# Healing Classrooms

# Sichere Orte für gemeinsames Lernen













# Healing Classrooms

# Sichere Orte für gemeinsames Lernen





# **Inhaltsverzeichnis**

# Einleitung 5

1	International	Descue	Committee	7
1.	miernational	Rescue	Committee	

# 1.1. Unser Engagement für Bildung 9

Internationale Bildungsprogramme 9

Das Bildungsprogramm in Deutschland 10

Bildungsforschung 11

# 1.2. Der Healing-Classrooms-Ansatz 12

Toxischer Stress 13
Schutzfaktoren 15
Sozial-emotionales Lernen 16
Achtsamkeit 17
Wohlbefinden der pädagogischen Fachkräfte 19

# 2. Healing Classrooms: Ansätze für die Praxis 21

- 2.1. Kontrollüberzeugung stärken 23
- 2.2. Zugehörigkeitsgefühl schaffen 26
- 2.3. Selbstwertgefühl stärken 30
- 2.4. Positive Beziehungen fördern 33
- 2.5. Intellektuelle Anregung fördern 37

# 3. Sozial-emotionales Lernen: Spiele und Übungen 41

# 3.1. Die Rolle als Fachkraft 43

Bewusstsein und Haltung im Umgang mit Trauma 44

# 3.2. Hinweise zur Gestaltung der Übungen 46

# 3.3. Exekutivfunktionen 49

Zick-Zack-Zock 51 Stille Post 59 Himmel-Ball und Wasser-Ball 52 Kopf, Schultern, Knie und Fuß 60 Heiße Kartoffel 53 Vier Ecken 61 Stopptanz 54 Abwechselnd singen 62 Abrakadabra! 55 Bis zehn zählen 63 Laute fangen! 56 Sam sagt 64 Lustige Geschichten 57 Zuhören und nachmachen 65 Zuhören und nachmalen 67 Wer führt die Gruppe an? 58



Was habe ich auf meinem Tablett? 69 Wer bin ich? 75 Wörter finden 76 Was fehlt? 71 Ich sehe was, was du nicht siehst 72 Buchstabensalat 77 Namensspiel 73 Wer hat das letzte Wort? 78 Meine Pizza 74 3.4. Gefühlsregulierung 79 Wie fühle ich mich heute? 81 Der Hund ging in den Wald 90 Gefühlsbilderbuch 82 Geschichten erzählen 91 Gefühlsskala 83 Gefühle verstehen und ausdrücken 92 Gefühlspantomime 85 Gefühle vorhersagen 93 Körperhaltung und Gefühle ändern 86 Gefühle kontrollieren 94 Spiegelbild 88 Gefühlstheater 89 Stressbewältigung 95 3.5. Beziehungsfähigkeit 97 Gordischer Knoten 99 Sag etwas Nettes 112 Luftballontanz 100 Freundschaftsnetz 113 Bring die Statue zum Lachen 101 Vertrauensparcours 114 Gemeinsamkeiten 102 Schlussfolgerungen 115 Der Wind weht 103 Wünsche und Danksagungen 116 Die Kunst der Natur 104 Tiere erraten 117 Eine Maschine herstellen 106 Gesprächsparty 118 Der höchste Turm 107 Aktives Zuhören 120 Balltransport im Team 108 Rollenspiel: Mitgefühl 121 Einen Fluss überqueren 109 Patchwork 111 Perspektivwechsel 122 3.6. Konfliktfähigkeit 123 Daumen hoch, Daumen runter 125 Verwirrung 132 Bilder im Kopf 127 Plane drehen 134 Chaos 128 Stoppen – Denken – Handeln 136 Freundliche Begegnungen 130 Friedenskrone 138 3.6. Beharrlichkeit 139 Eigene Stärken aussprechen 141 Ein Stern für einen Star 148 Hoffnungen und Träume 142 Skulpturen aus Materialresten 150 Ziele malen 143 Sammeln im Team 152 Ziel-Puzzle 154 Ein Ziel verfolgen 145

Esrins Aufgabenliste 155



Ziele setzen 146

# 4. Achtsamkeitsübungen 157

- 4.1. Eine Achtsamkeitsübung auswählen 159
- 4.2. Aufbau der Übungen 160
- 4.3. Tipps zum Anleiten von Achtsamkeitsübungen 161
- 4.4. Vorstellen des Konzepts 163
- 4.5. Achtsamkeitsroutine 164
- 4.6. Sich wiederholende Schritte 165
- 4.7. Ruhige Achtsamkeitsübungen 167

Bauchatmung 169 Superkraft Riechen 175

Atem des Löwen 171 Körperscan 176

Superkraft Hören 173 Anspannen und Entspannen 178

Superkraft Fühlen 174

# 4.8. Aktive Achtsamkeitsübungen 179

Zeigen und Sagen 181 Wachsende und schrumpfende Kreise 188

Riesenschritte 183 Wachsende Saat 190
Katze und Kuh 185 Fliegender Vogel 191
Alles abschütteln 187 Kopf, Schultern, Hals 193

# 5. Aufwärmspiele und Muntermacher 195

- 5.1. Aufwärmspiele 197
- 5.2. Muntermacher 198

# 6. Beispielhafte Planung für 36 Wochen 201

# 7. Anhang 213

Leseempfehlungen 215

IRC-Quellen 217

Danksagungen 218

Impressum 219



# **Einleitung**

Kinder und Jugendliche sind talentiert. Sie sind wissbegierig und neugierig, hartnäckig und manchchmal auch ungeduldig.

Unser Ziel ist es, dass alle jungen Menschen einen Zugang zu Bildung erhalten und an sicheren Lernorten ihrem Drang zu lernen und Neues zu entdecken nachgehen könnnen.

Auf dem Weg zu einer inklusiven und offenen Bildungslandschaft setzt sich International Rescue Committee (IRC) Deutschland gGmbH seit 2017 in Deutschland dafür ein, diskriminierungssensible und empathische Begegnungsräume zu schaffen. Bundesweit werden daher gemeinsam mit pädagogischen Fachkräften Methoden erarbeitet, um für Kinder und Jugendliche verlässliche Lernumgebungen zu schaffen. In diesen können sie ihre Stärken entfalten und die notwendigen sozialen, emotionalen und fachlichen Kompetenzen erwerben, um eigenverantwortlich an der Gesellschaft teilzuhaben und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

### ZIELGRUPPE DES HANDBUCHS

Dieses Handbuch ist als Praxishilfe für alle pädagogischen Fachkräfte gedacht, die mit Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrung in schulischen und außerschulischen Bildungseinrichtungen arbeiten. Das Handbuch kann begleitend zu *Healing-Classrooms-*Fortbildungen genutzt werden, ist aber ebenso als eigenständige Materialsammlung konzipiert.

# **AUFBAU DES HANDBUCHS**

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

Der praktische Teil gliedert sich in drei große Bausteine:

- Ansätze zu den fünf Schutzfaktoren in der Praxis (Kapitel 2),
- Übungen zur Förderung des sozial-emotionalen Lernens (Kapitel 3),
- sowie Übungen zur Förderung der Achtsamkeit (Kapitel 4).

Diese drei Teile bauen aufeinander auf: So bedarf es gewisser Faktoren zur Gestaltung eines verlässlichen Lernumfeldes, wie beispielsweise Routinen und Zieltransparenz, um eine inklusive und sichere Lernatmosphäre zu schaffen. Diese Ansätze fügen sich in die regulären Lernprozesse ein. Darauf aufbauend können im Rahmen dieser stabilen Umgebung Übungen und Spiele durchgeführt werden, die eine explizite Förderung von sozialem und emotionalem Lernen anstreben. Quer dazu liegt die Förderung der Achtsamkeit, die es Kindern und Jugendlichen ermöglicht, sich selbst zu entspannen, zu konzentrieren und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.



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

Wir hoffen, mit diesem Praxishandbuch einen Beitrag zu einer offenen und zugewandten Gesellschaft zu leisten, in der Bildung für alle selbstverständlich ist, die Potenziale sieht und fördert und gleichzeitig Sicherheit und Halt bietet. Dabei sind wir motiviert durch die Zuversicht und Ausdauer, die Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung uns beibringen. Und durch die vielen engagierten pädagogischen Fachkräfte, mit denen wir tagtäglich zusammenarbeiten. Wo Raum zum Lernen ist, ist Zukunft. Herzstück unserer Arbeit mit pädagogischen Fachkräften ist das vorliegende *Healing-Classrooms*-Handbuch mit vielen nützlichen Hinweisen für die pädagogische Praxis und einer umfangreichen Aktivitäten- und Spielesammlung. Die Materialien hierzu finden Sie auch digital auf unserer Online-Plattform unter www.healingclassrooms.de. Auf dieser Seite finden Sie beispielsweise auch unsere Lern- und Praxismaterialien für den Kitabereich, für den Übergang von der Kita zur Grundschule, unser Berufsschulcurriculum mit zehn Modulen zum Schuleinstieg sowie die Gehirnjogging-Karten.

Wir sind stetig bestrebt, unsere Arbeit und unsere Ansätze weiterzuentwickeln. Dabei ist es uns auch wichtig, unsere Materialien, Texte und Bilder kontinuierlich macht-kritisch zu überprüfen. Einige Abbildungen und Bezeichnungen in diesem Handbuch werden derzeit überarbeitet, da sie Stereotypen reproduzieren, Menschen exotisieren oder zum Othering beitragen sowie zu wenig Diversität widerspiegeln. Wenn Ihnen weitere Aspekte auffallen oder Sie andere Rückmeldungen, Anregungen und Ideen haben, kommen Sie bitte auf uns zu. Wir freuen uns sehr auf Ihre Rückmeldungen.

Wenden Sie sich auch gerne per E-Mail an uns, wenn Sie Interesse an unserem *Healing-Classrooms*-Newsletter zu neuen Angeboten und Materialien haben. Des Weiteren finden Sie unter <u>www.healingclassrooms.de</u> aktuelle Veranstaltungen, Bildungsmaterialien und Neuigkeiten von IRC Deutschland zum *Healing-Classrooms*-Konzept.

München, im Dezember 2022

Shanti D'Sa

Programmleiterin Bildung bei IRC Deutschland

shanti.dsa@rescue.org

www.healingclassrooms.de



# TEIL 1

# International Rescue Committee

IRC (International Rescue Committee) steht von Krieg und Krisen betroffenen Menschen zur Seite, um ihr Überleben und den Wiederaufbau ihrer Existenz zu sichern. Die Organisation wurde auf Initiative von Albert Einstein 1933 zur Unterstützung von Menschen, die vor der Verfolgung durch das NS-Regime flohen, in den USA gegründet und hat sich seitdem zu einer der größten internationalen Hilfsorganisationen mit Schwerpunkt auf fragile Kontexte entwickelt.

Heute unterstützt IRC jährlich mehr als 30 Millionen Menschen in über 45 Ländern der Welt und spielt eine führende Rolle bei der Entwicklung neuer, nachweislich wirksamer Ansätze, um den Schutz und die Selbstbestimmung besonders gefährdeter Menschen zu fördern.

Seit 2016 ist IRC mit Büros in Berlin und Bonn, sowie Projekten in allen Bundesländern auch in Deutschland tätig. In Kooperation mit regionalen Institutionen und zivilgesellschaftlichen Organisationen gestaltet IRC hier Projekte in den Bereichen Bildung, Schutz und Teilhabe, Rechtsberatung sowie Beruf und Orientierung. Die Bildungsprojekte legen ihren Schwerpunkt auf Resilienzförderung, die Stärkung sozialer und emotionaler Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen mit Fluchtgeschichte sowie die Schaffung sicherer Lernumgebungen und Bildungszugänge.

Darüber hinaus tritt IRC Deutschland mit Akteur\*innen der humanitären Hilfe und der Entwicklungszusammenarbeit in den strategischen Dialog, wirbt Fördermittel an und nimmt bei politischen Prozessen Einfluss zugunsten derer, die von Krieg und Vertreibung betroffen sind.





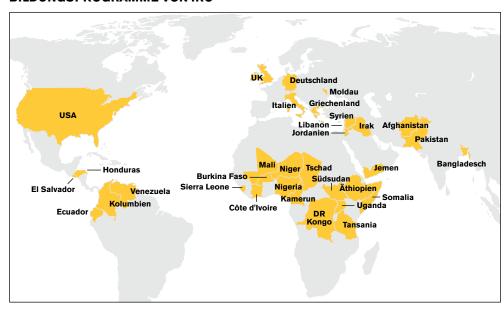
# 1.1. Unser Engagement für Bildung

# INTERNATIONALE BILDUNGSPROGRAMME

Bildung ist ein wichtiger Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben. Bildung ermöglicht es Menschen, die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit, ihre Sicherheit und ihren Lebensunterhalt zu übernehmen. Dennoch gehen 244 Millionen Kinder und Jugendliche weltweit nicht zur Schule.1

In den Jahren 2019 bis 2021 erreichte IRC mit Bildungsprogrammen in mehr als 20 Ländern über 2,6 Millionen Kinder und Jugendliche. IRC setzt sich dafür ein, dass alle Kinder und Jugendlichen an sicheren Lernorten ihr Potenzial entfalten können. Gemeinsames Lernen in einer sicheren Umgebung verleiht Stabilität und Struktur und wirkt somit den Auswirkungen von Krisen und Konflikten entgegen. Gleichzeitig schützt eine chancengerechte und hochwertige Bildung junge Menschen auch vor Ausbeutung und Gewalt.

### **BILDUNGSPROGRAMME VON IRC**





Pressemitteilung der UNESCO vom 9. September 2022. URL: http://www.unesco.org/en/ articles/244m-children-wont-start-new-school-year-unesco [Stand: 1.12.2022]

### DAS BILDUNGSPROGRAMM IN DEUTSCHLAND

Ziel der IRC-Bildungsarbeit in Deutschland ist es, dass Kinder und Jugendliche mit Fluchtgeschichte in einer sicheren Lernumgebung die nötigen sozialen, emotionalen, sprachlichen und fachlichen Kompetenzen erwerben, um einen deutschen Schul- oder Berufsabschluss zu erlangen, ihr Potenzial zu entfalten und eigenverantwortlich an der Gesellschaft teilzuhaben. Dafür arbeiten wir mit verschiedenen Bildungseinrichtungen und Partnerorganisationen in Deutschland zusammen.

### Sichere Lernorte f ür alle

Bundesweit bildet IRC Deutschland pädagogische Fachkräfte zu den Prinzipien der *Healing Classrooms* fort. Diese setzen an der universellen Präventionsebene an und widmen sich der Gestaltung sicherer, fördernder und anerkennender Lernumfelder. In unterschiedlichen Projekten kooperiert IRC mit SchlaU – Werkstatt für Migrationspädagogik. Gemeinsam werden Formate der Fachkräftefortbildung gestaltet, bei denen die Anwendbarkeit in der alltäglichen pädagogischen Arbeit im Vordergrund steht.

# Berufsschulen als Sprungbrett für Geflüchtete

IRC Deutschland unterstützt gezielt auch Berufsschulen in der Beschulung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Fluchterfahrung. Dafür wurden speziell Übungen und Materialien, wie u.a. das Heft "Gemeinsam lernen und den Schulalltag gestalten"<sup>2</sup>, entwickelt. Auch für die Jugendlichen selbst bietet IRC wo möglich Projekte zur Förderung und Begleitung, zum Beispiel das Mentoring-Projekt "Zwei mit Ziel" in der Rhein-Neckar-Region, an.

# Frühkindliche Bildung

IRC arbeitet in Kitas und weiteren Betreuungsorten mit Fachkräften daran, Kindern, die neu in Deutschland sind, individuelle Förderung zu bieten und eine Umgebung zu schaffen, in der sie sich wohlfühlen. Außerdem werden Erziehungsberechtigte und Eltern darin unterstützt, die bestmögliche Bildung für ihre Kinder zu erhalten.

# Erfolgreicher Übergang von der Kita zur Grundschule

Das Projekt Vor-Sprung begleitet den Übergang von der Kita zur Grundschule. Es unterstützt pädagogische Fachkräfte aus benachbarten Kindertageseinrichtungen, Grundschulen und Einrichtungen aus dem sozialen Umfeld dabei, den Übergang für Kinder und Familien mit Fluchtgeschichte positiv und sicher zu gestalten. Gemeinsame Fortbildungen und Vernetzungsprojekte stehen im Fokus.

<sup>2 &</sup>quot;Gemeinsam Lernen und den Schulalltag gestalten" finden Sie online zum Download unter https://healingclassrooms.de/wp-content/uploads/2021/11/IRC\_Curriculum\_Web.pdf.



### Mentoring

Mit dem Mentoring-Projekt "Zwei mit Ziel" bringt IRC Jugendliche mit Fluchtgeschichte mit ökonomisch etablierten Mentor\*innen aus der Region zusammen. Ziel ist es, die hohe Bildungsmotivation der Mentees durch die Entwicklung und Erreichung individueller Ziele außerhalb des Schulalltags zu begleiten und dadurch die Beharrlichkeit und Resilienz der Jugendlichen zu stärken. IRC Deutschland unterstützt die Mentoring-Paare in dem gemeinsamen Lernprozess in Form von Workshops, Austausch- und Beratungsformaten.

### Huckepack-Sommerakademie

Das Ferienprojekt "Huckepack" bereitet Kinder in kleinen Gruppen aktiv auf einen selbstsicheren Übergang in die Sekundarstufe vor. Durch Spiel, Spaß und kreative Projekte werden sie von erfahrenen pädagogischen Fachkräften dabei unterstützt, ihre eigenen Stärken zu entdecken und ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen weiterzuentwickeln.

# **BILDUNGSFORSCHUNG**

Präzise Forschungsarbeit und Wirkungsanalyse im humanitären Umfeld sind vorrangige Ziele von IRC. In Zusammenarbeit mit internationalen Akteuren wie der *Harvard University*, der *London School of Hygiene and Tropical Medicine*, der *New York University* und der *Columbia University* entwickelt und implementiert IRC umfassende Forschungsvorhaben. Die daraus resultierenden Erkenntnisse werden mit anderen geteilt, um eine Grundlage für effektive Maßnahmen in krisenbezogenen Kontexten, politischer Meinungsbildung und die Entwicklung von guter Praxis zu schaffen.

So starteten IRC und Global TIES for Children at New York University (TIES/NYU) im Jahre 2016 die Forschungspartnerschaft Education in Emergencies: Evidence for Action (3EA). Hier konnte bisher beispielsweise beobachtet werden, dass syrische Kinder, die im Libanon am Healing-Classrooms-Programm von IRC teilnahmen und dort an einer öffentlichen Schule angemeldet waren, bereits nach vier Monaten eine erhebliche Verbesserung ihrer Lese- und Rechenkenntnisse vorwiesen. Zusätzlich zeigte sich eine positivere Wahrnehmung gegenüber dem schulischen Umfeld und eine geringere Wahrscheinlichkeit, dass sie Interaktionen mit anderen Kindern als feindselig empfanden.<sup>3</sup> Syrische Kinder, die im Libanon Zugang zum Healing-Classrooms-Programm hatten, wiesen außerdem Anzeichen für einen offeneren Umgang mit Gefühlen auf. Weitere Untersuchungen und Erhebungen erfolgen fortlaufend.<sup>4</sup>



New York University (2022): Education in Emergencies: Evidence for Action (3EA). URL: https://steinhardt.nyu.edu/ihdsc/global-ties/research/primary-and-middle-education/education-emergencies-evidence-action-3ea [Stand: 22.11.2022]. Kenneth A. Dodge et al. (2002): Multidimensional Latent-Construct Analysis of Children's Social Information Processing Patterns: Correlations With Aggressive Behavior Problems. Psychological Assessment. 14 (1), 60–73.

<sup>4</sup> Weitere Informationen zum Forschungsprogramm von IRC finden Sie auf: https://de.rescue.org/was-wir-tun/forschung-und-innovation [Stand: 22.11.2022].

# 1.2. Der Healing-Classrooms-Ansatz

Krisen und Konflikte haben direkte und tiefgreifende Auswirkungen auf die körperliche Unversehrtheit, das seelische Wohlbefinden und die Lernfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, die den Widrigkeiten eines Konflikts ausgesetzt waren, einer physiologischen toxischen Stressreaktion unterliegen können, die sich auf die neuronale und soziale Entwicklung auswirken kann.<sup>5</sup> Dieser Effekt kann jedoch gemindert werden. Das Konzept der *Healing Classrooms* von IRC basiert auf 30 Jahren Erfahrung in der Bildung in Krisenregionen und wird seit über einem Jahrzehnt in der Praxis getestet. Es bietet Kindern einen sicheren, vertrauten Ort, um zu lernen und die Auswirkungen von Konflikten zu bewältigen. Bewusst konzentriert sich der *Healing-Classrooms*-Ansatz nicht auf akademische Fächer und den Zweitspracherwerb, sondern fördert die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen. Nachweislich führt dies langfristig zu einer Verbesserung des Wohlbefindens, der Alltagskompetenzen und der kognitiven Leistung von Kindern und Jugendlichen.<sup>6</sup>

Das Bildungskonzept von IRC konzentriert sich auf die folgenden miteinander verbundenen Prinzipien:

- Die Bereitstellung einer sicheren und unterstützenden Lernumgebung (Schutzfaktoren)
- Die Unterstützung des sozial-emotionalen Lernens (SEL)
- Hilfe für Kinder und Jugendliche, um sich zu entspannen und zu konzentrieren (Achtsamkeit)
- Unterstützung der p\u00e4dagogischen Fachkr\u00e4fte bei ihrer eigenen
   Stressbew\u00e4ltigung (Wohlbefinden der p\u00e4dagogischen Fachkr\u00e4fte)

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



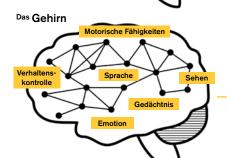
<sup>5</sup> Siehe beispielsweise Compas, B. (2006). Psychobiological Processes of Stress and Coping: Implications for Resilience in Childhood and Adolescence. Annals of the New York Academy of Sciences. 1094, 226–234.

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., and Schellinger, K.B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. Child Development. 82 (1), 405–432. Jones, S.M., Brown, J.L., and Lawrence Aber, J.J. (2011). Two-Year Impacts of a Universal School-Based Social-Emotional and Literacy Intervention: An Experiment in Translational Developmental Research. Child Development. 82 (2), 533–554.

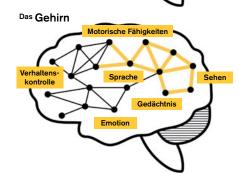
# Verhaltenskontrolle Verholtenskontrolle Sprache Gedächtnis Emotion

# **TOXISCHER STRESS**

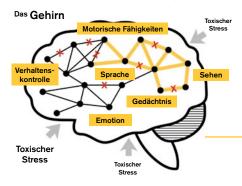
In verschiedenen Bereichen des Gehirns befinden sich Neuronen.



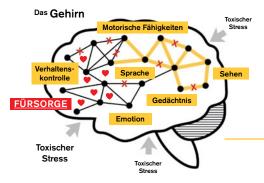
Wenn sich das Gehirn eines Kindes entwickelt, bilden diese Neuronen Verbindungen. Diese helfen dem Kind, sich in den Bereichen Verhaltenskontrolle, motorische Fähigkeiten, Sprache, Sehen, Gedächtnis und Emotionen weiterzuentwickeln.



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

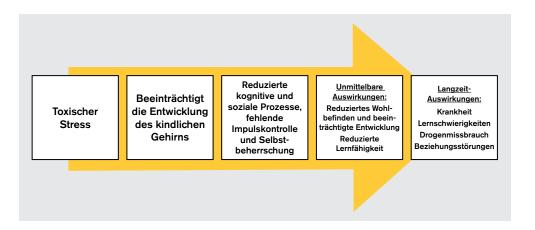


Wenn Kinder über längere Zeit starkem Stress ausgesetzt sind, kann die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigt werden. Verbindungen zwischen Nervenzellen können sich wieder lösen. Dies kann zu Lern- und Konzentrationsschwächen führen, das Schließen von Freundschaften erschweren, Verhaltensauffälligkeiten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

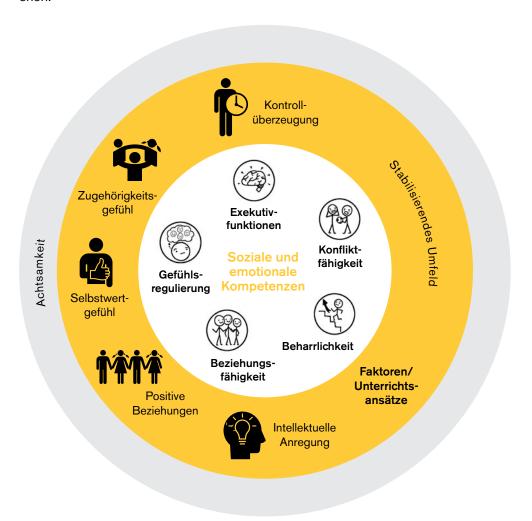


Die schädlichen Folgen von toxischem Stress können aufgehalten oder rückgängig gemacht werden, wenn Kinder in einem sicheren und beständigen Umfeld spielen und lernen können, in dem ihnen fürsorgliche Erwachsene zur Seite stehen. Gezielte Maßnahmen zur Förderung von emotionalem und sozialem Lernen können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





Wenn Sie mehr über die Forschungsergebnisse zu toxischem Stress erfahren möchten, können Sie das *Center on the Developing Child* der Harvard University besuchen.<sup>7</sup>



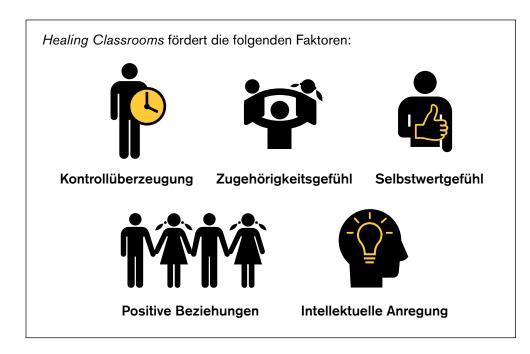
<sup>7</sup> Hier finden Sie weitere Ressourcen, Forschungsübersichten und Videos: <a href="https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/">https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/</a> [Stand: 06.07.2018].



# **SCHUTZFAKTOREN**

Forschungen aus der Entwicklungspsychologie zeigen, dass Kinder Muster positiver Anpassung im Kontext von Schwierigkeiten und Widrigkeiten aufzeigen. Diese inneren Ressourcen, mit Stress umzugehen und dessen Folgen selbst zu bekämpfen, werden als Resilienz bezeichnet. Resilienz ist jedoch eine Kombination aus der Persönlichkeit einer Person und den schützenden Faktoren in ihrem Umfeld. Pädagogische Fachkräfte können demnach einen positiven Einfluss auf die Resilienz von Kindern und Jugendlichen haben, indem sie stabile, verlässliche und beziehungsorientierte Rahmenbedingungen schaffen.8

Unter Berücksichtigung spezifischer Risikolagen, von denen Kinder und Jugendlichen mit Fluchterfahrung in Deutschland potenziell betroffen sein können, fokussiert der Healing-Classrooms-Ansatz fünf Schutzfaktoren: Kontrollüberzeugung, Zugehörigkeitsgefühl, Selbstwertgefühl, Positive Beziehungen, Intellektuelle Anregung.



Das folgende Kapitel 2 beschäftigt sich mit Ansätzen und Anregungen, wie diese Schutzfaktoren in der pädagogischen Praxis integriert werden können.



Riley, J.R. & Masten, A.S. (2010). Resilience in context. In R.D.V. Peters, B. Leadbeater & R.J. McMahon (Ed.) Resilience in children, families and communities (pp. 13-25). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.; Fingerle, M., Röder, M., Müller A.R. (2015) Resilienz bei Schülerinnen und Schülern. In: K. Seifried et al. (Ed.) Handbuch Schulpsychologie (pp. 263-271). Kohlhammer.).

### **SOZIAL-EMOTIONALES LERNEN**

Soziales und emotionales Lernen (SEL) beschreibt den Prozess, in dem Personen lernen, Gefühle zu verstehen und zu bewältigen, Mitgefühl für andere zu empfinden und zu zeigen, positive Beziehungen aufzubauen und zu halten, positive Ziele zu setzen und zu erreichen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

SEL stattet Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit den notwendigen Fähigkeiten für ein eigenständiges und erfolgreiches Leben aus und ist besonders wichtig für diejenigen, die risikoreichen Sozialisationsbedingungen ausgesetzt sind oder waren. SEL mindert nachweislich die Auswirkungen von toxischem Stress, indem es Fähigkeiten verleiht, die dabei helfen, sich zu konzentrieren, emotionale Reaktionen wahrzunehmen, mit anderen zu interagieren, Probleme zu lösen und Ausdauer zu beweisen.<sup>9</sup>

Die Forschung zeigt, dass SEL am wirksamsten ist, wenn es von einer erwachsenen Person betreut und unterstützt wird, kontinuierlich Anwendung findet sowie Eltern, Erziehungsberechtigte und das weitere Umfeld einbindet.<sup>10</sup> Dabei sind folgende Grundregeln zu beachten:

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

- **Sequenziert** folgt einer logischen Sequenz, die soziales und emotionales Lernen progressiv aufbaut;
- <u>Aktiv</u> angenehmes und projekt- oder aktivitätenbasiertes Lernen, das es Kindern und Jugendlichen ermöglicht, die Fähigkeiten in der Praxis anzuwenden;
- **Fokussiert** sieht ausreichend Zeit speziell für SEL vor;
- **Explizit** informiert die Kinder und Jugendlichen über Lernziele und die Fähigkeiten, die sie entwickeln werden.

Spiele und Übungen zu allen fünf Kompetenzbereichen werden in Kapitel 3 vorgestellt.<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Unter https://www.youtube.com/user/HealingClassrooms/playlists finden Sie Videos zum Sozial-Emotionalen Lernen, in denen Übungen aufgezeigt und erklärt werden.



<sup>9</sup> Cohen, J. (2006). Social, Emotional, Ethical, and Academic Education: Creating a Climate for learning, Participation in Democracy, and Well-Being. Harvard Educational Review. 76 (2), 201–237.

<sup>10</sup> Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., and Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Children' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of Schoolbased Universal Interventions. Child Development. 82 (1), 405–432.

### **ACHTSAMKEIT**

Achtsamkeit ist ein wesentlicher Aspekt des gesamten Ansatzes von IRC und betrifft Fähigkeiten in allen Kompetenzbereichen. Hierbei ist Achtsamkeit definiert als eine Praxis, bei der die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment gelenkt wird, ohne diesen zu beurteilen.

Achtsamkeitspraktiken werden oft auf die Lehren des Buddha von vor 2 500 Jahren zurückgeführt und finden sich in allen fünf großen Weltreligionen in abgewandelter Form wieder. Seitdem zahlreiche klinische Studien Achtsamkeitspraktiken positive Auswirkungen auf Psyche und Körper zuschreiben, werden diese zunehmend auch in säkulare Kontexte überführt, beispielsweise in der Bildung. 12 Typische Achtsamkeitsübungen richten den Fokus auf die eigene Atmung, auf ein imaginiertes Bild (Visualisierung) oder auf die Wahrnehmung eines einzelnen Sinnes (z. B. bewusstes Hören oder Riechen).

Forschungen zeigen, dass die Einbindung achtsamkeitsbasierter Konzepte den erlebten Stress von Kindern und Jugendlichen reduzieren und die Sozialkompetenz, die Exekutivfunktionen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern kann.<sup>13</sup>

Ruhige und aktive Achtsamkeitsübungen werden in Kapitel 4 vorgestellt.



<sup>12</sup> Rappaport, L. und Kalmanowitz, D. (2014). Mindfulness, psychotherapy, and the arts therapies. In: Rappaport, L. (Hrsg). Mindfulness and the arts therapies – theory and practice. Jessica Kingsley Publishers, London, S. 24–28.

<sup>13</sup> Zenner, C., Herrnleben-Kurzm S., und Walach, H. (2014). Mindfulness-Based Interventions in Schools – a Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Psychology. 5, 603. URL: http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603.

Kompetenzbereich	Worum geht es?
Exekutivfunktionen	Exekutivfunktionen beziehen sich auf übergeordnete kognitive Prozesse, die die Reaktionshemmung, das Arbeitsgedächtnis und die Aufmerksamkeitssteuerung beeinflussen. Es geht also um Fähigkeiten, die helfen, sich zu konzentrieren, Anweisungen im Gedächtnis zu behalten sowie mehrere Aufgaben gleichzeitig auszuführen, Ablenkungen herauszufiltern sowie Aufgaben zu priorisieren und Impulse zu steuern.
Gefühlsregulierung	Es geht um Fähigkeiten, die helfen, eigene Gefühle wahrzunehmen, sie zu benennen und wertfrei anzunehmen sowie wohlwollend zu steuern.
Beziehungsfähigkeit	Es geht um Fähigkeiten, die helfen, mit anderen in den Kontakt zu kommen sowie Gefühle und Verhalten anderer zu verstehen und so darauf zu reagieren, dass positive soziale Begegnungen entstehen.
Konfliktfähigkeit	Es geht um Fähigkeiten, die es ermöglichen, Konflikte zu erkennen, produktiv mit ihnen umzugehen und mit Empathie auf sie zu reagieren.
Beharrlichkeit	Es geht um Fähigkeiten, die dabei helfen, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken und auf gesetzte Ziele hinzuarbeiten, nach alternativen Lösungen zu suchen und um Unterstützung zu bitten.



# WOHLBEFINDEN DER PÄDAGOGISCHEN FACHKRÄFTE

Um sichere Lernorte für alle zu schaffen, gilt es, auch das Wohlbefinden von pädagogischen Fachkräften genauer in den Blick zu nehmen. Studien weisen seit Jahren auf den konstant überdurchschnittliche hohen Erschöpfungsgrad und ein ebenfalls konstant hohes persönliches Belastungsempfinden von pädagogischen Fachkräften vor allem an Schulen hin.<sup>14</sup>

IRC Deutschland arbeitet deshalb daran die Ebene der Fachkräftegesundheit konzeptionell und praxisnah in den *Healing-Classrooms-*Ansatz zu integrieren.<sup>15</sup>

Ein verbindendes Element ist hier das Thema Achtsamkeit, denn auch pädagogische Fachkräfte können von einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis profitieren. So gaben Lehrkräfte im Rahmen einer wissenschaftlichen Evaluation nach einer Achtsamkeits-Fortbildung an, besser mit Stress umgehen und sich entspannen zu können. Des Weiteren verbesserte sich die eigene Beziehung zur Lerngruppe und das kollegiale Miteinander. Zudem berichteten die Teilnehmer\*innen nach der Fortbildung mit mehr Freude ihrer pädagogischen Arbeit nachzugehen und sie entwickelten eine positivere Einstellung gegenüber Herausforderungen.<sup>16</sup>



<sup>14</sup> Robert Bosch Stiftung (2022): Das Deutsche Schulbarometer: Aktuelle Herausforderungen der Schulen aus Sicht der Lehrkräfte. Stuttgart.

<sup>15</sup> IRC bietet dazu schon diverse englischsprachige Ressourcen, die jedoch über den Rahmen dieses Handbuchs hinausgehen. Siehe hierzu: What works to help teachers develop skills and behaviors to successfully cope with the challenges of everyday school life? Annotated Bibliography. Online verfügbar: <a href="https://rescue.box.com/s/q8ow22qcgg3c3bqx44yvfg6p21rokd86">https://rescue.box.com/s/q8ow22qcgg3c3bqx44yvfg6p21rokd86</a> [Stand: 1.12.2022].

<sup>16</sup> Kraft, J., Kaltwasser, V., Kohls, N. (2021) Achtsamkeit in der Schule (AISCHU) – Evaluation der Weiterbildung für Lehrkräfte zur Stressreduktion, Prävention und Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitsförderung. 17, 299–305, URL: <a href="https://www.researchgate.net/publication/353012652\_Achtsamkeit\_in\_der\_Schule\_AISCHU\_-\_Evaluation\_der\_Weiterbildung\_fur\_Fachkrafte\_zur\_Stressreduktion">https://www.researchgate.net/publication/353012652\_Achtsamkeit\_in\_der\_Schule\_AISCHU\_-\_Evaluation\_der\_Weiterbildung\_fur\_Fachkrafte\_zur\_Stressreduktion</a> [Stand: 1.12.2022].

Notizen

TEIL 2

# Healing Classrooms: Ansätze für die Praxis



Kontrollüberzeugung stärken S. 23



Zugehörigkeitsgefühl schaffen S. 26



Selbstwertgefühl stärken S. 30



Positive Beziehungen fördern S. 33



Intellektuelle Anregung fördern S. 37

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

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





# 2.1. Kontrollüberzeugung stärken



Um einen Gegenpol zu erlebter Bedrohung, Ohnmacht, Verlust, Chaos und Überwältigung herzustellen, profitieren Kinder und Jugendliche von einer Umgebung, die Folgendes bietet:

- Stabilität und Sicherheit
- Struktur und Routine
- Verlässlichkeit und Transparenz

# **Ansatz 1: Routinen und Struktur**

Beispiele: Morgenritual; Tagesstruktur vorstellen.

Aktivitäten, die als Routinen dienen sowie Struktur und Verlässlichkeit erzeugen können:

- Wie fühle ich mich heute (Seite 81)
- Bauchatmung (Seite 169)
- Gefühlsskala (Seite 83)
- Tagesablauf und Tagesziele visualisieren, Willkommens- und Abschiedsritual für Neue)¹

# Ansatz 2: Gemeinsam Regeln aufstellen

Beispiele: Abstimmung zu Gruppenregeln; Festhalten von Regeln auf gemeinsam gestalteten Plakaten.

