

MEINEN WEG FINDEN

Interaktionsspiele für
Kinder und Jugendliche – Band 2
Klaus W. Vopel

iskopress

1. Auflage 2012
ISBN 978-3-89403-342-2
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

INHALT

| | |
|--|----|
| Einleitung | 7 |
| Kapitel 1: Selbstbewusstsein | 9 |
| 1. Raum, den ich mir nehme | 10 |
| 2. Wenn ich eine Wolke wäre | 12 |
| 3. Mein Gesicht, meine Gedanken | 14 |
| 4. Selbstbild mit Spiegel | 16 |
| 5. Ähnlichkeiten | 18 |
| 6. Selbstbild als Tier | 20 |
| 7. Selbstbild als Baum | 22 |
| 8. Sonne und Schatten | 24 |
| 9. Elefant mit zwei Gesichtern | 26 |
| 10. Liste meiner Wünsche | 28 |
| Kapitel 2: Irrationale Annahmen | 31 |
| 11. Verwirrung – «Blackout» | 32 |
| 12. Schrecklich! | 34 |
| 13. Unangenehmes und Katastrophen | 36 |
| 14. Praktische Gedanken | 38 |
| 15. Zurückstecken können | 40 |
| 16. Ich mag nicht warten | 42 |
| 17. Ich kann Kritik nicht ertragen | 43 |
| Kapitel 3: Krisen überwinden | 45 |
| 18. Das Boot | 46 |
| 19. Geheimnisse | 48 |
| 20. Kinderkrisen | 50 |
| 21. Aus Krisen lernen | 52 |
| 22. Ein Traum | 54 |
| 23. Angsttraum verändern | 55 |
| 24. Belastungen | 57 |
| 25. Einsamkeit | 59 |
| 26. Ratgeber für Himmel und Hölle | 61 |
| 27. Die Insel | 63 |
| 28. Regeln ändern | 65 |
| Kapitel 4: Fehler und Erfolge | 67 |
| 29. Das Spinnennetz | 68 |
| 30. Der Berg | 70 |
| 31. Abgelegte und wiederholte Fehler | 72 |
| 32. Erfolge, auf die ich stolz bin | 74 |
| 33. Grundlagen des Erfolgs 1 | 76 |
| 34. Grundlagen des Erfolgs 2 | 78 |
| 35. Geschichte meiner Erfolge | 80 |

| | |
|---------------------------------------|------------|
| 36. Erfolge, Misserfolge und Ziele | 82 |
| 37. Zukünftige Erfolge | 84 |
| 38. Lernstil | 85 |
| 39. Einstellung zum Lernen | 87 |
| 40. Wie man Arbeit vermeiden kann | 89 |
| Kapitel 5: Ich und die anderen | 91 |
| 41. In die Augen sehen | 92 |
| 42. Namen gebrauchen | 94 |
| 43. Zauberschachtel | 96 |
| 44. Was wir an dir schätzen | 97 |
| 45. Ruhmesblätter | 99 |
| 46. Ich bin liebenswert | 101 |
| 47. Baum der Komplimente | 103 |
| 48. Zuneigung senden | 105 |
| 49. Elefantenwäsche | 107 |
| 50. Aufmerksamkeit bekommen | 109 |
| 51. Die wichtigsten Sechs | 111 |
| 52. Rollenerwartung | 113 |
| 53. Miteinander auskommen 1 | 114 |
| 54. Miteinander auskommen 2 | 115 |
| 55. Veränderungen im letzten Jahr | 116 |
| 56. Kinder und Eltern | 118 |
| 57. Meine Kinderzeit – ein Märchen | 120 |
| Kapitel 6: Verhaltensprobleme | 123 |
| 58. Absichtlich lügen | 124 |
| 59. Lügengedicht | 126 |
| 60. Lügen erkennen | 128 |
| 61. Lügen in der Familie | 130 |
| 62. Die Wahrheit sagen | 132 |
| 63. Petzen? | 134 |
| 64. Stehlen 1 | 136 |
| 65. Ein Kind, das stiehlt | 138 |
| 66. Dialog mit einem «Dieb» | 139 |
| 67. Stehlen 2 | 140 |
| 68. Dinge, die man nicht stehlen kann | 142 |

EINLEITUNG

Diese Sammlung von Spielen und Experimenten* soll Kindern und Jugendlichen eine interessante Gelegenheit bieten, im Rahmen einer Gruppe zu lernen und zu handeln. Wir haben Themen des alltäglichen Lebens ausgewählt, die für jeden wichtig und anregend sind.

