Das Projekt hat am Wettbewerb Deutscher Präventionspreis 2004 mit Erfolg teilgenommen.

» ..., ganz schön stark!!«

Lebenskompetenzförderung in Schule und Hort

Bausteine für die praktische Arbeit

Ein Präventionsprojekt des Landesinstituts für Schule, Gesundheit und Suchtprävention, Bremen

Landesinstitut für Schule Bremen

Das Projekt »..., ganz schön stark!!« findet seit dem Schuljahr 2000/2001 an Bremer Grundschulen statt. Unser Angebot richtet sich direkt an Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler und deren Eltern.
Die Idee für dieses Projekt zur Förderung der Lebenskompetenzen wurde gemeinsam von Margrit Hasselmann und Nico Zwahlen entwickelt.

Projektleitung:
Margrit Hasselmann, Landesinstitut für Schule, Gesundheit und Suchtprävention

Projektdurchführung:

Nico Zwahlen, Jg. 1962, Bewegungsschauspielerin und Pädagogin, wurde in Bern (Schweiz) geboren und lebt seit 1994 in Bremen. Seit dem Jahr 2000 arbeitet sie erfolgreich in diesem Projekt mit einer Vielzahl von Lehrkräften, Eltern und Schülerinnen und Schülern.

Ina Kleiner, Jg. 1970, Förderschullehrerin, hat als Mutter » ...,ganz schön stark!!« kennen gelernt und ist seit 2008 überzeugte Mitarbeiterin in diesem Projekt.

Heidi Reinke, Jg. 1974, Diplompädagogin, seit 2008 im Projekt dabei, arbeitet als Integrationspädagogin mit verhaltensauffälligen und entwicklungsverzögerten Kindern in Schule und Hort.

Kathrin Weiß, Jg. 1964, Ergotherapeutin (M.Sc.) und Gesundheitsförderin, arbeitet neben dem Arbeitsfeld Ergotherapie mit Begeisterung seit 2008 in diesem Projekt mit.

Inhalt
Bausteine zum Projekt »... ,ganz schön stark!!«

2 Einleitung

Baustein 1 — Zielsetzung: Förderung der Eigenwahrnehmung, Körperbewusstsein und Körpersprache
4 Energieball
5 Aufwachen
6 »Heute muss ich schreien, stampfen oder lachen...«
7 Bin ich wütend, traurig oder beides?

Baustein 2 — Zielsetzung: Förderung der Fremdwahrnehmung
9 Händeschütteln? – Nasenreiben!
11 »..., ganz schön stark!!«

Baustein 3 — Zielsetzung: Training des Sozialverhaltens
12 Führen und geführt werden
13 »Fangt mich auf«
13 Moleküle oder »andocken«

Baustein 4 — Zielsetzung: Entwickeln von Phantasie, Eigenkreativität und Ausdrucksfähigkeit
15 Papagei
16 »Hei du!« – »Wer ich?«
17 »Mond – Kuh«
18 »Ein Maulwurf flog zum Mars...«
19 »Au jaa....!«
20 Der magische Ball
21 Was machst du da?

Suchtprävention in der Grundschule

Kinder, die sich den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen fühlen, suchen als Jugendliche oder Erwachsene oftmals Zuflucht in Alkohol, Tabletten und sonstigen Drogen oder sie entwickeln andere Verhaltensstörungen, wie Spiel-, Internetsucht oder Ess-Störungen. Wer gelernt hat, Konflikte mit sich und anderen eigenverantwortlich zu lösen, braucht nicht Scheinlösungen in süchtigen Verhaltensweisen zu suchen. Selbstvertrauen zu stärken, Konfliktfähigkeit zu fördern, die realistische Einschätzung von Stärken und Schwächen unterstützen heißt, Kindern die Chance zu geben, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln. Das schützt sie mehr vor Drogen und Sucht als alle Warnungen und Verbote.

»Starke« Kinder können von sich aus »Nein« sagen.
Zu einer starken Persönlichkeit gehört, dass man sich wohl in seiner Haut fühlt und mit seinem Körper und Geist Möglichkeiten der Entspannung entwickelt, dass man lernt, seine Gefühle zu spüren und mit ihnen umzugehen. Diese Fähigkeiten müssen so früh wie möglich gefördert werden, d.h. schon im Kindergarten und in der Grundschule.
Eine Längsschnittuntersuchung zeigt, dass Kinder mit einem späteren regelmäßigen Drogenkonsum oder Suchtverhalten im Alter von 7 bis 10 Jahren eher unsicher sind. Sie sind häufig unfähig, gesunde Beziehungen einzugehen und wirken emotional gestresst. Desweiteren zeigt die Forschung, dass präventive Maßnahmen für Nichtkonsumenten wirksamer sind als für Probierer und regelmäßige Konsumenten. Wenn außerdem die Förderung der Lebenskompetenz bei Kindern und Jugendlichen die am besten geeignete präventive Massnahme ist (Expertise zur Primärprävention des Substanzmittelmissbrauchs, BZgA), dann wird ersichtlich, wie wichtig suchtpräventive Aktivitäten in der Grundschule sind.
Aufgrund dieser und weiterer Erkenntnisse wurde das Pilotprojekt »..., ganz schön stark!!« an einer bremischen Grundschule installiert.
Seit dem Schuljahr 2000/2001 wird dieses Training erprobt, inzwischen in den Klassenstufen 1 bis 4.
Die grundsätzlichen Überlegungen zum Projekt sind in der Broschüre »..., ganz schön stark!!« – Lebenskompetenzförderung in der Schule dargelegt.