Aktivitäten, die dabei helfen, über gemeinsame Regeln ins Gespräch zu kommen:

- Verwirrung (Seite 132)
- Chaos (Seite 128)
- Aktives Zuhören (Seite 120)
- Rechte und Regeln<sup>2</sup>
- 1 Gemeinsam lernen und den Schulalltag gestalten, Seite 11 u. 18: <a href="https://https://https://healingclassrooms.de/wp-content/uploads/2021/11/IRC\_Curriculum\_Web.pdf">https://
- 2 Ebd., Seite 49

Kontrollüberzeugung verleiht Kindern und Jugendlichen ein Gefühl der Stabilität und Verlässlichkeit. Sie haben das Gefühl, dass ihr Tag vorhersehbar ist, und wissen und verstehen, was sie erwarten können und was von ihnen erwartet wird. Kontrollüberzeugung kann besonders wichtig für Kinder und Jugendliche sein, deren Alltag und Sicherheitsgefühl zerstört wurde. Im Rahmen einer umfangreichen Studie für die Vereinten Nationen zu den Auswirkung bewaffneter Konflikte auf Kinder wurde festgestellt, dass die Förderung eines Gefühls der Stabilität wirksam zum positiven



psychosozialen Wohlbefinden der von Krisen betroffenen Kinder beiträgt.<sup>17</sup> Mehrere Forschungsstudien haben eine positive Verbindung zwischen Kontrollüberzeugung und körperlichen und seelischen Wohlbefinden aufgezeigt. In einer in den USA durchgeführten Studie wiesen Menschen aus allen sozioökonomischen Schichten ein erheblich höheres Maß an seelischer und körperlicher Gesundheit und Zufriedenheit mit ihrem Leben auf, je größer ihre Kontrollüberzeugung und das Maß an Vorhersehbarkeit in ihrem Lebensalltag war. Die Theorie besagt, dass Kontrollüberzeugung Menschen hilft, sich an widrige Umstände anzupassen und die Motivation, die eigene Situation positiv zu beeinflussen, fördert, während sie gleichzeitig das Gefühl von Apathie oder Hoffnungslosigkeit mindert.<sup>18</sup>

Der Zugang zu Bildungsprogrammen ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, Rollen einzunehmen, die mit Verantwortlichkeiten und Verpflichtungen verbunden sind. 19 Der Eintritt oder die Rückkehr in eine unterstützende und strukturierte Umgebung schafft eine Routine für die Kinder und Jugendlichen und vermittelt ihnen ein Gefühl der Kontrolle über ihren Tag. Diese Kontrollüberzeugung wird durch den Aufbau vorhersehbarer Bedingungen gefördert, sodass sie wissen, was sie erwartet und die gemeinsamen Regeln anerkennen. Fachkräfte können verschiedene Methoden anwenden, um Kontrollüberzeugung durch die Herstellung eines Gefühls der Vorhersehbarkeit unter Kindern und Jugendlichen zu entwickeln. Der nachfolgende Abschnitt beschreibt die Methoden zur Entwicklung von Routinen sowie zur gemeinsamen Entwicklung von Regeln.

# **Ansatz 1: Routinen und Struktur**

Routinen schaffen Stabilität im Alltag. Eine vorhersehbare Tagesstruktur in Kombination mit einer strukturierten Umgebung verleiht Kindern und Jugendlichen ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Einfache Aktivitäten können dazu beitragen, Routine zu schaffen, wie etwa die namentliche Begrüßung der Kinder und Jugendlichen nach dem Ankommen, die Besprechung von Abläufen sowie der anstehenden Aufgaben. Auch können wichtige Themen nochmal zusammengefasst oder diskutiert werden. Es ist hilfreich, dass jeder Tag auf die gleiche Weise begonnen und beendet wird. So können auch postive Botschaften zum Abschied ein wichtiges Ritual sein. <sup>21</sup>

<sup>21</sup> UNICEF (2009). The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergencies: Teacher Training Manual.



<sup>17</sup> Machel, G. (1996). Impact of Armed Conflict on Children. United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development.

<sup>18</sup> Lachman, M. E. and Weaver, S. L. (1998). The Sense of Control as a Moderator of Social Class Differences in Health and Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology. 74 (3), 763–773.

<sup>19</sup> Kos, A.M. and Derviskadic-Jovanovic, S. (1998). What Can We Do to Support Children Who Have Been Through War? Forced Migration Review. 3.

<sup>20</sup> Cummings, C.B. (2000). Winning Strategies for Classroom Management. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.

# Ansatz 2: Gemeinsam Regeln aufstellen

Das gemeinsame Aufstellen von Regeln kann ebenfalls Kontrollüberzeugung fördern und eine positive Lernumgebung schaffen. Klar definierte Verhaltensregeln stärken das Gefühl von Stabilität und schaffen eine ruhigere Atmosphäre. Wenn Kinder und Jugendliche diese Regeln mitgestalten können, fördert dies auch ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Gruppe. Die Regeln sollten möglichst positiv formuliert werden, aber auch klar formulierte Konsequenzen im Fall von Nichteinhalten enthalten. Diese sollten so angewendet werden, dass die Kinder und Jugendlichen dazu bereit sind, über Fehler nachzudenken, beispielsweise in einem Gespräch mit der pädagogischen Fachkraft über alternative Verhaltensweisen in der jeweiligen Situation.<sup>22</sup> Um die Mehrsprachigkeit der Kinder und Jugendlichen zu unterstützen, können die Regeln auch in den Familiensprachen aufgehängt werden.



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

# 2.2. Zugehörigkeitsgefühl schaffen

Um einen Gegenpol zu erlebter Ausgrenzung, Diskriminierung und Verunsicherung herzustellen, profitieren Kinder und Jugendliche von einer Umgebung, die Folgendes bietet:

- Respekt und Vertrauen
- Positive Vorbilder mit Lebensweltbezug
- Gemeinsame Ziele und Visionen
- Beteiligung an Prozessen und Entscheidungen
- Gemeinsame, positive Erlebnisse

# Ansatz 1: Beteiligung der gesamten Gruppe

Beispiel: Gleichzeitige Befragung durch Handzeichen.

Aktivitäten, die dabei helfen, Beteiligung und Sichtbarkeit aller zu schaffen:

- Gemeinsamkeiten (Seite 102)
- Der Wind weht (Seite 103)
- Meine Pizza (Seite 74)
- Patchwork (Seite 111)
- Geschichten erzählen (Seite 91)

# Ansatz 2: Aufgaben verteilen

Beispiele: Gestaltung des Raumes, Assistent\*in der pädagogischen Fachkraft.

Aktivitäten, die dabei helfen, über Formen der Zusammenarbeit und das Teilen von Aufgaben ins Gespräch zu kommen

- Sammeln im Team (Seite 152)
- Eine Maschine herstellen (Seite 106)

Durch das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe fühlen sich Kinder und Jugendliche eingebunden, akzeptiert und willkommen. Sie können sich als Teil einer Gruppe fühlen und sind nicht allein. Sie können andere Kinder oder Jugendliche sowie die Fachkräfte respektieren, Sorge und Mitgefühl zeigen, Vertrauen und Beziehungen zu ihren erwachsenen Bezugspersonen entwickeln und sie sind eher geneigt, regelmäßig zu kommen. Das Zugehörigkeitsgefühl kann für von Krisen betroffene Kinder und Jugendliche besonders wichtig sein, da sie wieder Vertrauen fassen und positive Beziehungen zu sozialen Gruppen und ihrem Umfeld entwickeln können. Teil einer Gruppe zu sein und gemeinsam zu lernen, hilft von Krisen betroffenen Kindern und Jugendlichen darüber hinaus, wieder Hoffnung für die Zukunft zu entwickeln.





Ein Gefühl der Zugehörigkeit verleiht Kindern und Jugendlichen das Gefühl, dass ihnen ein unterstützendes Netzwerk zur Verfügung steht. Forschungen zu bewaffneten Konflikten in vielen Ländern haben gezeigt, dass ein starkes unterstützendes Netzwerk eng mit dem emotionalen Wohlbefinden nach traumatischen Erlebnissen verbunden ist. Dieser Schutzmechanismus hilft Kindern und Jugendlichen, Stress und traumatische Erlebnisse zu bewältigen. Menschen ohne Netzwerk oder die von Personen umgeben sind, die das traumatische Erlebnis verharmlosen, sind eher anfällig für Langzeitbelastungen.<sup>23</sup> Wenn sich Kinder und Jugendliche mit ihrer Umgebung verbunden fühlen, verinnerlichen sie gemeinsame Werte, entwickeln ein erhöhtes Selbstwertgefühl, Respekt und Mitgefühl für andere und weisen darüber hinaus bessere Bildungserfolge auf.

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

Bezugspersonen können verschiedene Methoden nutzen, um ein Zugehörigkeitsgefühl unter den Kindern und Jugendlichen zu schaffen und deren Identität als Gruppe zu stärken.



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

<sup>24</sup> Osher, D. et al. (2010). How Can We Improve School Discipline? Educational Researcher. 39 (48); Perry, C.M. (1999). Proactive Thoughts on Creating Safe Schools. School Community Journal. 9 (1), 9–16 URL: <a href="http://www.adi.org/journal/ss01/Chapters/">http://www.adi.org/journal/ss01/Chapters/</a> Chapter 10-Perry.pdf [Stand 05. 07. 2018].

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

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

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

# Ansatz 1: Beteiligung der gesamten Gruppe

Als pädagogische Fachkraft ist es wichtig, jede\*n einzelne\*n als Teil der Gruppe zu unterstützen, zu ermutigen und in das Geschehen einzubinden. Die Schaffung gleicher und gerechter Beteiligungsmöglichkeiten für alle Kinder und Jugendlichen zeigt ihnen, dass sie dazugehören. Kinder und Jugendliche lernen leichter in einer Umgebung, in der sie ihre Gedanken selbstbewusst ausdrücken können, auch wenn das Risiko besteht, Fehler zu machen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass eine als unterstützend und sicher wahrgenommene Umgebung in hohem Maße mit psychosozialem Wohlbefinden, Lernerfolgen, hohem Selbstwertgefühl und Selbstkontrolle verbunden ist. Zusätzlich zeigen neurologische Forschungen, dass das Konzentrationsvermögen sowie die Fähigkeiten, zu lernen, Informationen zu speichern und Problemlösungskompetenzen anzuwenden, erheblich einbüßen, wenn sich Kinder und Jugendliche in einer unsicheren, unzuverlässigen und ablehnenden Umgebung befinden.<sup>28</sup> Zudem kann eine abweisende, nicht ermutigende Atmosphäre Ängste auslösen, die zu Selbstisolierung und einem geringeren Lernerfolg führen.<sup>29</sup>

Pädagogische Fachkräfte können verschiedene Methoden anwenden, um eine unterstützende und ermutigende Umgebung zu schaffen. Indem beispielsweise Ergebnisse der Kinder und Jugendlichen präsentiert werden, wird ihnen ein Gefühl von Stolz und Anerkennung vermittelt. Weitere Aktivitäten zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls sind beispielsweise gemeinsame Songs oder Choreografien, die das Zugehörigkeitsgefühl der Kinder und Jugendlichen stärken können. Achten Sie bei der Auswahl von Themen, Liedern, Materialien etc. darauf, dass die Kinder und Jugendlichen Aspekte aus ihrer eigenen Biographie teilen können. Geben Sie hier Kindern und Jugendlichen, die nicht im west-europäischen Raum geboren und/oder aufgewachsen sind, die Möglichkeit zur Identifikation. Gerade Lieder und Texte sollten keine Stereotype reproduzieren und einen inklusiven Charakter haben.

Darüber hinaus können bestimmte Fragetechniken helfen, das Zugehörigkeitsgefühl zu stärken. Fragen, die an die ganze Gruppe gerichtet werden und eine nonverbale Antwort oder eine Antwort im Chor erfordern, ermutigen alle Kinder und Jugendlichen zur Beteiligung, einschließlich jener, die eher schüchtern oder zurückhaltend sind. Fragen können beispielsweise auch mit Fingerzeichen, Karten oder Gegenständen beantwortet werden.



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

<sup>29</sup> Mayer, J.E. (2007). Creating a Safe and Welcoming School. International Academy of Education. France: Imprimerie Nouvelle Gonnet.

Um das Zugehörigkeitsgefühl durch Beteiligung aller zu fördern, sollten Sie außerdem die Mehrsprachigkeit der Kinder und Jugendlichen miteinbinden. Zahlreiche deutsche<sup>30</sup> als auch internationale<sup>31</sup> Studien zeigen, dass der Einbezug der Herkunfts- oder Familiensprachen der Kinder und Jugendlichen im Unterricht den Lernerfolg voranbringt. Gleichzeitig wird dadurch eine Anerkennung ihrer Kompetenzen vermittelt. Beispielsweise können sich die Kinder und Jugendlichen, die die gleichen Familiensprachen sprechen, gegenseitig unterstützen und Vokabeln übersetzen. In sprachlich gemischten Gruppen können sie inhaltliche Fragen beantworten, eine gemeinsame Stellungnahme formulieren oder sich über nützliche deutschsprachige Ressourcen austauschen. In Einzelarbeiten können die Kinder und Jugendlichen, nach Bedarf und Alphabetisierungsniveau in der Familiensprache, ihre Gedanken und Ideen erst in der Familiensprache bearbeiten oder recherchieren und dann auf Deutsch die Aufgabe vervollständigen. Außerdem können sie den Auftrag in der Familiensprache wiederholen und dadurch für sich, Geschwister oder Eltern bestätigen, dass der Auftrag richtig verstanden wurde.

# **Ansatz 2: Aufgaben verteilen**

Eine weitere Methode besteht darin, Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, sinnvoll zum Geschehen in ihrer Umgebung beizutragen. Die Erfahrung, einen wertgeschätzten Beitrag zur Gruppe zu leisten, ist ein wichtiges Element des Zugehörigkeitsgefühls. Eine Studie hat gezeigt, dass die Zusammenarbeit im Rahmen von Projekten eng mit dem Zugehörigkeitsgefühl verbunden ist. Wenn Kinder und Jugendliche gemeinsam an einem Projekt oder einer Aufgabe arbeiten, haben sie das Gefühl, sinnvolle Beiträge zu leisten, was das positive Verhalten untereinander sowie positive Gefühle verstärken kann.<sup>32</sup>

Die Aufgaben können das Aufräumen des Raumes oder das Unterstützen der Fachkraft bei verschiedenen Aufgaben sein. Auch können sie einen Beitrag zur Verschönerung der Räumlichkeiten oder der Gemeinde leisten, zum Beispiel durch Projekte wie das Anpflanzen eines kleinen Gartens. Weitere Möglichkeiten sind gegenseitiges Mentoring oder altersübergreifende Tutorenschaften. Letztere können für beide Seiten Vorteile bieten: durch die Verbindung zwischen zwei Personen wird einerseits ihr Zugehörigkeitsgefühl gefördert und andererseits die Möglichkeit geboten, Sozialkompetenzen auszubauen.<sup>33</sup>



<sup>30</sup> Riehl, C. (2014): Mehrsprachigkeit: Eine Einführung. Darmstadt: WBG.

<sup>31</sup> Cummins, J. (2017): Multilingualism in Classroom Instruction: "I think it's helping my brain grow". Scottish Languages Review Issue (33), 5–18. URL: <a href="https://www.scilt.org.uk/">https://www.scilt.org.uk/</a> Portals/24/Library/slr/issues/33/33-01%20Cummins.pdf [Stand 18.08.2020].

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

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

# 2.3. Selbstwertgefühl stärken

Um einen Gegenpol zu erlebter Geringschätzung, Unsichtbarkeit, Hilflosigkeit und Scham herzustellen, profitieren Kinder und Jugendliche von einer Umgebung, die Folgendes bietet:

- Bestätigung
- Wertschätzung und Anerkennung
- Zuversicht und Stolz

# Ansatz 1: Anerkennung ausdrücken

Beispiel: Konstruktives Loben für Anstrengungen und Verbesserungen.

Aktivitäten, die dabei helfen, Anerkennung zu erfahren und ausdrücken

- Sag etwas Nettes (Seite 112)
- Friedenskrone (Seite 138)
- Eigene Stärken aussprechen (Seite 141)
- Stärken- und Kompetenzkarten

### Ansatz 2: Ziele setzen

Beispiel: Unterstützung beim Festlegen individueller und gemeinsamer Ziele.

Aktivitäten, die dabei helfen, Ziele zu entwickeln:

- Ziele malen (Seite 143)
- Ziele setzen (Seite 146)
- Hoffnungen und Träume (Seite 142)

Wenn Kinder und Jugendliche Selbstwertgefühl entwickeln, fühlen sie sich leistungsfähig und zuversichtlich. Sie sind stolz auf sich und ihre Fähigkeiten und hegen Hoffnung, ihre Zeile zu erreichen oder Einfluss auf Ereignisse in ihrem Leben ausüben zu können.<sup>34</sup> Traumatische Erfahrungen können zu einem Verlust des Selbstvertrauens führen und dem Gefühl, auftretende Ereignisse nicht kontrollieren zu können.<sup>35</sup>

Sie als Bezugsperson können helfen, das Selbstwertgefühl der Kinder und Jugendlichen zu steigern, indem Sie sie darauf hinweisen, dass sie die bereits notwendigen Fähigkeiten besitzen, um Probleme zu lösen und Widrigkeiten zu bewältigen. Wenn





<sup>34</sup> Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of Human Behavior. 4, 77–81. URL: https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanEncy.html [Stand: 05.07.2018].

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

junge Menschen zuversichtlich und hoffnungsvoll sind, wird dies auch zu ihrem Lernerfolg beitragen.<sup>36</sup>

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

# Ansatz 1: Anerkennung ausdrücken

Kinder und Jugendliche strategisch zu loben, verbessert die Wahrnehmung ihrer eigenen Intelligenz, ihre Motivation und ihr Selbstwertgefühl. Loben fördert auch nachweislich positive Verhaltensweisen und erhöht den Lernerfolg. Das konstruktive Loben von Kindern und Jugendlichen kann dazu führen, dass sie ihre Intelligenz und ihre Fähigkeiten positiv bewerten, und zeigt ihnen, dass Sie diese Eigenschaften anerkennen und schätzen.

Lob kann für eine Vielzahl von Verhaltensweisen und Eigenschaften, die über die Qualität der Arbeit der Kinder und Jugendlichen hinausgehen, genutzt werden. Hierbei ist es wichtig, zu beachten, dass das Selbstwertgefühl verringert werden kann, wenn Kinder und Jugendliche kritisiert, eingeschüchtert oder diskriminiert werden oder das Gefühl haben, dass ihre Meinung nicht von Bedeutung ist.<sup>37</sup> Um dies zu vermeiden, können Sie positives Verhalten, Anstrengungen und Verbesserungen loben, auch wenn Sie sie korrigieren oder helfen müssen. So können sie ihr Selbstwertgefühl steigern, auch wenn sie Schwierigkeiten mit einer Aufgabe haben oder die Antwort nicht wissen.<sup>38</sup>

Darüber hinaus, werden sie dazu ermutigt, Risiken einzugehen, indem sie sich an Aktivitäten beteiligen, ohne Angst vor Versagen zu haben. Lob für Verbesserungen oder Anstrengungen kann mit den Worten: "Ich sehe, dass du Fortschritte gemacht hast" formuliert werden.<sup>39</sup>



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

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

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

<sup>39</sup> Brophy, J. (1981). Teacher Praise: A Functional Analysis. Review of Educational Research. 51 (1), 5–32; Child Welfare League of America. (2000). Discipline Techniques.

# Ansatz 2: Ziele setzen

Sich erreichbare Ziele zu setzen, fördert das Selbstvertrauen und motiviert Kinder und Jugendliche schließlich, sich auch anspruchsvolleren Aufgaben zu widmen.<sup>40</sup> Wenn sie erkennen, dass sie sich Ziele setzen und diese auch erreichen können, werden sie zuversichtlich, dass sich ihre Anstrengungen lohnen.<sup>41</sup>

Forschungen zeigen, dass das Selbstvertrauen stärker wächst, wenn Kinder und Jugendliche sich an der Festlegung ihrer Ziele beteiligen. Darüber hinaus sollten Ziele so formuliert sein, dass sich kontinuierlich Fortschritte erkennen lassen. <sup>42</sup> Es kann überdies hilfreich sein, gemeinschaftliche Ziele zu setzen, damit Kinder und Jugendliche nicht nur mit dem Zielsetzungsprozess vertraut werden, sondern auch lernen, als ein Team an gemeinsamen Zielen zu arbeiten.

Sich eigene Ziele zu setzen, ist keine angeborene Fähigkeit, sondern ein Prozess, der Lernen und Übung erfordert. Sie werden die Kinder und Jugendlichen wahrscheinlich zu Beginn durch den Zielsetzungsprozess führen müssen, damit sie sich unterstützt fühlen. Dabei ist es wichtig, dass diese Ziele realistisch und erreichbar sind.

### Fachkräfte sollten:

- Kinder und Jugendliche dazu anregen, langfristige in kurzfristige Ziele aufzuschlüsseln, damit auch kleine Fortschritte erkennbar sind.
- Sich täglich oder wöchentlich Zeit nehmen, um gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen ihre erzielten Fortschritte zu prüfen.
- Kinder und Jugendliche ermutigen, über den Prozess zu sprechen, um sicherzugehen, dass sie ihn richtig verstanden haben, und Fragen zu stellen.

# Der Zielsetzungsprozess kann in die folgenden Schritte unterteilt werden:<sup>43</sup>

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



<sup>40</sup> Wood, E. and Locke, E.A. (1987). The Relation of Self-Efficacy and Grade Goals to Academic Performance. Educational and Psychological Measurement. 47 (4), 1013–1024.

<sup>41</sup> Ebd.; Schunk, D. H. (1985). Children Participation in Goal Setting: Effects on Self-Efficacy and Skills of Learning-Disabled. Journal of Special Education. 19, 307–317.

<sup>42</sup> Ebd.; Bandura, A. and Schunk, D.H. (1981). Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest through Proximal Self-Motivation. Journal of Personality and Social Psychology. 41 (3), 586–598.

<sup>43</sup> Teaching Guide: Setting and Achieving Goals. URL: http://www.goodcharacter.com/BCBC/Goals.html [Stand 05. 07. 2018].

# 2.4. Positive Beziehungen fördern



Um einen Gegenpol zu erlebten Beziehungsabbrüchen und -verlusten, Unsicherheit und Unzuverlässigkeit herzustellen, profitieren Kinder und Jugendliche von einer Umgebung, die Folgendes bietet:

- Vertrauen
- Geborgenheit
- Kontinuität

# **Ansatz 1: Effektive Gruppenarbeit**

Beispiel: Zuteilen einer bestimmten Rolle (z.B. Schreiber\*in, Zeitwächter\*in etc.) für jedes Mitglied einer Gruppe.

Aktivitäten, die helfen, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken:

- Bis zehn zählen (Seite 63)
- Zuhören und nachmachen (Seite 65)
- Gordischer Knoten (Seite 99)
- Freundschaftsnetz (Seite 113)

# Ansatz 2: Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen in den Unterricht einbinden

Beispiel: Kinder und Jugendliche bitten, ihre Alltagserfahrungen zu teilen, um sie mit neuen Konzepten zu verbinden.

Aktivitäten, die einladen, die eigenen Erfahrungen zu teilen:

- Geschichten erzählen (Seite 91)
- Gefühlstheater (Seite 89)
- Bilder im Kopf (Seite 127)
- Daumen hoch, Daumen runter (Seite 125)

Positive Beziehungen sind eine wesentliche Komponente des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen. Wenn sie positive Beziehungen zu anderen Kindern und Jugendlichen sowie den pädagogischen Fachkräften in der Schule aufbauen, haben sie das Gefühl, dass sie geschätzt und gehört werden und erfahren Fürsorge, Liebe, Anerkennung und emotionale Unterstützung. Sie vertiefen Vertrauen und Selbstwertgefühl sowie Kommunikationsfähigkeiten.

Wenn Kinder und Jugendliche von traumatischen Erlebnissen betroffen sind oder wenn sie aufgrund von Notlagen die Beziehungen zu ihrem Umfeld und wichtigen erwachsenen Bezugspersonen verloren haben, ist das Angebot unterstützender Beziehungen durch fürsorgliche Erwachsene besonders wichtig. Positive Beziehun-



gen vermitteln ein Gefühl des Vertrauens, der Sicherheit und der Geborgenheit. Im Kontakt mit Gleichaltrigen fördern positive Beziehungen Freude, Toleranz und Mitgefühl – damit haben sie einen positiven Effekt auf Gewaltprävention.

# **Positive Beziehungen und toxischer Stress**

Situationen, die Kinder und Jugendliche in positive soziale Interaktionen einbinden und Freundschaften und Beziehungen fördern, unterstützen die emotionale Sicherheit und Erholung.<sup>44</sup> Darüber hinaus bieten sie Schutz gegen verschiedene Formen geistiger und körperlicher Belastungen. Wenn Kinder und Jugendliche sich in einer sicheren Umgebung befinden, in der sie wahr- und ernstgenommen werden, kann ein natürlicher Prozess beginnen, der sie dabei unterstützt mit Belastungen umzugehen. Dies kann Gespräche mit anderen Kindern und Jugendlichen über ihre Erfahrungen beinhalten, um zu erkennen, dass ihre Reaktionen normal sind und geteilt werden.45

Forschungen bestätigen, dass gesunde Freundschaften wichtig für die soziale und emotionale Entwicklung in der Kindheit sind. 46 Langzeitstudien zeigen, dass Kinder, die in ihrer Kindheit keine Freunde haben, eher zu emotionalen und mentalen Problemen in ihrer Jugendzeit neigen. Freundschaften fördern außerdem schulische Leistungen und Kooperation, angemessene Kommunikation und ausgeprägte Sozialkompetenz.47

Positive Beziehungen zu Erwachsenen sind ein wichtiger Teil der psychosozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Umso mehr kann die Beziehung zu den pädagogischen Fachkräften in diesen Fällen an Bedeutung gewinnen. Eine gesunde Beziehung zu einer Fachkraft kann Kindern und Jugendlichen helfen, wieder Vertrauen zu fassen und einige der schädlichen Auswirkungen von toxischem Stress zu mindern. Forschungen zeigen, dass Kinder und Jugendliche, die Fürsorge durch ihre Fachkraft erfahren, bessere schulische Leistungen erzielen.

- 44 Barenbaum, J., Ruchkin, V. and Schwab-Stone, M. (2004). The Psychosocial Aspects of Children Exposed to War: Practice and Policy Initiatives. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 45 (1), 41-62; Machel, G. (1996). Impact of Armed Conflict on Children. United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development.
- 45 Kostelny, K. and Wessells, M. (2008). The Protection and Psychosocial Well-Being of Young Children Following Armed Conflict: Outcome and Research on Child-Centered Spaced in Northern Uganda. The Journal of Developmental Processes. 3 (2), 13-25; Kos, A.M. and Derviskadic-Jovanovic, S. (1998). What Can We Do to Support Children Who Have Been Through War? Forced Migration Review. 3.
- 46 Brown, J.L., Jones, S., LaRusso, M.D., and Aber, J.L. (2010). Improving Classroom Quality: Teacher Influences and Experimental Impacts on the 4Rs Program. Journal of Educational Psychology. 102 (1), 153-167.
- 47 Ferrer-Chancy, M. and Fugate, A.( 2002). The Importance of Friendship for School-Aged Children. The Institute of Food and Agricultural Sciences Extension at the University of Florida. URL: http://www.centrocies.com.mx/wp-content/uploads/2014/01/friendshipchildren.pdf [Stand: 05.07.2018].



Um gesunde Beziehungen zwischen Ihnen und den Kindern und Jugendlichen sowie bei den Kindern und Jugendlichen untereinander, sollten Sie alle ungeachtet ihres Hintergrunds oder ihres sozioökonomischen Status gleich behandeln, ihnen aktiv zuhören, Geduld zeigen und mit positivem Verhalten beispielhaft vorangehen. Der nachfolgende Abschnitt beschreibt die Ansätze für effektive Gruppenarbeit und der Verbindung mit Alltagserfahrungen der Kinder und Jugendlichen.

#### **Ansatz 1: Effektive Gruppenarbeit**

Gruppenarbeit ist eine hervorragende Möglichkeit, um positive Beziehungen zwischen Kindern und Jugendlichen zu fördern und gleichzeitig eine gute Lernumgebung zu schaffen. Forschungen zeigen, dass Kinder und Jugendliche besser lernen und Informationen behalten, wenn sie in kleinen Gruppen zusammenarbeiten. Sie lernen in Gruppen mit sinnvollen und interessanten Aufgaben aktiv, anstatt Informationen nur passiv aufzunehmen.<sup>48</sup> Darüber hinaus regt Gruppenarbeit positive Sozialisierung und Freundschaften unter Kindern und Jugendlichen an, während Vorurteile, Diskriminierung und Ausschluss gleichzeitig abgebaut werden können. Gruppenarbeit bietet ihnen die Möglichkeit, Ideen mit anderen auszutauschen, gemeinsam stolz auf die Erfüllung einer schwierigen Aufgabe zu sein und mit Kindern und Jugendlichen mit unterschiedlichem Hintergrund, unterschiedlicher Religion und Weltanschauung, ethnischer Zugehörigkeit, sozialer Herkunft, körperlichen und geistigen Fähigkeiten sowie geschlechtlicher Identität zusammenzuarbeiten. Gruppenarbeit bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit gegenseitiger Unterstützung.<sup>49</sup> Erlauben Sie den Kindern und Jugendlichen, die Gruppenarbeit auch in den Herkunftssprachen durchzuführen. So können Sie die Mehrsprachigkeit in der Klasse fördern.

Gruppenarbeit kann jederzeit eingesetzt werden, um etwa den Kenntnisstand der Kinder und Jugendlichen zu ermitteln, neue Fähigkeiten anzuwenden oder einfach nur das Tempo zu ändern. Der Gruppenarbeitsprozess muss geplant und sorgfältig erklärt werden. Der Auftrag sollte dem Wissensstand angemessen sein. Darüber hinaus sollten die Aufgaben eine gegenseitige Abhängigkeit erfordern, damit Kinder und Jugendliche angeregt werden, sich an der Gruppe zu beteiligen. Sie sollten die Gruppen beobachten, um sich zu vergewissern, dass sie Fortschritte erzielen und die Aufgabe verstehen.<sup>50</sup> Am Ende der Gruppenarbeitsphase sollten Sie ankündigen, dass die Zeit abgelaufen ist, und den Gruppen möglicherweise erlauben, ihre Arbeit als ihr Endprodukt zu präsentieren und gemeinsam als Gruppe wertzuschätzen.



<sup>48</sup> Davis, B. G. (1993). Tools for teaching. California: Jossey-Bass. URL: <a href="https://www.indiana.edu/~istr695/readingsfall2013/Tools%20For%20Teaching.pdf">https://www.indiana.edu/~istr695/readingsfall2013/Tools%20For%20Teaching.pdf</a> [Stand: 05.07.2018].

<sup>49</sup> Cowie, H. (1994). Cooperation in the Multi-Ethnic Classroom: The Impact of Cooperative Group Work on Social Relationships in Middle School. Bristol, PA.: Taylor and Francis Publishers.

Davis, B.G. (1993): Tools for teaching. California: Jossey-Bass. URL: https://www.indiana.edu/~istr695/readingsfall2013/Tools%20For%20Teaching.pdf [Stand: 05.07.2018].

#### Ansatz 2: Erfahrungen einbinden

Lernen wird für Kinder und Jugendliche sinnvoller, wenn sie das Erlernte im Bezug zu ihren eigenen Erfahrungen setzen und im realen Leben anwenden können. Forschungen haben gezeigt, dass dies die Interaktionen und Beziehungen zwischen Kindern und Jugendlichen und pädagogischen Fachkräften stärkt. Darüber hinaus fördert diese Methode kritische Denkweisen und die Problemlösungsfähigkeiten der Kinder und Jugendlichen. Des Weiteren schafft diese Methode eine inklusivere (Lern-)gruppenatmosphäre, da die Kinder und Jugendlichen merken, dass sie sinnvolle Beiträge leisten und von anderen und der Fachkraft akzeptiert werden. <sup>51</sup> Indem Kinder und Jugendliche zu ihren erlebten Erfahrungen befragt werden, können sie sich auf individuelle Weise am Lernprozess beteiligen. Beispiele für die Praxis, die auf den erlebten Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen aufbaut, sind:

- Persönliche Geschichten in Verbindung mit dem Thema erzählen zu lassen und anschließend mit der Gruppe zu diskutieren. Damit können Kinder und Jugendliche ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema in Verbindung setzen. Alternativ kann die persönliche Geschichte auch von Ihnen als pädagogische Fachkraft kommen.<sup>52</sup>
- Bei Jugendlichen können schriftliche Aufgaben diesen Zweck erfüllen, wenn die entsprechenden sprachlichen Fähigkeiten gegeben sind. Lassen Sie sie nach einer kurzen Vorstellung eines neuen Themas einen kurzen Aufsatz darüber schreiben, was die Jugendlichen bereits wissen. Falls die Zeit es zulässt, können sie ihren Aufsatz laut vorlesen und Sie können die Informationen zusammenfassen und der Gruppe präsentieren. <sup>53</sup> Gegebenenfalls können die Jugendlichen diesen Aufsatz auch in ihrer Muttersprache verfassen und dann auf Deutsch zusammenfassen.
- Ähnlichkeiten zwischen den Kindern und Jugendlichen hervorheben. Gestalten Sie den Raum grafisch, künstlerisch und gestalterisch mit den Lieblingsdingen der Kinder und Jugendlichen (Essen, Hobbys, Musik und Medien etc.). Dies wird ihnen verdeutlichen, was sie gemeinsam haben, und als Ressource für zukünftige Aktivitäten dienen.
- Wenn Sie mit den Kindern und Jugendlichen lesen, bitten Sie sie, anhand des Titels oder eines Bildes oder von Erfahrungen aus ihrem eigenen Leben zu vermuten, was in der Geschichte passieren wird, oder bitten Sie sie, das, was sie soeben gelesen haben, in Bezug zu ihrem eigenen Leben zu setzen und ihre Meinung zu dem gelesenen Text auszudrücken.

<sup>53</sup> Finan, M. C. (2004). Experience as Teacher: Two Techniques for Incorporating Student Experiences into a Course. Journal of Management Education. 28 (4), 478–491.



<sup>51</sup> Upadhyay, B.R. (2006). Using Students' Lived Experiences in an Urban Science Classroom: An Elementary School Teacher's Thinking. Science Education. 90 (1), 94–110.

<sup>52</sup> News from Routledge (2006). In Their Own Words: Personal Stories Connect Teachers and Students. Philadelphia, PA: Taylor & Francis. URL: https://www.tandf.co.uk//journals/press/ueee-si3.pdf. [Stand: 05.07.2018].

# 2.5. Intellektuelle Anregung fördern



Um einen Gegenpol zu erlebter Hoffnungslosigkeit, Sprachlosigkeit herzustellen, profitieren Kinder und Jugendliche von einer Umgebung, die Folgendes bietet:

- Perspektive und Ziele
- Möglichkeit, sich auszudrücken
- Lernzuwachs

#### Ansatz 1: Differenzierte Lernstrategien anwenden

Beispiel: Die Bereitstellung einer Vielfalt von Methoden und Materialien.

Aktivitäten, die unterschiedliche Lerntypen ansprechen und kreative Elemente beinhalten:

- Gefühlsbilderbuch (Seite 82)
- Die Kunst der Natur (Seite 104)
- Der Höchste Turm (Seite 107)

#### **Ansatz 2: Effektive Fragestellung**

Beispiel: Fragen an die gesamte Gruppe, nonverbale Antwortmöglichkeiten

Intellektuelle Anregung entsteht durch Übungen, Aktivitäten und Aufgaben, die Interesse wecken und geistig stimulierend wirken. Kinder und Jugendliche erhalten dadurch die Möglichkeit sich weiterzuentwickeln, effektiv zu lernen und sie können durch ihren Fortschritt an Stolz und Selbstbewusstsein gewinnen. Forschungen zeigen, dass Kinder und Jugendliche, die in Konfliktgebieten leben, glauben, durch Lernen eine bessere Zukunft erreichen zu können. Lernen bedeutet für sie also eine konstruktive Nutzung ihrer Zeit, die positive Auswirkungen auf ihr Leben hat.<sup>54</sup>

Werden Kinder und Jugendliche intellektuell angeregt, können sie Lerninhalte gut aufnehmen. *UNICEF* hat die Bedeutung einer "geistigen und emotionalen Stimulation durch strukturierte Gruppenaktivitäten wie etwa Spiel, Sport, Malen, Theater und Geschichten erzählen und die Bereitstellung von Ausdrucksmöglichkeiten …"55 hervorgehoben. Forschungen zeigen, dass eine intellektuelle Anregung zu gesunder neuronaler Entwicklung und besserem Lernen führt. Dies wirkt sich wiederum



<sup>54</sup> Winthrop, R. and Kirk, J. (2008). Learning for a Bright Future: Schooling, Armed Conflict, and Children's Well-Being. Comparative Education Review. 52 (4), 639–661.