Die Lernstrategien der vorgeschlagenen Aktivitäten stammen aus verschiedenen pädagogischen oder therapeutischen Verfahren und Orientierungen. Hier einige Bemerkungen zu den Grundgedanken, die uns bei der Zusammenstellung geleitet haben:

1. Wir versuchen, die Einmaligkeit jedes Kindes zu respektieren und zu fördern. Bei dieser Art der Gruppenarbeit können die Teilnehmer viel voneinander lernen, um persönliche Wege zu finden, die zu ihnen passen und die ihnen helfen, ein ihnen gemäßes Leben zu führen.
2. Wir betonen das Potenzial der Kinder und Jugendlichen und machen ihnen die eigene Entwicklung bewusst, indem wir immer wieder auf die Unterschiede zwischen früher und heute hinweisen und nach der Zukunft fragen.
In diesem Zusammenhang sind auch die vielen sinnlichen Erfahrungen und Ausdrucksmöglichkeiten zu sehen, die in den Experimenten angestoßen werden. Sie ermöglichen dem Kind, seine Individualität nachhaltig zu spüren und zu empfinden.
3. Wir bemühen uns auch angesichts von Schwierigkeiten der Kinder um eine optimistische Haltung. In vielen Experimenten können sie ungewöhnliche Entscheidungen treffen. Sie erleben etwas Überraschendes. Sie werden angeregt, bekannte Dinge aus einer neuen Perspektive zu sehen und aus Unangenehmem Nutzen zu ziehen.
4. Wir legen besonderen Wert auf Vorstellungskraft und Phantasie. Immer wieder wird die Kreativität der Kinder angesprochen und ihr Zutrauen zu den Möglichkeiten ihres Geistes gefördert. Dabei sind wir eher zurückhaltend bei der Vermittlung von psychologischen Theorien und möchten auch die seelische Selbstanalyse nicht zu weit treiben.
5. Wichtig ist uns außerdem der Schutz der Privatheit und die Entscheidungsfreiheit der Kinder. Die Kinder werden immer wieder aufgefordert zu entscheiden, mit wem sie zusammenarbeiten wollen, wie sie eine Aufgabe durchführen möchten, wie viel und was sie nach einem Experiment mitzuteilen bereit sind. Dem Schutz der Kinder dient auch das indirekte Vorgehen in einer Reihe von Experimenten. Gerade bei heiklen und sehr persönlichen Themen zie-

*Es handelt sich dabei um eine Auswahl aus den vergriffenen Bänden «Lehre mich nicht, lass mich lernen» Teil 1-4 von Klaus W. Vopel.

hen viele Kinder und Jugendliche diese Strategie einer direkten Selbstaussage vor (vgl. besonders die Experimente in den Kapiteln Liebe, irrationale Annahmen, Verhaltensprobleme).

Wir möchten erreichen, dass Kinder und Jugendliche ihre natürliche Lernbereitschaft ausbauen und sie mit praktischem Handeln verbinden. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass aus ihnen später selbstständige und zufriedene Erwachsene werden.