Bausteine zum Projekt »..., ganz schön stark!!«

In mehreren Fortbildungen zu diesem Projekt wurde immer wieder das Bedürfnis geäußert, Handreichungen für die praktische Arbeit vor Ort als Pädagogin oder Pädagoge zu erhalten.
Wichtig ist dabei, diese Bausteine einzubetten in eine pädagogische Grundhaltung der »Wertschätzung« des eigenen Ichs und das der Anderen. Weg vom Blick auf die Beseitigung von Defiziten, hin zur Förderung der Ressourcen des Einzelnen und der Gemeinschaft.
Es sollen den Schülern und Schülerinnen Erlebnis- und Erfahrungsräume zur Verfügung gestellt werden, in denen sie ihre Identität ausbauen können durch

- Wahrnehmung der Person
- Eingehen auf Gefühle
- Förderung der eigenen Sinne
- Entfalten der eigenen schöpferischen Kräfte und Möglichkeiten
- Förderung der Phantasie
- Selbstdarstellung
- Körperliche Erfahrungen durch Spiel, Bewegung, Rhythmus...
- Beziehungen
- Fremdwahrnehmung
- Sich aufgehoben fühlen in der Gemeinschaft
- Werteklarheit und Authentizität der Pädagogin / des Pädagogen
- ihre / seine Offenheit für das »Hier« und »Jetzt«

sowie

- ihre / seine Fähigkeit zur personalen Begegnung.

Identität ist eine zentrale Widerstandsquelle, die einen großen Beitrag leistet zur persönlichen, körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheit, indem sie den Aufbau von sinnvollen Lebensperspektiven als tragenden Sinngrund ermöglicht.
Wir möchten Mut machen, sich mit den Kindern auf die Reise zu den Gefühlen zu begeben und wünschen viel gemeinsamen Spaß.
Freuen würden wir uns über Ihre Rückmeldungen, denn auch für uns ist dieses ein gemeinsames »Sich – Ent – Wickeln«.

Baustein 1:
Zielsetzung: **Förderung der Eigenwahrnehmung, Körperbewusstsein und Körpersprache**

Energieball
ab 9 J. **Über Entspannung zu neuer Energie**

Anleitung:
1. Such dir im Raum einen Platz an dem du dich wohlfühlst, setz oder leg dich bequem hin. Schließe deine Augen und spüre wie du ein- und ausatmest (1/2 Min.). Jetzt lenkst du deine Aufmerksamkeit auf deine Zehen. Versuche zu spüren, wie sie sich anfühlen – sind sie kalt oder warm?. Berühren sie den Boden oder ein anderes Körperteil? Wenn du Lust hast kannst du sie auch ein bisschen bewegen – einzeln oder alle miteinander – um sie besser zu spüren. Wenn du deine Zehen erforscht hast, machst du das gleiche mit den Füßen...
– Die Kinder werden auf die gleiche Art und Weise von den Füßen zu den Beinen, Becken, Po, Bauch, Rücken, Arme, Hände, Finger, Hals und Kopf weiterbegleitet. Wobei beim Kopf noch auf den Mund, Augen etc. eingegangen werden kann. (1o Min.)
2. Nun kannst du dir vorstellen, dass unterhalb deines Bauchnabels, in dir drin, in deinem Zentrum, ein kleiner, weicher, warmer Ball ist, der ganz viel Kraft und Energie ausstrahlt...(1 Min.) Wenn du den Energieball gefunden hast, versuchst du ihn in deiner Vorstellung durch den ganzen Körper wandern zu lassen. Langsam oder schneller, gerade so wie du ihn am besten fühlst...(3 Min.) Nun kannst du vielleicht bemerken, wie Energie durch deinen ganzen Körper von deinem Kopf bis zu deinen Füßen strömt und wie sie sich anfühlt...(1 Min.) Jetzt lässt du den Ball wieder in dein Zentrum wandern, wo du ihn immer wieder finden kannst, wenn du ihn brauchst. Bewege jetzt vorsichtig deine Zehen und Finger ... lass deine Beine lebendig und stark sein ... und nun kannst du langsam deine Augen öffnen und aufstehen, erfrischt, entspannt und mit neuer Energie.