<sup>55</sup> Machel, G. (1996). Impact of Armed Conflict on Children. United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development.

positiv auf die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung aus. Das Fördern des Interesses der Kinder und Jugendlichen durch ansprechende Materialien und an ihr Lernverhalten angepassten Unterricht kann verstärkt positive Emotionen auslösen. Hierdurch können Informationen schneller durch affektive Filter gelangen, was eine robuste Musterbildung und die Speicherung im Langzeitgedächtnis unterstützt. Darüber hinaus erhöht sich hierdurch die Wahrscheinlichkeit, dass die Informationen den Frontallappen erreichen, in dem die stärksten kognitiven Prozesse auftreten. Dies wird unterstützt, wenn Kinder und Jugendliche aktiv lernen, d.h. wenn sie sich aktiv am Unterricht unter Anwendung höherer kognitiver Prozesse beteiligen, anstatt nur passiv einem Vortrag zuzuhören. Forschungen deuten darauf hin, dass aktives Lernen mehr konzeptionelle Lernvorteile und Eigenmotivation zum Lernen erzielt und mehr Anteilnahme an der Umwelt bewirkt.

Eine Reihe von Gesprächen, Fokusgruppendiskussionen, Befragungen und Unterrichtsbeobachtungen wurde mit Kindern und Jugendlichen in IRC-Programmen in Sierra Leone, Äthiopien und Afghanistan durchgeführt. Viele Kinder und Jugendliche gaben an, dass "gut zu lernen" enorm wichtig sei; daraus lässt sich schließen, dass sich Bildungsprogramme besonders auf die Qualität und Relevanz des Bildungsangebots konzentrieren sollten.<sup>58</sup> Der folgende Abschnitt beschreibt einige Praktiken zur Anwendung differenzierter Lernaktivitäten und Fragestellungsmethoden.

#### **Ansatz 1: Differenzierte Lernstrategien anwenden**

Kinder und Jugendliche erfassen und verarbeiten Informationen auf unterschiedliche Weise und Iernen daher am besten durch unterschiedliche Methoden und Medien. Howard Gardner entwickelte das *Konzept der multiplen Intelligenzen*, welches sprachliche Intelligenz, musikalische Intelligenz, logisch-mathematische Intelligenz, räumliche Intelligenz, körperlich-kinästhetische Intelligenz und persönliche Intelligenz umfasst.<sup>59</sup> Da die Stärke jeder Intelligenz je nach Person variiert, eignen sich verschiedene Lehrmethoden für unterschiedliche Personen. Einige Iernen besser durch praktische Aktivitäten und andere durch optische Hilfen, auditorische Prozesse oder durch gemeinsames aktives Lernen mit anderen Kindern und Jugendlichen.

Stimulierende Umgebungen sollten daher verschiedene Lehrkonzepte und -aktivitäten für alle Lerntypen umfassen. Auf multiple Intelligenzen ausgerichtetes Lernen ist eher geeignet, ein großes Spektrum an Kindern und Jugendlichen zu erreichen und ermöglicht es ihnen, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln und sich zufrieden zu füh-



<sup>56</sup> Willis, J. (2007). Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.

<sup>57</sup> Benware, C.A. and Deci, E.L. (1984). Quality of Learning with an Active Versus Passive Motivational Set. American Educational Research Journal. 21 (4), 755–765.

<sup>58</sup> Winthrop, R. and Kirk, J. (2008). Learning for a Bright Future: Schooling, Armed Conflict, and Children's Well-Being. Comparative Education Review. 52 (4), 639–661.

<sup>59</sup> Gardner, H. (1993). Frame of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York, New York: Basic Books.

len. Dies ermöglicht es wiederum, mehr Informationen im Gedächtnis zu speichern. Beispiele für Aktivitäten, die verschiedene Intelligenzen ansprechen, sind Gruppen-/ Paararbeit, Geschichtenerzählen, Sketche, künstlerische Projekte, Projektarbeiten und Schreiben über interessante Themen. Eine aktive Mitgestaltung der Lernprozesse durch die Kinder und Jugendlichen schafft ebenfalls intellektuelle Anregung. Eine solche Aktivität ist die Diskussion in der gesamten Gruppe mit offenen Fragen, die Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit bietet, kritisch zu denken und neue Ideen zu entwickeln, die sie präsentieren können. Dies bietet ihnen darüber hinaus die Möglichkeit, ihre Gefühle auszudrücken und mitzuteilen, was für sie wichtig ist. Forschungen deuten des Weiteren darauf hin, dass Kinder und Jugendliche, die sich an solchen Aktivitäten beteiligen, eine erhöhte Freisetzung von Dopamin im Gehirn verzeichnen, welches ein Gefühl von Zufriedenheit und Glück auslöst.

#### **Ansatz 2: Effektive Fragestellung**

Fragen sind eine bewährte Methode, um aktives Lernen zu fördern. Fragen können die Aufmerksamkeit der Kinder und Jugendlichen lenken, kritische Denkprozesse anregen, das Interesse am Thema wecken, ihre Beteiligung anregen und selbstständiges Denken unterstützen.

Fragen können in verschiedenen Situationen gestellt werden. Einleitende Fragen zum Einstieg sind ein gutes Instrument, um ein Thema vorzustellen und die Kinder und Jugendlichen dazu zu bringen, darüber nachzudenken, was sie lernen werden und wie dies mit dem bereits Erlernten verbunden ist. Fragen zwischendurch sind wichtig, um das Verständnis zu prüfen, und können aus einfacher Rekapitulation oder kritischem Denken bestehen. Abschließende Fragen dienen der praktischen Anwendung der neuen Informationen und Fähigkeiten. Sie sollten klare Fragen stellen und einige Sekunden warten, damit die Kinder und Jugendlichen antworten können, und die Antworten konstruktiv kommentieren.<sup>62</sup>

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



<sup>60</sup> Willis, J. (2007). Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development; Elias, M.J. (2003). Academic and Social-Emotional Learning. International Academy of Education. France: SADAG.

<sup>61</sup> Willis, J. (2007). Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.

<sup>62</sup> Redfield, D.L. and Rousseau, E.W. (1981). A Meta-Analysis of Experimental Research on Teacher Questioning Behavior. Review of Educational Research. 51(2), 237–245; Wilen, W.W. (1987). Questions, Questioning Techniques, and Effective Teaching. Washington DC: National Education Association.

## Neun Dinge, die Sie als Fachkraft tun können, um einen Healing Classroom zu schaffen:

- Zeigen Sie **Respekt und Mitgefühl** für jedes Kind und jede\*n Jugendliche\*n und ermutigen Sie alle, sich ebenso zu verhalten.
- Lehren Sie **Toleranz**, indem Sie sich tolerant verhalten. Akzeptieren Sie Kinder und Jugendliche mit all ihren Stärken und Schwächen. Kinder und Jugendliche sollten niemals verurteilt, zurückgewiesen oder ausgelacht werden. Konzentrieren Sie sich auf das, was Kinder und Jugendliche in die Lernumgebung mitbringen.
- Geben Sie Kindern und Jugendlichen **Selbstwertgefühl**, indem Sie sie ermutigen, anerkennen und loben.
- Sorgen Sie, beispielsweise durch die **Sitzordnung**, dafür, dass sich die Kinder und Jugendlichen in ihrer Lernumgebung wohlfühlen.
- Entwickeln Sie Lernaktivitäten, die Kinder und Jugendliche aktiv einbeziehen. Unterstützen Sie **Interaktionen** zwischen den Kindern und Jugendlichen bei der Problemlösung.
- Schaffen Sie **interessante Räume** mit flexiblen Bereichen. Hängen Sie z. B. Lehr- und Lernhilfen und Arbeiten der Kinder und Jugendlichen an der Wand auf oder bewahren Sie Lehr- und Lernmaterial in offenen Kisten für einen leichten Zugang auf.
- Gestalten Sie den Raum so komfortabel wie mit den verfügbaren Ressourcen möglich. Erwägen Sie, **sichere Bereiche** einzurichten, in die sich Kinder und Jugendliche begeben können, wenn sie sich überfordert fühlen, um eine Pause zwischen den formellen Lernaktivitäten zu machen.
- Stellen Sie einen **Pausenraum** oder separaten Bereich bereit, den Sie und andere Fachkräfte für die eigenen Planungen oder Besprechungen nutzen können.
- Zeigen Sie Ihre Wertschätzung für die **Familiensprachen** der Kinder und Jugendlichen. Helfen Sie ihnen dabei, auf das Wissen und Fähigkeiten, die sie in ihren anderen Sprachen haben, zurückzugreifen.



TEIL 3

# Sozial-emotionales Lernen: Spiele und Übungen



Exekutivfunktionen S. 49



Gefühlsregulierung S. 79



Beziehungsfähigkeit S. 97



Konfliktfähigkeit S. 123



Beharrlichkeit S. 139





## 3.1. Die Rolle als Fachkraft

Die Wirksamkeit sozial-emotionaler Stärkung von Kindern und Jugendlichen wird von vielen Faktoren beeinflusst. Pädagogische Fachkräfte haben die verantwortungsvolle Rolle, die Rahmenbedingungen für sozial-emotionales Lernen (SEL) je nach Situation bestmöglich zu gestalten. Die folgenden Hinweise können dabei unterstützen:

- Sozial-emotionales Lernen ist für alle ein **Prozess**, für Teilnehmer\*innen genauso wie für anleitende Personen. Es ist in Ordnung, wenn nicht alles reibungslos funktioniert oder die hier vorgeschlagene Umsetzung nicht genauso oder auf Anhieb umfassend erfolgen kann. Es kann auch passieren, dass Frust entsteht: Manchmal braucht es mehrere Versuche, dauert es zu lange oder es passieren Fehler. Haben Sie Geduld und seien Sie wohlwollend mit der Gruppe und mit sich selbst. Wählen Sie Übungen, die Sie authentisch anleiten können und die gut zu Ihnen und Ihrem Stil passen.
- Manche Aktivitäten zum sozial-emotionalen Lernen können unbeabsichtigt Gruppenbildung sowie Ausgrenzung festigen und Diskriminierung reproduzieren. Gehen Sie **diskriminierungsbewusst vor,** z. B. bei der Einteilung von Gruppen vor und achten Sie bei der Gestaltung auf alle Vielfaltsdimensionen: Religion und Weltanschauung, ethnische Zugehörigkeit, soziale Herkunft, körperliche und geistige Fähigkeiten, geschlechtliche Identität.
- Manche Aktivitäten zum sozial-emotionalen Lernen können bei Teilnehmer\*innen unbeabsichtigt Erinnerungen an traumatische Erfahrungen wecken und körperliche sowie emotionale Reaktionen auslösen. Um die Anleitung und Durchführung traumasensibel zu gestalten, informieren Sie sich bestmöglich über Erfahrungen und Lebensgeschichten der Kinder und Jugendlichen. Achten Sie dabei aber darauf, sensibel vorzugehen und die Kinder und Jugendlichen oder ihre Familien nicht in Bedrängnis zu bringen. Oft ist es ausreichend, zu wissen, welche Situationen schwierig sind, ohne den genauen Grund dafür zu kennen. Haken Sie hier nicht nach und achten Sie darauf, dass die SEL-Übungen in einen sicheren, vorhersagbaren Rahmen eingebettet sind (siehe Kontrollüberzeugung, ab Seite 23).
- Äußere Rahmenbedingungen, wie z.B. personelle, räumliche und zeitliche Ausstattung, können die kontinuierliche Durchführung von SEL-Übungen erschweren. Auch wenn äußere Bedingungen meistens kaum änderbar scheinen, hilft ein Blick auf die aktuell bestehenden Möglichkeiten, um handlungsfähig zu bleiben. Seien Sie **kreativ und pragmatisch**: Wenn Sie z.B. nur 10 Minuten pro Woche für SEL-Übungen aufwenden können, wählen Sie eine kurze Übung als Ritual, z.B. Laute Fangen (Seite 56); Daumen hoch, Daumen runter (Seite 125); Bauchatmung (Seite 169). Setzen Sie sich nicht zu hohe Ziele und gehen Sie in kleinen Schritten vor. Dabei kann die Beispielhafte Planung für 36 Wochen (Seite 201) helfen.



#### BEWUSSTSEIN UND HALTUNG IM UMGANG MIT TRAUMA

Wie in Kapitel 1.2. dargestellt ist toxischer Stress eine extreme Aktivierung des Stressreaktionssystems, welche durch das Erleben traumatischer Ereignisse entstehen kann. Abhängig von individuellen Situationen und Bewältigungsstrategien können unterschiedliche Folgen auftreten. Nicht jedes traumatische Ereignis führt automatisch zu einer Traumafolgestörung wie z.B. zu einer Depression oder Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).

Studien weisen darauf hin, dass in Deutschland zwischen 14–60 % der Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung eine PTBS entwickeln.<sup>63</sup> Die Wahrscheinlichkeit ist um einiges höher als bei Gleichaltrigen ohne Fluchterfahrung (hier liegt sie bei etwa 1,3%).<sup>64</sup> Im Wesentlichen zeichnet sie sich durch folgende Symptome aus, die sich auch in pädagogischen Kontexten beobachten lassen:

#### Übererregbarkeit (Hyperarousal)

Erhöhtes Stresslevel und angstbedingte Erregung, die sich z.B. in besonderer Schreckhaftigkeit, Unruhe, hoher Reizbarkeit äußern und auch zu Schlaflosigkeit führen können.

#### Wiedererleben (Intrusion)

Wiedererleben von traumatischen Erlebnissen z. B. in Träumen oder durch Flashbacks, also ungewollten und intensiven Erinnerungen. Diese werden oft durch lebhafte Bilder, Geräusche, Gerüche oder andere Sinneswahrnehmungen ausgelöst, die mit einem traumatischen Erlebnis in Verbindung stehen.

#### Vermeidung (Konstriktion)

Vermeidung von Situationen, Orten, Menschen oder Gedanken, die belastende Erinnerungen wecken können. Vermeidungsverhalten kann sich auch durch Dissoziieren oder extreme Defokussierung äußern.



<sup>63</sup> Metzner, D.-P. F., Reher, C., Kindler, H., & Pawils, S. (2016). Psychotherapeutische Versorgung von begleiteten und unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen und Asylbewerbern mit Traumafolgestörungen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 1–10. <a href="https://doi.org/10.1007/s00103-016-2340-9">https://doi.org/10.1007/s00103-016-2340-9</a>.

<sup>64</sup> Perkonigg, A., Kessler, R.C., Storz, S., & Wittchen, H.-U. (2000). Traumatic events and post-traumatic stress disorder in the community: prevalence, risk factors and comorbidity. Acta Psychiatrica Scandinavica, 101(1), 46–59.

Pädagogischen Fachkräften obliegt es nicht, Diagnosen zu stellen oder Angebote zur Traumabearbeitung zu gestalten. Gleichwohl haben sie die Verantwortung, sichere und traumasensible Lernorte zu schaffen. Bezogen auf SEL-Übungen kann das z.B. bedeuten:

- Die Teilnahme sollte stets freiwillig sein. Geben Sie den Kindern und Jugendlichen vor und während der Übungen Möglichkeiten, sich aus der Aktivität herauszunehmen.
- Unterstützen Sie die Kinder und Jugendlichen bei akutem Stress- und Bedrohungserleben dabei, sich wieder im Hier und Jetzt zu verankern und sich daran zu erinnern, dass sie in Sicherheit sind. Das kann u.a. durch eine gezielte Ansprache mit Namen und einfachen Fragen gelingen (z.B. Wo befinden wir uns gerade? Welcher Tag ist heute? Wie alt bist du?). Dadurch können sich die Betroffenen ins Bewusstsein rufen, dass sie in der Gegenwart und in Sicherheit sind. Zusätzlich ist es oft hilfreich, den eigenen Körper wieder wahrzunehmen. Achtsamkeitsübungen (z.B. Bauchatmung, Seite 169) können hier unterstützen.
- Auch belastende Gefühle sind normal. Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der alle Gefühle Platz haben und benannt werden dürfen. Die Normalisierung von Gefühlen und Reaktionen ist ein wichtiger Bestandteil im Umgang mit Belastungsempfinden.
- Stärken Sie das Sicherheitserleben und die Orientierung, indem Übungen in einem vorhersagbaren Rahmen eingebettet sind (Routinen, Regeln, Einleitung, Auswertung).
- Seien Sie sensibel und wachsam für Hinweise auf Traumafolgen (siehe links). Beobachten Sie und weisen Sie ggf. auf professionelle Anlaustellen, Beratungsund Unterstützungsangebote hin oder stellen Sie direkt den Kontakt her.<sup>65</sup>



www.healingclassrooms.de

Dies können bspw. sein: Psychosoziale Zentren für Geflüchtete https://www.baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren/; Jugendmigrationsdienste https://beratung.jugendmigrationsdienste.de/website; Schulpsychologische Beratungsstellen; Ipso Care – kostenlose Psychosoziale Onlineberatung für Geflüchtete in verschiedenen Sprachen. https://ipsocontext.org/de/projekte/psychosoziale-online-beratungipso-care/; Soforthilfe für Traumatisierte durch mehrsprachige Materialien: https://www.refugee-trauma.help/.

# 3.2. Hinweise zur Gestaltung der Übungen

#### Reflexionsfragen für Fachkräfte vor der Durchführung:

- Spricht die Übung alle an?
- Sind Personen ausgeschlossen?
- Wie kann ich die Übung anpassen, sodass alle eingebunden sind?
- Werden durch die Übungen Situationen geschaffen, die bei Teilnehmer\*innen Erinnerungen an traumatische Erlebnisse wecken? Wie kann ich die Übung alternativ gestalten?
- Wie kann ich die Anleitung und Durchführung mehrsprachig gestalten?

#### **Vorbereitung & Einleitung**

- Erklären Sie das Ziel der Aktivität deutlich, sodass die Kinder und Jugendlichen verstehen, welche Fähigkeiten dadurch gestärkt werden.
- Definieren Sie zu Beginn eines Spiels neue Begriffe oder Konzepte. Demonstrieren Sie das Spiel einmal allein oder mit einer weiteren Person und visualisieren Sie gegebenenfalls den Ablauf durch Bilder oder Symbole.
- Legen Sie klare Regeln und Grenzen für das Spiel fest und erklären sie deren Zweck
- Betonen Sie die Bedeutung von Fairness und Ehrlichkeit beim Zusammenspiel mit anderen.
- Wenn das Spiel eine Wettbewerbskomponente hat, sprechen Sie mit den Kindern und den Jugendlichen über das Konzept des "gesunden Wettbewerbs", bei dem es nicht in erster Linie darum geht zu gewinnen oder zu verlieren, sondern vielmehr um die gegenseitige Unterstützung, das Abwechseln und die gemeinsame Freude am Spiel. Betonen Sie, dass alle Teammitglieder zum Erreichen des Ziels beitragen und erklären Sie im Fall von Frustration, dass es in Ordnung ist, nicht jeden Tag die besten Ergebnisse erreichen zu können. Auch sollte es stets Raum für Diskussionen geben.
- Kommunizieren Sie die Freiwilligkeit der Teilnahme und schaffen Sie Rückzugsräume, insbesondere bei Rollenspielen. Hier können zurückhaltenden Kindern und Jugendlichen beispielsweise auch Rollen als Assistent\*innen, Statist\*innen oder Beobachter\*innen angeboten werden.



#### Mehrsprachigkeit

- Kommunikation ist ein wichtiger Grundbaustein sozial-emotionalen Lernens und kann auf vielen Sprachen erfolgen. Demzufolge können die Übungen in diesem Handbuch auf allen Sprachen angeleitet und mehrsprachig durchgeführt werden. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass alle Personen die Übungen und ihre Botschaften verstehen und sich einbringen können. Um sprachsensibel vorgehen zu können, bedarf es situationsabhängiger Anpassungen, sprachlicher Vorentlastung oder Binnendifferenzierung.<sup>66</sup>
- In der Annahme, dass in den meisten Kontexten Deutsch die Vermittlungssprache ist, sind die Übungen in diesem Handbuch mit Hinweisen zu notwendigen Deutschkenntnissen und Sprachfertigkeiten versehen. Diese Angaben gelten auch für andere Sprachen. Prüfen Sie also regelmäßig, wo es Raum für Mehrsprachigkeit gibt.
- Kinder und Jugendliche k\u00f6nnen beispielsweise die Spielregeln in ihrer Familiensprache wiederholen. Auch die Reflexionsrunde kann erst in der Familiensprache und anschlie\u00dbend auf Deutsch ablaufen.
- Einige Spiele verlangen eine hohe sprachliche Kommunikationsfähigkeit. Um den Einstieg zu erleichtern, starten Sie mit Spielen, die sich auf Bewegung und Bilder konzentrieren und machen Sie die Übung jeweils vor (z. B. Zick-Zack-Zock, Seite 51 oder Bring die Statue zum Lachen, Seite 101).

#### Reflexion mit der Gruppe

- Die Nachbesprechung eines Spiels ist ein wesentlicher Teil des sozial-emotionalen Lernens, deshalb ist es notwendig, dafür stets ausreichend Zeit einzuplanen. Beobachten Sie während der Umsetzung das Verhalten der Kinder und Jugendlichen und legen Sie sich im Vorhinein passende Impulsfragen zurecht. Diese Fragen sollten die Möglichkeit bieten, das Erlebte, die eigene Erfahrung und die eigenen Gefühle während des Spiels zu reflektieren. Sprechen Sie darüber, welche Erfahrungen die Kinder gemacht haben, was an dem Spiel schwer war und welche Strategien die Kinder und Jugendlichen angewendet haben, um Schwierigkeiten zu bewältigen.
- Seien Sie ergebnisoffen: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten und die Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen sind möglicherweise ganz anders, als von Ihnen erhofft oder geplant. Helfen Sie den Kindern und Jugendlichen, ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu reflektieren und neue Ideen zu entwickeln. Bitten Sie sie, im Rahmen dieser Reflexion auch zu erzählen, wie sie das Erlernte im realen Leben anwenden würden.



www.healingclassrooms.de

<sup>66</sup> Dabei können Piktogramme zur bildgestützten Kommunikation, die in unserem Projekt Vor-Sprung entwickelt wurden, helfen. Diese können hier heruntergeladen werden: https://www.kita-grundschule.de/bildgestuetzte-kommunikation/.

#### Vorbildfunktion

- Kinder und Jugendliche orientieren sich an ihren Bezugspersonen. So nehmen sie wahr, wie sich diese verhalten, an welchen Regeln sie sich orientieren, wie sie mit anderen umgehen und was sie machen, wenn etwas schief geht. Durch das bewusste Einnehmen einer Vorbildfunktion ergibt sich damit auch die Möglichkeit, sozial-emotionale Kompetenzen implizit zu fördern.<sup>67</sup>
- Es hat nicht funktioniert? Auch das ist ein Ergebnis. Nutzen Sie diese Momente und leben Sie eine Fehlerkultur vor. Besprechen Sie mit der Gruppe, was das nächste Mal besser gemacht werden kann. Erklären Sie, dass es völlig normal ist, für das Erreichen eines Ziels mehrere Anläufe zu benötigen.
- Belastende, unangenehme Gefühle sollen benannt, zugelassen und ernst genommen werden. Auch hier können Kinder und Jugendliche von der pädagogischen Fachkraft, die dieses vorlebt, lernen.



<sup>67</sup> Bereits in den 1970er Jahren konnte Albert Bandura darstellen, wie kognitive Lernprozesse durch Beobachtungen von Vorbildern als "Lernen am Modell" funktionieren. Vgl. hierzu Bandura, A (1976). Lernen am Modell. Ansätze zu einer sozial-kognitiven Lerntheorie. Stuttgart: Klett Verlag.



# 3.3. Exekutivfunktionen

**Definition:** Fähigkeiten, die helfen, sich zu konzentrieren, Anweisungen im Gedächtnis zu behalten sowie mehrere Aufgaben gleichzeitig auszuführen, Ablenkungen herauszufiltern sowie Aufgaben zu priorisieren und Impulse zu steuern.







## Zick-Zack-Zock

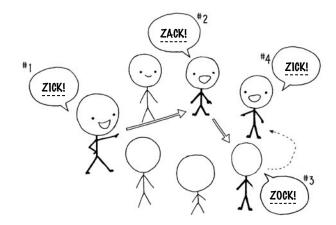
Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: keine

- Ziel des Spiels: Aufpassen, die Regeln beachten und reagieren, wenn man an der Reihe ist
- Zeit: 5 Minuten (flexibel)
- ii Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Platz, um einen großen Kreis zu bilden
- **Material:** Nicht erforderlich
  - Vorbereitung: Nicht erforderlich

- ➡ Lassen Sie alle Personen einen großen Kreis bilden. Legen Sie die Grenze fest – das Spiel wird in einem festgelegten Kreis gespielt.
- Bitten Sie eine Person, mit dem Spiel zu beginnen, indem sie eine andere Person ansieht und "Zick!" sagt.
- → Die Person, der das "Zick!" galt, schaut eine andere Person im Kreis an und sagt "Zack!".
- Die Person, der das "Zack!" galt, schaut eine andere Person im Kreis an und sagt "Zock!".
- ➡ Die Person, der das "Zock!" galt, muss nichts tun.
- Die Person rechts von der Person, der das "Zock!" galt, beginnt mit der n\u00e4chsten Runde, indem sie eine andere Person anschaut und "Zick!" sagt.
- Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer\*innen deutlich die anderen Personen anschauen.
- Spielen Sie Zick-Zack-Zock kontinuierlich.

- Beginnen Sie langsam und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit.
- Wenn eine Person ihren Einsatz verpasst oder einen Fehler macht, muss sie beide Hände heben und rufen: "Zick! Zack! Zock!" und sich auf ihren Platz setzen.
- Spielen Sie, bis nur noch fünf Personen übrig sind. Lassen Sie alle Teilnehmer\*innen applaudieren.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "In diesem Spiel habt ihr geübt, euch Regeln zu merken, euch zu konzentrieren und bereit zu sein. Diese Fähigkeiten schärfen euer Denkvermögen und helfen euch, besser zu lernen."







## Himmel-Ball und Wasser-Ball

**Kompetenz:** Exekutivfunktionen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** keine bis basale; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Sich merken, den Himmel-Ball in die Luft zu werfen und den Wasser-Ball auf dem Boden zu rollen
- Zeit: 30 Minuten (flexibel)
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Platz, um einen großen Kreis zu bilden
- ★ Material: zwei unterschiedlich aussehende
  Bälle
- Vorbereitung: Wenn zwei unterschiedliche Arten von Bällen nicht verfügbar sind, können Sie Bälle aus großen Papierstücken herstellen. Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen einen großen Kreis bilden. Das Spiel kann je nach Belieben sitzend oder stehend gespielt werden.

- ➡ Wählen Sie einen Ball als Himmel-Ball und einen Ball als Wasser-Ball aus.
- Erklären Sie den Kindern und Jugendlichen, dass der Himmel-Ball immer in die Luft geworfen und der Wasser-Ball immer auf dem Boden gerollt werden muss.
- Geben Sie die Bälle zwei Personen in der Gruppe.
- Die Person mit dem Himmel-Ball muss diesen Ball einer anderen Person zuwerfen, die den Ball f\u00e4ngt und wiederum einer anderen Person zuwirft.

- Die Person mit dem Wasser-Ball muss diesen Ball einer anderen Person zurollen, die den Ball mit den Händen stoppt und einer anderen Person zurollt.
- Wenn eine Person den Himmel-Ball rollt oder den Wasser-Ball wirft, scheidet sie aus und muss sich hinsetzen.
- ➡ Fordern Sie die Kinder und Jugendlichen im Lauf des Spiels auf, schneller zu spielen.
- Beenden Sie das Spiel, wenn nur noch fünf Personen übrig sind. Lassen Sie alle anderen applaudieren.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
  - "In diesem Spiel musstet ihr euch viele verschiedene Regeln merken und darauf achten, den Himmel-Ball zu werfen und den Wasser-Ball zu rollen. Je schneller das Spiel wurde, desto schwieriger war es, die Regeln zu beachten. Das Üben dieser Fähigkeit hilft euch, neue Dinge besser zu lernen, eure Denkweise an verschiedene Situationen anzupassen und hilft eurem Gehirn, schwierige Aufgaben leichter zu bewältigen."
- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, fügen Sie einen Erd-Ball hinzu, der nur an die Person auf der rechten Seite weitergegeben werden darf.





## Heiße Kartoffel

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder | Notwendige Deutschkenntnisse: keine bis basale

- Ziel des Spiels: Eine Aufgabe erfüllen, wenn die Musik aufhört
- **iii Gruppengröße:** 10−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder in einem Kreis sitzen können
- Material: Musik, ein Gegenstand zum weitergeben (z.B. Ball)
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielbeschreibung:

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

#### Nachbesprechung:

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

#### Hinweise:

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





# **Stopptanz**

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: keine

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

Zeit: 15-30 Minuten

Gruppengröße: 5−30 Personen

Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder tanzen können

**Material:** Musik

Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielbeschreibung:

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

#### Nachbesprechung:

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

#### **Hinweise:**

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





## Abrakadabra!

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder | Notwendige Deutschkenntnisse: keine bis basale

- Ziel des Spiels: Aufpassen, um eine Reihe von Bewegungen zu kopieren und zu bemerken, wann die ursprüngliche Bewegung wieder auftritt
- ♣ Zeit: 10-20 Minuten
- Gruppengröße: 5 30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder sich bequem bewegen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielbeschreibung:

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

#### Nachbesprechung:

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

#### Hinweise:

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





# Laute fangen!

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Sorgfältig auf Laute achten (z. B. "ch", "buh", "t") und eine bestimmte Bewegung ausführen, sobald sie zu hören sind
- Zeit: 15-30 Minuten
- Gruppengröße: 5−30 Personen
- Platz: Genug Platz, damit die Kinder bequem stehen oder sitzen können
- \* Material: Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielregeln:

- ➡ Wählen Sie einen bestimmten Laut (einen Buchstaben, einen Anfangs- oder Endlaut oder eine Silbe) und eine Bewegung aus, die die Kinder von ihren Stühlen aus ausführen können (Nase berühren, aufstehen, mit der rechten Hand winken etc.).
- → Weisen Sie die Kinder an, auf einen bestimmten Laut zu achten, während Sie einen Absatz oder eine kurze Geschichte vorlesen.
- Die Kinder sollen die Bewegung jedes Mal ausführen, wenn sie den Laut hören.
- Wichtig: Lesen Sie bis zum Ende des Absatzes weiter. Die Kinder müssen die Bewegung so schnell wie möglich ausführen, um wieder darauf achten zu können. Achten Sie darauf, dass die Laute möglichst häufig in der ausgewählten Geschichte vorkommen.

#### **Diskussion:**

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

#### **Hinweise:**

- Sie k\u00f6nnen Laute w\u00e4hlen, mit denen sich die Kinder im Lese- oder Sprachunterricht befassen.
- Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie die Anzahl der Laute, auf die die Kinder achten müssen, erhöhen.
- ➡ Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie ähnlich klingende Laute wählen und ihnen Bewegungen zuweisen ("ch" = die Nase berühren, "sch" = aufstehen)





# **Lustige Geschichten**

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Das Gegenteil von dem machen, was man hört
- Gruppengröße: 5 30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder bequem sitzen können
- Material: Nicht erforderlich
- Vorbereitung: Bereiten Sie eine lustige Geschichte vor, welche Sie den Kindern vorlesen

#### Spielbeschreibung:

Lesen Sie der Gruppe die folgende Geschichte vor:

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

■ Lassen Sie die Kinder beim zweiten Lesen erst alle Handlungen mitmachen (niesen, g\u00e4hnen etc.). Vertauschen Sie diese dann, also z. B. husten beim Wort "niesen" oder umgekehrt.

#### Nachbesprechung:

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

#### Hinweise:

- Schreiben Sie ähnliche Geschichten selbst, die zu aktuellen Themen passen, die für die Kinder und Jugendlichen relevant sind.
- Erhöhen Sie die Schwierigkeit durch schnelles Lesen oder viele Wörter.





# Wer führt die Gruppe an?

**Kompetenz:** Exekutivfunktionen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Aufmerksam beobachten, um einem wechselnden Muster zu folgen und herauszufinden, wer dieses Muster bestimmt
- Deit: 20-30 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Genug Platz, damit die Kinder und Jugendlichen sich verteilen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielregeln:

- Wählen Sie eine Person als Detektiv\*in aus und bitten Sie sie, den Raum zu verlassen (oder die Augen zu schließen oder sich umzudrehen, um nichts zu sehen).
- Wählen Sie eine andere Person als als Anführer\*in aus, ohne dem\*der Detektiv\*in mitzuteilen, um wen es sich handelt (Sie können der anführenden Person auf die Schulter tippen oder stumm auf sie zeigen, wenn sich der\*die Detektiv\*in mit geschlossenen Augen im Raum befindet).
- Der\*die Detektiv\*in muss während des Spiels herausfinden, wer anführt. Diese Person beginnt mit einer einfachen Bewegung, wie etwa auf das Bein klopfen oder in die Hände klatschen. Die Kinder und Jugendlichen müssen Ihre Bewegungen nachahmen. Der\*die Anführer\*in wird die Bewegung schrittweise verändern (z. B. Schnipsen anstatt Klatschen) und alle Kinder

- und Jugendlichen versuchen, möglichst schnell zu folgen, damit nicht erkennbar ist, wer das Muster anführt.
- Die Person, die Detektiv\*in ist, muss "Ich weiß es!" rufen oder ein entsprechend vereinbartes Zeichen geben, wenn sie zu wissen glaubt, wer anführt.
- Spielen Sie mehrere Runden und w\u00e4hlen Sie in jeder Runde andere Personen als Detektiv\*in bzw. Anf\u00fchrer\*in.

#### **Diskussion:**

- Diskutieren Sie mit den Kindern und Jugendlichen und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
  - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
  - Welche Strategien habt ihr verwendet?
     Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
  - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen?





## Stille Post

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Sich auf das Gesagte konzentrieren und es an die n\u00e4chste Person weitergeben
- Zeit: 10-20 Minuten
- **††** Gruppengröße: 8−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder bequem sitzen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielbeschreibung:

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

#### Nachbesprechung:

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

#### Hinweise:

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





# Kopf, Schultern, Knie und Fuß

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder | Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Innehalten und überlegen, um die richtigen Bewegungen auszuführen
- **ii** Gruppengröße: 5−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder bequem sitzen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielregeln:

- Bringen Sie den Kindern bei, das Lied "Kopf, Schultern, Knie und Fuß" zu singen (zeigen Sie dabei jeweils auf das entsprechende Körperteil): Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß. Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß. Augen und Ohren und Mund und Nase. Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß.
- Sobald die Kinder mit dem Lied vertraut sind, ändern Sie die Reihenfolge der Körperteile in dem Lied (Knie, Fuß, Schultern, Kopf etc.). Die Kinder sollten versuchen, gemeinsam mit Ihnen zu singen und die richtigen Bewegungen auszuführen. Alternativ können Sie das Lied in der richtigen Reihenfolge singen und die Kinder auffordern, das Gegenteil von dem zu tun, was Sie singen: Wenn Sie "Kopf" sagen, sollen sie ihre Schultern berühren und umgekehrt usw. Spielen Sie schneller, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

#### **Diskussion:**

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

#### **Hinweise:**

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





## Vier Ecken

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Hörverstehen und Sprechen

- Ziel des Spiels: Sich konzentrieren, um ein bekanntes Lied zu singen und dabei immer mehr Wörter durch stille Handbewegungen zu ersetzen
- **ii** Gruppengröße: 10-30 Personen
- Platz: Genug Platz, damit die Kinder bequem stehen oder sitzen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielregeln:

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

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

■ Bewegungen: Zeige auf dich selbst, wenn du das Wort "mein" singst, strecke beide Hände flach aus, wenn du das Wort "Hut" singst, halte vier Finger für das Wort "vier" hoch, zeige auf einen angewinkelten Ellenbogen für das Wort "Ecken" und schüttle einen Finger für die Worte "hätt' er nicht" und "wär' er nicht". ■ Wiederholen Sie den Gesang mehrere Male. Beim ersten Mal sollen die Kinder das Wort "mein" auslassen und stattdessen die korrekte Handbewegung ausführen. Beim zweiten Mal sollen die Kinder die Worte "mein" und "Hut" auslassen und durch die korrekten Handbewegungen ersetzen. Beim dritten Mal sollen die Kinder die Worte "mein", "Hut" und "vier" auslassen usw.

#### **Diskussion:**

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

#### **Hinweise:**

- Sie k\u00f6nnen dieses Spiel mit jedem beliebigen Lied oder Kanon mit Handbewegungen spielen.
- Um die Herausforderung zu erhöhen, ändern Sie die Reihenfolge der Wörter, die die Kinder auslassen sollen (damit sie noch besser aufpassen müssen).





# Abwechselnd singen

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder und Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Sprechen

 Ziel des Spiels: Nicht zu singen, wenn jemand anderes singt

**iii** Gruppengröße: 5−30 Personen

Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder und Jugendlichen sich verteilen können

**Material:** Nicht erforderlich

✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielbeschreibung:

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

#### Nachbesprechung:

- Diskutieren Sie mit den Kindern und Jugendlichen und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
  - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
  - Welche Strategien habt ihr angewendet?
     Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
  - Wann müsst ihr eure Konzentrationsfähigkeit sonst nutzen?

#### Hinweise:

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





## Bis zehn zählen

**Kompetenz:** Exekutivfunktionen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale; Hörverstehen und Sprechen

- Ziel des Spiels: Konzentrieren und zusammen arbeiten, um als Team bis 10 zu zählen
- ( Zeit: 10 Minuten
- Gruppengröße: 5 30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, damit 5 Gruppen in kleinen Teams zusammenarbeiten können, ohne sich gegenseitig zu stören
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

- Teilen Sie alle Kinder und Jugendlichen in Gruppen von je fünf bis sieben Personen auf.
- ➡ Erklären Sie den Kindern und Jugendlichen, dass sie in ihren Teams laut bis zehn zählen müssen, aber jeweils nur eine Person sprechen darf. Eine Person beginnt mit "eins" und eine andere Person zählt dann weiter, bis die Gruppe bei "zehn" angekommen ist. Jedes Mal, wenn zwei Personen gleichzeitig sprechen, muss die Gruppe wieder mit "eins" beginnen.
- Die Kinder und Jugendlichen dürfen nicht miteinander sprechen, um eine Strategie festzulegen – sie dürfen lediglich Blickkontakt und Gesten verwenden.
- Das Spiel ist komplizierter, als es scheint, da oftmals zwei Personen in einer Gruppe dieselbe Zahl gleichzeitig aussprechen werden.