Wichtig ist, dass wir es als LeiterIn schaffen, dass die Teilnehmer in unseren Gruppen gern lernen, dass sie ihr Lernen über sich selbst und die Welt als angenehm, interessant und nützlich erleben. Bei der Einleitung vieler Experimente arbeiten wir mit einer Reihe von Fragen, die die Teilnehmer neugierig machen und alte, stereotype Perspektiven auflockern sollen. Zu diesem Zweck werden auch ungewöhnte Aufgaben und Arbeitsformen vorgeschlagen. Außerdem enthalten die Experimente häufig Wahlmöglichkeiten. Mit diesen lernpsychologischen Überlegungen verbinden wir die Hoffnung, dass ein Kind, das gern lernt, auch bereit ist, verantwortlich zu handeln und umgekehrt: Wer die Verantwortung für sein Lernen übernimmt, mehr Spaß dabei hat.

In vielen Experimenten ist die indirekte Botschaft enthalten: «Wenn wir etwas im Leben wollen, müssen wir dafür aktiv werden und es uns durch eigene Anstrengung verdienen. Niemand nimmt es uns ab zu planen, zu entscheiden, zu arbeiten.» Fast jedes Experiment enthält deshalb mindestens eine Aufgabe, bei der die Teilnehmer entscheiden, gestalten, sich etwas ausdenken müssen. Dabei können sie ihre eigene Produktivität erleben und darüber staunen, wie viel kreative Gestaltungskraft in ihnen steckt. Gleichzeitig erleben sie die sozialen Aspekte ihrer Tätigkeit. Bei vielen Aktivitäten ist die differenzierte Zusammenarbeit mit einem oder mehreren Partnern erforderlich, und stets gibt es Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen und zum Feedback.

Es wird niemanden überraschen, wenn ab und zu darauf hingewiesen wird, dass zum Leben auch die lästigen Pflichten und unangenehmen Seiten gehören. Wenn wir diese Dinge nicht vermeiden, sondern sie mutig angehen, gewinnen wir Zeit, unser Leben zu genießen!

Zum Schluss wünschen wir Ihnen, dass auch Sie selbst Vergnügen bei der Arbeit mit unseren Experimenten, Spielen und Aufgaben erleben und dass Ihre Investitionen belohnt werden.

Klaus W. Vopel

Selbstbewusstsein

Was wir von uns als Person halten, wird früh geprägt. Zum Glück können jedoch später außer den Eltern auch andere Erwachsene sowie Gleichaltrige und Freunde dazu beitragen, dass wir unsere Meinung von uns selbst weiter ausformen und z. T. korrigieren.

Unser Körperbild ist eine wichtige erste Komponente unseres Selbstkonzepts. Wieweit wir mit unserem Körper vertraut sind, was wir alles mit ihm tun können, wie wir unser Äußeres einschätzen, unsere körperliche Geschicklichkeit sowie unsere Gesundheit – all das bestimmt unser Körperbild. Ein «schwaches» Selbstwertgefühl ist oft mit einem unklaren Körperbild verbunden.

Die zweite Komponente unseres Selbstkonzepts ist das psychologische Bild, das wir von uns entwickelt haben. Es beinhaltet unsere Bedeutung für andere, unsere Kompetenzen, den Katalog unserer Wertvorstellungen, die Rollen, die wir zu spielen haben.

Die dritte Komponente ist unser eigener Entwicklungsplan. Er beinhaltet das Verhältnis zu unserer Ursprungsfamilie, unsere Lebensziele im Bereich von Liebe und Arbeit, unser Engagement in der Gesellschaft etc.

Die meisten Experimente in diesem Kapitel sind so angelegt, dass die Kinder wesentliche Teile ihres Selbstbildes ausdrücken können. Dabei werden nicht die Defizite, sondern die Stärken betont. Die Kinder entscheiden selbst, welche positiven und welche negativen Aspekte ihres Selbstbildes sie ausdrücken möchten.

RAUM, DEN ICH MIR NEHME

Ziele

In diesem ersten Experiment kann das Kind auf einfache Weise etwas Wichtiges über sein Körperbild lernen. Es kann sich als Körper im Raum erleben und die Grenzen seines Körpers, die Grenzen seines intimen, persönlichen Raumes aufmerksam erforschen.