In entspanntem Zustand können die Kinder ihren eigenen Körper und dessen Befindlichkeit besser wahrnehmen. Mit Hilfe der Energiekugel spüren sie ihre Vitalität.
Je nach Bedarf kann nur der 1. oder der 2. Teil durchgeführt werden.
Auswertung:
– Wie hat dir das Spiel gefallen?
– An welchem Körperteil hast du den Energieball, deine Kraft, am deutlichsten gespürt?
– Welche Farbe hatte dein Ball?

Tip: Kinder, die sich schlecht entspannen können und bei dem Spiel sehr unruhig sind, beruhigen sich oft, wenn ihnen eine Hand auf die Schulter gelegt wird. Sind es mehrere Kinder, dann berühre ich sie nacheinander, solange, bis ich spüre, dass sie ruhiger werden.

Plus: Förderung von Entspannung und Imagination

Aufwachen
ab 4 J. **Macht müde Kinder munter**

Anleitung:
Die Kinder stellen sich zu einem Kreis auf oder verteilen sich im Raum. Die Moderatorin fordert die Kinder auf: »Seid ihr auch noch so müde? Dann laßt uns erst einmal unseren Körper aufwecken!« Sie gähnt genüsslich, was die Kinder ihr sofort nachahmen. Nachdem alle ausgiebig gegähnt, sich gestreckt und gereckt haben, werden, beginnend mit den Füßen bis hin zum Kopf, die einzelnen Körperteile bewegt. Besonderen Spaß macht es den Schülern aber, wenn sie mit einbezogen werden: »Wie können wir unsere Füße wecken?« Ein Kind zeigt seine Idee: alle Schüler machen den Vorschlag nach. Zum Schluss dürfen natürlich Grimassen oder das Herausstrecken der Zunge nicht fehlen.

Plus: Hemmungsabbau. Abgesehen davon, dass die Kinder viel Spaß haben, verlieren besonders auch schüchterne Kinder bei diesem Spiel ihre Hemmungen.

»Heute muss ich schreien, stampfen oder lachen...«

ab 6 J. **Die Kinder werden für die Wahrnehmung ihrer Tagesbefindlichkeit sensibilisiert. Sie bekommen die Möglichkeit ihre innere Befindlichkeit nach außen zu tragen.**

Anleitung:
Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Sie werden von der Moderatorin aufgefordert die Augen zu schließen und zuzuhören:
»Stellt euch vor was ihr heute schon erlebt habt; wie und wann seid ihr heute morgen aufgestanden? – was habt ihr bis jetzt schon alles getan und erlebt? – wie geht es euch, in was für einem Gefühl/Zustand befindet ihr euch in diesem Moment?«
Danach werden die Kinder einzeln motiviert, ihren jeweiligen Zustand in körperliche Bewegung oder Gesten umzusetzen:
»Zeig uns ohne Worte wie du dich gerade fühlst. Was würdest du am liebsten tun?«
Die Kinder, die darauf ansprechen, können einer nach dem anderen ihre Befindlichkeit nach Lust und Laune ausdrücken. Egal ob sie sich mitten im Stuhlkreis auf den Boden werfen und schreien, lachend und hüpfend um den Kreis rennen oder auch »nur« sitzen bleiben und mit den Füßen stampfen. Jedes Kind kann seine eigene Ausdrucksweise und den entsprechenden Zeitrahmen frei wählen. Die Kinder im Kreis verfolgen aufmerksam das Geschehen. Anschließend versuchen sie gemeinsam, den jeweils dargebotenen Zustand zu benennen.
Jetzt erst wird von dem Kind das dargestellte Gefühl in Worten ausgedrückt: »Ja, ich bin wütend, fröhlich, traurig...«
Um den Kindern den Einstieg zu erleichtern, eröffnet die Moderatorin die Runde mit einem eigenen Beispiel.
Regel: Das Einbeziehen der Anderen durch Berühren ist nicht erlaubt.

Tip: Das Spiel kann bei einigen Kindern starke Gefühlsausbrüche mit entsprechender Handlung auslösen. Z.B. zeigte ein Junge mit grimmigem Gesicht jedem Kind seine geballte Faust.
Die Moderatorin negiert oder bewertet den Zustand und die Handlung des Kindes nicht, sondern setzt ihn erklärend in die soziale Umgebung:
»Du hast ja heute eine große Wut im Bauch. Du hast uns allen deine Faust gezeigt, bist du wütend auf die ganze Klasse?«

Kind: »Nee, doch nicht auf die Klasse!«
Moderatorin: »Das heißt deine Klasse kann also nichts für deine Wut. Auf wen oder was bist du wütend, möchtest du darüber reden?«
Sie gibt ihm die Möglichkeit, sich seiner Gefühle noch bewusster zu werden oder darüber zu sprechen, wenn das Bedürfnis dazu da ist.