- Geben Sie den Teams fünf Minuten Zeit, um das Zählen bis "zehn" zu üben.
- Lassen Sie die Teams nacheinander bis "zehn" zählen. Die Teams, die bis "zehn" zählen können, indem nur jeweils eine Person gleichzeitig eine Zahl ausspricht, erhalten Applaus.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

  "In diesem Spiel musstet ihr sorgfältig auf
  die anderen in der Gruppe achten, um
  herauszufinden, wie ihr die Aufgabe gemeinsam
  erfüllen könnt. Ihr habt außerdem gelernt, ein
  Ziel weiterzuverfolgen, auch wenn ihr einen
  Fehler gemacht habt. Ihr habt geübt, euch auf
  die Aufgabe zu konzentrieren und diese durch
  Zusammenarbeit zu lösen."
- Sie können die Kinder und Jugendlichen auch ein paar Mal die Gruppen wechseln lassen und dieses Spiel mit verschiedenen Gruppen spielen.
- → Passen Sie das Spiel für jüngere Kinder, die noch nicht zählen können, an, indem Sie die Zahlen durch eine bestimmte Reihenfolge von fünf Geräuschen, wie "aa" "ee" "oo" "yaya" "dada" ersetzen. Sie werden den Kindern diese Geräusche in einer festen Reihenfolge beibringen müssen, bevor sie das Spiel spielen können.





# Sam sagt

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Sorgfältig zuhören und nur die Aktionen ausführen, die mit "Sam sagt …" beginnen
- Zeit: 10 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Platz, um einen großen Kreis zu bilden
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

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

- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

  "In diesem Spiel musstet ihr euer Gehirn
  benutzen, um euch auf das zu konzentrieren,
  was Sam sagte und nur die Aktionen
  auszuführen, die mit "Sam sagt …" beginnen.
  Zu üben, aufmerksam zuzuhören und euch
  gezielt zu konzentrieren hilft euch, besser zu
  lernen."
- Ändern Sie den Namen "Sam" in einen anderen Namen, den die Kinder kennen. Wählen Sie einfache Aufforderungen, wenn die Kinder und Jugendlichen noch wenig Deutsch sprechen.
- ▶ Passen Sie das Spiel an Jugendliche an, indem Sie sie für eine Runde oder einen Teil einer Runde die Rolle von Sam übernehmen lassen.





## Zuhören und nachmachen

**Kompetenz:** Exekutivfunktionen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** keine bis basale; ggf. Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Sich an alle Handlungen der Fachkraft erinnern
- Zeit: 30 Minuten (flexibel)
- **ii** Gruppengröße: 30 Personen
- Platz: Bequeme Sitzplätze für 5 Teams; Ausreichend Platz, damit sich die Kinder und Jugendlichen bewegen können
- Material: Stoppuhr, Tafel oder Papier, um die Punkte aufzuschreiben

#### ✓ Vorbereitung:

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

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

- Rufen Sie nach dem Ausführen des Spielsets "Los!" und geben Sie Team A eine Minute Zeit, um sich an alle Aktionen der p\u00e4dagogischen Fachkraft zu erinnern und diese nachzuahmen.
- Nun führen Sie ein anderes Spielset für Team B vor der ganzen Gruppe aus.
- Jedes Team erhält einen Punkt für jede Aktion, an die es sich korrekt erinnert.
- Zählen Sie die Punkte am Ende und geben Sie das Siegerteam bekannt.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "In diesem Spiel habt ihr gelernt, zuzuhören, aufzupassen und euch verschiedene Aktionen zu merken. Diese Fähigkeiten schärfen euer Denkvermögen und helfen euch, besser zu lernen."
- Auf der folgenden Seite werden einige mögliche Spielsets beschrieben. Sie können diese Aktionen auch durch eigene Ideen ersetzen.
- Sobald alle mit dem Spiel vertraut sind, können Sie auch andere die Aktionen auswählen und ausführen lassen.
- Passen Sie dieses Spiel an ältere Altersgruppen an, indem Sie die die Kinder oder Jugendlichen dazu auffordern, sich die Aktionen in umgekehrter Reihenfolge zu merken und auszuführen.
- Wenn Sie der Ansicht sind, dass es zu leicht oder zu schwer für die Gruppe ist, sich sechs Aktionen zu merken, können Sie die Anzahl der Aktionen in jeder Runde erhöhen oder reduzieren.



#### Runde 1

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

#### Runde 2

- 1. Geh im Raum umher!
- 2. Tippe einer anderen Person auf die Schulter!
- 3. Springe in eine Ecke des Raums!
- 4. Renn zurück in die Mitte des Raums!
- 5. Führe einen kleinen Tanz auf!
- 6. Rufe "Juhuuu!" und klatsche in die Hände!

#### Runde 3

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

#### Runde 4

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

#### Runde 5

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

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

#### Hinweise:

Wenn Sie Kinder und Jugendliche mit k\u00f6rperlichen Behinderungen in der Gruppe haben, binden Sie sie in das Spiel ein, indem Sie Aktionen verwenden, die auch diese ausf\u00fchren k\u00f6nnen. Wenn beispielsweise ein Kind mit beeintr\u00e4chtigtem Sehverm\u00f6gen zu Team B geh\u00f6rt, f\u00fchren Sie Aktionen aus, die es h\u00f6ren kann (wie etwa 5-mal klatschen).





## Zuhören und nachmalen

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Auf Anweisungen hören und diese korrekt befolgen
- Zeit: 30 Minuten (flexibel)
- Platz: Platz, um einen großen Kreis zu bilden
- Material: DIN-A4-Blätter (ein Blatt für jedes Kind), Stifte (ein Stift für jedes Kind), eine Liste mit Anweisungen, ein Antwortblatt mit allen befolgten Anweisungen am Flipchart
- ✓ Vorbereitung: Erstellen Sie eine Liste mit Anweisungen unter Berücksichtigung des Alters der Kinder. Erstellen Sie das Antwortblatt an dem Flipchart (Beispiele für Anweisungen und Antwortblätter finden Sie auf der nächsten Seite).

#### Spielregeln:

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

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

#### **➡** Beispiel-Anweisungen (einfach):

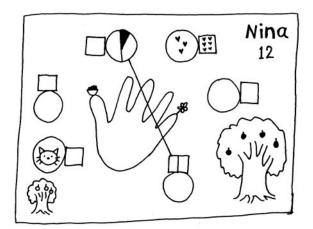
- Zeichne einen Kreis auf das Papier.
- Zeichne zwei Kreuze in dem Kreis.
- Zeichne einen kleinen Baum in einer Ecke des Blatts oder einen großen Baum in der Mitte des Blatts.
- Zeichne an dem Baum in der Mitte des Blatts einige Früchte und einen Vogel.
- Zeichne einige Blumen irgendwo auf dem Blatt.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

#### Beispiel-Anweisungen (schwierig):

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



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



- Sie k\u00f6nnen den Schwierigkeitsgrad des Spiels erh\u00f6hen oder reduzieren, indem Sie die Anweisungen schneller oder langsamer vorlesen.
- Nachdem Sie alle Anweisungen vorgelesen haben, h\u00e4ngen Sie das Antwortblatt an dem Flipchart auf. Lassen Sie die Kinder die Antworten am Flipchart mit den Antworten auf ihrem Blatt vergleichen.
- Wenn die Kinder zu jung sind, um die Antworten selbst zu vergleichen, lesen Sie jede Anweisung einzeln vor, weisen Sie auf den relevanten Teil des Antwortblatts hin und bitten Sie sie, zu prüfen, ob sie die Anweisung ausgeführt haben oder nicht.
- Wenn die Kinder feststellen, dass sie eine Anweisung verpasst oder falsch ausgeführt haben, sollten sie diese jetzt korrigieren.
- Lassen Sie die Kinder zum Schluss sich selbst applaudieren.
- ➡ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "In diesem Spiel habt ihr geübt, aufmerksam zuzuhören und Anweisungen zu befolgen."



68

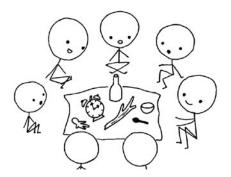


## Was habe ich auf meinem Tablett?

**Kompetenz:** Exekutivfunktionen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** keine bis basale; ggf. Schreiben

- Ziel des Spiels: Sich die Gegenstände auf dem Tablett merken und sie wiederholen
- Zeit: max. 30 Minuten
- Platz: Platz, um einen großen Kreis zu bilden
- Material: Ein Tablett mit 15 Gegenständen, ein großes Tuch, um die Gegenstände abzudecken, ein Blatt Papier und ein Stift pro Person, eine Stoppuhr
- Vorbereitung: Sammeln Sie 15 Gegenstände und legen Sie sie auf ein großes Tuch oder ein großes Tablett und erstellen Sie eine Liste der Gegenstände.
- Lassen Sie alle Personen in einem großen Kreis sitzen. Stellen Sie das Tablett in die Mitte, sodass alle es sehen können.
- ➡ Falls Sie das Gefühl haben, dass es Jungen und Mädchen unangenehm ist, so nah beieinander zu sitzen, setzen Sie alle Jungen zusammen in einen Teil des Kreises und die Mädchen in den anderen Teil. Sie können das Spiel auch in zwei separaten Gruppen spielen.

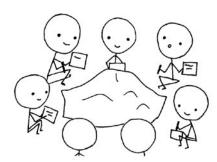
- Legen Sie das Tablett mit allen Gegenständen in die Mitte des Kreises.
- Geben Sie den Kindern und Jugendlichen ein bis zwei Minuten Zeit, sich alle Gegenstände auf dem Tablett anzuschauen und einzuprägen.



- Die Kinder und Jugendlichen können auf ihrem Platz sitzen oder stehen, um die Gegenstände zu betrachten, dürfen aber nicht vortreten oder andere zur Seite schubsen.
- Achten Sie darauf, dass jede Person im Kreis das Tablett sehen kann – falls nicht, können Sie das Spiel in kleinen Gruppen spielen.
- Decken Sie nach ein bis zwei Minuten alle Gegenstände mit dem großen Tuch ab.
- Geben Sie den Kindern und Jugendlichen fünf Minuten Zeit, um alle Gegenstände zu zeichnen.
- Wenn sie schreiben k\u00f6nnen, d\u00fcrfen sie auch eine Liste schreiben anstatt zu zeichnen.
- Jede Person muss diese Liste alleine erstellen. Sie dürfen andere Kinder und Jugendliche nicht um Hilfe bitten.



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



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

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

#### Hinweise:

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



# Was fehlt?

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: keine

- Ziel des Spiels: Sich Gegenstände zu merken und festzustellen, was fehlt
- Zeit: 10-30 Minuten
- Gruppengröße: 5−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder bequem sitzen können
- Material: Ein Tablett mit 15 Gegenständen, ein großes Tuch, um die Gegenstände abzudecken, ein Blatt Papier und ein Stift pro Person, eine Stoppuhr
- Vorbereitung: Sammeln Sie 15 Gegenstände und legen Sie sie auf ein großes Tuch oder ein großes Tablett und erstellen Sie eine Liste der Gegenstände.

### Spielbeschreibung:

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

### Nachbesprechung:

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

- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie mehrere Gegenstände entfernen oder die Reihenfolge der verbliebenen Gegenstände abändern.
- Sie k\u00f6nnen anstatt Gegenst\u00e4nde auch Zettel auf das Tablett legen, auf denen Buchstaben oder Rechnungen aufgeschrieben sind.





# Ich sehe was, was du nicht siehst

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Sich aufmerksam umschauen, um einen bestimmten Gegenstand zu finden
- Zeit: 10 Minuten
- **†† Gruppengröße:** 5−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder bequem sitzen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielbeschreibung:

Die anleitende Person sucht sich einen bestimmten Gegenstand im Raum aus, z. B. die Tafel, die Uhr etc. und sagt laut "Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist …" (Farbe des Gegenstandes). Wenn die Kinder denken, den Gegenstand erkannt zu haben, dürfen sie sich melden und warten bis sie aufgerufen werden.

### Nachbesprechung:

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

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





# **Namensspiel**

**Kompetenz:** Exekutivfunktionen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Sich erinnern, was eine Person gesagt hat und welche Bewegung dazugehört
- La Zeit: 20 30 Minuten
- Platz: Ausreichend Platz, damit die Kinder und Jugendlichen sich frei bewegen können
- \* Material: Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

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

- offenhalten, und anschließend "Dein Name ist Amira und du rennst gerne", während sie auf der Stelle laufen usw.
- Wichtig: Nachdem jede Person sich und ihre typische Bewegung vorgestellt hat, wiederholt die Gruppe dies und die Namen und Bewegungen aller vorherigen Personen. Deuten Sie am Ende zufällig auf einige Kinder und Jugendliche und fragen Sie, ob die Gruppe sich an ihre Worte und Bewegungen erinnern kann.

#### **Diskussion:**

- Diskutieren Sie mit den Kindern und Jugendlichen und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
  - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
  - Welche Strategien habt ihr verwendet?
     Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
  - Wann müsst ihr eure Erinnerungsfähigkeit sonst nutzen?

#### **Hinweise:**

Dieses Spiel eignet sich besonders zu Beginn des Schuljahres oder wenn neue Kinder und Jugendliche in die Gruppe kommen.





# Meine Pizza

**Kompetenz:** Exekutivfunktionen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Sich immer mehr Zutaten in der richtigen Reihenfolge merken
- **iii Gruppengröße:** 5 − 20 Personen
- Platz: Genug Platz, damit die Kinder und Jugendlichen sich im Kreis aufstellen können
- \* Material: Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

- Dieses Spiel kann mit der ganzen Gruppe oder in kleinen Gruppen gespielt werden. Die Kinder und Jugendlichen bilden einen Kreis (oder sitzen an den Tischen, wenn nicht genug Platz vorhanden ist, um zu stehen).
- ➡ Eine Person beginnt und sagt "Auf meiner Pizza mag ich …" und nennt eine Zutat wie etwa Käse, Peperoni, Wurst oder auch etwas Albernes wie Schokolade.
- Die n\u00e4chste Person sagt "Auf meiner Pizza mag ich …" und muss wiederholen, was die erste Person gesagt hat und eine weitere Zutat hinzuf\u00fcgen.
- Die dritte Person sagt dasselbe, wiederholt, was die ersten Personen gesagt haben, und fügt eine weitere Zutat hinzu.

Nachdem alle an der Reihe waren, sagt die gesamte Gruppe "Auf meiner Pizza mag ich NICHT …" und entfernt alle genannten Zutaten beginnend mit der zuletzt hinzugefügten Zutat in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Diskussion:**

- Diskutieren Sie mit den Kindern und Jugendlichen und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
  - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
  - Welche Strategien habt ihr verwendet?
     Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
  - Wann müsst ihr eure Erinnerungsfähigkeit sonst nutzen?

- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, lassen Sie die Kinder und Jugendlichen jeweils zwei Zutaten hinzufügen.
- ➡ Spielen Sie dieses Spiel in verschiedenen Variationen, indem Kinder und Jugendliche beispielsweise statt "Auf meiner Pizza" sagen "Ich gehe zur Schule und nehme mit: …" und einen Gegenstand wie Stift, Buch etc. nennen.





# Wer bin ich?

**Kompetenz:** Exekutivfunktionen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Erfasste Informationen behalten, um die n\u00e4chste Frage zu stellen oder etwas richtig zu erraten
- Zeit: 10-20 Minuten
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder und Jugendlichen bequem sitzen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

- ➡ Wählen Sie eine altersgerechte Kategorie wie Tiere, Sport, Essen, Kleidung etc.
- Sagen Sie den Kindern und Jugendlichen, dass Sie an etwas Bestimmtes in dieser Kategorie denken, ohne es zu verraten (z. B. ein Pferd, Fußball, Milch etc.).
- ➡ Die Kinder und Jugendlichen müssen reihum insgesamt zehn "Ja"- oder "Nein"-Fragen stellen, um den Gegenstand zu erraten. Die Kinder und Jugendlichen können beispielsweise fragen: Kann es fliegen? Ist es ein Spiel mit einem Ball? Ist es ein Gemüse?
- Unterbrechen Sie das Spiel nach fünf Fragen und bitten Sie die Gruppe, sich an die bisher gesammelten Fakten zu erinnern.
- ➡ Falls nach zehn Fragen noch niemand die richtige Antwort erraten hat, geben Sie einen Hinweis. Die Kinder und Jugendlichen dürfen anschließend zehn weitere Fragen stellen.

→ Denken Sie daran, das Spiel nach fünf Fragen zu unterbrechen, um die gesammelten Fakten zu überdenken.

#### **Diskussion:**

- Diskutieren Sie mit den Kindern und Jugendlichen und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
  - Was war für euch bei diesem Spiel leicht oder schwer?
  - Welche Strategien habt ihr verwendet? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
  - Wann müsst ihr eure Erinnerungsfähigkeit sonst nutzen?

- Kinder und Jugendlichen k\u00f6nnen die Kategorie benennen oder dieses Spiel leiten.
- Das Spiel kann insbesondere bei Jugendlichen in kleinen Gruppen oder paarweise gespielt werden.





# Wörter finden

**Kompetenz:** Exekutivfunktionen | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Gegenstände zu einem Thema benennen und schnell wechseln, wenn sich das Thema ändert
- B Zeit: 10 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Genug Platz, damit die Kinder und Jugendlichen sich im Kreis aufstellen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

- Die Kinder und Jugendlichen k\u00f6nnen als eine Gruppe oder in Teams spielen. Eine Person ist die Leitung und nennt eine Kategorie wie etwa Essen, Tiere, Farben etc.
- Anschließend nennt jede Person reihum etwas, das zu dieser Kategorie gehört.
- Nachdem einige etwas benannt haben, ruft die Leitung eine neue Kategorie aus.
- Die n\u00e4chste Person im Kreis muss daraufhin umdenken und etwas nennen, das in diese Kategorie passt.
- Nachdem einige Kinder und Jugendliche etwas benannt haben, ruft die Leitung eine neue Kategorie aus usw..
- Wählen Sie nach einigen Spielrunden eine neue Leitung aus. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, spielen Sie schneller oder wechseln Sie häufiger die Kategorie.

#### **Diskussion:**

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

- Die Kinder und Jugendlichen k\u00f6nnen klatschen oder schnipsen, um die Geschwindigkeit w\u00e4hrend des Spiels aufrechtzuerhalten.
- ➡ Betonen Sie schulische Inhalte, indem Sie Kategorien wählen, die die Kinder und Jugendlichen gerade lernen (Obst, Gemüse, Formen, Säugetiere, Reptilien, Verben, Substantive, Brüche, Dezimalzahlen etc.).





# **Buchstabensalat**

**Kompetenz:** Exekutivfunktionen | **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen und Lesen

- Ziel des Spiels: Aus einzelnen Buchstaben ein Wort bilden
- Lagrangian Zeit: 5 10 Minuten
- **iii Gruppengröße:** 10−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, damit die Kinder und Jugendlichen im Raum aufstehen und sich bewegen können.
- Material: Papier, mit je einem Buchstaben darauf, die zusammen ein Wort ergeben. Das Wort sollte nicht mehr Buchstaben haben, als die Hälfte der Gruppe (z.B. bei 10 Teilnehmer\*innen ein Wort aus 5 Buchstaben)
- Vorbereitung: Schreiben Sie auf jedes Blatt Papier einen Buchstaben, so dass es ein Wort ergibt.

### Spielregeln:

- Denken Sie sich ein Wort aus, welches aus halb so vielen Buchstaben besteht wie die Anzahl der Kinder und Jugendlichen. Wenn Sie das Spiel zum Beispiel mit 18 Kindern und Jugendlichen spielen, können Sie das Wort "AUFGEREGT" wählen.
- Schreiben Sie jeden Buchstaben einzeln auf ein Blatt Papier.
- ➤ Verteilen Sie die Zettel an eine H\u00e4lfte der Kinder und Jugendlichen, so dass neun einen Buchstaben in der Hand halten.

- ➡ Bitten Sie nun die anderen Kinder und Jugendlichen, die Buchstaben so zu ordnen, dass sich ein Wort ergibt.
- Durcheinander reden ist erlaubt!

#### **Diskussion:**

- Bringen Sie die Gruppe zusammen und führen Sie eine Diskussion:
  - Wann wart ihr zuletzt aufgeregt?
  - Wie haben sich diejenigen gefühlt, die das Wort zusammensetzen mussten? Und wie haben sich diejenigen gefühlt, die den Buchstaben in der Hand gehalten haben?
  - Ist es euch schwer gefallen, das Lösungswort herauszufinden?
  - Was hat euch geholfen, das Wort zu bilden?
     Welche Strategien habt ihr benutzt?
- Erklären Sie, dass jede Person eine wichtige Rolle spielt. Nur zusammen kann das Wort gelöst werden.





# Wer hat das letzte Wort?

Kompetenz: Exekutivfunktionen | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Sich an das letzte Wort in jedem Satz erinnern und diese in der richtigen Reihenfolge zu einem neuen Satz verbinden
- Zeit: 10 20 Minuten
- **ii** Gruppengröße: 5-30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Jugendlichen bequem sitzen können
- \* Material: Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

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

#### **Diskussion:**

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

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





# 3.4. Gefühlsregulierung

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







# Wie fühle ich mich heute?

**Kompetenz:** Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** keine bis basale; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Zeichnen, um auszudrücken, wie die Kinder und Jugendlichen sich heute fühlen
- **Gruppengröße:** 10-30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder und Jugendlichen bequem sitzen und zeichnen können
- ➤ Material: DIN-A4-Blätter (ein Blatt pro Person), Stifte, Malstifte/Buntstifte
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

- Gehen Sie in den letzten Minuten umher und fragen Sie die Kinder und Jugendlichen, wie sie ihr Bild nennen würden. Sie können die Titel auf die Zeichnungen schreiben.
- ➡ Es kann sehr herausfordernd sein, deutlich erkennbare Figuren zu zeichnen. Auch das ist in Ordnung. Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen frei malen, um sich auszudrücken. Danach können sie die Zeichnungen für sich interpretieren.
- → Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "Dieses Spiel sollte euch anregen, darüber nachzudenken, wie ihr euch heute fühlt, diese Gefühle zu erkennen und sie durch die Zeichnung auszudrücken."

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





# Gefühlsbilderbuch

Kompetenz: Gefühlsregulierung | Zielgruppe: Kinder | Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Ein Buch mit Daumenabdruck-Zeichnungen anfertigen, die unsere Gefühle darstellen
- ( **Zeit:** 45 Minuten
- Gruppengröße: 10-30 Personen
- Platz: Platz für die Kinder, um in kleinen Gruppen zusammenzusitzen und gemeinsam Malutensilien zu nutzen
- Material: Malfarbe, ein Stift für jede Person, 6 bis 8 kleine Papierblätter pro Person, Hefter, Schnur
- Vorbereitung: Geben Sie 4 Farben auf einen Teller (nicht zu stark verdünnen, damit sie schnell trocknen) und bereiten Sie die Malutensilien für jede Gruppe vor.

- Die Kinder arbeiten einzeln und selbstständig, sitzen aber in kleinen Gruppen, um die Malutensilien gemeinsam zu nutzen.
- ➡ Erklären Sie den Kindern, dass sie ihre eigenen Gefühlsbilderbücher anfertigen werden.
- Erklären Sie ihnen, wie ein Gefühlsbilderbuch angefertigt wird:
  - Den Daumen leicht in die Farbe tauchen.
  - Den Daumen auf das Papier drücken, um einen Daumenabdruck mit der Farbe herzustellen.
  - Warten, bis die Farbe getrocknet ist.

- Ein Gesicht mit einem Gefühl auf den Daumenabdruck und einen Strichmännchenkörper zeichnen.
- Weisen Sie sie an, Daumenabdrücke in verschiedenen Farben auf verschiedenen Seiten anzufertigen und darauf ein Gefühl zu zeichnen.
- Sie können vorher Ihr eigenes Daumenabdruck-Gefühlsbilderbuch anfertigen, um den Kindern ein Beispiel zu zeigen.
- → Heften oder binden Sie die Seiten zu einem Buch für jede Person oder helfen Sie Kindern, die es selbst nicht binden können.
- ➤ Stellen Sie die Bücher im Raum aus, damit die Kinder sie sich ansehen und erkennen können, welche Gefühle ihre Freunde empfinden.
- → Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
  - "Durch diese Daumenabdruck-Zeichnungen haben wir unsere verschiedenen Gefühle ausgedrückt. Indem wir die anderen Bücher betrachtet haben, konnten wir erkennen, dass unsere Freunde manchmal ähnliche Gefühle haben."
- Kinder, die dazu in der Lage sind, k\u00f6nnen "Manchmal f\u00fchle ich mich …" \u00fcber den Daumenabdruck schreiben.





# Gefühlsskala

Kompetenz: Gefühlsregulierung | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Ein vorgegebenes Gefühl mit unterschiedlicher Intensität ausdrücken
- Compare the second of the s
- **Gruppengröße:** 10-30 Personen
- Platz: Platz für eine Bühne und davor Sitzplätze für die Kinder und Jugendlichen
- Material: Kreide/Klebeband/Seil, 4 DIN-A4-Schilder mit Thermometern mit unterschiedlichen Gradzahlen (siehe Beispiel nächste Seite), eine Liste mit Emotionen
- Vorbereitung: Bereiten Sie die Bühne vor, indem Sie das Thermometer mit der niedrigsten Markierung an der Rückwand der Bühne und das Thermometer mit der höchsten Markierung direkt vorne anbringen. Bringen Sie die anderen beiden Thermometerschilder in aufsteigender Reihenfolge von hinten nach vorne wie im Beispiel abgebildet an.

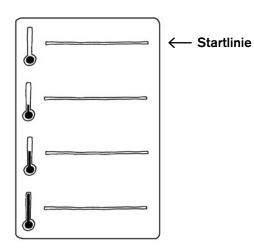
- → Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen sich vor dem Bühnenbereich hinsetzen.
- Erklären Sie den Kindern und Jugendlichen, dass die niedrigste rote Markierung auf der Bühne für "ruhig" steht und die höchste rote Markierung das stärkste Gefühl bezeichnet. Die Markierungen in der Mitte geben die wachsende Stärke des Gefühls an.
- ➡ Betonen Sie, dass es kein komplett rotes Thermometer gibt, da es nie gesund ist, diesen

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



- Nachdem jede Person ihre Darstellung beendet hat, können die anderen das Gefühl erraten.
- Das Spiel ist beendet, sobald alle ein Gefühl dargestellt haben.
- Diskutieren Sie zum Abschluss mit der gesamten Gruppe und fragen Sie, wie sie sich k\u00f6rperlich und geistig in jeder Phase gef\u00fchlt haben.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

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



 Q
 Q
 Q
 Q
 Q
 Q
 Q
 Q

 Sitzende Kinder

# Beispiele für in diesem Spiel verwendbare Gefühle:

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





# **Gefühlspantomime**

**Kompetenz:** Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale; Hörverstehen, ggf. Lesen

- Ziel des Spiels: Das dargestellte Gefühl erraten
- Zeit: 10-30 Minuten
- ii Gruppengröße: 30 Personen
- Material: 20 Blatt Papier mit verschiedenen Gefühlen
- ✓ Vorbereitung: Schreiben Sie verschiedene Gefühle auf 20 Blatt Papier (Vorschläge: fröhlich, einsam, ängstlich, gelangweilt, wütend, traurig, aufgeregt, überrascht, stark, stolz, furchtsam, glücklich, schüchtern, besorgt, müde); erstellen Sie eine Wertungskarte an der Tafel, um die Spielpunkte aufzuschreiben.

#### Spielregeln:

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

- ➡ Wiederholen Sie dies mit jedem Team.
- Jedes Team erhält zehn Punkte für jedes richtig erratene Gefühl.
- Zählen Sie am Ende des Spiels die Punkte für jedes Team, um das Team mit den meisten Punkten zu ermitteln. Lassen Sie alle Kinder und Jugendlichen applaudieren.
- → Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "Dieses Spiel sollte euch helfen, Gefühle zu benennen und zu verstehen, wie unterschiedliche Menschen Gefühle ausdrücken."

- Passen Sie das Spiel für kleinere Kinder an, indem Sie nur einfache Gefühle verwenden wie etwa fröhlich, ängstlich, wütend, traurig, müde. Kinder können die Gefühle wiederholen.
- Sie können die Anzahl der Zettel mit Gefühlen erhöhen und die Kinder und Jugendlichen weitere Gefühle hinzufügen lassen.
- Zur sprachlichen Entlastung können Sie Gefühlskarten verwenden, anstatt die Namen der Gefühle aufzuschreiben.





# Körperhaltung und Gefühle ändern

**Kompetenz:** Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Erkennen, wie sich Gefühle verändern, wenn sich die Körperhaltung ändert
- ➡ Zeit: 10-30 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Ein großer offener Bereich, in dem die Kinder und Jugendlichen mit einem Abstand von mindestens einer Armlänge zueinander stehen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

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

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



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

**Diskussion:** 

- ➡ Führen Sie zum Ende eine Gruppendiskussion mithilfe der folgenden Fragenliste. Achten Sie darauf, dass sich jede Person mindestens einmal an der Diskussion beteiligt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
  - Wie vielen von euch gefiel diese Aktivität?
     Hebt eure Hand.
  - Wie vielen von euch gefiel diese Aktivität nicht? Hebt eure Hand.
  - Welche K\u00f6rperhaltung hat euch am besten gefallen? Wie habt Ihr euch dabei gef\u00fchlt?
  - Welche K\u00f6rperhaltung hat euch nicht gefallen? Wie habt Ihr euch dabei gef\u00fchlt?
  - Warum hat eurer Ansicht nach die Änderung der Körperhaltung eure Gefühle verändert?
  - Glaubt ihr, dass ihr durch die Änderung der Körperhaltung ändern könnt, wie ihr euch fühlt?

- → Fassen Sie die Diskussion zusammen, indem Sie die Botschaft des Spiels mitteilen:
  - "In diesem Spiel habt ihr festgestellt, dass Änderungen der Körperhaltung auch eure Gefühle ändern. Dies ist wichtig, da es euch helfen kann, eure Gefühle zu kontrollieren. Wenn ihr beispielsweise wütend seid, ist euer Körper angespannt. Wenn ihr euren Körper einfach durch tiefes Atmen entspannt, wird der Ärger zurückgehen."





# **Spiegelbild**

**Kompetenz:** Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Die K\u00f6rperbewegungen und Gesichtsausdr\u00fccke des Gegen\u00fcbers widerspiegeln
- Zeit: 10 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Genug Platz, damit die Kinder und Jugendlichen sich verteilen können.
- **Material:** Nicht erforderlich
- Vorbereitung: Nicht erforderlich

- Teilen Sie die Kinder und Jugendlichen in Paare auf.
- ➤ Lesen Sie das darzustellende Szenario vor. Eine Person wird das Szenario darstellen, während die andere Person die Bewegungen und Gesichtsausdrücke ohne Worte nachahmt (imitieren der Person wie ein Spiegelbild).
- Lesen Sie ein weiteres Szenario vor. Die zweite Person wird das Szenario darstellen und die erste Person ihre Bewegungen widerspiegeln.
- Nach zwei Minuten klatschen Sie 3-mal in die Hände und jede Person sucht sich eine\*n neue\*n Partner\*in. Das Spiel wird mit neuen Paaren wiederholt.
- Die Kinder und Jugendlichen k\u00f6nnen weiterspielen, solange sie dazu Lust haben.

- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

  "In diesem Spiel haben wir durch das Widerspiegeln der Aktionen und Gesichtsausdrücke
  anderer gelernt, besser zu verstehen, wie sich
  jemand in verschiedenen Situationen fühlt
  und handelt. Dies ist sehr wichtig, um unsere
  Freunde besser zu verstehen."
- Beispielszenarien:
  - Du bereitest dich auf die Schule vor. (aufgeregt)
  - Du bist eine Bäuerin oder ein Bauer und arbeitest auf dem Feld, als es plötzlich zu regnen beginnt. (überrascht)
  - Du bist eine Ärztin oder ein Arzt, die oder der eine alte Dame mit Rückenschmerzen behandelt. (besorgt)
  - Du wartest darauf, dass es aufhört, zu regnen, damit du draußen spielen kannst. (gelangweilt)
  - Du versuchst zu schlafen, aber eine Mücke summt an deinem Ohr und hält dich wach. (gereizt)
  - Du suchst deine Brille und kannst sie nicht finden. (verärgert)
- Entwickeln Sie Ihre eigenen Szenarien und berücksichtigen Sie dabei das Alter und den Kontext der Kinder und Jugendlichen in Ihrer Gruppe.
- → Passen Sie das Spiel an Jugendliche an, indem Sie sie bitten, sich ein Szenario auszudenken und es darzustellen, während die andere Person es nachahmen und erraten muss.





# **Gefühlstheater**

Kompetenz: Gefühlsregulierung | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: In Gruppen ein kleines Theaterstück von 3 bis 5 Minuten entwickeln unter Verwendung der vorgegebenen Gefühle
- Zeit: 45 Minuten (flexibel)
- **ii** Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder und Jugendlichen bequem sitzen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

- Teilen Sie die Kinder und Jugendlichen in Teams von je fünf bis sechs Personen auf.
- → Weisen Sie jedem Team einen Ort und drei Gefühle zu (Beispiel: Ort – auf einem Berg; Emotionen – müde, verloren, aufgeregt).
- → Jedes Team erhält 25 Minuten Zeit, um ein kleines Theaterstück mit einer Länge von drei bis fünf Minuten zu entwickeln.
- Erinnern Sie die Kinder und Jugendlichen daran, nichts in ihr Theaterstück einzufügen, das andere aufregen könnte.
- Die Kinder und Jugendlichen müssen alle vorgegebenen Gefühle an irgendeiner Stelle in ihr Theaterstück einbauen.
- Jedes Teammitglied sollte an dem Theaterstück beteiligt sein. Schüchterne Personen können auch eine Rolle ohne Text spielen.

- ➡ Bitten Sie die Teams nach 25 Minuten, ihr Theaterstück aufzuführen.
- Am Ende des Stücks muss der Rest der Gruppe alle in dem Theaterstück dargestellten Gefühle erraten.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

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

#### **Hinweise:**

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





# Der Hund ging in den Wald

**Kompetenz:** Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Das vom Gegenüber dargestellte Gefühl erraten
- **ii** Gruppengröße: 30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, damit die Kinder und Jugendlichen sich frei bewegen können
- Material: Pfeife, Stoppuhr
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

- ➡ Bitten Sie die Kinder und Jugendlichen, sich ein\*e Partner\*in zu suchen.
- Bitten Sie jedes Paar, an ein Gefühl zu denken.
- Für ein breiteres Spektrum an Gefühlen können Sie auch Vorschläge machen.
- → Geben Sie den Teilnehmer\*innen fünf bis zehn Minuten Zeit, um zu zweit eine Geschichte aus sechs Sätzen zu entwickeln, die mit dem gewählten Gefühl beginnt. Auch wenn es sich dabei um ein belastendes Gefühl handelt, sollte die Geschichte in jedem Fall ein gutes Ende nehmen.
- Person A sagt den Satz "Der Hund ging in den Wald …" und fügt das Gefühl hinzu, an das sie zuvor gedacht hat. Person B setzt die Geschichte mit einem weiteren Satz fort.
- Die Kinder und Jugendlichen setzen die Geschichte abwechselnd fort, bis die sechs Sätze erreicht sind und die Geschichte ein gutes Ende nimmt.

- Nach einer Runde suchen sich alle eine neue Person und setzen dieses Spiel fort.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "In diesem Spiel habt ihr eure gewählten Gefühle durch eine Geschichte genauer erforscht und außerdem geübt, jeder Geschichte ein glückliches Ende zu geben!"

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





# Geschichten erzählen

**Kompetenz:** Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Gemeinsam mit Gefühlskarten eine Geschichte entwickeln
- Compare the second of the s
- **ii** Gruppengröße: 10-30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz für die Kinder und Jugendlichen, um einen großen Sitzkreis zu bilden
- Material: 6 große Karten mit gezeichneten Gefühlen, ein Flipchart
- Vorbereitung: Erstellen Sie 6 große Karten (DIN A4) mit verschiedenen Gefühlen (Vorschläge: fröhlich, ängstlich, wütend, traurig, überrascht, stark, furchtsam, schüchtern, besorgt, müde) und hängen Sie sie für alle sichtbar an das Flipchart.

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

- Wo wird diese Geschichte stattfinden?
- Wer sind die Hauptfiguren der Geschichte?
- Was gehört noch zu unserer Geschichte?
- Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen zehn bis zwölf beliebige Dinge angeben, die in der Geschichte enthalten sein sollten (z. B. Hunde, Mond, Badezimmer etc.).
- Zeichnen Sie die Vorschläge auf das Flipchart, um auch Kinder und Jugendliche, die nicht lesen können, einzubinden.
- ➡ Bitten Sie eine Person, freiwillig zu beginnen.
- → Halten Sie eine beliebige Karte hoch, sodass sie für alle sichtbar ist.
- ➡ Die Kinder und Jugendlichen werden das auf der Karte dargestellte Gefühl benennen und die Geschichte anhand der Informationen auf dem Flipchart beginnen. Die Geschichte kann jeden beliebigen Verlauf nehmen, solange das Gefühl auf der Karte verwendet wird.
- → Halten Sie nach ein bis zwei Zeilen der Geschichte eine andere Gefühlskarte hoch.
- ➡ Die n\u00e4chste Person wird die Geschichte mit der neuen Gef\u00fchlskarte und den Elementen der Geschichte auf dem Flipchart fortsetzen. Dies wird solange fortgesetzt, bis alle an der Reihe waren und alle Elemente der Geschichte genutzt wurden.
- → Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "Durch dieses Spiel haben wir mehr über die verschiedenen Gefühle und wie Menschen ihre Gefühle ausdrücken können gelernt."
- Mischen Sie die Gefühlskarten mehrfach während des Spiels.