Alter

ab 9 Jahre

Zeit

ca. 45 Minuten

Material

ein Bettlaken für jedes Kind

Anleitung

Was glaubt ihr: Wie viele Kinder können auf einem Stuhl Platz nehmen?... Wie viele Kinder passen in einen VW-Golf?... Wie viele Kinder könnten in diesem Raum Platz finden?... Der wäre dann ganz schön voll!

Nehmt euer Tuch und legt euch auf den Boden. Deckt euch mit dem Tuch zu... Holt ein paar mal tief Luft und macht es euch bequem. Schließt bitte die Augen...

Stellt euch vor, dass der gesamte Platz, den ihr zum Leben habt, jetzt dort unter dem Tuch ist. Wie hören sich die Geräusche dort an? Wie riecht die Luft dort? Spürt die Luft, wenn ihr ausatmet... Spürt den Boden unter euch... Spürt das Tuch über euch...

Jetzt öffnet langsam die Augen... Schaut euch um unter eurem Tuch. Seht, wo das Tuch den Boden berührt. Seht, wo das Tuch euren Körper berührt... Beginnt nun eure Finger ganz langsam zu bewegen, eure Hände, eure Arme... Ihr könnt auch eure Zehen, Füße, Beine bewegen... Dreht euch nun ganz langsam um und stützt euch auf Knie und Hände, den Rücken nach oben gewölbt...

Beobachtet, was eure Bewegung mit dem Tuch macht... Habt ihr dadurch mehr oder weniger Platz?...

Nun könnt ihr anfangen, langsam herumzukrabbeln. Achtet auf den Platz, den ihr dabei habt. Bemerket, was sich ändert. Ihr werdet andere treffen. Was passiert dann?... Wo dringen sie in euren Raum ein? Wo dringt ihr selbst in ihren Raum ein?... (2-3 Minuten)

Jetzt krabbelt langsam an eine Stelle, wo ihr für euch seid. Richtet euch dort auf, stellt euch langsam hin...

Achtet, während ihr das tut, auf euren ganzen Körper. Was verän-

dert sich? Wie ändert sich der Platz, den ihr habt, wenn ihr aufsteht?...

Sobald ihr steht, könnt ihr den Raum betrachten, den ihr euch jetzt geschaffen habt. Schaut das Tuch an... Spürt euren Körper... Achtet auf euren Atem...

Beginnt langsam umherzugehen, immer noch unter eurem Tuch. Was ändert sich jetzt? Ihr könnt wieder andere treffen. Wie verändert sich dann euer Raum? Stellt euch vor, wie ihr den Raum der anderen verändert, wenn ihr auf sie trifft... (2-3 Minuten)

Geht langsam wieder an einen Platz, wo ihr für euch seid... Nehmt langsam das Tuch ab. Achtet auf den Raum, den ihr nun habt... Was könnt ihr jetzt sehen, und wie seht ihr es?... Achtet auf die Gerüche... Wie fühlt sich die Luft auf eurer Haut an?... Achtet auf die Geräusche um euch herum... (1-2 Minuten)

Wenn ihr bereit seid, kommt zur Gruppe zurück...

Für die Kinder ist das oft eine starke Erfahrung. Manche sind danach ruhig und zurückgezogen. Sie brauchen Zeit, um diese Erfahrung zu absorbieren. Andere sind angeregt und lebhaft.

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Was habe ich entdeckt?
- Gab es Überraschungen?
- Was war am besten?
- Wie viel Platz habe ich normalerweise?
- Wie viel Platz braucht ein Kind in meinem Alter?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

WENN ICH EINE WOLKE WÄRE

Ziele

Hier wird mit Vergleichen gearbeitet, um das Selbstkonzept der Kinder zu festigen und womöglich zu erweitern. Wichtig ist, dass nicht intellektuelle Begründungen im Vordergrund stehen (Ich möchte ein Vogel sein, weil...), sondern die intuitive Umsetzung der Metapher in Bewegung. Das macht die Sache lebendig und wirkungsvoll.