Plus: Förderung von Fremdwahrnehmung und Sozialverhalten

Bin ich wütend, traurig oder beides?

ab 6 J. **In diesem Rollenspiel werden durch den Einsatz der Körpersprache Stimmungen und Gefühle erkennbar gemacht.**

Anleitung:
Der Raum wird aufgeteilt in Bühnen- und Zuschauerbereich.
Im hinteren Bereich der Spielfläche liegen beschriftete Kärtchen aus.
Auf jedem dieser Kärtchen steht ein gefühlsbeschreibendes Adjektiv wie: ›fröhlich‹, ›traurig‹, ›wütend‹, ›trotzig‹, ›nachdenklich‹, ›verliebt‹, ›glücklich‹, u.s.w. zu lesen.
Nacheinander wählen die Kinder eines der Kärtchen und drücken den entsprechenden Zustand über ihre Körpersprache aus. Eine kleine Szene entsteht.
Die Zuschauer dürfen nun erraten, was für ein Gefühl dargestellt wurde.

Tip: Schüchternen, unsicheren Kindern hilft es, gemeinsam mit der Moderatorin eine Karte auszusuchen und zu überlegen, auf welche Art man das jeweilige Gefühl darstellen könnte:
»In was für einer Situation hast du dieses Gefühl schon einmal erlebt?«
Oder:
»Überlege dir wie einer aussieht, dem man den Ball geklaut hat, der verprügelt worden ist..!«

Den »Zuschauern« fällt es oft schwer abzuwarten, bis sie an der Reihe sind. Deshalb empfehle ich vor Spielbeginn, im Gespräch mit den Kindern Vereinbarungen zu treffen:
Was braucht das Kind auf der Bühne? :
- Die volle Aufmerksamkeit der Zuschauer.
- Die nötige Zeit, die für die Szene gebraucht wird.
- Applaus am Ende der Szene

Vereinbarungen:
- Die Zuschauer sind konzentriert und aufmerksam während des ganzen Spiels, egal wie lange es dauert.
- Wenn das Spiel zu Ende ist, darf das Publikum klatschen.
- Erst dann melden sich, mit Fingerzeig, die Kinder aus dem Publikum, die das dargestellte Gefühl erraten haben.
- Der/die Spieler/in wählt nun aus, wer die Lösung erraten soll.

Plus: Über die Form des Rollenspiels werden die Kinder motiviert, in sich reinzuhorchen und das Gefühl durch Gestik und Mimik auszudrücken. (Von Innen nach Außen). Die Ratenden nehmen auf und müssen spüren, was in ihnen abläuft. (Gefühlswahrnehmung von Außen nach Innen!)

Baustein 2:
Zielsetzung: **Förderung der Fremdwahrnehmung**

Händeschütteln? – Nasenreiben!
ab 5 J. **Vom Ich zum Du – phantasievolle Kontaktaufnahmen schaffen Offenheit in der Begegnung.**

Anleitung:
Das Spiel kann wie folgt in eine kleine Geschichte eingebunden werden:
»Wir gehen jetzt alle auf einem unbekannten Planeten spazieren. Erst einmal sind wir ganz alleine dort. Der Boden, auf dem wir gehen, ist uns unbekannt; wir schauen ihn uns ganz genau an.«

Alle gehen im Raum herum, mit genügend Abstand zu den anderen. Sie schauen dabei niemanden an, sondern sehen nur den Boden unter den eigenen Füßen....

»Doch plötzlich entdecken wir noch andere Füße. Sie gehören freundlichen Wesen, die sich irgendwie alle gleichen. Bei genauerem Hinsehen unterscheiden sie sich aber doch voneinander.«

- Die Aufmerksamkeit der Kinder wird nun vom Boden und den eigenen Füßen auf die Füße der anderen Teilnehmer gelenkt; sie werden aufgefordert, die anderen Füße zu beobachten: Wie sehen die Füße d.h. die Schuhe der anderen aus? Wie werden die Füße auf dem Boden aufgesetzt, abgerollt? ... Wie gehen sie? ....
- Danach werden die Beine bis zum Knie entdeckt. Oberschenkel, Po und Bauch, der Brustkorb, die Arme, der Hals, der Kopf und zuletzt die Augen werden betrachtet.
- Auch während sie sich gegenseitig betrachten, bleiben die Kinder in Bewegung.
- Bei den Augen angekommen, können die Kinder stehen bleiben, um einen ersten Blickaustausch zuzulassen. Dieser dauert so lange, bis einer von beiden sich abwendet und zum Nächsten geht.
- Die Schritte bis hier sollten möglichst ohne Kommentare ausgeführt werden.

Jetzt werden die Körperteile genannt, mit welchen die Kinder sich »begrüßen« können: Ellenbogen, Rücken, Ohren, Nasenspitze... . Nach jeder Begrüßung wird ein neues »Wesen« gesucht.

»Die fremden Wesen sind nicht nur anders, sondern verhalten sich auch ganz sonderbar. Sie begrüßen sich nicht mit einem Händeschütteln, sondern...«

Varianten:
- Selbstbestimmung der Begrüßungsart durch lautes Rufen einzelner Kinder.
- Die Begrüßungen können auch mit Geräuschen oder Lauten verbunden werden.

