angelegtes Kompendium von Methoden in die Hand geben, mit deren Hilfe die Kinder auch in der Schule spielend lernen können. Dabei haben wir vor allem solche Spiele berücksichtigt, die zu einem positiven Klassenklima beitragen und den Kindern das Gefühl von Zugehörigkeit vermitteln. Wir haben darauf geachtet, dass die Spiele den SchülerInnen helfen, ein optimistisches Lebensgefühl zu entwickeln. Und wir haben vor allem solche Spiele ausgewählt, die spezifische Stärken der Kinder mobilisieren, wie z.B.: Willenskraft, Mut, Hilfsbereitschaft und Kreativität. Diese Qualitäten wurden früher in dem Begriff des «guten Charakters» zusammengefasst. Wir sind nämlich davon überzeugt, dass Optimismus und Glück kein Geschenk des Himmels sind, das es «umsonst» gibt. Wir glauben vielmehr, dass Glück und Optimismus lernbar und zum großen Teil das Ergebnis eigener Anstrengung sind.

Die neue Perspektive der «Positiven Psychologie»

Wenn man verstehen möchte, wie neu diese Perspektive ist, dann muss man die Geschichte der Psychologie betrachten. Viele Jahrzehnte hatte sich die professionelle Psychologie vor allem auf Erforschung und Behandlung von menschlichen Traumata, Störungen und Schwächen konzentriert. Was die Menschen glücklich und gesund macht und was ihnen hilft, moralisch zu handeln, interessierte Psychologie und Psychotherapie wenig.

Mitte der 60er Jahre entdeckte der amerikanische Psychologe Martin Seligman zunächst bei der Beobachtung von Laborhunden das Phänomen der «erlernten Hilflosigkeit». Und schnell wurde ihm klar, dass auch Menschen Hilflosigkeit «erlernen» können. Die Theorie der erlernten Hilflosigkeit (Nichts, was ich tue, ist wichtig; ich werde niemals Einfluss haben.) spielte eine wichtige Rolle für die damals entstehende kognitive Psychologie. Sie unterstrich den großen Einfluss unserer Gedanken auf unsere Gefühle: Was wir von uns selbst und anderen erwarten, das kann unser Erleben prägen und unser Handeln.

Nachdem er das Konzept der erlernten Hilflosigkeit entwickelt hatte, ging Seligman einen Schritt weiter. Wenn Menschen lernen können, sich schlecht zu fühlen, dann können sie auch lernen, sich gut zu fühlen. Er entwickelte Methoden, die seinen depressiven Klienten zeigten, wie sie optimistisches Denken erlernen konnten. Seligman zeigte, dass man in relativ kurzer Zeit das Denken pessimistischer Menschen verändern kann, und dass man gute Resultate mit dieser präventiven Therapie erzielt.

Die Wissenschaft vom Glück

Die Forscher der «Positiven Psychologie» um Martin Seligman versuchten nun, «weiche» Konzepte wie Glück und Kreativität mit wissenschaftlichen Forschungsmethoden zu untersuchen, um herauszufinden, was sie in der Praxis bedeuten und wie sie das Verhalten der Menschen prägen. Sie gingen z. B. folgenden Fragen nach: Wie können positive Charakterzüge und Ereignisse im Leben das Immunsystem und die Gesundheit fördern? Wie können positive Gefühle und erfreuliche soziale Interaktionen Schüler vor Gefühlen der Einsamkeit und vor Depressionen bewahren? Weitere Projekte beschäftigten sich damit, welche Methoden in Schulen dazu geeignet sind, Optimismus, Hoffnung, Durchhaltevermögen, Zivilcourage und Gemeinsinn bei den Schülern zu fördern.

Heute zeigen immer mehr Untersuchungen, dass die Glücksforschung auch für die Pädagogik von hoher Relevanz ist. Die Neigung von Jugend-

lichen zu Alkohol und Drogen macht vielen Eltern Sorge. Vieles deutet darauf hin, dass Jugendliche mit dem Griff zu Drogen einen schwerwiegenden Mangel zu kompensieren suchen, nämlich die fehlende Aussicht auf Glück.