Alter

ab 8 Jahre

Zeit

ca. 45 Minuten oder weniger

Anleitung

Wer von euch hat schon einmal davon geträumt, sich zu verwandeln? In einen Vogel zum Beispiel, der weit und hoch fliegen kann? In einen Cowboy, der keine Angst hat und meistens trifft?... In was oder in wen würdet ihr euch gern verwandeln?...

Ich möchte euch ein Spiel mit vielen Verwandlungen vorschlagen. Stellt euch hin, nicht zu dicht beieinander... Wenn ihr euch in eine Wolke verwandeln würdet, wie sähe diese Wolke aus? Malt die Wolke mit einer Hand oder mit beiden Händen in die Luft...

Wenn ihr euch in einen Berg verwandeln könntet, wie sähe dieser Berg aus? Malt den Berg mit einer Hand oder mit beiden Händen in die Luft...

Wenn ihr euch in einen Stern, eine Sonne, einen Mond oder in einen Kometen verwandeln könntet, wofür würdet ihr euch entscheiden? Malt den Himmelskörper, den ihr wählt, in die Luft, diesmal nicht mit den Händen, sondern mit der Nasenspitze...

Wenn ihr euch in eine Blume verwandeln könntet, in welche würdet ihr euch verwandeln? Malt sie mit einer Hand in die Luft...

Wenn ihr euch in ein Musikinstrument verwandeln könntet, welches möchtet ihr sein? Spielt etwas auf diesem Instrument...

Wenn ihr euch in ein Insekt verwandeln würdet, welches würdet ihr vorziehen? Malt es mit der Fußspitze auf den Boden...

Wenn ihr euch in ein Werkzeug verwandeln könntet, welches würde euch gefallen? Arbeitet mit diesem Werkzeug...

Wenn ihr euch in ein Tier verwandeln könntet, welches wäre euch besonders angenehm? Bewegt euch im Raum wie dieses Tier...

Wenn ihr euch in ein Feuer verwandeln könntet, was für ein Feuer wärt ihr dann am liebsten? Seid mit dem ganzen Körper dieses Feuer...

Wenn ihr ein Baum wärt, welcher Baum wärt ihr gern? Steht da, Füße, Knie, Rumpf, Kopf und Arme wie dieser Baum...

Und wenn ihr ein Gebäude wärt, was wärt ihr am liebsten? Malt das Gebäude mit beiden Händen in die Luft...

Stellt euch vor, ihr würdet euch in einen Weg oder eine Straße verwandeln. Wie würde man darauf gehen? Immer geradeaus? In Kurven? Bequem? Vorsichtig? Geht so, wie man darauf gehen würde...

In was möchtet ihr euch noch verwandeln? Malt es auf den Boden oder in die Luft... Oder drückt es irgendwie passend mit dem Körper aus... (1 Minute)

Nun kommt bitte zum Platz zurück...

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Was konnte ich entdecken?
- Was war am angenehmsten?
- Was war schwierig?
- Gab es eine Überraschung?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

MEIN GESICHT, MEINE GEDANKEN

Ziele

Auch dieses einfache Experiment bietet Kindern eine gute Möglichkeit, etwas von ihrem Selbstbild auszudrücken.

Alter

ab 10 Jahre

Zeit

ca. 45 Minuten

Material

Papier und Bleistift

Anleitung

Ihr sollt gleich verschiedene Gesichter malen. Und zwar so, wie ihr es macht, wenn ihr euch die Zeit mit Malen von Männchen, Fratzen, Witzfiguren usw. vertreibt. Kein Gesicht muss schön sein. Malt bitte abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand.

Malt zuerst ein Gesicht, das nur aus Punkten besteht...

Malt jetzt ein Gesicht, das aus Linien und Punkten besteht...

Malt ein Gesicht, das nur gekritzelt ist...

Malt ein Gesicht, ohne auf das Papier zu sehen...

Malt ein lachendes Gesicht...

Malt ein trauriges Gesicht...

Malt ein neugieriges Gesicht...

Malt ein verschlossenes Gesicht...