Auswertung:
- Welche Unterschiede habt ihr aneinander beobachtet?
- Essenz: Keiner gleicht dem anderen, jeder von uns ist etwas ganz Besonderes! Das finden alle spannend.

Tip: Die Kinder reagieren mit Verlegenheit, vor allem gegenüber dem anderen Geschlecht oft mit grobem Verhalten. Bei den Begrüßungen ist darauf zu achten, dass diese nicht zu stürmisch ausgeführt werden.

Plus: Förderung von Wahrnehmungs-, Beobachtungs- und Toleranzvermögen sowie Kontaktfähigkeit / Sozialverhalten

»...,ganz schön stark!!«

ab 6 J. **Die Kinder geben einander ein positives Feed-Back.**

Anleitung:
In der Mitte des Stuhlkreises sitzt, ein Drehstuhl kann die »Thronposition« unterstreichen, ein Kind.
Nun beschreibt ihm jedes im Kreis sitzende Kind eine positive Charaktereigenschaft, wie: »Ich finde stark an dir, daß du auch mal gut verlieren kannst!« Die Äußerungen sollen offen, d.h. mit Augenkontakt, ehrlich und individuell sein. Das im Mittelpunkt sitzende Kind, sucht sich selbst aus, wer an der Reihe ist.

Tip: Das Spiel eignet sich erst, wenn die Kinder miteinander positive Erfahrungen in ihrem »Freiraum« gesammelt haben.
Erfahrungsgemäß wollen alle Kinder einmal im Kreis sitzen. Das erfordert eine gute Zeitplanung, da eine einzelne Runde bis zu 15 Minuten dauern kann.
Die Moderatorin achtet darauf, daß alle Äußerungen positiv sind.
Nicht alle Kinder finden gleich bei jedem Gegenüber eine positive Eigenschaft. Ein Beispiel, wie die Moderatorin helfend intervenieren kann:
Moderatorin: »Was hat sich, deiner Meinung nach, positiv verändert bei ... ?
Kind: »Ich finde gut, daß du nicht mehr gleich ausflippst, wenn du warten musst!«
Moderatorin verdeutlicht: »Ja,.... ist viel geduldiger geworden, toll!«

Plus: Die Kinder genießen dieses Spiel; es erfüllt sie mit Freude und Stolz.

Baustein 3:
Zielsetzung: **Training des Sozialverhaltens**

Führen und geführt werden
ab 4J. **fördert gegenseitiges Vertrauen und Verantwortung**

Anleitung:
Die Kinder suchen sich einen Partner/Partnerin aus. Die Paare können auch ausgelost oder abgezählt werden, wenn die Moderatorin bewusst z.B. Jungen und Mädchen in Kontakt bringen will.
Die Paare berühren sich mit jeweils einer Fingerkuppe.
Einer der Partner schließt die Augen, der Andere führt den »Blinden« durch den Raum. Dessen Körper folgt seiner geführten Fingerspitze, auch hoch bis er/sie auf den Zehenspitzen geht, im Kreis, hinunter auf den Boden, in verschiedenen Rhythmen, etc. Nach Ansage der Moderatorin tauschen »Blinde« und »Führende« ihre Rollen.

Variante: Der Partner/die Partnerin kann auch mittels vorher vereinbarter Töne oder Geräusche durch den Raum geführt werden.

Tip: Anfangs führen einige Kinder vielleicht zu schnell und haben Spaß daran den Partner zu überraschen. An dieser Stelle ist es angebracht zu intervenieren, z.B. indem die Moderatorin den Platz des »Führenden« einnimmt, um sein Verhalten für ihn zu spiegeln

Plus: Förderung der Wahrnehmung und der Konzentration

»Fangt mich auf«
ab 8 J. **fördert Vertrauen und Verantwortung**
Gruppengröße: 6 – 10

Anleitung:
Die Kinder stellen sich in einem engen Kreis zusammen. Ein Kind steht in der Mitte und spannt möglichst alle Muskeln an: macht sich »steif wie ein Brett«. Mit geschlossenen Augen lässt es sich nach vorne, zur Seite oder nach hinten fallen. Die Gruppe fängt das Kind auf und bringt es wieder in die Senkrechte, bis es erneut kippt.

Variante: in Dreiergruppen (nur vorwärts und rückwärts)

Tip: Die Kinder so aufstellen, daß körperlich Stärkere und Schwächere sich im Kreis abwechseln. Zusätzlich sollte die Moderatorin das Geschehen sichern.