# Gefühle verstehen und ausdrücken

Kompetenz: Gefühlsregulierung | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Hörverstehen, Lesen, Schreiben

- Ziel: Signale unseres Körpers erkennen, um Gefühle besser wahrzunehmen und sie situationsangemessen zu äußern
- (E) Zeit: 20-30 Minuten
- ii Gruppengröße: 10-30 Personen
- Platz: Genügend Platz, um bequem zu sitzen
- Material: Flipchart und Marker / Tafel und Kreide; Papier, Stifte
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

- Erklären Sie den Jugendlichen, dass das Leben in einem neuen Land viele Gefühle auslösen kann.
- Bitten Sie sie, ein Beispiel für ein Gefühl zu geben, das sie empfunden haben, bevor sie in diese neue Umgebung kamen und warum sie sich so gefühlt haben.
- Bitten Sie die Jugendlichen, Beispiele zu geben, wie sich ihr K\u00f6rper anf\u00fchlt, wenn sie unterschiedliche Emotionen haben.
- Machen Sie das Verhalten nach, welches die Jugendlichen beschreiben, oder bitten Sie sie, es selbst pantomimisch darzustellen. Zum Beispiel:
  - Glücklich: lächeln, geöffnete Arme
  - Traurig: Stirnrunzeln, Tränen, zitternde Lippen, zurückweichend

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

-	Ich bin	_, weil	
_	Ich fühle mich	ı,	wenn

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

#### **Diskussion:**

- Fragen Sie:.
  - Welche Gefühle kamen in eurer gespielten Situation vor? Welche anderen Gefühle hätten vorkommen können?
  - Wie war es, eure Gefühle zu teilen? War es schwierig? Warum oder warum nicht?
  - Was sind einige Möglichkeiten, um eure Gefühle in realen Situationen auszudrücken?
- → Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "Unsere Gefühle zu erkennen und zu verstehen, ist der erste Schritt, um sie zu kommunizieren und mit anderen Menschen zu teilen.

#### Hinweise:

Wenn die Jugendlichen nicht die gleiche Sprache sprechen, k\u00f6nnen sie ihre Gef\u00fchle auch pantomimisch darstellen.





# Gefühle vorhersagen

**Kompetenz:** Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Gefühle in einem Szenario verstehen und vorhersagen
- (b) Zeit: 20 Minuten
- **†† Gruppengröße:** 5−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, damit die Kinder und Jugendlichen sich frei bewegen können
- Material: Gefühlskarten (fröhlich, traurig, ängstlich, aufgeregt, wütend, stolz), Klebeband
- Vorbereitung: Befestigen Sie die verschiedenen Gefühlskarten mit Klebeband im Raum. Wenn die Kinder und Jugendlichen lesen können, schreiben Sie den Namen des Gefühls auf die Karte.
- Spielregeln:
- Zeigen Sie den Kindern und Jugendlichen, welche Gefühle sich wo im Raum befinden.
- Tragen Sie verschiedene Szenarien vor, die häufig im Leben der Kinder und Jugendlichen vorkommen. Nachdem Sie das Szenario vorgetragen haben, gehen die Kinder und Jugendlichen in die Nähe des Gefühls, von dem sie annehmen, dass sie es in dieser Situation empfinden würden.
- Verwenden Sie beispielsweise die folgenden Szenarien:
  - Euer Lieblingsessen wird zum Abendessen serviert.

- Eine Person nimmt euer Lieblingsspielzeug, ohne zu fragen.
- Ein\*e Freund\*in zieht an einen anderen Ort, sodass ihr nicht mehr gemeinsam zur Schule gehen und zusammen spielen könnt.
- Ihr habt ein sehr gutes Testergebnis erzielt.
- Eine liebe Person umarmt euch, wenn ihr sie nach der Schule seht.
- Die Kinder und Jugendlichen stehen auf und gehen zu den verschiedenen Gefühlen.
- Fragen Sie die Kinder und Jugendlichen nach jedem Szenario, warum sie sich für das jeweilige Gefühl entschieden haben.

#### **Diskussion:**

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





# Gefühle kontrollieren

**Kompetenz:** Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Verstehen, wie Gefühle mit verschiedenen Erfahrungen verbunden sind und wie man sie kontrollieren kann
- **Zeit:** 10 Minuten
- Gruppengröße: 20−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, damit 5 Gruppen in kleinen Teams zusammenarbeiten können, ohne sich gegenseitig zu stören
- Material: Gefühlskarten (fröhlich, traurig, ängstlich, aufgeregt, wütend, stolz)
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

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

#### **Diskussion:**

- Diskutieren Sie mit den Kinder und Jugendlichen und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
  - Auf welche Weise könnt ihr Gefühle kontrollieren?
  - Sind einige Gefühle leichter zu kontrollieren als andere?
  - Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?





# Stressbewältigung

Kompetenz: Gefühlsregulierung | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Hörverstehen, Lesen, Schreiben

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

Zeit: 10-30 Minuten

**†† Gruppengröße:** 10−20 Personen

Platz: Genügend Platz für alle zum Sitzen

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

✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

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

Körper	Gefühle
Muskeln ziehen sich	Leicht wütend
zusammen; schwit-	werden; überwältigt,
zen; sich müde	ängstlich; negativ;
fühlen; Kopfschmer-	pessimistisch; das
zen	Gefühl haben, etwas
	nicht kontrollieren,
	beeinflussen oder
	verändern zu kön-
	nen

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



Atemübungen sein, Zeit allein zu verbringen oder mit Freunden zu reden.

- Die Jugendlichen schreiben "2. Gleichgewicht" auf und schreiben, wo sie Gleichgewicht herstellen müssen. Dies kann sein: Schlaf, Zeit für sich, Aktivitäten und Freizeit usw.
- ➡ Erklären Sie, dass wir Beziehungen zu anderen Menschen brauchen und positive, unterstützende Beziehungen pflegen müssen, um gesund zu bleiben.
  - Die Jugendlichen schreiben "3. Beziehung" auf und notieren, wen sie brauchen, um sich Zeit zu nehmen, mit anderen Kontakt zu haben und ihren Stress zu bewältigen.
- Wenn noch Zeit vorhanden ist, können die Jugendlichen ihre drei Punkte der Stressbewältigung mit der Gruppe teilen.

#### **Diskussion:**

- Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Jugendlichen dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - Was habt ihr gelernt, um Stress vorzubeugen?
  - Was war für euch überraschend?
  - Wie könnt ihr sicherstellen, die drei Punkte der Stressbewältigung in eurem Leben anzuwenden?
  - Was könnt ihr noch machen, um euren Stress zu bewältigen?
  - Was könnt ihr tun, wenn ihr einen oder mehrere Punkte nicht kontrollieren könnt?
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

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

- Diese Aktivität kann für einige Jugendliche, die möglicherweise traumatische Erfahrungen gemacht haben, belastend sein. Wenn dies der Fall ist, sprechen Sie mit ihnen persönlich und verweisen Sie auf nützliche Beratungsstellen.
- Einige Jugendliche leben getrennt von ihren Familien und können eventuell nicht mit ihren Familienmitgliedern Kontakt aufnehmen. Erklären Sie ihnen, wie wichtig es ist, sich Zeit zu lassen, hier Freunde zu finden. Sagen Sie ihnen, dass sie auch mit Ihnen sprechen können, wenn sie sich gestresst fühlen.





# 3.5. Beziehungsfähigkeit

**Definition:** Fähigkeiten, die helfen, mit anderen in den Kontakt zu kommen sowie Gefühle und Verhalten anderer zu verstehen und so darauf zu reagieren, dass positive soziale Begegnungen entstehen.







# **Gordischer Knoten**

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Zusammenarbeiten, um den gordischen Knoten zu lösen, ohne die Hände loszulassen
- (h) Zeit: 30 Minuten
- **ii** Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Platz für 5 Teams, um sich bequem zu bewegen
- **Material:** Nicht erforderlich
- Vorbereitung: Nicht erforderlich
- Spielregeln:
- Teilen Sie die Gruppe in Teams von je fünf bis sechs Personen auf.
- Jedes Team bildet einen kleinen Kreis, in dem die Spielpersonen einander zugewandt sind.
- Stellen Sie den gordischen Knoten auf folgende Weise her:
  - Jede Person legt ihre rechte Hand in die Mitte des Kreises und fasst die Hand einer anderen Person, die nicht unmittelbar rechts oder links neben ihr steht.
  - Danach legt jede Person ihre linke Hand in die Mitte und ergreift wiederum die Hand einer anderen Person, die nicht unmittelbar rechts oder links neben ihr steht.
  - Die Aufgabe für jedes Team besteht darin, sich selbst zu entwirren, ohne die anderen Hände loszulassen, und wieder einen offenen Kreis herzustellen.

- Die Kinder und Jugendlichen dürfen während des Spiels in unterschiedliche Richtungen blicken.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"Dieses Spiel war ein Beispiel für eine Situation, in der verschiedene Kinder und Jugendliche unterschiedliche Ideen hatten, um den Knoten zu entwirren. Auch wenn alle das gleiche Ziel hatten, war es wichtig, hinzuschauen und zuzuhören, um das Problem zu verstehen. Wenn ihr kurz innehaltet und über eine Lösung nachdenkt und dann handelt, fällt es euch leichter, ans Ziel zu gelangen."

- ➡ Beachten Sie, dass möglicherweise nicht alle Teilnehmer\*innen Körperkontakt haben möchten. Anstatt sich an den Händen zu halten, kann auch ein Band oder eine Schnur in der Hand gehalten werden, um den gordischen Knoten zu bilden.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Aktivität zu schwierig für die Kinder und Jugendlichen ist, können Sie als "Schere" agieren, die zwei Personen erlauben kann, einmal eine Hand loszulassen, um sich zu entwirren. Die Rolle der "Schere" kann auch von einer Person übernommen werden, die beim Gordischen Knoten selbst nicht mitmachen möchte





# Luftballontanz

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Team- und Kooperationsfähigkeiten fördern
- **Zeit:** 10 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, damit die Kinder sich frei bewegen können
- ★ Material: Großer Luftballon
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

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

#### **Diskussion:**

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









# Bring die Statue zum Lachen

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: keine

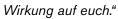
- Ziel des Spiels: Alle Kinder und Jugendlichen des anderen Teams zum Lachen bringen
- Zeit: 30 Minuten (flexibel)
- **iii Gruppengröße:** 10−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, damit die Kinder und Jugendlichen sich frei bewegen können
- **Material:** Nicht erforderlich
- Vorbereitung: Nicht erforderlich

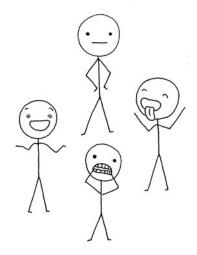
### Spielregeln:

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

- Wenn Sie sagen "Statuen stillstehen!", stehen alle Statuen still und das Lachmaschinen-Team geht um die Statuen herum und versucht, sie zum Lachen zu bringen.
- Alle Statuen, die lachen, müssen sich hinsetzen.
- Wenn jüngere Kinder die Anweisungen möglicherweise nicht verstehen, spielen Sie die Anweisungen vor und zeigen Sie, wie eine Statue stillsteht und wie die Lachmaschinen sie zum Lachen bringen könnten.
- Jedes Lachmaschinen-Team erhält vier Minuten (flexibel), um die anderen zum Lachen zu bringen. Geben Sie allen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, als Lachmaschine zu spielen.
- → Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "In diesem lustigen Spiel habt ihr euch gegenseitig zum Lachen gebracht. Ihr habt gesehen, dass eure Handlungen eine Wirkung

auf andere haben und deren Handlungen eine









# Gemeinsamkeiten

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale bis fortgeschrittene; Höverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Ähnlichkeiten und Unterschiede in der Gruppe verstehen
- Zeit: 30 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Platz für die Kinder und Jugendlichen, um in einem großen Kreis zu sitzen
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

- Setzen Sie sich mit der Gruppe zusammen in einen großen Kreis.
- ➡ Stellen Sie das Spiel als lustige Möglichkeit vor, sich besser kennenzulernen und die Ähnlichkeiten und Unterschiede zu verstehen. Erklären Sie, dass in diesem Spiel gleichermaßen Unterschiede und Ähnlichkeiten als etwas Positives betrachtet werden.
- Gehen Sie zunächst in die Mitte der Gruppe und erzählen Sie allen, was Sie am liebsten mögen, wie etwa Ihr Lieblingsessen, Ihren Lieblingsfilm, die Person, die Sie am meisten mögen.

- Jede Person, der das Gleiche gefällt, stellt sich zu der Person in der Mitte und alle anderen applaudieren ihnen.
- Wenn niemandem das Gleiche gefällt, applaudieren alle Kinder und Jugendlichen der Person in der Mitte.
- Jede Person im Kreis tritt nacheinander in die Mitte und sagt, was sie am liebsten mag.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
  - "Durch dieses Spiel habt ihr gelernt, dass ihr euch in vielen Dingen von euren Freund\*innen unterscheidet, aber auch in vielen Dingen ähnlich seid. Ihr könnt Freundschaften mit Menschen schließen, die anders sind als ihr, und mit Menschen, die euch ähnlich sind."





# **Der Wind weht**

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- O Ziel des Spiels: Freundschaften entwickeln
- (h) **Zeit:** 30 Minuten
- **ii** Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Platz für die Kinder und Jugendlichen, um in einem großen Kreis zu stehen
- **Material:** Nicht erforderlich
- Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

- Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen einen großen Kreis bilden. Stellen Sie sich in die Mitte des Kreises.
- ➡ Bitten Sie eine Person, zu Ihnen in die Mitte des Kreises zu treten.
- ➡ Bitten Sie alle anderen, aufzuschließen und die Lücke zu schließen, die die Person, welche in die Mitte des Kreises getreten ist, hinterlassen hat. Oder haben Sie einfach einen Stuhl weniger als Personen im Kreis.
- ➡ Beginnen Sie das Spiel, indem Sie sagen: "Der Wind weht für alle, die …" und etwas hinzufügen, das die Person in der Mitte beschreibt "… Socken trägt!" oder "… schwarze Haare hat!"
- Alle, auf die diese Beschreibung ebenfalls zutrifft, müssen ihren Platz im Kreis wechseln (ohne zu rennen). Die Person in der Mitte muss sich ebenfalls schnell bewegen, um einen leeren Platz im Kreis einzunehmen, bevor dieser sich wieder schließt.

- → Hierbei sollte eine Person übrigbleiben, die zu Ihnen in die Mitte des Kreises tritt.
- Das Spiel wird in der gleichen Weise fortgesetzt. Kinder und Jugendliche, auf die die ausgerufene Eigenschaft zutrifft, müssen ihren Platz wechseln.
- Wenn Sie "Mischen!" rufen, müssen alle ihren Platz wechseln (ohne zu rennen).
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "In diesem lustigen Spiel haben wir neue Dinge über uns gelernt. Darüber hinaus ist gemeinsames Spielen eine hervorragende Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen!"

- ➡ Berücksichtigen Sie eventuelle traumatische Erlebnisse der Kinder und Jugendlichen und wählen Sie die Eigenschaften sehr vorsichtig aus. Verwenden Sie beispielsweise keine Beschreibungen wie "hat eine Schwester" oder "hat eine große Familie", da Kinder und Jugendliche möglicherweise gerade erst Familienmitglieder verloren haben.
- Sie k\u00f6nnen die Kinder und Jugendlichen auch selbst Eigenschaften ausw\u00e4hlen lassen.





# Die Kunst der Natur

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

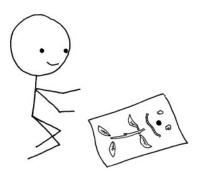
- Ziel des Spiels: Paarweise zusammenarbeiten, um Gegenstände zu sammeln und daraus ein Kunstwerk zu schaffen
- Zeit: 40 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Ein offener Bereich, in dem die Kinder und Jugendlichen Gegenstände für Kunstwerke finden können (wie etwa Blätter, kleine Steine, Sand, kleine Holzstöcke etc.), ausreichend Platz, damit sie paarweise arbeiten können
- Material: Ein DIN-A4-Blatt für jedes Paar, starker Klebstoff, Farbstifte/Buntstifte, Malund Bastelutensilien (sofern verfügbar), Stoppuhr
- Vorbereitung: Vergewissern Sie sich, dass der offene Bereich sicher ist und ausreichend Material, um ihr Kunstwerk anzufertigen. Falls es nicht genug Material für sie gibt, sammeln Sie Blätter, Stöcke, kleine Steine und andere Gegenstände aus der Natur und legen Sie diese aus, damit die Kinder und Jugendlichen sie suchen können.

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



- Erklären Sie den Kindern und Jugendlichen, dass sie 20 Minuten Zeit haben, um ein Kunstwerk aus den in der Natur gefundenen Gegenständen und den Bastel- und Malutensilien zu schaffen.
- Erinnern Sie sie daran, einen Plan für das Kunstwerk zu besprechen und die Ideen ihrer Partner\*innen anzuhören.
- Sagen Sie den Kindern und Jugendlichen, dass sie Materialien, die sie nicht nutzen wollen, in die Mitte legen sollen, damit andere sie nutzen können.
- Geben Sie Bescheid, wenn noch fünf Minuten Zeit übrig sind.
- Bitten Sie sie nach Ablauf der 20 Minuten, ihr Kunstwerk vorsichtig aufzunehmen und es sicher in einer Ecke zum Trocknen abzulegen.
- Fordern Sie sie auf, aufzuräumen und alle nicht genutzten Materialien an einem Ort zu sammeln.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

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







# **Eine Maschine herstellen**

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen und Sprechen

- Ziel: Verstehen und demonstrieren, wie man in einer Gruppe arbeitet, und dabei eine bestimmte Rolle übernimmt
- Zeit: 5 25 Minuten (abhängig von der Gruppengröße)
- **Gruppengröße:** 5 20 Personen
- Platz: Genug Platz für Gruppenarbeit
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

- Teilen Sie die Jugendlichen in Teams von vier bis fünf Personen auf.
- Erklären Sie das Spiel: Jedes Team wird mit ihren Körpern eine Maschine nachstellen. Jedes Team muss entscheiden, welche Maschine es herstellen wird und welche Funktion jede Person übernimmt. Abschließend wird die Maschine präsentiert.
- Hinweis: Die Jugendlichen können eine beliebige Maschine wählen: einen Fernseher, ein Auto, eine Uhr, ein Flugzeug, eine Lampe, einen Ventilator sie können sogar eine Maschine herstellen, die es nicht gibt! Sie können ein bis zwei Beispiele geben, wenn einzelne Teams Schwierigkeiten bei der Wahl einer Maschine haben. Bitten Sie sie aber, kreativ zu sein, wenn sie eine Maschine und die Funktionen wählen.

- Bitten Sie die Gruppen, in fünf Minuten
  - gemeinsam zu entscheiden, welche Maschine sie erstellen werden.
  - ihre individuellen Funktionen zu identifizieren (jede Person in der Gruppe muss eine bestimmte Rolle haben).
  - zu testen, wie sie die Maschine mit ihren Körpern der Klasse präsentieren möchten.
- Nun sollte jedes Team seine Maschine präsentieren. Alle sollten zudem ihre jeweilige Funktion in der Maschine nennen.

#### **Diskussion:**

- Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um das Gelernte zu reflektieren.
  - Was waren die Vorteile und Herausforderungen bei der Arbeit in eurem Team? Wie hat es sich angefühlt?
  - Wie habt ihr entschieden, welche Rolle ihr jeweils in der Maschine spielt?
  - Kann eine Maschine richtig funktionieren, wenn sie fehlende Teile hat? Was sagt das über die Zusammenarbeit mit einem Team aus?
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"Genau, wie wir es bei der Maschine gesehen haben, hat jede Person in einem Team ihre eigene Rolle. Wenn wir zusammenarbeiten, können wir mehr erreichen."





## Der höchste Turm

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Im Team arbeiten, um den höchsten Turm mit Gegenständen zu bauen
- ii Gruppengröße: 30 Personen
- Platz: Platz für die Gruppenarbeit von 5 Teams
- Material: Verschiedene Gegenstände (ca. zehn pro Gruppe, z. B. Boxen, Schachteln, alte Bücher), ein Maßband oder Lineal sowie eine Stoppuhr, Teller, Tücher oder Beutel, um die Stöcke und Steine aufzubewahren (ein Stück pro Gruppe), ein Lineal oder Maßband, Stoppuhr
- Vorbereitung: Bereiten Sie für jede Gruppe eine Kiste oder einen Beutel vor. Jede Gruppe sollte die gleichen zehn Gegenstände erhalten.

- Messen Sie die Höhe der Türme nach Ablauf der Zeit. Das Team mit dem höchsten Turm gewinnt.
- → Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
  - "Um in diesem Spiel erfolgreich zu sein, musstet ihr mit eurem Team zusammenarbeiten, die Ideen eurer Teammitglieder anhören und den Turm in sehr kurzer Zeit bauen. Dies ist wichtig, weil wir oft unsere Ziele nur erreichen können, wenn wir anderen zuhören und zusammenarbeiten."
- Achten Sie in Gruppen mit großen Altersunterschieden darauf, die Gruppen gut zu mischen. Achten Sie darauf, dass alle in das Spiel eingebunden werden. Kinder oder Jugendliche, die sich aufgrund des engen Körperkontakts beim Turmbau unwohl fühlen, können später beispielsweise das Abmessen übernehmen.

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





## **Balltransport im Team**

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

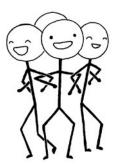
- Ziel des Spiels: Zusammenarbeiten, um Steine/Bälle vom Boden aufzuheben, ohne das Team zu verlassen
- Zeit: 30 Minuten (flexibel)
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Ein großer offener Raum
- Material: Kleine Steine oder Bälle (3-mal mehr Steine/Bälle als Teams)
- ✓ Vorbereitung: Verteilen Sie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

## Spielregeln:

- Teilen Sie die Kinder und Jugendlichen in Teams mit je drei bis vier Personen auf.
- Achten Sie bei der Bildung der Teams darauf, dass Körperkontakt untereinander für die einzelnen Teammitglieder in Ordnung ist.
- Alle Teams stehen in der Mitte, verschränken ihre Arme untereinander und stehen mit dem Rücken zueinander.
- Wenn Sie "Los!" sagen, müssen die Teams gemeinsam in eine der Ecken gehen und möglichst viele Steine/Bälle aufsammeln.
- Geben Sie den Kindern und Jugendlichen Tipps für das Spiel – wenn sie einzeln arbeiten, wird das Spiel sehr schwierig werden.

- Weisen Sie darauf hin, dass nicht zu fest an den Armen der Mitspielenden gezogen werden darf und Zusammenstöße vermieden werden müssen.
- Wenn Sie sagen "Ecke wechseln!", müssen alle Teams die Ecke, in der sie sich gerade befinden, verlassen und in eine andere Ecke gehen.
- Sie können den Befehl "Ecke wechseln!" verwenden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen oder wenn eine Gruppe sich in einer Ecke festsetzt oder zu viele Gruppen in einer Ecke aufeinander treffen.
- Sagen Sie nach 15 Minuten "Stopp!". Alle Teams müssen nun ihre Steine/Bälle vorzeigen, damit Sie sie zählen können.
- Die Gruppe mit den meisten Steinen/Bällen gewinnt. Alle applaudieren der Siegergruppe.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"In diesem Spiel entstanden Konflikte in der Gruppe, wenn Personen in unterschiedliche Richtungen gezogen haben. Damit eure Gruppe möglichst viele Steine/Bälle aufsammeln konnte, musstet ihr aufhören, zu ziehen, einen Plan entwickeln, wie ihr die Steine am besten aufsammeln könnt, und diesen Plan dann ausführen."







## Einen Fluss überqueren

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: keine

- Ziel: Herausforderungen durch Kooperation und Teamarbeit meistern
- **Zeit:** 15-30 Minuten
- **ii** Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Genug Platz, um Hindernisse aufzubauen
- Material: circa 30-mal Papier oder Karten, Kleber
- Vorbereitung: Erstellen Sie drei Inseln, indem Sie vier Blatt Papier für jede Insel zusammenkleben. Legen Sie für jede Person ein Blatt Papier beiseite. Platzieren Sie die "Inseln" wie in der Abbildung gezeigt.

### Spielregeln:

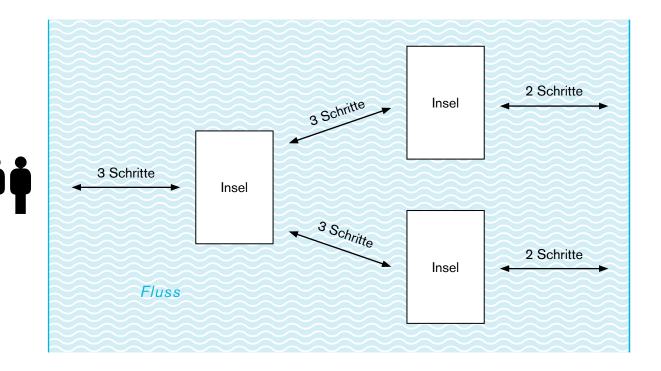
- Erklären Sie den Jugendlichen, dass sie in Teams arbeiten werden, um Herausforderungen zu meistern und ein Ziel zu erreichen.
- → Teilen Sie die Gruppe in zwei Teams und lassen Sie diese nacheinander bzw. bei ausreichend Platz auch parallel gegeneinander antreten. Stoppen Sie dabei die Zeit, die die Gruppen brauchen, um den Fluss zu überqueren.
- Erklären Sie, dass jede Mannschaft die Mission hat, von einer Seite des "Flusses" zur anderen zu gelangen. Jede und jeder bekommt ein Blatt Papier, das ein "Stein" ist.

- Die Regeln lauten wie folgt:
  - Niemand darf das "Wasser" berühren, auch nicht mit der Kleidung. Die einzigen Stellen, die innerhalb des Flusses berührt werden dürfen, sind die Inseln und die Steine.
  - Sobald ein Stein in den Fluss gelegt wird, kann er nicht mehr bewegt werden.
  - Wenn jemand in eurem Team den Fluss berührt, muss die ganze Gruppe von vorn beginnen.
- Geben Sie den Teams fünf bis 15 Minuten Zeit, um den Fluss zu überqueren.

#### **Diskussion:**

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





→ Vorsicht: Einen Fluss zu überqueren kann in Verbindung mit Fluchtrouten über Wasser traumatische Erinnerungen hervorrufen. Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie hier eine andere Symbolik (z.B. von einem Baum zum anderen oder von einer Wolke zur anderen zu gelangen).





## **Patchwork**

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Kinder | Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Stärken von anderen Personen erkennen und erklären wie dadurch gemeinsame Ziele erreicht werden können
- Zeit: 20 Minuten
- **Gruppengröße:** 5-30 Personen
- Platz: genug Platz und Tische, damit die Kinder und Jugendlichen zeichnen können
- Material: Papier/Stoff und Marker/Farben, Band/Nadeln, um das Patchworkbild aufzuhängen
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

## Spielregeln:

# Patchworkbild der Stärken der gesamten Gruppe

Erklären Sie den Kindern und Jugendlichen, dass sie heute ein Patchworkbild der Stärken der gesamten Gruppe anfertigen werden. Jede Person wird zunächst ein Bild einer ihrer Stärken zeichnen. Falls ihnen das schwerfällt, können sie sich auch zunächst mit einer anderen Person darüber unterhalten.

- Teilen Sie Papier oder Stoff und Marker oder Farbe aus.
- Erklären Sie, dass die fertigen Bilder ihrer persönlichen Stärken am Ende zu einem großen Patchworkbild der Gruppe zusammengefügt werden.

- Erklären Sie, dass sie ein zweites Bild zeichnen können, wenn sie genug Zeit haben. Wenn das Bild fertig ist, soll es am Gemeinschafts-Patchworkbild angebracht werden.
- Geben Sie allen zehn Minuten Zeit zum Zeichnen. Unterstützen Sie bei Bedarf und achten Sie darauf, dass die fertigen Bilder mit Klebeband, Klebstoff oder Heftzwecken in der Mitte des Patchworkbilds befestigt werden.

#### **Diskussion:**

#### Aufhängen des Patchworkbilds

- Betrachten Sie zusammen das Patchworkbild. Fragen Sie die Gruppe, wie das Patchworkbild im Vergleich zu den einzelnen Bildern wirkt
- → Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "Jede Stärke für sich ist schön und aus der Vereinigung all unserer Stärken können wir zusammen viel erreichen."
- Fragen Sie sie, ob sie dieses Patchworkbild alleine aufhängen könnten und warum/warum nicht.
- Erklären Sie, dass sie gemeinsam als Gruppe alle individuellen Stärken nutzen werden, um das Bild an die Wand zu hängen.
- Helfen Sie den Kindern und Jugendlichen dabei, das Patchworkbild mit Klebeband oder Klebstoff an der Wand zu befestigen.





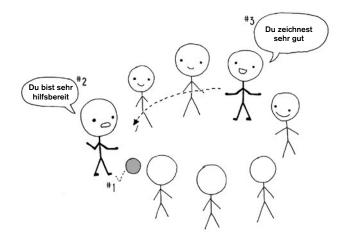
## Sag etwas Nettes

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Gemeinsam verhindern, dass der Ball zu Boden fällt, und etwas Nettes über jemanden sagen
- ( Zeit: 10 Minuten (flexibel)
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Einen Bereich für die Kinder und Jugendlichen, um einen großen Kreis zu bilden
- Material: Ein weicher Ball
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

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

- → Teilen Sie die Botschaft des Spielsmit: "In diesem Spiel habt ihr zwei Dinge getan, die euch helfen werden, gut mit anderen Menschen
  - zusammenzuarbeiten ihr habt geübt, als Team zusammenzuarbeiten, und ihr habt etwas Nettes zu anderen Personen gesagt."
- Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer\*innen bereits vertraut miteinander sind, sodass es nicht unangenehm für sie ist, nah beieinander zu stehen und sich gegenseitig Komplimente zu machen.







## **Freundschaftsnetz**

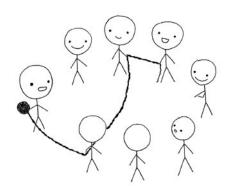
Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

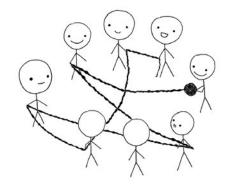
Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Mehr übereinander erfahren
- Zeit: 30 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Platz für alle Kinder und Jugendlichen, um einen großen Kreis zu bilden
- \* Material: Ein Ball aus Schnur oder Wolle
- Vorbereitung: Nicht erforderlich

- Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen einen großen Kreis bilden.
- ➡ Beginnen Sie das Spiel, indem Sie ein Ende der Schnur festhalten, Ihren Namen und etwas, worin Sie gut sind, sagen (zum Beispiel: Ich heiße Abdul und bin gut darin, anderen zu helfen) und den Schnurball einer anderen Person im Kreis zuwerfen.
- Die Person, die den Ball f\u00e4ngt, tut das Gleiche sie h\u00e4lt einen Teil der Schnur, sagt ihren Namen und worin sie gut ist und wirft den Ball einer anderen Person zu.
- Dies wird wiederholt, bis jede Person an der Reihe war und sich im Kreis ein Netz gebildet hat.
- Erklären Sie den Kindern und Jugendlichen, dass sie die Schnur nicht direkt an ihre\*n Nachbar\*in weitergeben sollen, um sicherzustellen, dass sich ein Netz innerhalb des Kreises bildet.

- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
  - "In diesem Spiel zeigt die Wolle, die wir weitergegeben haben, die Verbindungen, die zwischen uns entstehen und durch die wir alle im Raum verbunden sind. Wir haben gelernt, dass jede\*r in diesem Freundschaftsnetz etwas gut kann und wir müssen diese Stärken nutzen, um uns gegenseitig zu helfen und unsere Gruppe noch besser und stärker zu machen."
- Moderationstipp: Sie können die Spieldauer verlängern und die Wirkung erhöhen, indem Sie die Kinder und Jugendlichen das Netz entwirren lassen – sie müssen den Schnurball an die Person zurückgeben, von der sie ihn erhalten haben und sagen, worin diese Person gut ist oder was sie an ihr mögen.









## **Vertrauensparcours**

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** keine bis basale; ggf. Hörverstehen, Sprechen

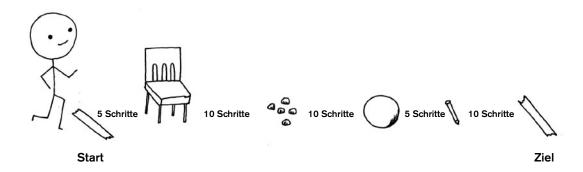
- Ziel des Spiels: Die Bedeutung von Vertrauen für den Aufbau positiver Beziehungen verstehen
- ( Zeit: 10 Minuten
- Gruppengröße: 5 30 Personen
- Platz: Große Fläche
- Material: Hindernisse, Augenbinden (optional)
- Vorbereitung: Verteilen Sie Gegenstände als Hindernisse im Raum, zum Beispiel Stühle oder Tische.
- Eine Person wird als "Lenker\*in" die andere als "Läufer\*in" mit geschlossenen Augen oder Augenbinde durch den Hindernisparcours führen. "Läufer\*innen" müssen genau zuhören. Diese Rolle soll zudem freiwillig ausgeübt werden, da das Verbinden oder Schließen der Augen das Sicherheitsempfinden beeinträchtigen kann.
- Die Läufer\*innen schließen ihre Augen. Die lenkende Person erteilt mündliche Anweisungen, um durch den Hindernisparcours zu gelangen, ohne dass sich die Spieler\*innen berühren.
- Anschließend tauschen die Partner\*innen die Rollen und gehen zurück in die andere Richtung.

### Spielregeln:

- Führen Sie das Spiel mit zwei Personen vor.
- Die Kinder und Jugendlichen bilden Paare. Sie können die Paare bestimmen, damit die Kinder und Jugendlichen neue Beziehungen aufbauen, oder sie ihre eigenen Paare wählen lassen.

#### **Diskussion:**

- Stellen Sie folgende Fragen::
  - Wie hat es sich angefühlt, sich gegenseitig blind zu vertrauen?
  - Habt ihr der anderen Person vertraut?
  - Wie konntet ihr die Aufgabe erfolgreich erfüllen?





## **Schlussfolgerungen**

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Ein positives Bewusstsein für sich selbst und die Gemeinschaft entwickeln
- ( Zeit: 45 Minuten
- **iii Gruppengröße:** 10−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, damit alle sich im Kreis aufstellen können
- **Material:** Ball
- Vorbereitung: Nicht erforderlich

- Fragen Sie:
  - Wie hat es sich angefühlt, ein Kompliment zu bekommen?
  - Wie hat es sich angefühlt, ein Kompliment zu machen?
  - Welche Fähigkeit wird mit dieser Übung gefördert?

- Erklären Sie, dass die Kinder und Jugendlichen sich heute gegenseitig Komplimente machen werden.
- Empfangen von Komplimenten zu bilden, und erklären Sie die Regeln. Die erste Person wirft einer anderen Person im Kreis einen Ball zu und macht ihm\*ihr ein Kompliment für etwas, worin diese Person sich im Laufe des Jahres verbessert hat. Das Spiel wird fortgesetzt, bis alle den Ball einmal gefangen, ein Kompliment gegeben und eins erhalten haben. Kehren Sie nach einer Runde die Richtung der Ballweitergabe um, bis jede Person den Ball in beide Richtungen weitergegeben hat.





## Wünsche und Danksagungen

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Positive Wünsche für sich und die Gruppe sowie Dankbarkeit zum Ausdruck bringen
- Zeit: 30 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, sodass die Kinder und Jugendliche bequem sitzen können
- Material: Papier, Stifte/Marker, 3 Eimer (oder andere Behältnisse für Papierzettel)
- Vorbereitung: Nicht erforderlich

## Spielregeln:

### Für Jugendliche:

### Wünsche und Danksagungen aufschreiben

- Stellen Sie drei Eimer oder Hüte bereit und erklären Sie, dass sie heute ihre Wünsche teilen können und Dinge, für die sie dankbar sind.
- Geben Sie jeder Person drei Zettel und bitten Sie sie, Folgendes aufzuschreiben oder zu zeichnen: Eine Sache, die sie sich persönlich wünscht, eine Sache, die sie allen in der Gruppe wünscht, und eine Sache, für die sie der Gruppe dankbar ist.
- Die ausgefüllten Zettel werden in den entsprechenden Hut gelegt. Zeigen Sie ihnen, welcher Hut für den jeweiligen Wunsch und die Danksagung vorgesehen ist.
- Teilen Sie Papier und Stifte aus.

Nachdem die Jugendlichen alle Zettel beschriftet haben, lassen Sie sie in einem Kreis zusammensitzen. Bitten Sie sie, die Hüte herumzureichen. Jede Person soll einen Zettel aus jedem Hut nehmen. Sobald jede Person drei Zettel hat, sollen sie die anonymen Wünsche und Danksagungen laut vorlesen.