Auch für die Pädagogik wird durch solche Studien die Frage nach dem Glück relevant. Das Glück der Schüler ist in keinem Lehrplan als wesentliches Erziehungsziel aufgeführt. Die Schüler pochen zwar auf ihr Recht, glücklich zu sein, sind aber offensichtlich pessimistisch, was ihre Glücksaussichten im Leben anbelangt. Und sie glauben vermutlich auch nicht, dass die Schule ihnen helfen kann, glücklich zu werden. Da sie selbst nicht wissen, wie sie selbst ihrem Glück auf die Sprünge helfen können, verlassen sie sich lieber auf die Glückszusagen der Getränkeindustrie und der Dealer.

Ein guter Charakter

Die «Positive Psychologie» fußt auf einem Paradox: Seligman stellte bei seinen Forschungen fest, dass die Evolution unglückliche Gefühle unauslöschlich in die Psyche des Menschen eingepägt hat. Es waren die pessimistischen Humanoiden, die das schlechte Wetter im Pleistozän überlebten, nicht die fröhlichen, denn die Pessimisten waren besser in der Lage, sich auf die verschlechterten Bedingungen einzustellen. Trauer, Ärger und Angst sind in die menschliche Psyche eingepägt, bei einigen Menschen besonders stark. Keine therapeutische Technik und keine positiven Affirmationen werden aus einem geborenen Schwarzseher einen optimistischen Schwarzenegger machen. Dieser Erkenntnis setzt Seligman jedoch entgegen: Wenn negative Gefühle ein notwendiger Bestandteil der menschlichen Natur sind, dann sind es auch die positiven Gefühle. Und es ist vermutlich sehr viel leichter und angenehmer, unsere Fähigkeit für gute Gefühle auszuweiten, als die negativen Gefühle zu eliminieren. Die Botschaft der Positiven Psychologie lautet also: Wir können uns in einem gewissen Ausmaß glücklicher machen, auch wenn wir nicht in der Lage sind, all unser Leid zu beseitigen.

Aber – auch das betont Seligman – wir müssen uns unser Glück erarbeiten. Vergnügen und Zufriedenheit stellen sich erst ein, wenn wir vorher bestimmte Eigenschaften in uns mobilisiert haben wie Willenskraft, Mut, Intelligenz und Charakterstärke. In der Positiven Psychologie nach Seligman ist der Begriff des guten Charakters von zentraler Bedeutung.

Was unsere Kinder am meisten brauchen

Abgesehen von Nahrung, Kleidung und einem Dach über dem Kopf ist das Wichtigste im Leben eines Kindes seine emotionale Sicherheit. Wenn ein Kind genügend Verbundenheit erlebt, dann kann es seine ersten Lebensjahre genießen. Können Sie sich daran erinnern, was Sie in Ihren ersten Lebensjahren am meisten brauchten? Vermutlich waren es die Gefühle von Sicherheit und Geliebtwerden. Natürlich war Liebe nicht alles, was Sie brauchten, aber ohne Liebe gab es kein Glücksgefühl.

Heute machen sich Eltern und Pädagogen viele Gedanken über die optimalen Methoden der Erziehung. Sie sollten darauf vertrauen, dass sie einen wichtigen Bundesgenossen haben, nämlich die Natur des Kindes. Wenn sie ihre Kinder genug lieben, dann werden diese Kinder wie von selbst Schritt für Schritt wachsen und immer neue Kompetenzen entwickeln.

Konsequenzen der «Positiven Psychologie» für Pädagogen

Zunächst möchte ich über einige Mythen sprechen, die möglicherweise auch die LehrerInnen in der Grundschule belasten: Wenn wir uns an den Grundsätzen der Positiven Psychologie orientieren und verstärkt dafür sorgen möchten, dass unsere Kinder bessere Chancen bekommen, zu glücklichen Erwachsenen zu werden, dann bedeutet das nicht, dass wir selbst vorbildliche Optimisten sein müssen und keine persönlichen Fehler oder Schwächen haben dürfen. Die Kinder werden mit den Defiziten der Erwachsenen besser fertig, als wir glauben. Sie erwarten von den Erwachsenen keine Perfektion, sondern vor allem Ehrlichkeit. Es ist für die Kinder sogar anregend, wenn sie erleben können, dass auch die Lehrerin sich anstrengt, in ihrer Klasse und in ihrem Leben glücklich zu werden.