Plus: Förderung der Wahrnehmung, Grobmotorik und der Reaktion

ab 6 J. **Moleküle oder »andocken«**
mit Kooperation kommt man zum Ziel

Anleitung:
Die Kinder bewegen sich zunächst frei im Raum und reagieren dann auf zugerufene Aufgabenstellungen der Moderatorin. Sie versuchen die Aufgabe ohne verbale Absprache gemeinsam zu lösen (s.u.).
Durch die Zurufe werden Gruppen gebildet bzw. Körperteile miteinander in Verbindung gesetzt, wobei die Kinder aneinander andocken (ankleben) und sich in der neuen Konstellation weiter durch den Raum bewegen.
Die Aufgaben werden so gestellt, dass immer alle Kinder mit eingebunden werden können. Falls nötig springt die Moderatorin mit ein, um eine Gruppe zu komplettieren.

Bei einer Gruppe von 12 Kindern könnte das so aussehen:
1.Phase:
– jeweils 2 zusammen = sechs 2er Gruppen
– jeweils 3 zusammen = vier 3er Gruppen
– jeweils 4 zusammen = drei 4er Gruppen
– vier 2er und eine 4er Gruppe
– 2 alleine und zwei 5er Gruppen.... etc.
2.Phase:
– jeder Zuruf bietet verschiedene Lösungsmöglichkeiten:
– 2 Hände auf eine Schulter (Jeder für sich – zwei zusammen – drei zusammen)
– ein Kopf an einen Rücken (zwei zusammen, drei zusammen, ... bis zum geschlossenen Kreis).
– ein Po auf zwei Füße
– zwei Füße auf ein Knie... etc.

Tip: Den Kindern signalisieren, daß für die Lösung genug Zeit vorhanden ist, um Hektik und Überforderung für langsamere Kinder zu vermeiden.

Plus: Förderung von Zahlen-, Raum- und Mengenverständnis, Reaktion und enge Verknüpfung von Denkvermögen und Motorik

Baustein 4:
Zielsetzung: **Entwickeln von Phantasie, Eigenkreativität und Ausdrucksfähigkeit**

Papagei

ab 4 J. **Im gegenseitigen Beobachten und Nachahmen entwickeln die Kinder eigene Ideen, ohne unter Leistungsdruck zu stehen.**

Anleitung:
Ein Kreis wird so gebildet, dass allen genügend Platz bleibt, um Arme und Beine frei bewegen zu können. Die Moderatorin fordert die Kinder auf, alles was sie tut nachzuahmen. Sie nimmt eine neutrale, aufrechte und ruhige Position ein. Indem sich die Kinder und die Moderatorin gegenseitig beobachten, wird Spannung aufgebaut. Jetzt spiegelt die Moderatorin mit ihrer Körperhaltung die Atmosphäre im Kreis oder die Haltung (Befindlichkeit) eines einzelnen Kindes wieder. Das Spiel entwickelt sich im gegenseitigen Beobachten und Nachahmen.
Kleine pantomimische Handlungen und Geschichten können in das Spiel wunderbar eingeflochten werden. Nachdem die Moderatorin das Spiel eingeführt hat, dürfen die Kinder abwechselnd ihre Rolle übernehmen.

Tip: Die Kinder finden bei dem Spiel oft kein Ende. Daher sollte vor dem Spiel ein Erkennungswort eingeführt werden, welches das Spiel beendet. Dabei kann jeder Spielanführer selber bestimmen, was für ein Wort das sein soll: »Wenn ich Schluss machen will, sag ich: Quatsch.« – Ein anderes Kind z.B. »Zitrone«....

Plus: Förderung des Beobachtungsvermögen.
Die momentane Befindlichkeit wird sichtbar. Bei einer Gruppe die sich nicht kennt, werden Hemmungen abgebaut.

»Hei du!« – »Wer ich?«

ab 6 J. **Ein Rollenspiel, in dem verschiedene Stimmungen und Verhaltensweisen in ihrer Wirkung erprobt oder nachempfunden werden.**

Anleitung:
Alle stehen sich zugewandt im Kreis. Nachdem die Moderatorin den Sprechtext mit den Kindern eingeübt hat, eröffnet sie das Spiel. Sie mimt körpersprachlich einen Zustand mit der entsprechenden Haltung, zeigt mit dem Finger auf ein bestimmtes Kind und sagt in der gewählten Stimmung: »Hei du!« – worauf das angesprochene Kind antwortet: »Wer ich?« etc.

1. Pers.: »Hei du!«
2. Pers.: »Wer ich?«
1. Pers.: »Ja du!«
2. Pers.: »Ach so.«
1. Pers.: »Nee…doch nicht!«, zeigt auf andere Person: »Du!« oder: »Ja, du!«

Tip: Die Moderatorin nimmt während des Spiels die Rolle der Souffleuse ein. Vor dem Spiel erklärt sie den Kindern, was die Arbeit einer Souffleuse im Theater ist, und dass das Vergessen des Textes jedem Schauspieler passieren kann.

Plus: Förderung der Frustrationstoleranz, das Wechselspiel zwischen Handlung, Wirkung und die daraus resultierenden Reaktion wird erfahrbar gemacht.