#### Für Kinder:

### Wünsche und Danksagungen aussprechen

- Erklären Sie, dass sie heute darüber sprechen werden, was sie sich wünschen und wofür sie dankbar sind.
- Bitten Sie die Kinder auf einem Zettel je eine Sache zu zeichnen, die sie sich für sich selbst und für die Gruppe wünschen und eine Sache, für die sie der Gruppe dankbar sind.
- Setzen Sie sich anschließend in einen Kreis zusammen und bitten Sie diejenigen, die möchten, ihre Wünsche und Danksagungen laut auszusprechen. Dabei können auch die Zeichnungen gezeigt werden.

#### **Diskussion:**

- Fragen Sie, wie es sich angefühlt hat, ihre
   Wünsche und Danksagungen aufzuschreiben.
- Fragen Sie, wie sie diese Erfahrung im Alltag nutzen können.





## Tiere erraten

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Fragen stellen und anderen helfen, das Tier auf ihrem Rücken zu erraten
- <u>Zeit:</u> 15–30 Minuten (flexibel)
- **Gruppengröße:** 10 30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, damit die Kinder und Jugendlichen sich frei bewegen können
- Material: Bilder von Tieren (2 Kopien von 18 Tieren, d. h. insgesamt 36 Bilder), Klebeband, Stoppuhr
- ✓ Vorbereitung: Tierbilder ausschneiden.

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

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





## Gesprächsparty

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Hörverstehen, Lesen, Sprechen

- O Ziel: Verstehen, wie das Verhalten einer Person jemand anderen beeinflussen kann
- Zeit: 5-10 Minuten
- Gruppengröße: 10-30 Personen
- Platz: Genug Platz, um sich frei zu bewegen
- Material: Papier für die Arbeitsanweisung
- Vorbereitung: Bereiten Sie die Anweisungszettel vor

### Spielregeln:

- Teilen Sie die Gruppe in kleinere Teams ein.
- Erklären Sie, dass jedes Team eine "Gesprächsparty" haben wird, bei der jede\*r mit einer anderen Person aus dem Team sprechen kann. Jede Person erhält ein Papierstück mit einer Anweisung, wie sie sich auf der Party verhalten soll. Es ist wichtig, dass jede und jeder die eigene Anweisung geheim hält.
- Starten Sie die Gesprächsparty. Geben Sie den Teams fünf Minuten Zeit, damit alle nacheinander miteinander sprechen können und dabei den Anweisungen auf der Karte folgen (siehe rechts).
- Bringen Sie alle Gruppen wieder zusammen.

#### **Diskussion:**

- Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um das Gelernte zu reflektieren.
  - Was hast du während der Party bemerkt?
  - Wie haben die anderen Leute in deiner Gruppe gehandelt?
  - Wie hat sich ihre Handlungsweise auf dich ausgewirkt (sowohl auf deine Gefühle als auch auf dein Verhalten)?
  - Wie hat es die Gruppendynamik beeinflusst?
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"Was und wie wir etwas sagen, sowie Entscheidungen, die wir treffen, können Auswirkungen auf andere haben."

### **Hinweise:**

- Bei Bedarf können Sie auch Anweisungen wählen, bei denen die Jugendlichen nicht sprechen müssen (zum Beispiel "Schaue niemandem in die Augen").
- Erlauben Sie den Jugendlichen, eine andere Sprache als Deutsch zu nutzen, wenn noch andere diese sprechen.





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





## **Aktives Zuhören**

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- O Ziel: Anderen aktiv und aufmerksam zuhören
- Compared to the second seco
- Gruppengröße: 10-30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz zum Sitzen
- Material: Flipchart und Marker / Tafel und Kreide; Papier, Stifte
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

## Spielregeln:

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

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

### **Diskussion:**

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

### Hinweise:

- Erlauben Sie den Jugendlichen, die die gleiche Sprache sprechen, zusammenzuarbeiten und ihre Familiensprache zu nutzen.
- Scannen Sie den QR-Code oder gehen Sie auf den folgenden Link, um sich das Video "Aktives Zuhören" anzuschauen:

https://youtu.be/CTAZ4dYkwyg







## Rollenspiel: Mitgefühl

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Respektvolle Reaktionen auf Szenarien entwickeln und anwenden, die starke Gefühle beinhalten
- Zeit: 15 Minuten
- # Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz für Gruppenarbeit
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

## Spielregeln:

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

- → Während Sie die Szenarien darstellen, gehen Sie herum und beobachten Sie, wie sie reagieren.
- Geben Sie der ersten Person nach zwei Minuten eine Minute lang Zeit, der anderen Person zu sagen, was sie an der Reaktion mochte und was nicht. Wiederholen Sie dies, nachdem die Rollen getauscht wurden.
- Wenn eine entspannte und vertraute Atmosphäre herrscht, können Sie einzelne Paare bitten, ihre Szenen vor der Gruppen vorzuführen und anschließend gemeinsam über die Reaktionen diskutieren.

#### **Diskussion:**

- Bringen Sie die Gruppe für eine Reflexionsrunde zusammen:
  - Wie hat es sich angefühlt, zu versuchen, respektvoll zu reagieren?
  - Wie hat es sich angefühlt, als die andere Person respektvoll und mit Mitgefühl auf euch reagiert hat?
  - Wo könnt ihr diese Fähigkeiten anwenden?
- Erklären Sie, dass die Kinder und Jugendlichen geübt haben, respektvoll und mit Mitgefühl zu reagieren, wenn eine andere Person ihre Gefühle dargestellt hat.





## Perspektivwechsel

Kompetenz: Beziehungsfähigkeit | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen

 Ziel: Verschiedene Sichtweisen eines Konfliktes verstehen

Description
Descriptio

Gruppengröße: Flexibel

Platz: Minimal

Materialien: Papier, Stifte

Vorbereitung: Nicht erforderlich

## Spielregeln:

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

#### **Diskussion:**

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

möglicherweise lösen können."

### **Hinweise:**

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





# 3.6. Konfliktfähigkeit

**Definition:** Fähigkeiten, die es ermöglichen, Konflikte zu erkennen, produktiv mit ihnen umzugehen und mit Empathie auf sie zu reagieren.







## Daumen hoch, Daumen runter

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Ähnlichkeiten und Unterschiede wahrnehmen
- Zeit: 20 Minuten
- **ii** Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Platz für die Kinder und Jugendlichen, um sich in einer langen Reihe aufzustellen
- Material: 2 Schilder eines mit einem Daumen nach oben, eines mit einem Daumen nach unten; Klebeband
- Vorbereitung: Bereiten Sie die Schilder vor. Kleben Sie die beiden Schilder an entgegengesetzte Enden des Raums.

### Spielregeln:

- Alle stehen in der Mitte des Raums.
- Lesen Sie die Aussagen (siehe rechts) vor und bitten Sie die Kinder und Jugendlichen, sich in einen Bereich zwischen den Daumen-hochund Daumen-runter-Schildern zu begeben, der dem Maß entspricht, in dem sie der Aussage zustimmen oder nicht zustimmen. Wenn die Aussage beispielsweise lautet "Ich gehe gerne früh schlafen", können sich die Kinder und Jugendlichen irgendwo zwischen den beiden Schildern aufstellen. Wenn eine Person gerne an den meisten, aber nicht an allen Tagen früh schlafen geht, kann sie sich näher an das Daumen-hoch-Schild, aber nicht direkt daneben stellen.

- Machen Sie nach jeder Aussage eine Pause und bitten Sie die Kinder und Jugendlichen, zu beobachten, wie sie im Raum verteilt sind.
- → Beispielhafte Aussagen (passen Sie die an den Kontext und Ihre Gruppe an):
  - Ich spreche gerne mit anderen Menschen.
  - Ich verbringe viel Zeit alleine.
  - Wenn ich ein Problem erkenne, handele ich sofort.
  - Wenn ich ein Problem erkenne, warte ich gerne ab, ob es sich von selbst löst.
  - Ich mag Spiele, bei denen ich gegen andere antreten kann, um zu gewinnen.
  - Ich drücke meine Gefühle gerne aus, indem ich mit anderen Menschen rede.
  - Ich spiele gerne draußen.
  - Ich kann kochen.
  - Ich kann schnell laufen.
  - Ich schließe gerne Freundschaften.
  - Ich tanze gerne.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"In diesem Spiel haben wir gesehen, dass wir auf viele Arten sehr unterschiedlich sind, was oftmals zu Konflikten führen kann. Wenn beispielsweise Person A gerne schnell läuft und die andere Person B gerne langsam geht und beide zusammen zur Schule gehen müssen, kann daraus ein Konflikt entstehen! A kann wütend werden, weil B langsam ist, und B kann wütend werden, weil A alleine vorgelaufen ist! Wenn sie verstanden haben, dass sie einfach nur unterschiedliche Dinge mögen, könnten sie entscheiden, in der einen Woche zur Schule



zu gehen und in der anderen zu rennen – so haben beide etwas davon!"

Sie können spezielle Aussagen über Konfliktverhalten verwenden, um die Wirkung zu erhöhen.

### Hinweise:

- Fügen Sie weitere Aussagen hinzu, wenn Sie länger spielen möchten.
- Achten Sie darauf, keine Aussagen zu verwenden, die negatives Verhalten verstärken können oder mit Assoziationen von Gewalt, Tod oder Verletzung verbunden sind oder Erinnerungen an traumatische Erlebnisse wecken können.
- Ganz losgelöst vom Kompetenzbereich "Konfliktfähigkeit" bietet sich diese Übung auch an, um sich innerhalb einer Gruppe besser kennenzulernen.



## **Bilder im Kopf**

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Sich verschiedene Dinge vorstellen und zeichnen, um zu verstehen, dass alle unterschiedliche Sichtweisen haben
- ( Zeit: 30 Minuten (flexibel)
- **fruppengröße:** 10–30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, um in 5 Gruppen zusammenzusitzen und gemeinsam Malutensilien zu nutzen, aber einzeln zu zeichnen
- Material: DIN-A4-Blätter (2 pro Kind), Stifte, Malstifte/Buntstifte
- Vorbereitung: Teilen Sie die Malutensilien in 5 Pakete auf und verteilen Sie sie an die 5 Gruppen. Reißen Sie die DIN-A4-Blätter in der Mitte durch.

### Spielregeln:

- Teilen Sie in fünf Gruppen auf. Jede Gruppe sitzt zusammen und teilt sich die Malutensilien.
- Verteilen Sie die Malutensilien an die fünf Gruppen.
- Sagen Sie, dass Sie allen ein Wort nennen werden (zum Beispiel "Sonnenuntergang") und dann alle ein Bild zu diesem Wort vorstellen sollen. Anschließend erhalten sie zwei Minuten, um das Bild zu malen, das sie sich vorgestellt haben.

- ➤ Wenn sie das Bild gemalt haben, lassen Sie sie aufstehen und herumgehen, um zu schauen, auf welche andere Weise das Wort dargestellt wurde
- Anschließend setzen sich alle wieder hin und der Prozess wird mit anderen Wörtern wiederholt.
- → Wählen Sie Begriffe, mit denen die Kinder und Jugendlichen vertraut sind und die auf unterschiedliche Weise dargestellt werden können. Einige Beispiele sind "schön", "Hund" und "Glück".
- Thematisieren Sie anschließend, dass jede Person andere Gedanken mit demselben Wort verbindet. Fragen Sie nach den Beobachtungen der Kinder und Jugendlichen.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
  "Einer der Hauptgründe für Konflikte ist, dass
  wir nicht verstehen, wie andere Personen
  über etwas denken. In diesem Spiel haben
  wir gesehen, dass verschiedene Kinder
  unterschiedlich über dieselbe Sache denken.
  Es gibt hier keine richtige oder falsche
  Denkweise. Wenn ihr das nächste Mal einen
  Konflikt erkennt, versucht zu überlegen, wie
  unterschiedliche Menschen anders über etwas
  denken, was den Konflikt verursacht."

#### Hinweise:

Verwenden Sie in diesem Spiel keine Begriffe, die Assoziationen von Gewalt, Tod oder Verletzung hervorrufen und potenziell Erinnerungen an traumatische Ereignisse wecken können.





## Chaos

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel: Eigene Regeln für die Zusammenarbeit entwickeln
- (E) Zeit: 30 Minuten
- **ff Gruppengröße:** Ab 2 Personen
- Platz: Stuhlkreis
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

## Spielregeln:

- Bitten Sie die Jugendlichen, sich für die Übung eine\*n Partner\*in auszusuchen.
- Aus jeder Zweiergruppe geht jeweils eine Person vor die Tür, die andere verbleibt im Raum. Weisen Sie die Gruppe, die den Raum verlässt, darauf hin, die Tür zu schließen und nicht zuzuhören, was im Raum gesagt wird.
- Bitten Sie die Jugendlichen im Raum, sich innerhalb von drei Minuten zu überlegen, wovon sie ihrer\*ihrem Partner\*in erzählen wollen, wenn sie\*er wieder in den Raum kommt. Sie können zum Beispiel vom letzten Wochenende erzählen, von ihrer Lieblingsserie, von etwas Aufregendem, was ihnen passiert ist etc. Wichtig ist, dass sie fließend erzählen und ihre Geschichte nicht unterbrechen, egal was passiert. Sie sollen etwa drei Minuten lang erzählen.

- Gehen Sie nun zu der Gruppe auf dem Flur und geben Sie ihnen eine andere Aufgabe: Wenn sie in drei Minuten zurück in den Raum kommen, sollen sie ihre Gesprächspartner\*innen stören. Sie dürfen laut Kaugummi kauen, die andere Person nicht anschauen, unterbrechen und so weiter. Die Jugendlichen sollen die Ablenkungen nicht auf einmal, sondern nacheinander (aber in keiner bestimmten Reihenfolge) und unauffällig einbringen.
- → Lassen Sie nun die Paare im Raum zusammenkommen.
- → Wenn die Erzähler\*innen sich über die Störungen beschweren, reagieren Sie nicht darauf, sondern machen Sie sich Notizen zu dem Gesagten.
- Nach etwa fünf Minuten können Sie das Spiel abbrechen. Nutzen Sie die Reflexion, um Regeln aufzustellen und planen Sie für diese mindestens 20 Minuten ein.

#### **Diskussion:**

- Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um das Gelernte zu reflektieren.
  - Wie hat es sich angefühlt, zu erzählen oder zu stören?
  - Was ist dir als Erzähler\*in aufgefallen und wie hat sich das angefühlt?
  - Was ist dir als Störer\*in aufgefallen und wie hat sich das angefühlt?
  - Was brauchst du, um ein gutes Gespräch führen zu können?
  - Wann kommen solche Situationen im realen Leben vor?



- Welche Regeln können wir festlegen, damit du dich in der Gruppe respektiert und wohl fühlst?
- ➡ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "Jede\*r möchte, dass ihr\*ihm zugehört und sie\*er ernst genommen wird. Gemeinsam und mit Hilfe der aufgestellten Regeln können wir darauf achten."

### **Hinweise:**

- Nutzen Sie die Chance, diese Übung mehrsprachig durchzuführen. In der Gruppenphase können die Jugendlichen in ihren Familiensprachen erzählen.
- Achten Sie darauf, dass jede Person die Möglichkeit hat, sich zu beteiligen und auch darauf, Reaktionen auf das Gesagte zuzulassen.
- Schreiben Sie die Regeln nicht nur auf, sondern überlegen Sie sich gemeinsam jeweils Symbole für eine Regel, um diese auch wortlos nutzen zu können.<sup>68</sup>



<sup>68</sup> Unter: https://www.kita-grundschule.de/bildgestuetztekommunikation/ finden Sie Vorlagen für bildgestützte Kommunikation.



## Freundliche Begegnungen

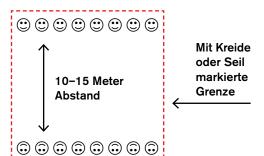
Kompetenz: Konfliktfähigkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: keine

- Ziel des Spiels: Den Spielbereich so schnell wie möglich durchqueren, ohne mit anderen Personen zusammenzustoßen
- ( Zeit: 30 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Ein großer offener Raum
- Material: Kreide/Seil, Maßband
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

- Teilen Sie die Gruppe in zwei Teams.
- Die Teams stellen sich einander zugewandt an gegenüberliegenden Seiten des Spielbereichs auf.
- Die Personen eines Teams müssen so nah wie möglich beieinander stehen.
- Sobald sich alle aufgestellt haben, markieren Sie den Spielbereich mit der Kreide oder dem Seil (siehe Abbildung)

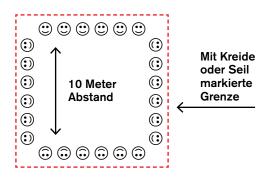


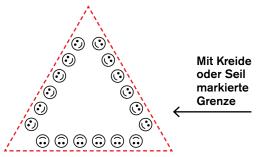
- → Der Bereich muss eng genug sein, dass es nicht zu leicht ist, aneinander vorbei zu laufen, aber nicht so eng, dass es unmöglich wird.
- Wenn Sie "Los!" rufen, versuchen die beiden Teams so schnell wie möglich, die gegenüberliegende Seite zu erreichen und sich dort aufzustellen. Alle müssen in einer geraden Linie laufen, ohne mit den entgegenkommenden Kindern und Jugendlichen zusammenzustoßen.
- Das erste Team, dessen gesamte Spielpersonen die andere Seite erreichen, gewinnt das Spiel.
   Alle applaudieren dem Siegerteam.
- Wiederholen Sie das Spiel zweimal und die Kinder und Jugendlichen werden sich bei jeder Wiederholung verbessern.
- Ändern Sie die Spielanordnung anschließend in ein Quadrat mit vier Teams und ein Dreieck mit drei Teams (siehe Abbildung auf der nächsten Seite).
- Spielen Sie das Spiel mit denselben Anweisungen und fordern Sie alle auf, in einer geraden Linie zu laufen, ohne mit den von den anderen Seiten kommenden Spielpersonen zusammenzustoßen.
- ➡ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

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



→ Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Kinder und Jugendlichen sich beim Laufen wehtun könnten, fordern Sie sie auf, langsam zu gehen anstatt zu laufen.





10 Meter Abstand zwischen allen Gruppen





## **Verwirrung**

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: keine

- Ziel des Spiels: Verstehen, wie Konflikte durch verwirrende Situationen entstehen können
- Zeit: 20 Minuten
- Gruppengröße: 20−30 Personen
- Platz: Ein großer offener Raum
- Material: Kleine Steine oder kleine Bälle (so viele Steine oder Bälle wie Gruppengröße)
- ✓ Vorbereitung: Verteilen Sie die Steine oder Bälle in der Mitte des Raums.

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

- Um dieses Spiel zu gewinnen, müssen alle Steine/Bälle in drei Minuten in der Nähe des Fensters (oder an einem anderen Punkt im Raum) platziert werden.
- Gehe zur Seite und beobachte, was passiert.
- Achten Sie darauf, dass jeweils ungefähr die gleiche Anzahl an Personen die Anweisung erhält.
- Sie k\u00f6nnen die vier Arten von Anweisungen auf kleine Zettel schreiben und verteilen.
- ➡ Geben Sie den Kindern und Jugendlichen drei Minuten Zeit, um ihre Anweisung auszuführen.
- Sie können das Spiel auch schweigend spielen lassen.
- Beenden Sie das Spiel nach drei Minuten oder früher, wenn die Kinder und Jugendlichen sich zu sehr streiten.
- Führen Sie die Kinder und Jugendlichen nach dem Spiel zu einer kleinen Diskussion zusammen.
- Bitten Sie die beobachtende Gruppe, zu erzählen, was sie bei den anderen Gruppen beobachtet hat.
- Fragen Sie die anderen Gruppen, was sie wütend gemacht hat oder was den Konflikt verursacht hat.



- ➡ Erklären Sie das Spiel und sagen Sie, dass jede Gruppe andere Anweisungen erhalten hat.
- → Fragen Sie die Kinder und Jugendlichen dann, ob sie anders reagiert h\u00e4tten, wenn sie gewusst h\u00e4tten, dass jede Gruppe andere Anweisungen erhalten hat.
- Schließen Sie die Diskussion mit der Botschaft des Spiels:

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





## Plane drehen

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen und Sprechen

- Ziel: Im Team eine Strategie für eine Aufgabe entwickeln und umsetzen
- Zeit: 30 Minuten
- **fruppengröße:** 5 20 Personen
- Platz: Große, freie Fläche
- Material: Plastikplane (etwa 2 x 3 Meter oder größer), ggf. Tücher zum Verbinden der Augen
- Vorbereitung: Sorgen Sie für eine freie Fläche in der Größe der Plane und legen Sie diese aus.

- ➡ Bitten Sie die Jugendlichen, sich so auf die Plane zu stellen, dass alle darauf Platz haben.
- Bitten Sie die Gruppe, sich vorzustellen, die Plane sei eine kleine Insel inmitten einer sehr heißen Fläche, die nicht berührt werden darf. Somit darf keiner von ihnen die Plane verlassen.
- Erklären Sie, dass allen die Augen verbunden werden und sie nun versuchen müssen, die Plane umzudrehen, ohne dass Personen die Plane verlassen.
- Da das Verbinden oder Schließen der Augen das Sicherheitsempfinden beeinträchtigen kann, sollte dies nur freiwillig durchgeführt werden.

- Geben sie den Jugendlichen folgende Hilfestellungen:
  - Damit ihr die Orientierung behalten könnt, dürft ihr auch mit den Händen ertasten, wo die Plane endet.
  - Besprecht in Ruhe miteinander (auch auf anderen Sprachen), wie ihr die Aufgabe lösen könnt, bevor ihr aktiv werdet.
  - Achtet auf jede einzelne Person in der Gruppe, denn ihr müsst alle zusammen wohlbehalten auf der anderen Seite ankommen.
- Geben Sie ihnen für die Aufgabe 30 Minuten Zeit.
- Lassen Sie die Jugendlichen eine Weile darüber nachdenken, wie sie die Aufgabe lösen können. Sollten sie dabei nicht vorankommen, können Sie ihnen auch Tipps geben:
  - Die Plane kann Stück für Stück umgedreht werden, sodass zum Beispiel zuerst eine Hälfte der Plane verdreht ist und dann die andere.
  - Ihr könnt euch verschiedene Aufgaben zuweisen und auch ein\*e "Chef\*in" auswählen, um euch die Aufgabe zu erleichtern.
- Dadurch, dass mit verbundenen Augen gespielt wird, kann es sein, dass einige sich nicht wohl fühlen oder das Spiel verlassen möchten. Erlauben Sie ihnen, aus dem Spiel rauszugehen, ohne dass sie sich dabei schlecht fühlen und laden Sie sie ein, zuzuschauen, wie der Rest der Gruppe die Aufgabe löst.



### **Diskussion:**

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

"Jede\*r hat eine Rolle in einem Team und übernimmt dadurch Verantwortung für die Teammitglieder. Wenn es Schwierigkeiten gibt, müssen diese besprochen werden, damit Aufgaben gemeinsam gelöst werden können."

### **Hinweise:**

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





## Stoppen - Denken - Handeln

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

Ziel: Eine Konfliktlösungsstrategie (Stoppen - Denken - Handeln) auf reale Situationen anwenden

Zeit: 30+ Minuten

Gruppengröße: 8-20 Personen

Platz: Platz für Rollenspiele

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielregeln:

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

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

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

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



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

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

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

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



136

- Teilen Sie in Zweier- bis Vierergruppen ein.
- Jede Gruppe erstellt nun ein dreiteiliges Rollenspiel, welches die drei Schritte der Konfliktfähigkeit aufzeigt.
- Nach fünfzehn Minuten präsentiert jede Gruppe ihr Rollenspiel vor der Klasse.
- ➡ Bitten Sie die Jugendlichen, die Schritte "STOPPEN", "DENKEN" und "HANDELN" des Rollenspiels zu benennen.

#### **Diskussion:**

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

"Wir können die dreiteilige Strategie "Stoppen – Denken – Handeln' verwenden, um auftretende Konflikte zu lösen. Diese Strategie hilft uns, innezuhalten und uns Zeit (für uns) zu nehmen. So können wir eine Lösung finden, die auf alle Bedürfnisse eingeht."

### **Hinweise:**

- Als Hilfestellung zur Verinnerlichung der Schritte können Sie jedem Schritt eine Handbewegung zuordnen.
- Machen Sie vor dieser Übung die Übung "Perspektivwechsel" (S. 122) und fragen Sie die Jugendlichen, ob ihnen die vorhergehende Übung bei dieser geholfen hat.
- Wie die Übung "Chaos" (S. 128) kann "Stoppen, Denken, Handeln" auch als eine Einleitung dienen, um über gemeinsame Regeln für die Zusammenarbeit ins Gespräch zu kommen.





## **Friedenskrone**

Kompetenz: Konfliktfähigkeit | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Eigene Stärken als Friedensstifter\*innen erkennen und eine Krone basteln
- Zeit: 20 40 Minuten
- **ff Gruppengröße:** 30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, um in 5 Gruppen sitzen zu können
- Material: Große Papierblätter (farbig oder weiß), Stifte, Malstifte/Buntstifte, Klebeband, andere Malutensilien
- Vorbereitung: Schneiden Sie die großen Papierblätter in lange Streifen.

- Rufen Sie die Kinder nacheinander auf und schneiden Sie Papierstreifen entsprechend ihres Kopfumfanges.
- Geben Sie ihnen 20 Minuten Zeit, um ihre Kronen mit allem zu bemalen und zu dekorieren, das sie an Frieden erinnert.
- Sobald die Kinder fertig sind, gehen Sie durch die Gruppe und kleben Sie die Enden der Papierstreifen zusammen, um eine Krone zu erhalten.
- ➡ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "Wenn ihr diese Krone tragt, erinnert euch an alles, was wir über Konfliktlösung und eure Stärken gelernt haben, um friedlich zu sein und Frieden zu verbreiten."

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





# 3.6. Beharrlichkeit

**Definition:** Fähigkeiten, die dabei helfen, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken und auf gesetzte Ziele hinzuarbeiten, nach alternativen Lösungen zu suchen und um Unterstützung zu bitten.







## Eigene Stärken aussprechen

Kompetenz: Beharrlichkeit | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel: Positive Eigenschaften an sich selbst erkennen
- Compare the second of the s
- **†† Gruppengröße:** 10−50 Personen
- Platz: Genügend Platz zum Herumlaufen
- **Material:** Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

## Spielregeln:

- Erklären Sie, dass unsere Selbstwahrnehmung oft davon abhängt, was andere über uns sagen. Es ist aber auch wichtig, sich von Innen gut zu fühlen.
- Die Jugendlichen dürfen im Raum herumlaufen.
- Sobald Sie eine Zahl nennen, müssen die Jugendlichen eine Gruppe mit dieser Personenanzahl bilden.
- In ihren Gruppen müssen sie eine Sache über sich erzählen, von der sie glauben, dass es die anderen noch nicht wissen. Es muss etwas Positives sein, das sie an sich selbst mögen.
- → Wenn jede Person etwas genannt hat, vermischen sie sich wieder, bis Sie eine andere Zahl rufen.
- Zwischendrin können die Jugendlichen mit der Gruppe teilen, was sie Neues über die anderen in der Gruppe gelernt haben.

### **Diskussion:**

- Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um das Gelernte zu reflektieren.
  - Was habt ihr über die anderen in der Gruppe erfahren?
  - Was habt ihr über euch selbst erfahren?
  - Wie war es, positive Dinge über euch selbst zu sagen?
  - Wie kann euch das dabei helfen, Vertrauen aufzubauen?
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"Wir haben viele gute Eigenschaften, von denen noch niemand etwas weiß. Wir sollten uns immer an all unsere positiven Eigenschaften erinnern!"

#### **Hinweise:**

→ Wenn sich die Gruppe schon gut kennt, können die Jugendlichen sich auch gegenseitig sagen, welche Stärken sie aneinander schätzen.





## Hoffnungen und Träume

Kompetenz: Beharrlichkeit | Zielgruppe: Kinder |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Hoffnungen und Träume für die Zukunft entwickeln
- Compare the second of the s
- **Gruppengröße:** 10-30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz für die Kinder, um sich in einer Reihe aufzustellen
- Material: Nicht erforderlich
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

### Spielregeln:

- Bitten Sie die Kinder, leise darüber nachzudenken, welchen Beruf sie später machen möchten.
- Bitten Sie diejenigen, die möchten, vorzutreten und vor der Gruppe darzustellen, was sie werden wollen, ohne den Beruf laut auszusprechen.
- Der Rest der Gruppe versucht, w\u00e4hrend der Darstellung den Beruf der Person zu erraten.

### **Diskussion:**

- Diskutieren Sie mit der Gruppe und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
  - Was möchtet ihr werden, wenn ihr erwachsen seid? Warum?
  - Warum gibt es eurer Ansicht nach unterschiedliche oder ähnliche Ziele?
  - Was könnt ihr tun, um euer Ziel zu erreichen?

### **Hinweise:**

Diese Übung lässt sich mit anderen aus dem Themenfeld der beruflichen Orientierung verbinden und ausbauen. Der Fokus liegt hier v. a. auf dem Sichtbarmachen von Perspektiven für die eigene Zukunft als Gegenpol zu erlebter Hoffnungslosigkeit.





# Ziele malen

Kompetenz: Beharrlichkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Zu erfahren, wie es sich anfühlt, auf Ziele hinzuarbeiten und sie zu erreichen
- <u>Zeit:</u> 30 Minuten (flexibel)
- **fruppengröße:** 30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz um bequem zu sitzen und gemeinsam Malutensilien zu nutzen
- Material: Zeichenblätter (ein Blatt pro Kind), Malstifte/Buntstifte, Bleistifte und andere Malutensilien
- Vorbereitung: Teilen Sie die Malutensilien in 5 Sets auf, die die Kinder und Jugendlichen in den Gruppen gemeinsam nutzen.

#### Spielregeln:

- Teilen Sie die Kinder und Jugendlichen in Gruppen auf. Sie nutzen die Malutensilien zusammen, aber arbeiten eigenständig.
- Geben Sie den Kindern und Jugendlichen zwei Minuten Zeit, um an eine Situation zu denken, in der sie ihr Ziel erreicht haben. Inspirieren Sie die Überlegungen, indem Sie folgende Fragen stellen:
  - Was war euer Ziel und wie habt ihr euch gefühlt, als ihr begonnen habt, daran zu arbeiten?
  - Gab es Schwierigkeiten, während ihr auf euer Ziel hingearbeitet habt? Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten und wie habt ihr euch dabei gefühlt?

- Habt ihr jemanden um Hilfe gebeten? Wenn ja, wen habt ihr gefragt? Wie hat es sich angefühlt, Hilfe zu bekommen oder keine Hilfe zu bekommen?
- Könnt ihr euch daran erinnern, alleine versucht zu haben, ein Ziel zu erreichen?
   Was habt ihr getan und wie hat es sich angefühlt?
- Wie hat es sich angefühlt, als ihr euer Ziel erreicht habt?
- Machen Sie nach jeder Frage eine Pause, damit die Kinder und Jugendlichen über jede Antwort nachdenken können.
- Lassen Sie jede Person fünf Bilder malen, wobei sich jeweils eins den folgenden Phasen zuordnen lassen soll:
  - ein Ziel setzen und darauf hinarbeiten
  - Schwierigkeiten erfahren
  - Hilfe erhalten
  - beharrlich sein, um das Ziel zu erreichen
  - das Gefühl, wenn man sein Ziel erreicht
- Ermutigen Sie die Kinder und Jugendlichen, die Gefühle, die sie mit den Phasen verbinden, zu benennen und diese auch aufzumalen. Das kann sehr herausfordernd sein. Bieten Sie deshalb auch die Möglichkeit an, die Gefühle aufzuschreiben.



Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"Wir haben heute über den Weg von der Zielsetzung bis zum Erreichen eines Ziels nachgedacht. Wir alle haben unterschiedliche Gefühle auf diesem Weg, doch wir haben gesehen, dass alle sich glücklich oder gut fühlen, sobald sie dieses Ziel endlich erreicht haben. Denkt immer, wenn ihr aufgeben wollt daran, wie großartig es sich anfühlt, wenn ihr Schwierigkeiten überwunden habt, um ein Ziel zu erreichen. Dies wird euch helfen, an euch selbst zu glauben und euer Ziel zu erreichen!"

#### **Hinweise:**

- Für diese Übung ist es wichtig, eigene Gefühle benennen und erkennen zu können. Zur Heranführung bieten sich deshalb Übungen aus dem Kompetenzbereich "Gefühlsregulierung" an, wie zum Beispiel:
  - "Wie fühle ich mich heute" (Seite 81)
  - "Gefühlspantomime" (Seite 85)
  - "Geschichten erzählen" (Seite 91)
  - "Gefühlsbilderbuch" (Seite 82)



# Ein Ziel verfolgen

Kompetenz: Beharrlichkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Sich Ziele und Teilziele setzen
- Zeit: 10 Minuten
- **Gruppengröße:** Keine Mindestanzahl erforderlich
- Platz: Ausreichend Platz, damit alle Kinder und Jugendlichen zeichnen können
- Material: Papier und Stift/Marker
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielregeln:

- Bitten Sie die Kinder und Jugendlichen, sich vorzustellen, was sie später einmal werden möchten.
- ➡ Bitten Sie sie, ein Bild von sich selbst als erwachsene Person auf ein Blatt Papier zu zeichnen oder zu schreiben, und dann mindestens einen Schritt zu zeichnen oder aufzuschreiben, der ihnen helfen wird, diese Person zu werden.
- Sammeln Sie die Blätter ein und sehen sie diese durch.

#### **Diskussion:**

- Diskutieren Sie mit den Kindern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
  - Welches Ziel würdet ihr gerne erreichen?
  - Welche Schritte werden euch helfen, dieses
     Ziel zu erreichen?

#### Hinweise:

Diese Übung kann als Einleitung dienen, um darüber zu reflektieren, welche Schritte erforderlich sind, um ein Ziel zu erreichen, und dass es dauern kann, bis sie ein Ziel erreicht haben.





# Ziele setzen

Kompetenz: Beharrlichkeit | Zielgruppe: Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Lesen, Schreiben, Hörverstehen

- Ziel: Einzelne Unterziele setzen, um übergeordnete Ziele zu erreichen
- Compare the second of the s
- **f** Gruppengröße: Flexibel
- Platz: Wenig Platz nötig
- **Material:** Papier, Stifte
- ✓ Vorbereitung: Nicht erforderlich

#### Spielregeln:

- Erklären Sie den Jugendlichen, dass sie sich heute ein Ziel setzen und Schritte zur Erreichung dieses Ziels festlegen werden.
- Bitten Sie die Jugendlichen, über etwas nachzudenken, was sie im nächsten Jahr wissen, lernen oder machen möchten und dies aufzuschreiben oder zu malen. Sie können ihre Ziele mit den anderen teilen.
- Schreiben Sie die nebenstehend abgebildeten Fragen sichtbar für alle auf und bitten Sie die Jugendlichen, die Antworten aufzuschreiben oder zu malen.
- Wenn sie fertig sind, k\u00f6nnen sie die Antworten mit der Gruppe teilen.

#### **Diskussion:**

- Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um das Gelernte zu reflektieren.
  - Welche Fragen ließen sich leicht beantworten? Welche waren schwierig? Warum?
  - Was habt ihr durch das Setzen von Zielen gelernt?
  - Was bringt es, Ziele zu setzen?
  - Warum habt ihr eure Ziele in kleinere Schritte zerlegt?
  - Wie und wann könnt ihr das auf euer Leben anwenden?
  - Was wird euer nächstes Ziel sein?
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"Das Erreichen von Zielen kann schwierig sein. Deshalb ist es einfacher, gut erreichbare Ziele zu setzen und sie in kleinere Schritte aufzuteilen."

#### **Hinweise:**

Scannen Sie den QR-Code oder gehen Sie auf den folgenden Link, um sich das Video "Beharrlichkeit" anzuschauen: https://youtu.be/odPReNNWz3I





Mein Ziel	<b>:</b>		
Welche gute	n Dinge werden passieren, wenn ic	n mein Ziel erreiche?	
Was steht zv	rischen mir und meinem Ziel?		
Was muss ic	n lernen oder tun?		
Wer wird mid	h dabei unterstützen, mein Ziel zu e	erreichen?	
	mein Ziel zu erreichen:		





# Ein Stern für einen Star

Kompetenz: Beharrlichkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche | Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Die Beharrlichkeit einer anderen Person erkennen
- <u>Zeit:</u> 30 Minuten (flexibel)
- **Gruppengröße:** 5 10 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, um bequem in 5 Gruppen zu sitzen und gemeinsam Malutensilien zu nutzen
- Material: Zeichenblätter (ein Blatt pro Kind), Beispielzeichnungen eines Sterns (siehe nächste Seite), Bleistifte, Malkreide/ Buntstifte, Scheren, sonstige Malutensilien
- Vorbereitung: Schneiden Sie Sterne für jede Person aus (siehe Anleitung nächste Seite) und teilen Sie die Malutensilien in 5 Sets zur gemeinsamen Nutzung durch die Kinder in den Gruppen auf.