Ein weiterer schädlicher Mythos sagt, dass es einzelne «richtige» Methoden gäbe, um Kinder zu erziehen und um Unterricht zu planen. Wir müssen uns vor Augen halten, dass es keinen für alle Kinder optimalen Weg geben kann. Darum besteht die beste Methode darin, dass wir immer wieder mit KollegInnen, mit Eltern, Fachleuten und den Kindern selbst diskutieren, um dann eine eigene Entscheidung zu treffen. Das Ergebnis verantwortlicher Reflexion ist für die Kinder besser als jede an sich gute Methode, die blind befolgt wird.

Ein weiterer Mythos besagt, dass Lehrer die neuesten Forschungsergebnisse kennen müssen. Natürlich gibt es gerade in letzter Zeit eine Fülle von neuen Studien und Erkenntnissen, und wir können uns dadurch anregen lassen. Gleichzeitig bemerken wir, dass uns einige Informationen nützlich

sind und andere nicht. Und wir bekommen auch widersprüchliche Empfehlungen. Das kann uns in der Überzeugung stärken, dass es keine einzelne richtige Methode gibt, und dass wir einen Unterrichtsstil entwickeln müssen, der zu unseren Schülerinnen und unserem eigenen Charakter und unseren Möglichkeiten passt.

Es kann nützlich sein, darüber nachzudenken, was ein Kind mit Sicherheit unglücklich machen kann. Darauf hat der Kinderpsychologe Gerome Kagan eine sehr klare Antwort gegeben: Eltern, die mehr von ihrem Kind erwarten, als das Kind leisten kann; Eltern, die Ziele und Standards aufstellen, die das Kind nie erreichen kann. Eltern, die dies tun, belegen ihr Kind, ohne es zu wissen, mit einem Fluch.

Viele Eltern und Lehrer vertreten die Meinung, das Kind müsse zwischen Glück und Erfolg wählen. Sie glauben, dass nur der erfolgreich sein kann, wer alle freie Zeit opfert und sein Leben ganz der Arbeit widmet. Diese Auffassung ist ein zäher Mythos. Richtig ist vielmehr Folgendes: Wenn wir in unserem Arbeitsleben später das tun, was wir gern tun und wofür wir talentiert sind, dann können Arbeit und Glück Hand in Hand gehen.

Welche Schlüsse können wir daraus ziehen? Eltern und Lehrer sollten den Kinder helfen herauszufinden, was sie besonders interessiert, und sie darin bestärken, sich mit dem zu beschäftigen, was sie fasziniert. Wir müssen darauf verzichten, bestimmte Ziele für unsere Kinder zu definieren, und sie lieben und schätzen, unabhängig von ihren Leistungen. Zuwendung, die wir an Bedingungen knüpfen, schadet unseren Kindern. Sie versperrt den Weg zu einem glücklichen Leben. Glück ist das Wichtigste, was wir für unsere Kinder erhoffen können.

Was Eltern und Erzieher brauchen

Diese Frage wird zu selten gestellt: Was brauchen die Eltern bzw. was brauchen die Lehrer, was braucht die Gesellschaft im Ganzen von ihren Kindern? Die Antwort auf diese Frage ist ganz eindeutig: Wir brauchen die Liebe, die die Kinder in uns auslösen können. Diese Liebe kann uns selbst öffnen für alle Geschenke, die die Kinder für uns bereithalten:

- Kinder stören unsere Routine,
- sie provozieren uns zu einem ganz neuen Verhalten,
- sie verlocken uns, mit ihnen zu spielen,
- sie bringen uns zum Lachen,
- sie befreien uns von der Bürde unserer eigenen Wichtigkeit,
- sie zeigen uns, dass es im Leben um mehr geht als um beruflichen Erfolg,

- sie verhindern, dass wir uns in unseren Vorurteilen dauerhaft einrichten,
- sie lassen uns den Sinn unseres Lebens erahnen.

Ich glaube, dass die meisten Eltern und Lehrer heute mehr von Kindern verstehen als die Generationen davor. Wir wissen heute einfach mehr darüber, was Kinder brauchen; wir geben unseren Aufgaben als Eltern eine höhere Priorität als es früher üblich war.

Es gibt jedoch einen Punkt, der in vielen pädagogischen Ratgebern fehlt: Freue dich an den Kindern; lerne von den Kindern; höre, was sie sagen und spiele mit ihnen. Lass sie jene Teile in dir aktivieren, die schon eingeschlafen oder abgestorben waren, und gestatte den Kindern, deine Arbeit, deine Beziehungen, deine Kreativität mit frischer Energie zu versorgen.