»Mond – Kuh«

ab 6 J. **Der Assoziationskreis ist ein gutes Basisspiel für Rollen-, Phantasie- und Improvisationsspiele und das gemeinsame Erfinden von Geschichten.**

Anleitung:
Alle stehen oder sitzen einander zugewandt im Kreis. Die Moderatorin gibt einem der Kinder neben sich einen Begriff vor. Daraufhin assoziiert dieses Kind frei, d.h. ohne lange nachzudenken, einen neuen Begriff und gibt diesen in der vorgeschlagenen Richtung weiter. Die genannten Begriffe dürfen während der ganzen Spielrunde nur einmal auftauchen und die Kinder sollen sich die Begriffe nicht schon vorher zurechtlegen.

Variation (Ab 9J.):
Das Tempo kann während des Spiels langsam gesteigert werden, damit es unmöglich wird, sich einen Begriff zurechtzulegen. Mit folgendem Ablauf kann das Tempo erhöht werden:

- alle stehen seitlich im Kreis
- jeweils der rechte Fuß wird Richtung Kreismitte gestellt
- alle wippen synchron von einem Fuß auf den anderen
- das Belasten des vorderen Fußes mit einem Fingerschnippen betonen
- auf dieses Schnippen den Begriff setzen.

Tip: Oft melden sich die Kinder, die gerade nicht an der Reihe sind mit: »Das Wort passt ja gar nicht zum anderen!« z.B. wenn auf Mond – Kuh folgt. Hier ist es wichtig, den Kindern verständlich zu machen, dass Assoziationen frei sind, d.h. jeder beliebige Begriff, welcher einem Mitspieler spontan in den Sinn kommt, richtig ist.
Wenn einem der Kinder kein Wort einfällt, kann ein vor dem Spiel ausgedachtes Phantasiewort eingesetzt werden. In diesem Fall übernimmt das nächste Kind den vorher genannten Assoziationsbegriff.

Plus: Förderung der Konzentration und der Spontaneität

»Ein Maulwurf flog zum Mars … «

ab 6 J. **Gemeinsames Erfinden von Geschichten. Problemthemen der Kinder können ans Licht befördert werden.**

Anleitung:
Der Beginn ist wie im Assoziationskreis. Je jünger die Kinder sind, desto mehr sollte die Geschichte durch die Moderatorin vorgezeichnet werden. Jedes Kind kann mindestens 3 – 4 Wörter oder auch einen kurzen Satz beisteuern. Die ersten Geschichten müssen noch keiner Logik folgen, dürfen Nonsens sein. Sie sollen vor allem Spaß an Phantasie und Sprache wecken. Wenn die Gruppe geübter ist, können aktuelle Themen eingeflochten werden, die dann wiederum als Basis für Rollenspiele dienen können.
Möglicher Beginn einer Geschichte mit einem aktuellen Thema:
1. Person: »Willi sitzt in einer Ecke der Turnhalle und weint ganz fürchterlich. Sein … «
2. Person: »… Turnbeutel ist leer!« … usw.

Tip: Nicht alle Kinder wollen etwas erfinden, wenn sie an der Reihe sind. Sie sollten die Möglichkeit bekommen anfangs nur zuzuhören und erst dann einzusteigen, wenn ihnen danach ist.

Plus: Förderung von Imaginations- und Sprachvermögen

»Au jaa … !«

ab 6 J. **Ein Spiel, das fröhlich und optimistisch stimmt. Von laut und wild bis ruhig und leise sind alle Variationen möglich. Jedes Kind kann auf die Spielentwicklung und -gestaltung Einfluss nehmen.**

Anleitung:
Alle gehen durch den Raum und wer immer Lust hat ruft: »Laßt uns alle … « und gibt eine Verhaltensvorgabe, die für alle verbindlich ist, z.B.: »Laßt uns alle Affen sein!« oder »Laßt uns alle durch ein Glaslabyrinth gehen!«. Die anderen rufen begeistert »Au jaa!«. Eine Spielsequenz endet, wenn ein neuer Spielvorschlag ausgerufen wird.

– Um durch einen Spielvorschlag nicht in Bedrängnis zu kommen, kann jeder Mitspieler jederzeit einen Gegenvorschlag ausrufen.
Z.B.: »Laßt uns alle Margrit knuddeln!« –
Margrit: »Laßt uns alle Eis schlecken!«
– Auch die Moderatorin hat die Möglichkeit durch Gegenvorschläge das Spiel zu lenken. Zudem kann sie auch Impulse geben, die die aufeinanderfolgenden Vorschläge zu Geschichten verknüpfen: »Lasst uns alle Affen sein« – »Lasst uns alle Bananen essen« – »Lasst uns alle von Baum zu Baum springen« … .