Malt irgendein Gesicht, das ihr mögt oder nicht mögt...

(jeweils 30 Sekunden)

Nun nehmt ein neues Blatt. Malt ziemlich schnell in zwei Minuten euer eigenes Gesicht...

Nun dreht das Blatt bitte um und malt noch einmal den Umriss eures Gesichts. Schreibt dann einige Gedanken hinein, die zu diesem Gesicht passen, z. B.: «Ich gehe gern zum Judo» oder: «Ich bin stolz auf meine Geschicklichkeit»... (5-10 Minuten)

Lassen Sie die Kinder ihre Gedanken vorlesen und das Blatt dabei vors Gesicht halten, sodass die anderen das Selbstporträt sehen können.

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Was habe ich dabei entdeckt?
- Was hat Spaß gemacht?

- Was hat mich gestört oder geärgert?
- Wessen Bild oder wessen Gedanken fand ich interessant?
- Kann ich manchmal an einem Gesicht die Gedanken erkennen?
- Wer kann von meinem Gesicht ablesen, was ich denke?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

SELBSTBILD MIT SPIEGEL

Ziele

Hier können die Kinder den Eindruck wiedergeben, den sie von ihrer gesamten Erscheinung haben. Für einzelne Kinder kann es wichtig sein, wenn sie dabei ab und zu in einen großen Spiegel schauen können, der sie von Kopf bis Fuß zeigt. Das Beschaffen des Spiegels lohnt sich in jedem Fall, auch wenn nicht alle Kinder davon Gebrauch machen. Ein Spiegel hilft uns, uns mit unserem Körperbild zu konfrontieren und konkret zu werden.

Je älter die Kinder sind, desto genauer und «objektiver» gehen sie an diese Aufgabe heran. Sie betrachten sich mit derselben Sorgfalt, mit der sie Erwachsene betrachten.

Alter

ab 10 Jahre

Zeit

60 bis 90 Minuten

Material

Papier und Bleistift, ein großer Spiegel

Anleitung

Ihr sollt euch gleich selbst beschreiben. Seht euch mit euren eigenen Augen. Kleinere Kinder achten weniger auf ihr Aussehen. Sie verlassen sich darauf, dass die Erwachsenen für ihr Äußeres sorgen. Wenn wir älter werden, wissen wir, dass wir zum Teil selbst für unsere äußere Erscheinung verantwortlich sind. Wir haben es in der Hand, welche Frisur wir haben, ob unser Körper trainiert oder untrainiert ist, was wir anziehen usw. Wir entscheiden, welche Gesten wir machen, ob wir lächeln oder unnahbar aussehen. Und schließlich können wir auf ganz unterschiedliche Weise unsere besonderen Merkmale benutzen. Wir können versuchen, unsere Sommersprossen zu kaschieren, oder stolz wie Pippi Langstrumpf die Nase hoch tragen.

Bitte beschreibt euch so, wie ihr tatsächlich aussieht. Wenn ihr wollt, könnt ihr den Spiegel benutzen und überprüfen, was in eurer Vorstellung nur unklar oder verschwommen ist. Lasst euch zwanzig Minuten Zeit...

Lassen Sie die Teilnehmer zu dritt zusammenkommen, sich gegenseitig ihre Selbstbilder vorlesen und sich austauschen: Wie passt mein Selbstbild zu dem, wie andere mich sehen? Was ist mir aufgefallen? Dann Auswertung im Plenum.

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Was war angenehm? Was war unangenehm?
- Welche Teile meiner Erscheinung machen mich unsicher?
- Welche Teile meiner Erscheinung machen mich sicher?
- Wie beeinflussen Kinder oder Jugendliche in meinem Alter ihr Äußeres?
- Welche Rolle spielt dabei das Urteil Erwachsener? Das Urteil von Freunden?
- Welche Rolle spielt die Mode?
- Möchte ich älter aussehen, als ich bin?
- Inwiefern kann ich mir erlauben, so auszusehen, wie ich mich fühle?
- Was möchte ich sonst noch sagen?