Natürlich müssen Eltern und Lehrer in der Regel hart arbeiten, um Kinder großzuziehen, aber Kinder können die besten Mentoren sein, die wir als Erwachsene finden können. Sie können uns Hoffnung geben, Liebe, Energie, die Chance über uns selbst hinauszuwachsen und weniger egoistisch zu handeln.

Jeder Erwachsene hat den Wunsch, glücklich zu sein. Er vergrößert seine Chancen, wenn er sich auf alle Aspekte der Kindheit einlässt, auf Unruhe, Durcheinander, auf lautes Spielen und auf den großen Appetit auf Liebe.

Fünf Schritte zum Glück

Schritt 1: Verbundenheit mit anderen Menschen

Das Gefühl der Verbundenheit ist vermutlich die allerwichtigste Voraussetzung für das Glück, das wir als Erwachsene finden können. Dieses Gefühl wird uns durch die bedingungslose Liebe und Wertschätzung unserer Eltern und Lehrer vermittelt, und es schafft eine unerschütterliche Grundlage für das ganze Leben. Eric Erikson nennt dieses besondere Gefühl Urvertrauen. Ihr Urvertrauen gestattet es den Kindern, Mut zu entwickeln und die Bereitschaft, Risiken in der Welt einzugehen. Es gibt ihnen die Fähigkeit, Herausforderungen gegenüber eine «Ich-schaffe-das»-Haltung anzunehmen und einen nachhaltigen Optimismus zu entwickeln. Martin Seligman und andere haben gezeigt, dass eine optimistische Haltung der wirksamste Schutz gegen Depression und Verzweiflung ist.

Schritt 2: Spiel

Das Spiel ist die «Arbeit» der Kinder. Viele Kinder folgen heute einem von den Eltern und der Schule arrangierten Lernprogramm, das sie von ihrer wichtigsten Tätigkeit – dem Spiel – abhält. Als Eltern und Lehrer dürfen wir

nie vergessen, dass ein Kind, das spielt, ein Kind ist, das arbeitet. Beim Spiel entwickelt sich unsere Phantasie, auch wenn wir für uns allein spielen. Und wenn wir mit anderen Kinder spielen, entwickeln wir die Fähigkeit zu kooperieren und Probleme zu lösen. Jede Form von Spiel lehrt uns, Frustrationen auszuhalten. Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, dann versuchen wir es wieder und wieder. Für unsere ausgedehnten Versuchsserien müssen wir bereit sein, Fehler zu machen, und dies als unverzichtbaren Schritt auf unserem Weg zum Erfolg betrachten.

In den meisten Fällen ist Spiel auch mit unseren Tagträumen verbunden. Die meisten Kinder haben diese Fähigkeit, die von hoher Bedeutung ist. In unseren Träumen und Tagträumen entdecken wir die Richtung, die wir unserem Leben geben möchten. Dabei entwickeln wir ein inneres System von Werten und Theorien über die Welt.

Aber das Spiel hat auch eine emotionale Qualität: Es macht Freude. Ein Kind, das hingebungsvoll spielt, erreicht jenen Zustand, den Mihaly Csikszentmihalyi als «Flow» bezeichnet hat. Wenn wir in unserer Tätigkeit aufgehen und «Flow» erleben, dann sind wir glücklich. Wenn wir diese Erfahrung in der Kindheit machen können, dann werden wir auch als Erwachsene versuchen, Tätigkeiten auszuüben, wo uns dieses möglich ist.

Schritt 3: Übung macht den Meister

Erwachsene wissen, wie wichtig Übung ist. Und auch Kinder, die spielend lernen, wissen das. Wenn mich mein Fahrrad genügend fasziniert, dann werden auch die Frustrationen erträglich, die sich einstellen, wenn ich zunächst umkippe oder gar nicht erst in Schwung komme. Fehler werden wichtige Schritte auf dem Weg zu Können und Erfolg.

Jede Form von Lernen verletzt uns auch in gewisser Weise, weil wir zunächst durch eine Phase gehen, in der wir unsere Unfähigkeit erleben. Uns wird klar, dass wir noch ungeschickt sind, und unsere Fortschritte erscheinen uns mühsam und langwierig. Wenn wir in diesen Situationen etwas Ermutigung von Erwachsenen oder Gleichaltrigen bekommen, dann fällt es uns leichter, durchzuhalten und Schritt 4 zu erreichen – das Können.