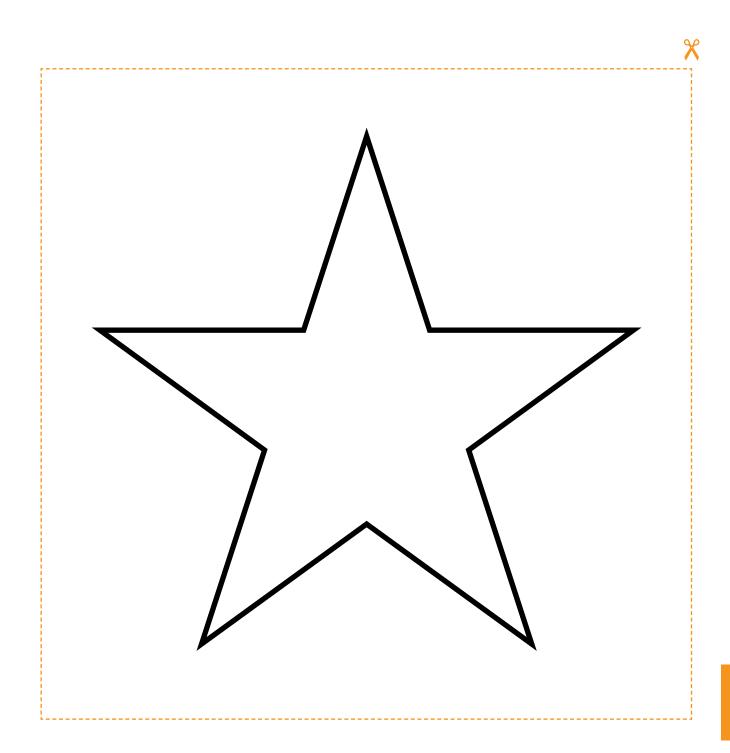
#### Stern basteln:

- → Kopieren Sie für alle das Beispielsternbild aus der nächsten Seite..
- Teilen Sie in fünf Gruppen auf. Sie nutzen die Mal- und Bastelutensilien zusammen, aber arbeiten eigenständig.

#### Spielregeln:

- Geben Sie jeder Person einen Stern.
- ➡ Erklären Sie, dass alle heute einen Stern für jemanden basteln werden, den sie kennen und der beharrlich daran arbeitet, seine Ziele zu erreichen. Diese Person könnte ein Teil der Familie, der Klasse, der Nachbarschaft etc. sein, die sich auf ihre Ziele konzentriert und diese beharrlich verfolgt, auch wenn es Rückschläge gibt. Wir werden diese Person einen "Star" nennen.
- Geben Sie den Kindern zwei Minuten Zeit, um zu überlegen, wer ihr "Star" ist und warum.
- → Geben Sie folgende Fragen in die Runde und lassen Sie die, die möchten, zu Wort kommen:
  - Warum ist diese Person dein Star?
  - Welche besondere Stärke deines Stars würdest du gerne von ihr oder ihm lernen?
- Geben Sie allen 15 Minuten Zeit, um ihre Sterne zu verschönern.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
  "Heute haben wir erkannt, dass viele Menschen in unserer Umgebung mit Beharrlichkeit versuchen, ihre Ziele zu erreichen. Wir können viel von ihnen lernen, was uns dabei hilft, unsere eigenen Ziele zu erreichen."









# Skulpturen aus Materialresten

**Kompetenz:** Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche | **Notwendige Deutschkenntnisse:** fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

- Ziel des Spiels: Einen Plan erstellen, um eine freistehende Skulptur zu kreieren
- Zeit: 40 Minuten
- **Gruppengröße:** 10-30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz für die Kinder und Jugendlichen, um sich auszubreiten und zu arbeiten
- Material: In der direkten Umgebung verfügbare Materialien (z. B. Blätter, Stöcke, kleine Steine, kleine Körbe, Stoffreste, Papierfetzen, Perlen, kleine Bälle, Schnur, Bänder, leere Flaschen, leere Kisten etc.), Klebeband (eins für jede Gruppe)
- Vorbereitung: Teilen Sie die Gegenstände zur Herstellung der Skulptur auf alle Gruppen auf (nicht jede Gruppe muss die gleichen Gegenstände haben, aber die Menge der Gegenstände sollte in jeder Gruppe ungefähr gleich sein).

#### Spielregeln:

- Teilen Sie die Kinder und Jugendlichen in fünf Gruppen auf und lassen Sie diese jeweils in einem Kreis einander zugewandt sitzen.
- ➡ Erklären Sie den Kindern und Jugendlichen, dass sie in diesem Spiel ein sehr spezielles Ziel haben werden – alle zur Verfügung stehenden Materialien sollen zu einer freistehenden Skulptur zu einem bestimmten Thema verbaut werden (eine Skulptur, die ohne Stütze stehen kann). Das Thema können die Gruppen frei wählen.

- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Hilfe bei der Themenfindung benötigt wird, stellen Sie einige allgemeine Themen wie etwa "Frieden", "Natur", "Freundschaft", "Meine Schule" etc. zur Auswahl. Achten Sie bei der Auswahl der Themen darauf, dass Sie Assoziationen von Gewalt, Tod oder Verletzung, die Erinnerungen an traumatische Erlebnisse wecken können, vermeiden.
- Geben Sie den Kindern und Jugendlichen zehn Minuten Zeit, um einen Plan zur Erreichung ihres Ziels zu erstellen.
- Das spezifische Ziel: sie sollen alle bereitgestellten Materialien verwenden, um eine Skulptur zu einem bestimmten Thema zu basteln.
- Lassen Sie sie nun über das Thema für die Skulptur nachdenken.
- Lassen Sie sie einen Drei-Schritte-Plan entwickeln, der das Ziel in kleinere Ziele aufschlüsselt.
- Falls erforderlich, geben Sie Tipps, wie sie das Ziel in kleinere Ziele aufschlüsseln können, indem sie zunächst den Sockel, dann den mittleren Teil und zum Schluss den oberen Teil bauen. Darüber hinaus könnten sie innerhalb der Gruppen verschiedene Aufgaben verteilen.
- Gehen Sie durch die Gruppen und erinnern Sie daran, dass:
  - sie ihre gesamten Materialien verwenden müssen.
  - die Skulptur ohne Stütze frei stehen muss.



- Geben Sie den Kindern und Jugendlichen 20 Minuten Zeit, Änderungen an ihrem Plan vorzunehmen und ihre Skulptur zu bauen.
- Lassen Sie am Ende der Übung eine Person aus jeder Gruppe die eigene Skulptur den anderen Gruppen erklären.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"Im heutigen Spiel haben wir geübt, uns Ziele zu setzen und sie zu erreichen, indem wir sie in kleinere Ziele aufteilen und einen ausführlichen Plan entwickeln, um das Ziel zu erreichen."





# Sammeln im Team

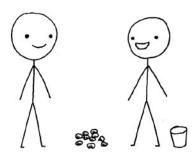
Kompetenz: Beharrlichkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche | Notwendige Deutschkenntnisse: basale bis fortgeschrittene; Hörverstehen, Sprechen

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

#### Spielregeln:

- → Teilen Sie die Gruppe in Paare auf. Diese sollen sich in einem Abstand von einer Armlänge zueinander aufstellen.
- Versuchen Sie, Gleichaltrige zu gruppieren.
- Platzieren Sie zehn Steine zwischen jedem Paar und eine Tasse hinter einer Person des Paars.
- ➡ Erklären Sie das Ziel des Spiels: die Kinder und Jugendlichen sollen zehn Steine für ihr Team in der Tasse sammeln und dürfen dabei alles benutzen außer ihre Hände und ihr Gesicht..

- Geben Sie jedem Team ein paar Minuten Zeit, um einen Plan zum Erreichen des Ziels zu entwickeln. Bitten Sie alle, über Folgendes nachzudenken:
  - Was werdet ihr verwenden, um die Steine aufzuheben?
  - Wie werdet ihr die Steine in die Tasse transportieren?
  - Wie werdet ihr als Team zusammenarbeiten und wer wird welche Aufgabe übernehmen?
- Erinnern Sie die Kinder und Jugendlichen daran:
  - ihre Stärken zu nutzen, um das Ziel zu erreichen.
  - sich Zeit zu nehmen, um den Plan zu ändern, wenn sie das Gefühl haben, dass ihr Plan nicht gut funktioniert.
- Erklären Sie, dass wenn der Stein herunterfällt, sie ihn wieder zurück in die Mitte legen und außerdem einen Stein aus der Tasse nehmen und wieder in die Mitte legen müssen.
- Alle Paare müssen alle zehn Steine in der Tasse sammeln, um das Spiel zu beenden.





- Sie k\u00f6nnen mehrere Runden spielen, damit die Teams verschiedene Strategien ausprobieren k\u00f6nnen.
- → Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: "In diesem Spiel musstet ihr alle dasselbe Ziel erreichen, habt aber unterschiedliche Pläne hierzu entwickelt."
- Stellen Sie den Kindern und Jugendlichen die folgenden Fragen und lassen Sie jede Frage von ein bis zwei Personen beantworten:
  - Wie viele von euch haben ihren Plan geändert? Warum habt ihr ihn geändert?
  - Wie viele von euch haben gesehen, wie die anderen Teams vorgegangen sind und ihren Plan dann geändert?
- Fassen Sie die Diskussion zusammen:

"Wir haben also gelernt, dass es hilfreich ist, verschiedene Wege auszuprobieren, um unsere Pläne umzusetzen. Wenn unser Plan nicht funktioniert, ist es ebenfalls gut, andere zum Erreichen unserer Ziele heranzuziehen."





# Ziel-Puzzle

Kompetenz: Beharrlichkeit | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Deutschkenntnisse: basale; Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Durch die Arbeit an einem Puzzle lernen, Schwierigkeiten zu überwinden, um ein Ziel zu erreichen
- (h) Zeit: 30 Minuten
- **Gruppengröße:** 10-30 Personen
- Platz: Ausreichend Platz, um bequem in 5 Gruppen zu sitzen und gemeinsam Malutensilien zu nutzen
- Material: Zeichenblätter (ein Blatt pro Kind), Bleistifte, Malkreide/Buntstifte und andere Bastelutensilien
- Vorbereitung: Teilen Sie die Mal- und Bastelutensilien in 5 Pakete auf, sodass sie in den Gruppen gemeinsam genutzt werden können.

#### Spielregeln:

- Teilen Sie in fünf Gruppen ein. Die Gruppen nutzen die Mal- und Bastelutensilien zusammen, arbeiten aber eigenständig.
- Die Kinder und Jugendlichen bekommen 15 Minuten Zeit. Sie sollen zeichnen, was sie später einmal werden wollen; außerdem auch alles, was sie dabei unterstützt, ihre Ziele zu erreichen (z.B. Personen).
- Nachdem sie ihre Zeichnungen fertiggestellt haben, erklären Sie, dass jeder Mensch Schwierigkeiten bewältigen muss, um seine Ziele zu erreichen.
- Bitten Sie alle, ihre Zeichnungen in sieben unregelmäßige Teile zu zerteilen (nicht einfach

- nur Quadrate oder Rechtecke), um zu verdeutlichen, dass wir unsere Ziele in kleinere Ziele aufteilen können, um sie zu erreichen.
- Erhöhen oder reduzieren Sie den Schwierigkeitsgrad des Spiels, indem Sie die Anzahl der Puzzleteile erhöhen oder reduzieren.
- Fordern Sie jetzt alle auf, sich zu konzentrieren und die Teile ihrer Zeichnung so schnell wie möglich wieder zusammenzusetzen.
- Wenn Sie "Los!" sagen, beginnen sie das Puzzle zusammenzusetzen. Sobald das Puzzle zusammengesetzt ist, werden die Teile wieder gemischt und das Puzzle erneut zusammengesetzt. Lassen Sie alle diesen Prozess 3-mal wiederholen.
- Fragen Sie die Kinder und Jugendlichen zum Schluss:
  - Was war anders, als ihr das Puzzle zum vierten oder fünften Mal wieder zusammengesetzt habt?
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

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

#### **Hinweise:**

Statt zu malen können die Kinder und Jugendlichen auch Collagen anfertigen. Hierzu benötigen Sie Zeitungen, Zeitschriften oder Postkarten.





# **Esrins Aufgabenliste**

Kompetenz: Beharrlichkeit | Zielgruppe: Jugendliche | Notwendige Deutschkenntnisse: fortgeschrittene; Lesen, Schreiben, Hörverstehen, Sprechen

- Ziel: Verstehen, wie wichtig es ist, konzentriert zu sein und an einer Aufgabe dranzubleiben
- <u>Zeit:</u> 20 30 Minuten
- Gruppengröße: 10−30 Personen
- Platz: Minimal
- Material: Flipchart und Marker / Tafel und Kreide; Handout für alle, Papier
- ✓ Vorbereitung: Drucken Sie für alle das Handout aus.

#### Spielregeln:

- Bitten Sie die Jugendlichen, sich zu überlegen, warum es wichtig ist, an einer Aufgabe dranzubleiben. Fragen Sie zum Beispiel, warum dies wichtig ist, wenn sie Deutsch lernen oder wenn sie sich für eine Ausbildung bewerben.
- ➡ Fragen Sie die Jugendlichen nach Strategien, die sie in ihrem täglichen Leben anwenden, um sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Schreiben Sie die genannten Ideen sichtbar für alle auf. Zum Beispiel:
  - eine Aufgabe beenden, bevor man mit der nächsten beginnt;
  - Handy und Fernseher ausschalten;
  - Pausen machen.
- Sagen Sie, dass sie eine Geschichte über Esrin und die Aufgaben, die Esrin erledigen muss, vorlesen werden (s. Handout).

- Verteilen Sie das Handout an alle und teilen Sie in vier Gruppen auf.
- Jede Gruppe notiert eine Liste mit Aufgaben, die Esrin erledigen muss. Für jede Aufgabe sollen sie sich eine Strategie überlegen, die Esrin dabei hilft, konzentriert an den Aufgaben zu bleiben.
- Lassen Sie jede Gruppe ihre Aufgabenlisten und Konzentrationsstrategien für Esrin präsentieren.

#### **Diskussion:**

- Fragen Sie:
  - Welche zusätzlichen Strategien könnte Esrin nutzen, um fokussiert zu bleiben?
  - Warum ist es eurer Meinung nach wichtig, konzentriert zu bleiben? Wie kann euch das in eurem Leben helfen?
  - Wie und in welchen Situationen könnt ihr einige der Strategien anwenden?
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
  - "Strategien, mit denen ihr euch konzentrieren könnt, helfen euch dabei, Aufgaben zu erledigen und nicht abgelenkt oder überfordert zu werden."

#### **Hinweise:**

Bitten Sie die Jugendlichen, eine Aufgabenliste für etwas zu erstellen, das für sie aktuell relevant ist.



#### **Handout: Esrins Aufgabenliste**

- Esrin leitet ein Cateringunternehmen, das traditionelle Speisen verkauft. Esrin hat heute viele Aufgaben zu erledigen, aber es fällt Esrin schwer, sich zu konzentrieren.
- Esrin ist in der Küche und bereitet Bestellungen für heute vor. Während Esrin kocht, rufen viele Kund\*innen an, die Bestellungen aufgeben. Es fällt Esrin schwer, sich an alle Bestellungen zu erinnern.
- Esrin erkennt, dass nicht genügend Zutaten für alle großen Bestellungen vorhanden sind. Leider ist nur eine Stunde Zeit, um die fehlenden Zutaten zu kaufen.
- → Gleichzeitig hat Esrin noch weitere Aufgaben: Mittag- und Abendessen für die Familie kochen und den Kindern bei den Hausaufgaben helfen. Außerdem wollen die Kinder danach auch spielen.
- Esrins Mitarbeiter\*innen haben drei neue Rezepte entwickelt. Während Esrin die Rezepte liest, spielen die Nachbar\*innen sehr laute Musik. Es ist schwer, sich dabei zu konzentrieren.
- Nach einem ganzen Tag des Kochens ist das Haus von Esrin ein Durcheinander. Es muss geputzt werden, bevor alle schlafen gehen.

Aufgaben	Strategien, um konzentriert zu bleiben
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

# TEIL 4

# Achtsamkeitsübungen



Ruhige Achtsamkeitsübungen S. 167

Aktive Achtsamkeitsübungen S. 179





# 4.1. Eine Achtsamkeitsübung auswählen

Wie alles, was wir lernen, erfordert auch das Erlernen von Achtsamkeit Übung und Zeit. Bevor Sie mit Ihren Kindern und Jugendlichen komplexere Achtsamkeitsübungen durchführen, sollten einige grundlegende Fähigkeiten wie z.B. die Bauchatmung beherrscht werden. Am Anfang sollten die Aktivitäten kürzer sein. Mit der Zeit, wenn die Kinder und Jugendlichen besser mit dem Thema vertraut sind und ihre Achtsamkeit verbessert haben, sollten die Aktivitäten schrittweise verlängert werden.

Berücksichtigen Sie bei der Auswahl einer Achtsamkeitsübung das Energieniveau Ihrer Kinder und Jugendlichen. Wenn sie sehr lustlos und uninteressiert sind, benötigen sie möglicherweise eine aktivere Achtsamkeitsaktivität, um sich anschließend besser konzentrieren zu können. Wenn die Kinder und Jugendlichen sehr energiegeladen bzw. lebhaft sind, brauchen sie vielleicht eine ruhigere Achtsamkeitsübung, um wieder runterzukommen. Daher sind die Übungen als "ruhig" oder "aktiv" markiert. Darüber hinaus wird für einige Aktivitäten zur Durchführung eine\*n Partner\*in benötigt.69



<sup>69</sup> Unter https://www.youtube.com/user/HealingClassrooms/playlists finden Sie Videos zu allen Achtsamkeitsübungen, die deren Ablauf zeigen und erklären.

# 4.2. Aufbau der Übungen

Alle folgenden Achtsamkeitsübungen sind in etwa wie folgt aufgebaut:

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

[30 Sek.]

Führen Sie eine Achtsamkeitsroutine wie etwa das "Aufsetzen des Achtsamkeitshuts" (S. 165) mit den Kindern und Jugendlichen aus.



#### 2. Vorstellen der Übung

[30 Sek.]

Stellen Sie die Übung für den Tag kurz vor.

#### 3. Sich bereit machen

[1 Min.]

Zeigen Sie den Kindern und Jugendlichen die korrekte Position, damit sie als Vorbereitung auf die Achtsamkeitsübung bequem sitzen oder stehen. Richten Sie den Raum entsprechend den Bedürfnissen für die Achtsamkeitsübung ein.

#### 4. Bauchatmung

[1 Min.]

 Die Bauchatmung (S. 169) bereitet Geist und K\u00f6rper der Kinder und Jugendlichen auf die Achtsamkeits\u00fcbung vor.



#### 5. Übung

[bis zu 5 Min.]

Führen Sie die Hauptachtsamkeitsübung mit den Kindern und Jugendlichen durch.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

Beenden Sie die Übung mit einer Diskussion darüber, wie sich die Übung angefühlt hat und was die Kinder und Jugendlichen dabei bemerkt haben.



# 4.3. Tipps zum Anleiten von Achtsamkeitsübungen

#### Verwenden Sie urteilsfreie Formulierungen:

Jede Person erlebt jede Übung unterschiedlich. Um das während der Übung Erlebte annehmen zu können, ist es wichtig, dass sich die Kinder und Jugendlichen wohl und sicher fühlen. Verwenden Sie Formulierungen, die ermutigen, Gefühle wahrzunehmen, ohne dabei über sich selbst zu urteilen. Die Formulierung "spürt, wie es sich anfühlt, wenn der Atem in euren Bauch gelangt" enthält beispielsweise kein Urteil über die verschiedenen Gefühle, die die Atmung im Bauch auslösen kann. Darüber hinaus ist es wichtig, dass jede Person die Übung verstehen kann. Ist eine Person frustriert oder aufgeregt, weil sie die Übung nicht versteht, bleiben Sie positiv und erklären Sie die Aktivität ausführlicher und in einer leichter verständlichen Weise.

#### Bieten Sie Optionen und Gelegenheiten:

Kinder und Jugendliche kommen mit einer Vielzahl unterschiedlicher Erfahrungen in die Gruppe, die sich darauf auswirken können, wie sie auf die Achtsamkeitsübung reagieren. Bieten Sie den Kindern und Jugendlichen während der gesamten Übung Möglichkeiten, zu erforschen, was für sie an einem sicheren Ort angenehm und richtig ist. Lassen Sie sie beispielsweise selber entscheiden, ob sie die Augen schließen möchten oder nicht und wie sie ihre Hände halten. Geben Sie ihnen außerdem die Möglichkeit, verschiedene Varianten auszuprobieren und die Aktivität abzubrechen, wenn sie sich nicht mehr wohl dabei fühlen.

#### Sprechen Sie ruhig und gleichmäßig:

Die Achtsamkeitsübung basiert auf einem beruhigenden, besänftigenden Ansatz. Ihre Stimme sollte die Kinder und Jugendlichen beruhigen und entspannen. Sprechen Sie langsamer und machen Sie längere Pausen zwischen den Sätzen als sonst.

#### Beobachten und reagieren Sie auf die Kinder und Jugendlichen:

Kinder und Jugendliche können negativ auf die Achtsamkeitsübung reagieren. Wenn sie bewegungslos und still sitzen, können ihre Gedanken in die Vergangenheit abschweifen und negative und belastende Erlebnisse aufwühlen. Halten Sie die Augen während der gesamten Übung offen, um die Reaktionen und Bedürfnisse Ihrer Kinder und Jugendlichen zu beobachten. Wenn eine Person ängstlich wird oder negative Gefühle zeigt, sollten Sie darauf reagieren. Hinweise dazu erhalten Sie in diesem Handbuch auf Seite 45.



#### Entwickeln Sie Routinen:

In der Achtsamkeitspraktik ist es wichtig, Routinen aufrechtzuerhalten. Routinen helfen, sich sicher und geschützt zu fühlen. Struktur, Ordnung und Vorhersehbarkeit ermöglichen es Kindern und Jugendlichen, Kontrollüberzeugung zu entwickeln. Es ist immer wichtig, Achtsamkeitsübungen mit einer Routine zu beginnen, die die Kinder und Jugendlichen darauf vorbereitet, dass es Zeit ist, Achtsamkeit zu üben. Diese Anleitung bietet feststehende Formulierungen für die Vorstellung der Achtsamkeitsaktivität durch das "Aufsetzen des Achtsamkeitshuts".

#### Besprechen Sie die Erfahrungen im Rahmen der Aktivität nach:

Es ist wichtig, die Aktivität mit einer Nachbesprechung abzuschließen, die es den Kindern und Jugendlichen ermöglicht, zu verstehen, was sie erlebt haben. Eine offene Nachbesprechung zum Ende der Aktivität kann ihnen helfen, zu verstehen, was passiert, wenn sie Achtsamkeit üben und sie ermutigen, Achtsamkeit auch in anderen Bereichen ihres Lebens anzuwenden.

# 4.4. Vorstellen des Konzepts

Stellen Sie den Kindern und Jugendlichen vor der ersten Achtsamkeitsübung das Konzept der Achtsamkeit vor.

#### Definieren Sie Achtsamkeit:

"Achtsamkeit ist, wenn wir unseren Körper und Geist verlangsamen, um zu sehen und zu hören, was in unserem Körper, unserem Geist und um uns herum passiert."

#### Erklären Sie den Zweck:

Überlegen Sie, je nach Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen, ob sie die Vorteile der Achtsamkeit und ihre Auswirkung erklären sollen.

#### Erklären Sie die Struktur:

Erklären Sie, wie oft sie Achtsamkeitsübungen ausführen werden.

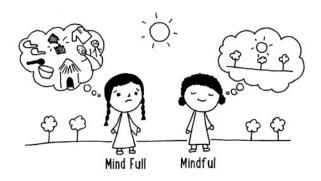
#### Begeistern Sie die Kinder und Jugendlichen:

Lassen Sie sie wissen, dass Kinder und Jugendliche weltweit Achtsamkeitsübungen ausführen und diese als angenehm und nützlich empfinden.

#### Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen Fragen stellen:

Erlauben Sie ihnen, Fragen zu stellen, während Sie das Konzept der Achtsamkeit vorstellen.

Es ist wichtig, mit der Bauchatmung zu beginnen, wenn Sie die ruhigen Aktivitäten vorstellen. Auf diese Weise können sich die Kinder und Jugendlichen daran gewöhnen, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren. Wenn Sie die Übung vorstellen, achten Sie darauf, dass die Kinder und Jugendlichen die Bauchatmung korrekt durch langsame tiefe Atemzüge ausführen, die den Bauch beim Einatmen füllen (wie einen Ballon) und die Luft beim Ausatmen herauslassen (wie ein Ballon, aus dem die Luft herausgelassen wird). Diese Übung dient als Grundlage für die übrigen Achtsamkeitsübungen in dieser Anleitung.





# 4.5. Achtsamkeitsroutine

Wenn Sie den Kindern und Jugendlichen das Konzept der Achtsamkeit vorstellen, führen Sie die Routine ein, die Sie anwenden werden, um sie mental auf die Achtsamkeitsübung vorzubereiten.

Bei älteren Kindern und Jugendlichen, die den "Achtsamkeitshut" als kindisch empfinden könnten, können Sie eine andere Routine entwickeln, die mehr ihrem Entwicklungsstand entspricht. Dennoch müssen auch für ältere Kinder und Jugendliche Achtsamkeitsübungen nicht schwieriger werden. Stattdessen können sie, wenn sie mehr Erfahrung mit Achtsamkeit haben, die Aktivitäten länger ausführen.

In dieser Anleitung wird das Beispiel "Den Achtsamkeitshut aufsetzen" verwendet. Um den "Achtsamkeitshut aufzusetzen", geben Sie vor, einen Hut aufzusetzen. Dieser "Achtsamkeitshut" symbolisiert, dass es Zeit ist, aufmerksam, achtsam und fokussiert zu werden. Mit der Zeit können die Kinder und Jugendlichen den "Achtsamkeitshut" selbst nutzen, um zu zeigen, dass sie achtsam sind.

### 4.6. Sich wiederholende Schritte

Die ersten Schritte der Achtsamkeitsübung werden wiederholt. Verwenden Sie diese Informationen als Anleitung für die Vorstellung der Achtsamkeitsaktivitäten, sofern kein anderes Skript vorliegt. Sie werden in der jeweiligen Übung nicht mehr detailliert erläutert.

#### **Achtsamkeitsroutine:**

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen



#### Sagen Sie:

Es ist Zeit für Achtsamkeit! Räumt euren Platz auf und legt alles hin. Lasst uns die Achtsamkeitshüte aufsetzen. Wobei hilft uns unser Achtsamkeitshut?

Setzen Sie Ihren Achtsamkeitshut pantomimisch auf. Die Kinder und Jugendlichen sollten es Ihnen gleichtun. Fragen Sie sie, wobei ihnen der Achtsamkeitshut hilft (konzentrieren, beruhigen, neugierig werden, aufmerksam sein).

#### Die Übung vorstellen

[1 Min.]

#### Sagen Sie:

Heute werden wir [VORSTELLEN DES KONZEPTS DER ÜBUNG].

#### In Position begeben - sitzend ODER stehend

[1 Min.]

#### Falls es sich um eine sitzende Übung handelt, sagen Sie:

Für diese Übung werden wir uns zunächst in eine bequeme sitzende Position begeben.

Stellt beide Füße fest auf den Boden. Entspannt eure Arme und Schultern. Legt eure Hände auf eure Beine, wenn das für euch bequem ist. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel.

Ihr könnt eure Augen schließen, wenn es euch angenehm ist, oder den Blick senken, um konzentriert zu bleiben.

Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf eure Atmung, meine Stimme oder die Übung.



#### Falls es sich um eine stehende Übung handelt, sagen Sie:

Bei dieser Übung werden wir stehen. Während ihr steht, achtet darauf, ausreichend Platz zu haben, um euch bewegen zu können, ohne die Person neben euch zu treffen.

[Pause für die Kinder und Jugendlichen, um aufzustehen. Vergewissern Sie sich, dass alle genug Platz haben, um sich zu bewegen.]

#### Sagen Sie:

Steht auf und stellt die Beine leicht auseinander.

Lasst die Arme entspannt an den Seiten hängen. Die Handflächen zeigen zu den Beinen oder nach vorne. Entspannt eure Schultern. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel.

Ihr könnt eure Augen schließen, wenn es für euch angenehm ist, oder den Blick senken, um konzentriert zu bleiben.

Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf eure Atmung, meine Stimme oder die Übung.

#### **Bauchatmung**

[1 Min.]

Lesen Sie das Folgende sehr langsam, ruhig und sanft vor.

Machen Sie nach jedem Satz eine Pause.



Wir werden mit Bauchatmung beginnen. Legt eine Hand auf euren Bauch, wenn es für euch angenehm ist.

Atmet durch die Nase ein und zählt langsam bis vier. Fühlt, wie sich euer Bauch hebt, während eure Atmung euren Körper entspannt. Haltet eure gesamte Atmung für zwei Sekunden an. Atmet durch den Mund aus und zählt langsam bis vier. Fühlt, wie sich euer Bauch senkt. Haltet den leeren Bauch für zwei Sekunden. Atmet ein, als würdet ihr an einer Blume riechen – 2 – 3 – 4. Haltet den Geruch fest – 2. Atmet aus, als würdet ihr eine Kerze ausblasen – 2 – 3 – 4. Halten – 2.

Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen die Bauchatmung noch mehrmals wiederholen.







# 4.7. Ruhige Achtsamkeitsübungen







# **Bauchatmung**

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

- Ziel der Übung: Ein Bewusstsein für die Atmung entwickeln und die tiefe Bauchatmung nutzen, um starke Gefühle zu beruhigen
- **Zeit:** 10 Minuten
- **Material:** Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

[30 Sek.]

#### → Sagen Sie:

Es ist Zeit für Achtsamkeit! Lasst uns die Achtsamkeitshüte aufsetzen, bevor wir beginnen. Wobei hilft uns unser Achtsamkeitshut?

Setzen Sie Ihren Achtsamkeitshut pantomimisch auf. Die Kinder und Jugendlichen sollten es Ihnen gleichtun. Fragen Sie sie, wobei ihnen der Achtsamkeitshut hilft (konzentrieren, beruhigen, neugierig werden, aufmerksam sein).

#### 2. Einführung in die "Bauchatmung"

[30 Sek.]

#### Sagen Sie:

Heute werden wir die Bauchatmung üben. Bauchatmung ist eine Möglichkeit, achtsam und ruhig zu bleiben. Die meisten Kinder finden diese Übung entspannend und angenehm.

#### 3. In Position begeben - sitzend

[1 Min.]

➡ Führen Sie die Bewegungen vor, die die Kinder und Jugendlichen ausführen sollten, und weisen Sie sie an, es Ihnen gleichzutun.

#### → Sagen Sie:

Für diese Übung werden wir uns zunächst in eine bequeme sitzende Position begeben.

Stellt beide Füße fest auf den Boden. Entspannt eure Arme und Schultern. Legt eure Hände auf eure Beine, wenn das für euch bequem ist. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel.

Ihr könnt eure Augen schließen, wenn es euch angenehm ist, oder den Blick senken, um konzentriert zu bleiben.

Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf eure Atmung, meine Stimme oder die Übung.

#### 4. Bauchatmung

[2-5 Min., zunehmend länger, wenn die Kinder und Jugendlichen mit der Übung vertraut sind]

■ Lesen Sie das Folgende sehr langsam, ruhig und sanft vor. Machen Sie nach jedem Satz eine Pause. Führen Sie die Übung erst vor und lassen Sie die Kinder und Jugendlichen sie dann wiederholen.

#### Sagen Sie:

Wir werden mit der Bauchatmung beginnen. Schaut, wie ich meine Hände auf meinen Bauch und meine Brust lege. Wenn es für euch



angenehm ist, legt eine Hand auf euren Bauch und die andere Hand auf eure Brust. Die tiefe Bauchatmung besteht aus vier Teilen: erster Teil - einatmen, zweiter Teil - eine Pause, um Platz zu schaffen und die Luft in den Lungen zu halten, dritter Teil - ausatmen und der vierte Teil schafft ebenfalls Platz durch Pausieren ohne Luft. Für unsere Bauchatmung stellen wir uns vor, dass wir zwei Dinge vor uns haben - eine Blume und eine Kerze. Wenn wir einatmen. stellen wir uns vor, dass wir an einer Blume riechen. Wenn ihr einatmet, beobachtet, wie euer Bauch sich aufbläst wie ein Ballon. Wenn wir ausatmen, stellen wir uns vor, wie wir langsam und vorsichtig die Kerze ausblasen. Wenn ihr ausatmet, beobachtet, wie euer Bauch wieder zusammenfällt wie ein Ballon, der Luft verliert.

Beginnt, indem ihr durch die Nase bis in den Bauch hinein einatmet. Riecht die Blume (einatmen) – 2 – 3 – 4. Haltet inne 1 – 2. Wenn ihr ausatmet, fühlt wie die Luft aus dem Bauch durch euren Mund strömt und blast die Kerze aus (ausatmen) – 2 – 3 – 4. Pausiert ohne Luft 1 – 2.

Atmet weiter langsam und tief und fühlt, wie sich eure Hand auf eurem Bauch hebt, wenn ihr einatmet, und senkt, wenn ihr ausatmet. Riecht die Blume (einatmen) – 2 – 3 – 4. Haltet inne und den vollen Bauch für 1 – 2. Blast die Kerze aus (ausatmen) – 2 – 3 – 4. Atmet weiter durch die Nase ein und zählt dabei langsam bis vier, haltet die Luft für 1 – 2 und atmet durch den Mund aus, während ihr dabei langsam bis vier zählt.

Fühlt, wie sich euer Bauch hebt, während eure Atmung euren Körper entspannt. Atmet durch den Mund aus und zählt langsam bis vier. Fühlt, wie sich euer Bauch senkt.

Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen die Bauchatmung noch mehrmals wiederholen.

#### 5. Abschluss

[1 Min.]

#### Sagen Sie:

Spürt, wie sich euer Körper anfühlt. Wackelt mit den Fingern und Zehen. Macht kleine Kreisbewegungen mit euren Handgelenken. Streckt die Arme nach oben und schüttelt sie aus. Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie jetzt langsam.

#### **➡** Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, in euren Bauch zu atmen?

Was, glaubt ihr, passiert in eurem Körper? Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?

#### Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit und Bauchatmung jederzeit selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen und mehr auf eure Umgebung zu achten.

Geben Sie den Kindern und Jugendlichen einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.





# Atem des Löwen

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder

Ziel der Übung: Stress abbauen und Glücksgefühle entwickeln

( Zeit: 10 Minuten

\* Material: Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Atem des Löwen" vorstellen

[1. Min.]

#### → Sagen Sie:

Heute werden wir wie ein Löwe atmen – mit viel Kraft.

#### 3. In Position begeben - sitzend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Atem des Löwen

lbis zu 5 Min.l

Demonstrieren Sie den Atem des Löwen und lassen Sie die Kinder die Übung wiederholen.

#### → Sagen Sie:

Während wir atmen, stellen wir uns vor, wir seien Löwen.

#### ➡ Fragen Sie:

Welches Geräusch machen Löwen? [Brüllen]

#### Sagen Sie:

Wenn Löwen brüllen, öffnen sie ihre Augen und ihren Mund sehr weit.

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann



nach. Atmet normal tief in den Bauch, um euch vorzubereiten.

Seufzt beim Ausatmen laut und atmet viel Kraft aus. Lasst die Zunge heraushängen und öffnet eure Augen und euren Mund wie ein Löwe, während ihr den Atem kräftig ausstoßt.

Seufzt laut wie ein Löwe, damit ihr hören könnt, wie der Atem euren Körper verlässt.

Atmet zunächst ein – 2 – 3 – 4. Seufzt beim Ausatmen laut, öffnet eure Augen und den Mund und lasst eure Zunge heraushängen. Indem ihr wie ein Löwe seufzt, könnt ihr alle Anspannung in eurem Körper und eurem Gesicht lösen.



Wiederholen Sie den Atem des Löwen unter Anleitung 2- bis 5-mal mit den Kindern. Wenn noch genügend Zeit bleibt und die Kinder dazu bereit sind, lassen Sie sie selbständig fortfahren.

#### Sagen Sie:

Atmet jetzt langsam und tief 2-mal ein und aus und fühlt den Unterschied in eurem Körper. Konzentriert euch darauf, wie ihr euch fühlt, während ihr weiteratmet.

Machen Sie eine Pause, damit die Kinder sich wieder auf den Raum konzentrieren können.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

#### → Sagen Sie:

Atmet jetzt wieder normal.

#### Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, wie ein Löwe zu atmen?

Was war schwer oder leicht daran?

Wie glaubt ihr, dass ihr den Atem des Löwen im realen Leben nutzen werdet?

#### Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder schlecht fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um wie ein Löwe zu atmen, kann euch das helfen, Anspannung zu lösen und euch glücklicher zu fühlen.

Geben Sie den Kindern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.



# Superkraft Hören

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

- Ziel der Übung: Bewusstsein schärfen und den Hörsinn nutzen, um die Umgebung besser zu verstehen und Freunden zuzuhören
- Zeit: 10 Minuten
- \* Material: Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Superkraft Hören" vorstellen

[30 Sek.]

#### → Sagen Sie:

Heute stellen wir uns vor, wir seien Superheldinnen und Superhelden. Wir alle haben Superkräfte. Heute ist unsere Superkraft das Hören.

#### 3. In Position begeben - sitzend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Superkraft Hören

lbis zu 5 Min.l

#### → Sagen Sie:

Wir werden zunächst unsere Superhörkraft aktivieren. Wenn ihr als Superheldin oder Superheld genau auf winzige Geräusche achtet, könnt ihr sie besser hören, euch beruhigen und ablenkende Geräusche in eurem Kopf loswerden.

Hört zunächst auf die Geräusche, die euch umgeben. Achtet auf alle Geräusche, die ihr hört. Achtet auf die Geräusche, die Stille und alles, was euch auffällt. Wenn ihr euch ganz darauf konzentriert, könnt ihr vielleicht neue Geräusche hören, die euch vorher nicht aufgefallen sind. Hört weiter zu und aktiviert eure Superhörkraft.