Tip: Sollten die Kinder zu schnell neue Vorschläge einbringen, wird der Spielverlauf sehr chaotisch. In solchen Situationen empfehle ich das Spiel zu unterbrechen und eine Mindestdauer für eine Spielsequenz festzulegen. 15 Sekunden können schon ausreichen. Kinder, die dauernd neue Vorschläge einbringen, sollten dazu angehalten werden, sich zu Gunsten der Anderen etwas zurückzuhalten.
Eine andere Möglichkeit, die Unausgewogenheit innerhalb einer Gruppe auszugleichen ist, in der Mitte des Raumes einen Stuhl o.ä. aufzustellen, auf den die Kinder steigen, die ihren Vorschlag machen wollen.
Schüchterne Kinder mit leisen Stimmen, die sich nicht durchsetzen können, brauchen zusätzliche Hilfe durch die Moderatorin.

Plus: Förderung von Grobmotorik, Wahrnehmungvermögen, Reaktion und Sozialverhalten

Der magische Ball

ab 6 J. **Mit viel Phantasie wird ein unsichtbarer Ball verwandelt.**

Anleitung:
1. Phase:
Die im Kreis stehenden Kinder werfen sich abwechselnd einen leichten Ball zu. Um ihre Konzentration und Aufmerksamkeit zu steigern, kann das Tempo des Spiels erhöht werden, indem der Ball »immer heißer« wird und somit schneller abgegeben werden muss.
Erst wenn die Kinder sichtbar ein gutes Ballgefühl entwickelt haben, geht das Spiel in die 2. Phase über.

Tip: Der Werfer ist für den Fänger mitverantwortlich. Der Ball sollte nur den Kindern zugeworfen werden, die genügend Aufmerksamkeit zeigen (Blickkontakt). Er wird so geworfen, dass er auch gefangen werden kann.

2. Phase:
Die Moderatorin entfernt den realen Ball aus dem Spielbereich und ersetzt ihn durch einen »unsichtbaren« Ball von gleicher Größe und Gewicht. Sobald sich alle diesen neuen Ball vorstellen und damit umgehen können, verwandelt die Moderatorin den Ball, gibt ihm eine neue Form: mit Hilfe der Hände und pantomimischem Spiel werden Form und Gewicht des Balles verändert. Er kann z.B. in eine schwere Bleikugel, einen großen leichten Ballon, einen »Flumi« oder auch in einen Fußball verwandelt werden. Zwischen Werfer und Fänger soll der Zustand des »magischen Balls« erhalten bleiben. Erst nach dem Fangen kann ihm eine neue Form geben werden.

3. Phase:
Das Spiel wird paarweise fortgesetzt.

Tip: Zwischendurch die Kinder Partner wechseln lassen. Sie lassen sich auf einen neuen Partner ein und bekommen dabei neue kreative Impulse.

Plus: Förderung von Konzentration, Imaginationsvermögen und Teamfähigkeit

Was machst du da?

ab 6 J. **Ein Rollenspiel, in dem sich die Spielpartner im Wechsel neue Handlungsaufgaben stellen.**

Anleitung:
Jedes Kind sucht sich einen Spielpartner. Einer von beiden führt eine pantomimische Handlung vor, wie z.B. Gitarre spielen. Der andere fragt: »Was machst du da?« Daraufhin gibt ihm der Erste eine völlig absurde Antwort, wie »Ich nehme eine Dusche«. Dies nimmt der Zweite als Handlungsanweisung, entfernt sich räumlich vom anderen, und wäscht sich die Haare oder seift sich ein. Wenn ihn nun wieder der erste fragt, was er da mache, sagt er z.B. »Ich spiele Fußball«, was der erste wieder übernimmt, usw.
Die Spielpartner lassen einander genügend Zeit, in die Handlung einzusteigen, bevor die nächste Frage gestellt wird. Bemerkt jedoch der eine, dass der andere Schwierigkeiten hat, die ihm gestellte Aufgabe zu lösen, befreit man ihn aus der Situation, indem die Frage sofort gestellt wird.

Tip: Kinder, die an dem Spiel nicht teilnehmen wollen, übernehmen die Rolle des Zuschauers. Der Spaß, den die anderen beim Spielen zeigen, wirkt sich oft so motivierend auf sie aus, dass sie dann doch noch Lust bekommen mitzumachen.

Plus: Förderung von Konzentration, Imaginationsvermögen und Sozialverhalten.

Landesinstitut
für Schule
Bremen

Impressum

Herausgeber:
Landesinstitut für Schule
Gesundheit und Suchtprävention
Große Weidestraße 4–16
28195 Bremen

Telefon: 0421/361-8209 oder -8196
mhasselmann@lis.bremen.de
www.suchtpraevention-bremen.de

Redaktion: Margrit Hasselmann, Nicole Zwahlen
Gestaltung: catrin bäuerle gestaltung
Fotografie: Hubert Steffe
Druck: merlin druckerei

Der Nachdruck dieser Broschüre 2009 wurde
von der AOK Bremen/Bremerhaven finanziert.

AOK
Die Gesundheitskasse.