Wenn wir konsequent üben, dann entwickeln wir gleichzeitig Selbstdisziplin. Die damit verbundenen Härten und Entbehrungen werden leichter erträglich auf dem Hintergrund einer stabilen Verbundenheit mit den Erwachsenen, mit Eltern und Lehrern. Und Kinder, die etwas Hilfestellung von den Erwachsenen bekommen, lernen dabei auch einen anderen wichtigen Skill, nämlich um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen. Wenn die

Telefonbuch

(ab 6)

Sehr häufig können wir unsere Ziele nicht allein erreichen. Wir benötigen die Mitwirkung anderer, und es ist wichtig, dass wir unsere Partner in unsere Pläne einbeziehen.

In dieser Übung gehen wir deshalb in drei Schritten vor: Wir erklären den Kindern die Aufgabe; sie bekommen Zeit, um sich zusammen mit dem Partner vorzubereiten; und sie können schließlich versuchen, die Aufgabe gemeinsam zu lösen. Außerdem müssen die Partner sich absprechen, wann sie an die Reihe kommen möchten.

Für dieses Spiel brauchen Sie ein altes Telefonbuch oder etwas Ähnliches. Die Fläche muss groß genug sein, dass zwei Kinder gleichzeitig darauf stehen können. (Sie darf aber auch nicht zu groß sein.) Außerdem brauchen Sie zwei Münzen, zwei Kieselsteine, zwei Kastanien o. ä.

Anleitung

1. Dieses Spiel gibt Ihnen die Möglichkeit, «populäre» Kinder mit zurückgezogenen Kindern zusammenzubringen. Fordern Sie die Kinder zu Beginn auf, sich einen Partner/eine Partnerin zu suchen, mit dem sie bisher weniger Kontakt hatten.
2. Erklären Sie den Kindern die Aufgabe: Immer zwei Kinder sollen zusammen auf dem Buch stehen. Dann werden zwei Münzen auf zwei freie Ecken des Buches gelegt, und jedes der Kinder soll eine der Münzen aufheben. Dabei darf keines von beiden mit seinen Füßen den Boden berühren oder sich irgendwo festhalten. Die Kinder müssen sich gegenseitig stützen; dabei dürfen sie auch miteinander reden.
3. Die Paare haben drei Minuten Zeit, sich vorzubereiten. Wenn sie wollen, können sie dabei auch schon üben, allerdings ohne das Buch.
4. Je ein Paar zur Zeit versucht, die Aufgabe zu lösen. Die übrigen versammelt sich um sie, um zuzusehen und für den eigenen Auftritt zu lernen. Die Zuschauer dürfen nur flüstern. Laute Bemerkungen, Ratschläge oder Kritik sind tabu. Am Ende sollten aber alle laut Beifall klatschen.

Auswertung

- Wie viele Paare haben die Aufgabe geschafft?
- Worauf kam es dabei an?
- Hat die Planung geholfen?
- Was war dabei am schwierigsten?

Welches Team ist schneller?

(ab 8)

Schulanfänger können meist schon den eigenen Namen schreiben, und sie sind stolz darauf. In dieser Übung geht es darum, den eigenen Namen möglichst schnell an die Tafel zu schreiben und gleichzeitig den Wechsel zum nächsten Teammitglied schnell zu organisieren. Außerdem hilft es, wenn jede Gruppe eine gute «Teamstimmung» entwickelt und vermeidet, einzelne Mitglieder unter Stress zu setzen. Auch hier geben wir jeder Mannschaft Gelegenheit, sich auf die Aufgabe vorzubereiten.

Anleitung

1. Die ganze Klasse teilt sich in vier Gruppen auf. Jeder soll in seinem Team einige Kinder haben, mit denen er schon vertraut ist, und andere, die er noch nicht so gut kennt. Die vier Gruppen stellen sich an verschiedenen Seiten des Raumes auf.
2. Erklären Sie die Aufgabe: «Dies ist ein Wettkampf zwischen vier Teams. Die Teams stellen sich in vier Reihen vor die Wandtafel. Die ersten vier Kinder in jeder Reihe schreiben ihren vollständigen Vornamen an die Tafel und geben dann die Kreide an das jeweilige Kind hinter ihnen. So geht es weiter bis zum Ende der Reihe. Es geht darum herauszufinden, welches Team die Aufgabe am schnellsten löst. Am Ende soll das schnellste Team den Beifall der anderen Teams bekommen.»
3. Die Teams haben fünf Minuten Zeit, um die Aufgabe zu planen. Wie kann jedes Team seine Chancen vergrößern?
4. Die Teams nehmen ihre Plätze vor der Tafel ein, und Sie geben das Startsignal.
5. Laden Sie zu einer zweiten Runde ein. Diesmal geht es darum, den eigenen Nachnamen aufzuschreiben.

Auswertung

- Wie war die Stimmung in meinem Team?
- Haben wir gut zusammengehalten oder haben wir langsame Mitglieder kritisiert und auf diese Weise für Verwirrung gesorgt?
- Waren alle gut bei der Sache?
- Was bedeutet es, sich fair und sportlich zu verhalten?

Ich kann es!

(ab 6)

Selbstbewusstsein entsteht, wenn wir etwas «können», wenn wir eine Aufgabe bewältigt haben, wenn wir ein Problem lösen konnten. Wir können nicht in allen Bereichen gleich tüchtig sein. Wir machen uns das Leben leichter, wenn wir diese Tatsache anerkennen und herausfinden, welche Dinge wir wirklich gern und dementsprechend gut tun.

In dieser Übung geht es um eine positive Haltung zu allem, was die SchülerInnen können.

Anleitung

1. Jeder lässt sich etwas einfallen, was er gut kann. Vielleicht kann er gut Skateboard fahren oder gut zeichnen oder schön singen usw.
2. Immer ein Freiwilliger geht nach vorne, stellt sich vor die Klasse und zeigt durch eine Pantomime, also ohne Worte, was er gut kann. (Oft wird das Eis gebrochen, wenn die Lehrerin den Anfang macht.)
3. Die Klasse versucht zu raten, was jeder Freiwillige ohne Worte mitgeteilt hat.
4. Machen Sie möglichst vielen Kindern Mut, an dieser Übung teilzunehmen.

Auswertung

- Warum ist es gut, wenn wir wissen, was wir gut können?
- Bedeutet es «anzugeben», wenn wir anderen sagen, was wir gut können?
- Gibt es Menschen, die alles gleich gut können?
- Manche Dinge tun wir besonders gern und sind darin auch besonders gut. Warum ist das so?
- Kann ich mich mit anderen mitfreuen, wenn diese etwas gut können?
- Wie kann ich Neid oder Eifersucht verhindern?
- Freue ich mich, wenn andere bemerken und anerkennen, was ich gut kann?

Streicheleinheiten

(ab 6)

Hier geht es um ein kleines Ritual, das im Schuljahr so lange wiederholt werden sollte, bis alle Kinder einmal an die Reihe gekommen sind. Lassen Sie jeweils nur zwei Durchgänge stattfinden, damit die Wirkung frisch und intensiv bleibt, denn das Ritual betont die positive Interaktion in der Gruppe, fordert die Klasse heraus, ihre Anerkennung für einzelne Kinder verbal auszudrücken.

Anleitung

1. Die Kinder stellen sich in einer Doppelreihe auf, so dass sich immer zwei gegenüberstehen, im Abstand von ungefähr einem Meter. Ein Freiwilliger stellt sich an einem Ende der Doppelreihe auf und wartet die Erklärungen der Lehrerin ab.
2. Der Freiwillige wird gleich zwischen den beiden Reihen hindurchgehen und jedes Kind bitten, irgendetwas Nettes über ihn zu sagen. Ehe der Freiwillige losmarschiert, bekommt die Gruppe eine Minute Zeit, damit sich jeder überlegen kann, was er dem Kind sagen möchte.
3. Wenn das erste Kind den Durchgang absolviert hat, können Sie die Schüler darauf aufmerksam machen, welches strahlende Lächeln all die netten Worte auf sein Gesicht gezaubert haben.

Auswertung

Im Anschluss an dieses Ritual sollte normalerweise keine regelrechte Auswertung stattfinden, um die positive Stimmung nicht zu vertreiben. Es reicht aus, wenn Sie das Ritual mit einer kurzen Bemerkung beschließen: «Oft fällt es uns leichter, andere zu kritisieren und ihre Schwächen festzustellen, aber das macht weder uns noch die anderen glücklicher. Jeder von uns braucht ab und zu «Streicheleinheiten», um sich wohl fühlen zu können. Ich danke euch.»