Machen Sie hier eine Pause und lassen Sie die Kinder und Jugendlichen einige Augenblicke hören.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

#### → Sagen Sie:

Konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum.

#### Fragen Sie:

Was habt ihr bemerkt, als ihr eure Superhörkraft benutzt habt?

Wie hat es sich angefühlt?

Wie könnt ihr eure Superhörkraft im realen Leben anwenden?

#### **➡** Sagen Sie:

Bedenkt, dass wenn ihr eure Superkräfte trainiert, ihr diese Kräfte verbessern könnt und euch jederzeit und an jedem Ort entspannen und besser konzentrieren könnt.

Geben Sie den Kindern und Jugendlichen einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Aktivität fortfahren.





# Superkraft Fühlen

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

- Ziel der Übung: Bewusstsein für die Umgebung entwickeln und den Tastsinn nutzen, um sie besser zu verstehen
- Compare the second of the s
- Material: Gegenstände, die die Kinder und Jugendlichen berühren können (ein Gegenstand pro Person) – zum Beispiel ein Stein.

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Superkraft Fühlen" vorstellen

[30 Sek.]

#### Sagen Sie:

Heute stellen wir uns vor, wir seien Superheldinnen und Superhelden. Alle Superhelden haben Superkräfte. Eure heutige Superkraft wird euer Tastsinn sein.

Geben Sie den Kindern und Jugendlichen Gegenstände zum Berühren oder weisen Sie sie an, einen Gegenstand auszuwählen und vor sich auf den Tisch zu stellen.

#### 3. In Position begeben - sitzend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Superkraft Fühlen

[bis zu 5 Min.]

#### ⇒ Sagen Sie:

Wir werden unsere Tastsinn-Superkraft jetzt aktivieren. Nehmt jetzt euren Gegenstand und schließt eure Augen.

Fühlt zunächst den Gegenstand. Achtet darauf, was ihr fühlt. Wenn ihr euch konzentriert, könnt ihr möglicherweise etwas an dem Gegenstand spüren, das euch bisher nicht aufgefallen ist. Fühlt den Gegenstand weiter und aktiviert eure Tastsinn-Superkraft.

Machen Sie hier eine Pause und lassen Sie die Kinder und Jugendlichen einige Augenblicke den Gegenstand fühlen.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

#### ⇒ Sagen Sie:

Öffnet eure Augen und konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum.

#### **➡** Fragen Sie:

Was habt ihr bemerkt, als ihr eure Tastsinn-Superkraft eingesetzt habt?

Wie hat es sich angefühlt?

Wie könnt ihr eure Tastsinn-Superkraft im realen Leben nutzen?

#### → Sagen Sie:

Bedenkt, dass wenn ihr eure Superkräfte trainiert, ihr diese Kräfte verbessern könnt und euch jederzeit und an jedem Ort entspannen und besser konzentrieren könnt.

Geben Sie den Kindern und Jugendlichen einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.





# Superkraft Riechen

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

- Ziel der Übung: Bewusstsein für die Umgebung entwickeln und den Geruchssinn nutzen, um sie besser zu verstehen
- Zeit: 10 Minuten
- \* Material: Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Superkraft Riechen" vorstellen

[30 Sek.]

#### Sagen Sie:

Heute stellen wir uns vor, wir seien Superheldinnen und Superhelden. Wir alle haben Superkräfte. Eure heutige Superkraft wird euer Geruchssinn sein.

#### 3. In Position begeben - sitzend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Superkraft Riechen

[bis zu 5 Min.]

#### → Sagen Sie:

Alle Superheld\*innen haben Superkräfte. Eure heutige Superkraft wird der Geruchssinn sein. Wir werden unsere Geruchssinn-Superkraft jetzt aktivieren.

Schließt eure Augen und nutzt eure gesamte Energie, um euch auf euren Geruchssinn zu konzentrieren.

Atmet ein und achtet darauf, was ihr riecht. Wenn ihr euch ganz darauf konzentriert, könnt ihr vielleicht etwas riechen, das euch vorher nicht aufgefallen ist. Erriecht weiter eure Umgebung, indem ihr eure Geruchssinn-Superkraft aktiviert.

Machen Sie hier eine Pause und lassen Sie die Kinder und Jugendlichen einige Augenblicke lang riechen.

#### 6. Abschluss

[1 Min.]

#### **➡** Sagen Sie:

Öffnet eure Augen und konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum.

#### Fragen Sie:

Was habt ihr bemerkt, als ihr eure Geruchssinn-Superkraft eingesetzt habt?

Wie hat es sich angefühlt?

Wie könnt ihr eure Geruchssinn-Superkraft im realen Leben nutzen?

#### ⇒ Sagen Sie:

Bedenkt, dass wenn ihr eure Superkräfte trainiert, ihr diese Kräfte verbessern könnt und euch jederzeit und an jedem Ort entspannen und besser konzentrieren könnt.

Geben Sie den Kindern und Jugendlichen einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.





# Körperscan

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Bewusstsein für jeden Teil des Körpers entwickeln, um besser zu verstehen, was sie fühlen

**Zeit:** 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Körperscan" vorstellen

[30 Sek.]

#### Sagen Sie:

Heute werden wir damit beginnen, ein Bewusstsein für unseren Körper und was in jedem Teil unseres Körpers passiert, zu entwickeln.

Fragen Sie die Kinder und Jugendlichen, wie sich ihr Körper anfühlt.

#### 3. In Position begeben - sitzend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Körperscan

[bis zu 5 Min.]

Wenn Sie diese Aktivität erstmals mit den Kindern und Jugendlichen durchführen, befassen Sie sich nur mit einem Teil des Körpers. Wenn die Kinder und Jugendlichen besser mit der Aktivität vertraut sind, fügen Sie mehr Details und weitere Körperbereiche hinzu.

#### → Sagen Sie:

Konzentriert euch auf eure Füße und Beine. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in eure Füße und Beine atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem eure Füße und Beine verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euren Bauch und den unteren Rücken. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren Bauch und unteren Rücken atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren Bauch und euren unteren Rücken verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf eure Arme und Hände. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in eure Arme und Hände atmet. Atmet aus und stellt



euch vor, wie der Atem eure Arme und Hände verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euren Hals und den Kopf. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren Hals und Kopf atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren Hals und Kopf verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euer Gesicht und den Kiefer. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euer Gesicht und den Kiefer atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euer Gesicht und den Kiefer verlässt. Achtet darauf, wie es sich ietzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf den gesamten Körper. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Stellt euch vor, wie euer Atem durch den gesamten Körper von euren Zehen bis zum Kopf fließt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Machen Sie eine Pause, damit die Kinder und Jugendlichen sich wieder auf den Raum konzentrieren können.

#### 6. Abschluss:

[2 Min.]

#### Sagen Sie:

Konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt. Wackelt mit den Fingern und Zehen. Macht kleine Kreisbewegungen mit euren Handgelenken. Streckt die Arme nach oben und schüttelt sie aus. Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie jetzt langsam.

#### Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, sich auf jeden Teil eures Körpers zu konzentrieren? Füße und Beine? Bauch und unterer Rücken? Oberer Rücken, Brust und Schultern? Arme und Hände? Hals und Kopf? Kiefer und Gesicht? Gesamter Körper? Hat es sich anders angefühlt, als zu Beginn der Aktivität? Wie?

Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?

#### → Sagen Sie:

Ein Körperscan kann euch helfen, euch bewusst zu werden, wie sich euer Körper fühlt, und unnötige Spannung zu lösen. Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert, indem ihr stillsteht oder euch bewegt, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen.

Geben Sie den Kindern und Jugendlichen einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.





# **Anspannen und Entspannen**

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Verstehen, wie sich angespannte und entspannte Muskeln anfühlen und dadurch bewusst Spannung in allen Körperteilen lösen

Zeit: 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Anspannen und Entspannen" vorstellen

[30 Sek.]

#### → Sagen Sie:

Heute werden wir unser Bewusstsein darauf vertiefen, jeden Muskel anzuspannen und zu entspannen. Wir spannen häufig unsere Muskeln an, heute möchten wir diese entspannen.

Fragen Sie die Kinder und Jugendlichen, wie sich ihr K\u00f6rper anf\u00fchlt.

#### 3. In Position begeben - sitzend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Anspannen und Entspannen

[bis zu 5 Min.]

Machen Sie vor, welchen Muskeln die Kinder und Jugendlichen an- und entspannen sollen und lassen Sie dies nachmachen.

Spanne deine Zehen an und entspanne sie, fühl wie die Hitze aus deinen Zehen kommt. Spanne deine Muskeln in deinen Beinen und Knien an, nun entspanne sie und fühle wie die Hitze aus deinen Beinen kommt. [...]

#### Reihenfolge:

Zehen und Füße – Beine und Knie – Bauch – Brust – Schultern – Arme – Hände und Finger – Hals – Kiefer – Gesicht und Augen – Kopf – Ganzer Körper

Machen Sie eine Pause, damit die Kinder und Jugendlichen sich wieder auf den Raum konzentrieren können.

#### 6. Abschluss:

[2 Min.]

#### Sagen Sie:

Achtet darauf, wie sich euer Körper anfühlt und ob er sich anders anfühlt.

#### Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, die verschiedenen Körperteile anzuspannen und wieder zu entspannen?

Wie werdet ihr das Erlernte und diese Aktivität im realen Leben nutzen?

#### Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Euch Zeit zu nehmen, um bewusst eure Muskeln zu entspannen, kann euch helfen, euch selbst entspannter zu fühlen.











## Zeigen und Sagen

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

- Ziel der Übung: Alle Sinne nutzen, um die Umgebung zu verstehen
- **Zeit:** 10 Minuten
- Material: Ein Gegenstand für alle Kinder und Jugendlichen

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Zeigen und Sagen" vorstellen

[30 Sek.]

#### Sagen Sie:

Heute werden wir uns mit den Sinnen befassen, die wir nicht so oft nutzen.

Oftmals nutzen wir nur unser Sehvermögen und vergessen die anderen Sinne. Bevor wir diese Aktivität beginnen, wird sich jede Person jetzt einen Gegenstand aus dem Raum aussuchen. Zeigt diesen Gegenstand niemandem, sondern behaltet ihn für euch.

Achten Sie darauf, dass die Kinder und Jugendlichen geeignete Gegenstände aussuchen, die die anderen Kinder und Jugendlichen berühren können.

#### 3. In Position begeben - in Paaren sitzend

[1 Min.]

#### → Sagen Sie:

Für diese Aktivität müsst ihr ein\*e Partner\*in und einen Platz finden, an dem ihr gemeinsam sitzen könnt.

Findet zuerst ein\*e Partner\*in und setzt euch nebeneinander. Zeigt eurem Gegenüber nicht euren Gegenstand. Wählt eine Person "A" und eine Person "B".

■ Unterbrechen Sie und helfen Sie den Kindern und Jugendlichen, Paare zu bilden, oder weisen Sie sie zu. Wenn die Kinder und Jugendlichen sich nicht selbst zwischen A/B entscheiden können, zählen Sie ab und weisen Sie die Rollen zu.

#### → Sagen Sie:

Bevor wir die Übung beginnen, konzentrieren wir uns auf uns selbst.

Entspannt eure Arme und Schultern. Legt eure Hände auf eure Beine, wenn das für euch bequem ist. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel.

Ihr könnt eure Augen schließen, wenn es für euch angenehm ist, oder den Blick senken, um konzentriert zu bleiben.

Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf eure Atmung, meine Stimme oder die Übung.



#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Zeigen und Sagen

[bis zu 5 Min.]

#### → Sagen Sie:

Wir werden jetzt unseren Tastsinn nutzen, um die Gegenstände zu erkennen. Zeigt eurem\*eurer Partner\*in nicht euren Gegenstand.

Person A sollte die Augen schließen. Person B legt den Gegenstand in die Hand von Person A. Wenn ihr den Gegenstand nun berührt, beschreibt, wie er sich in eurer Hand anfühlt.

Geben Sie den Kindern und Jugendlichen eine Minute Zeit, um ihren Gegenstand zu berühren und zu beschreiben. Fahren Sie nach einer Minute wie unten beschrieben fort.

#### Sagen Sie:

Öffnet eure Augen und betrachtet den Gegenstand. Erzählt eurem Gegenüber, ob euch der Gegenstand überrascht hat. Welchen Gegenstand habt ihr vermutet? Habt ihr zuvor etwas anderes gefühlt, als was ihr über den Gegenstand wusstet?

- Geben Sie den Kindern und Jugendlichen eine Minute Zeit zur Diskussion in Paaren.
- Wiederholen Sie die Aktivität mit Person B.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

#### Sagen Sie:

Versammelt euch jetzt wieder.

#### Fragen Sie:

Welche Werkzeuge und Strategien habt ihr verwendet, um den Gegenstand zu beschreiben?

Wie hat es sich angefühlt, den Gegenstand nicht sehen zu können?

War es schwer, den Tastsinn anstatt der Augen zu nutzen, um den Gegenstand zu beschreiben?

Wie werdet ihr das, was ihr bei dieser Aktivität gelernt habt, im realen Leben nutzen?

#### → Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit und mit allen Gegenständen üben könnt. Es kann hilfreich sein, sich einige Augenblicke Zeit zu nehmen, um sich auf die eigenen Sinne und die Umgebung zu konzentrieren.





### Riesenschritte

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

- Ziel der Übung: Ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie sich der Körper bewegt und wie man ihn verändern kann, um Spannung zu lösen
- Compare the second of the s
- **Material:** Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Riesenschritte" vorstellen

[1 Min.]

#### Sagen Sie:

Heute werden wir lernen, im Sitzen achtsam zu sein. Es ist wichtig, achtsam zu sein, wenn wir sitzen. Manchmal sitzen wir über längere Zeit und dieses kann uns müde und unglücklich werden lassen.

Indem ihr darauf achtet, wie ihr sitzt, und wisst, wie ihr eure Energie steigern könnt, könnt ihr aufmerksam, fröhlich und lernbereit bleiben.

#### 3. In Position begeben - sitzend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Riesenschritte

lbis zu 5 Min.l

Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Kindern und Jugendlichen wiederholen.

#### → Sagen Sie:

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Hebt euer Bein langsam an, wie ein Riese, der über Berge klettert. Zieht eure Zehen zu euch heran, während ihr den Fuß anhebt. Atmet ein. Setzt den Fuß langsam wieder auf den Boden und atmet aus.



Hebt euren anderen Fuß, zieht ihn zu euch heran und atmet langsam ein. Senkt euren Fuß ab und atmet aus. Hebt jeden Fuß 10-mal an und geht dabei wie ein Riese, der über Berge klettert. Stellt euch vor, ihr seid ein Riese, der langsam und stetig über eine sehr lange Strecke läuft.

Entspannt euch nach zehn Schritten auf jeder Seite – prüft, wie ihr euch mit eurem Atem und eurem Körper fühlt.

- Wiederholen Sie diese Anweisungen, sodass die Kinder und Jugendlichen über zwei Runden ihre Beine 10-mal anheben.
- ➡ Führen Sie die folgenden Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Kindern und Jugendlichen wiederholen.



#### Sagen Sie:

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Atmet aus und hebt dabei die Ferse eines Fußes an. Drückt den Fußballen tiefer in den Boden, so als ob ihr auf Zehenspitzen geht.



Atmet ein, senkt eure Ferse und löst den Druck. Beim nächsten Ausatmen hebt die Ferse des anderen Fußes an und drückt diesen Fußballen tiefer in den Boden. Atmet ein und senkt die Ferse wieder ab. Hebt jede Ferse 10-mal an, so als ob ihr auf Zehenspitzen durch einen Wald geht.

Stellt euch vor, wie ihr geht und dabei auf jede kleine Bewegung und jeden Schritt achtet. Atmet bei jedem Schritt weiter.

Entspannt euch nach zehn Schritten auf jeder Seite – prüft, wie ihr euch mit eurem Atem und eurem Körper fühlt.

Wiederholen Sie diese Anweisungen, sodass die Kinder und Jugendlichen über zwei Runden ihre Fersen 10-mal anheben.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

#### Sagen Sie:

Nehmt euch jetzt einige Augenblicke Zeit, um still zu sitzen und euren Rücken zu strecken. Atmet langsam ein und aus.

#### Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, euer ganzes Bein langsam anzuheben? Und eure Ferse?

Was habt ihr durch die Übung "Riesenschritte" gelernt?

Wie werdet ihr das, was ihr gelernt habt, im realen Leben nutzen?

#### Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt oder vom Sitzen unruhig werdet, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und auf euch selbst zu konzentrieren oder auf eure Bewegungen und darauf, wie ihr sitzt, achtet, kann euch das helfen, ruhiger zu werden und euch besser zu fühlen.





Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

- O Ziel der Übung: Langsam und achtsam zwischen zwei Positionen bewegen und die Bewegung nutzen, um Spannung und Anspannung im Rücken zu lösen
- **Material:** Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Katze und Kuh" vorstellen

[30 Sek.]

#### Sagen Sie:

Heute werden wir mit unserem Körper zwei Tiere nachahmen - Katzen und Kühe.

Diese Aktivität kann sitzend oder stehend ausgeführt werden. Beurteilen Sie den Raum und die Energie in der Gruppe. Wenn die Kinder und Jugendlichen sehr ruhig sind, lassen Sie sie stehen. Wenn die Kinder und Jugendlichen sich beruhigen müssen, lassen Sie sie sich hinsetzen. Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, können sie diese Aktivität auch "auf allen Vieren" mit den Händen auf dem Boden in Schulterabstand und den Knien auf dem Boden in Hüftabstand ausführen.

#### 3. In Position begeben - sitzend oder stehend oder auf Händen und Knien

[1 Min.]

Wenn die Kinder und Jugendlichen sehr ruhig sind und mehr Energie benötigen, lassen Sie sie stehen.

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Katze und Kuh

lbis zu 5 Min.l

- Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von Ihren Kindern und Jugendlichen wiederholen.
- Bei jüngeren Kindern und Jugendlichen können Sie zunächst fragen, welche Geräusche Katzen und Kühe machen.

#### Sagen Sie:

Wir werden jetzt mit unseren Körpern Katzen und Kühe nachahmen.

#### Fragen Sie:

Wer kann uns zeigen, wie eine Katze ihren Rücken streckt?

Wer kann uns die Form eines Kuhrückens zeigen?



#### Sagen Sie:

Wiederholt die Bewegungen, die ich euch vorführe. Katzen biegen ihren Rücken so. Ihr könnt diese Form nachahmen, indem ihr eure Schultern einrollt, auf euren Bauchnabel schaut und den Rücken herausdrückt.



Kühe haben eine große Vertiefung in ihrem Rücken, die so aussieht.



Ihr könnt diese Form nachahmen, indem ihr eure Schulten nach hinten drückt, nach oben schaut und euren Rücken nach innen beugt.

Jetzt ahmen wir die Kuh- und Katzenform gemeinsam nach. Ahmt die Kuh nach, während ihr einatmet. Atmet aus und beugt euren Rücken zu einem großen Bogen wie eine Katze.

Ahmt beim Einatmen weiter die Kuhform nach – drückt eure Schulten zurück und schaut nach oben. Wechselt beim Ausatmen in die Katzenform – rollt eure Schultern ein und beugt den Kopf nach unten.

Versucht, die Bewegung langsam und ohne Unterbrechung auszuführen. Stellt euch vor, wie euer Körper sich wie eine Welle bewegt, von der Kuhform mit dem gekrümmten Rücken zur Katzenform mit dem gebogenen Rücken.

Machen Sie eine Pause, damit die Kinder und Jugendlichen sich wieder auf den Raum konzentrieren können.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

#### Sagen Sie:

Werdet jetzt immer langsamer, bis ihr mit gestrecktem Rücken zum Stillstand kommt – weder als Katze noch als Kuh. Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie jetzt langsam.

#### Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, zwischen der Katzenform und der Kuhform zu wechseln? Was habt ihr aus "Katze und Kuh" gelernt? Wie werdet ihr das, was ihr gelernt habt, im realen Leben nutzen?

#### Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit und diese Bewegungen jederzeit selbst üben könnt. Wenn ihr euch ein wenig Zeit nehmt, zu atmen und euren Rücken zu bewegen, kann euch das helfen, euch wohler zu fühlen und flexibler und aufmerksamer zu werden.





## Alles abschütteln

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

- Ziel der Übung: Bewegung nutzen, um aufmerksam zu werden und Spannung im Körper zu lösen
- Compare the second of the s
- **Material:** Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Alles abschütteln" vorstellen

[30 Sek.]

Sagen Sie:

Heute werden wir alles abschütteln.

#### 3. In Position begeben – stehend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Alles abschütteln

- Die Kinder und Jugendlichen sollten mit ausreichendem Abstand zueinander stehen, sodass sie sich nicht gegenseitig treffen.
- Leiten Sie die Kinder und Jugendlichen an, Körperteile einzeln nacheinander kräftig auszuschütteln. Jedes Körperteil sollte mindestens 10-mal geschüttelt werden:

Linker Arm: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Rechter Arm: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Linkes Bein: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Rechtes Bein: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Ganzer Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- Sie können diese Übung so oft wiederholen, wie Ihre Kinder und Jugendlichen mögen und Sie Zeit haben.
- Fordern Sie die Kinder und Jugendlichen im Anschluss auf, stillzustehen und zu spüren, wie sich ihr Körper anfühlt.

#### 6. Abschluss:

#### Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, jeden Teil eures Körpers auszuschütteln? Eure Arme? Beine? Den ganzen Körper?

Was habt ihr aus dieser Übung gelernt? Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?

➡ Sagen Sie:

"Wenn ihr euch angespannt, unruhig oder gestresst fühlt, könnt ihr verschiedene Körperteile ausschütteln, um Gefühle loszulassen und euch entweder entspannt oder erfrischt zu fühlen."





## Wachsende und schrumpfende Kreise

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

- Ziel der Übung: Verstehen, wie der Körper sich langsam bewegen kann und wie sich das Schaffen von Raum im Körper auf das Befinden auswirken kann
- Compare the second of the s
- Material: Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

## 2. "Wachsende und schrumpfende Kreise" vorstellen

[30 Sek.]

#### → Sagen Sie:

Heute werden wir achtsam kleine und große Kreise mit unseren Körpern bilden.

#### 3. In Position begeben - stehend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Wachsende und schrumpfende Kreise

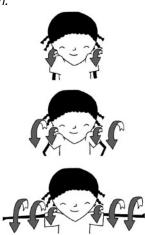
[bis zu 5 Min.]

Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Kindern und Jugendlichen wiederholen.

- ➡ Eine weitere Option ist, wachsende und schrumpfende Kreise erst vorwärts und dann rückwärts auszuführen.
- HINWEIS: Es ist wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen die Übung immer mit dem Zurückrollen der Schultern beenden, um in eine gute Körperhaltung zu gelangen

#### Sagen Sie:

Nachdem wir unsere Körper gestreckt haben, werden wir sehr kleine Kreise machen, die immer größer werden. Wiederholt die Bewegungen, die ich euch vorführe. Hebt die Schultern zunächst zu den Ohren an, während ihr einatmet, und atmet dann langsam aus, während ihr die Schultern nach vorne rollt und senkt. Zieht eure Schultern beim nächsten Einatmen wieder zurück und nach oben und macht dabei einen sehr kleinen Kreis mit den Schultern.



Lasst den Kreis mit jedem Atemzug ein wenig größer werden und benutzt dabei auch die Arme. Rollt die Schultern mit der Atmung nach vorne. Vollführt zum Schluss große langsame Kreise mit euren Armen. Versucht, die Kreise möglichst langsam größer werden zu lassen.



Weisen Sie die Kinder und Jugendlichen an, weiter zu atmen und Kreise zu machen. Geben Sie die folgenden Anweisungen. sobald alle den gesamten Arm für die Kreisbewegungen einsetzen.

Wenn ihr fertig seid, achtet auf meine Bewegungen und wiederholt sie. Dreht die voll ausgestreckten Arme in die umgekehrte Richtung. Dreht eure Arme beim nächsten Einatmen vorwärts und nach oben. Dreht eure Arme beim Ausatmen zurück und nach unten.

Führt mit den Armen während des Atmens kreisende Rückwärtsbewegungen aus und lasst die Kreise immer kleiner werden. Wenn ihr fertig seid, bringt eure Schultern wieder in eine entspannte Haltung.

Wenn genug Zeit übrig ist, wiederholen Sie das Vergrößern und Verkleinern der Kreise nochmals.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

#### Sagen Sie:

Bleibt jetzt still stehen und spürt, wie sich euer Körper dabei anfühlt.

#### Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, größere und kleinere Kreise mit euren Schultern und Armen zu machen?

Was habt ihr über euch selbst erfahren, als ihr die Kreise ausgeführt habt?

Wie werdet ihr das, was ihr bei dieser Übung gelernt habt, im realen Leben nutzen?

#### Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit selbst ausüben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert oder achtsame Bewegungen ausführt, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen und mehr auf eure Umgebung zu achten.





## **Wachsende Saat**

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Auswirkung externer
 Ressourcen auf das Wachstum verstehen

**Zeit:** 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Wachsende Saat" vorstellen

[30 Sek.]

#### Sagen Sie:

Heute werden wir achtsam von einem kleinen Saatkorn im Boden zu einer großen Pflanze wachsen.

#### 3. In Position begeben - stehend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Wachsende Saat

[bis zu 5 Min.]

Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Kindern und Jugendlichen wiederholen.

#### Sagen Sie:

Wir werden als kleines Saatkorn im Boden beginnen. Rollt euch zunächst zu einer sehr kleinen Kugel zusammen. Ihr werdet langsam zu einer kleinen Pflanze wachsen. Stellt euch vor, dass jemand euch gießt und ihr immer größer werdet. Pflanzen wachsen sehr langsam. Versucht also,

möglichst langsam größer zu werden. Stellt euch vor, wie die Sonne auf euch scheint und ihr eure Zweige und Blätter in den Himmel reckt. Streckt eure Arme nach oben aus, während ihr zu einer größeren Pflanze werdet.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

#### → Sagen Sie:

Nehmt wieder eine stehende Position wie am Anfang ein. Atmet noch einmal tief und langsam ein und spürt, wie sich euer Bauch und eure Brust dehnen und ihr ein wenig größer werdet. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt.

#### Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, ein Saatkorn zu sein, das zu einer Pflanze wächst?

Wie werdet ihr das, was ihr gelernt habt, nutzen?

#### Sagen Sie:

Euren Körper langsam und achtsam zu bewegen, kann euch helfen, unnötige Spannungen zu lösen.

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt.





## Fliegender Vogel

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

- Ziel der Übung: Durch Öffnung von Brust und Armen frei von k\u00f6rperlichen Beschr\u00e4nkungen f\u00fchlen
- Compare the second of the s
- **Material:** Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Fliegender Vogel" vorstellen

[30 Sek.]

#### Sagen Sie:

Heute werden wir uns vorstellen, wie ein Vogel zu fliegen. Nutzt eure Vorstellungskraft und wählt einen Vogel, der ihr heute sein werdet.

#### 3. In Position begeben - stehend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Fliegender Vogel

lbis zu 5 Min.l

Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Kindern und Jugendlichen wiederholen.

#### Sagen Sie:

Wiederholt die Bewegungen, die ich euch vorführe. Führt eure Hände auf der Brust zusammen und atmet ein und aus.

Streckt eure Arme gerade nach vorne aus und lasst die Hände dabei zusammengepresst, wie ich es euch vormache.

Beim nächsten Einatmen zählt bis vier, bewegt eure Arme zur Seite, wie ich es euch vormache, und haltet die Arme dabei gerade ausgestreckt wie ein Vogel, der mit den Flügeln schlägt.







Zählt beim Ausatmen bis vier und führt eure Arme langsam wieder vor dem Körper zusammen, wie ich es euch vormache.

Stellt euch fünf weitere Atemzüge lang vor, ihr fliegt wie ein Vogel.

Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Kindern und Jugendlichen oder lassen Sie sie eigenständig die Übung für fünf weitere Atemzüge ausführen. Sie können die Kinder und Jugendlichen anleiten, indem Sie beim Einatmen und Ausatmen zählen.

#### Sagen Sie:

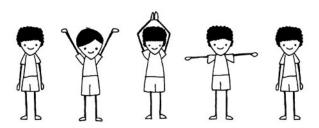
Legt eure Arme jetzt entspannt an den Körper, sodass die Handflächen eure Beine berühren, wie ich es euch vormache.

Schaut, wie ich meine Arme hebe, und wiederholt die Bewegung. Beim nächsten



Einatmen zählt bis vier und streckt die Arme langsam gerade an den Seiten mit den Handflächen nach oben aus, wie ich es euch vormache. Streckt eure Arme ganz nach oben, bis sich eure Handflächen über dem Kopf berühren.

Beim nächsten Ausatmen zählt bis vier und senkt eure Arme langsam zurück an eure Seiten, wie ich es euch vormache.



Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Kindern und Jugendlichen oder lassen Sie sie eigenständig die Übung für fünf weitere Atemzüge ausführen.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

#### Sagen Sie:

Bleibt einige Atemzüge still stehen, bis sich eure Atmung wieder normalisiert hat.

#### **➡** Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, zu fliegen wie ein Vogel?

Habt ihr euch leicht und frei oder offen gefühlt? Wie werdet ihr die Übung "Fliegender Vogel" im realen Leben nutzen?

#### Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert, indem ihr in eure Bewegungen hineinatmet, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen.





## Kopf, Schultern, Hals

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

- Ziel der Übung: Spannungen in den Schultern und im Hals durch kleine Bewegungen, die überall ausgeführt werden können, lösen
- Compare the second of the s
- **Material:** Nicht erforderlich

#### 1. Achtsamkeitsroutine:

#### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 165

#### 2. "Kopf, Schultern, Hals" vorstellen

[30 Sek.]

#### Sagen Sie:

Viele Menschen spüren Stress und Anspannung in ihren Schultern und ihrem Hals.

Heute werden wir eine Achtsamkeitsübung ausführen, die ihr nutzen könnt, um Spannungen in euren Schultern und eurem Hals zu lösen.

Ihr könnt diese Aktivität sitzend oder stehend ausführen.

➡ Beurteilen Sie das Energieniveau der Gruppe und passen sie entsprechend die Übung an.

## 3. In Position begeben -

sitzend oder stehend

siehe Beschreibung S. 165

#### 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 169

#### 5. Kopf, Schultern, Hals

lbis zu 5 Min.l

Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Kindern und Jugendlichen wiederholen.

#### → Sagen Sie:

Atmet ein, streckt euren Rücken und macht euren Hals lang.

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Haltet Körper und Schultern ruhig, atmet aus und dreht euren Kopf dabei langsam und vorsichtig nach rechts. Atmet langsam ein und schaut wieder nach vorne.



Atmet aus und dreht euren Kopf dabei langsam und vorsichtig nach links. Atmet langsam ein und schaut wieder nach vorne.

➡ Führen Sie die Bewegungen vor und wiederholen Sie sie zusammen mit den Kindern und Jugendlichen oder lassen Sie sie die Übung eigenständig 3-mal für jede Seite wiederholen.

#### **⇒** Sagen Sie:

Atmet ein, streckt euren Rücken und macht euren Hals lang und schaut dabei nach vorne.

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Haltet euren Körper und eure Schultern ruhig, atmet aus und neigt dabei langsam und



vorsichtig euer rechtes Ohr zu eurer rechten Schulter. Atmet langsam ein und hebt dabei wieder euren Kopf.



Beim nächsten Ausatmen bewegt euer linkes Ohr zu eurer linken Schulter. Atmet langsam ein und hebt dabei wieder euren Kopf.

Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Kindern und Jugendlichen oder lassen Sie sie eigenständig die Übung 3-mal für jede Seite ausführen.

#### Sagen Sie:

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Zieht beim Einatmen die Schultern zu euren Ohren hoch und fühlt dabei die Spannung in euren Schultern. Lasst die Schultern beim Ausatmen wieder sinken und spürt, wie sich die Spannung löst.

■ Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Kindern und Jugendlichen 3-mal aufwärts und abwärts. Wenn die Kinder und Jugendlichen mit der Zeit besser mit der Übung vertraut sind, können Sie sie diese Übung selbstständig ausführen lassen.

#### 6. Abschluss

[2 Min.]

#### Sagen Sie:

Bleibt jetzt gerade stehen. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt.

#### Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, euren Kopf und Hals während dieser Übung zu bewegen?

Was habt ihr über euch selbst gelernt?

Wie werdet ihr das Erlernte und diese Dehnübungen im realen Leben anwenden?

#### **⇒** Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst zu konzentrieren, kann es euch helfen ruhiger zu werden, wenn ihr Spannungsbereiche isoliert und entspannt.



TEIL 5

# Aufwärmspiele und Muntermacher

Aufwärmspiele S. 197

Muntermacher S. 198





## 5.1. Aufwärmspiele

Ein Aufwärmspiel ist eine Aktivität, die immer am Anfang ausgeführt werden kann. Aufwärmspiele bieten den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, Spaß zu haben, sich zu bewegen und sich zu begegnen. Nachfolgend finden Sie einige Beispiele.

#### Zahlenturnier

Lassen Sie die Teilnehmer\*innen aufstehen und sich einer zweiten Person zuwenden. Die Teilnehmer\*innen zählen bis drei und halten bei drei ihre Finger vor sich. Die erste Person, die die Finger korrekt zusammenzählt, gewinnt. (Beispiel: Eine Person hält fünf Finger hoch und die andere drei. Die Person, die zuerst "acht" ruft, gewinnt.) Alle siegreichen Teilnehmer\*innen müssen sich eine neue Person für die zweite Runde suchen. Setzen Sie das Spiel fort, bis eine Person übrig bleibt.

#### Das Augenkontakt-Spiel

Lassen Sie alle einen Kreis bilden und den Kopf gesenkt halten. Sobald Sie bis drei gezählt haben, müssen alle den Kopf heben und einer anderen Person in die Augen sehen. Wenn zwei Personen Blickkontakt herstellen (sich in die Augen sehen), scheiden beide aus. Teilnehmer\*innen, die eine Person ansehen, die eine andere Person betrachtet, bleiben im Spiel. Das Spiel wird fortgesetzt, bis nur noch zwei Teilnehmer\*innen übrig sind.

#### Der Papierkreis

Geben Sie jeder Person ein DIN-A4-Blatt. Bitten Sie die Teilnehmer\*innen, aus dem Blatt einen Kreis herzustellen. Erklären Sie ihnen, dass sie das Papier nicht zerreißen dürfen und der Kreis groß genug sein muss, damit sie hineinpassen. Erklären Sie den Teilnehmer\*innen anschließend, dass sie dasselbe Blatt Papier verwenden müssen, um einen Kreis herzustellen, in den fünf Personen passen.

#### Zwei Wahrheiten und eine Lüge

Lassen Sie die Teilnehmer\*innen zwei Wahrheiten und eine Lüge über sich selbst aufschreiben. Jede Person wird ihre Wahrheiten und die Lüge einer anderen Person mitteilen. Diese Person sollte versuchen, die Lüge zu erkennen. Setzen Sie das Spiel fort, indem Sie eine Person tauschen.



#### 5.2. Muntermacher

Diese Spiele dienen als Einstieg, um die Teilnehmer\*innen zu aktivieren, zu wecken und auf den Tag vorzubereiten. Darüber hinaus können Sie die Spiele nutzen nach längerem Sitzen, emotionalen Arbeitsphasen oder wenn die Energie der Kinder und Jugendlichen abnimmt. Diese Aktivitäten sollten zu körperlicher Bewegung, Interaktionen, Lachen und Spaß sowie zum Lernen anregen.

#### Eigene Meinung verteidigen

Bei dieser Aktivität stellt die Fachkraft eine Liste von gegensätzlichen Begriffen vor. Beispiele hierfür sind "Cola oder Fanta", "Regen oder Sonne", "Rot oder Grün", "Reis oder Brot", "Tee oder Kaffee". Die Fachkraft liest ein Paar vor und bittet alle, die den ersten Gegenstand mögen, auf die rechte Seite des Raums zu gehen, und alle, die den zweiten Gegenstand vorziehen, sich auf die linke Seite zu begeben. Die Gruppe trifft sich anschließend in der Mitte und findet eine Person der Gegenseite, gegenüber der sie ihre Meinung verteidigen kann. Nach einer Minute oder wenn die Diskussion beendet ist, wird ein neues Gegenstände-Paar vorgelesen. Die Debatte soll ein angenehmes und lustiges Umfeld für den Austausch von Ideen schaffen.

#### Personensuche

Geben Sie jeder Person eine Liste mit zehn verschiedenen Beschreibungen, die auf die Gruppenmitglieder zutreffen könnten. Schreiben Sie die Liste auf die Tafel. Geben Sie den Teilnehmer\*innen fünf Minuten Zeit, um zu jeder Beschreibung eine passende Person in der Gruppe zu finden und den Namen der Person neben die Beschreibung zu schreiben. Alle sollen sich mischen und im Raum umhergehen, um ihre Liste auszufüllen. Beispielpunkte für die Liste sind:

Finden Sie eine Person, die	
eine ältere Schwester hat	
Linkshänder ist	
nach (Name der Stadt) gereist ist	
Motorradfahren kann	
einen jüngeren Bruder hat	

#### Regen, Wind, Sturm, Sonne

Bitten Sie die Teilnehmer\*innen stehend einen Kreis zu bilden. Sie rufen "Regen", "Wind", "Sturm" oder "Sonne" – für jedes Wort muss eine bestimmte Bewegung ausgeführt werden. Wenn Sie "Regen" rufen, stampfen alle mit dem Fuß auf den Boden. Wenn Sie "Wind" rufen, heben alle ihre Hände und schwenken die Arme. Wenn Sie "Sturm" sagen, stampfen alle auf und schwenken gleichzeitig die erhobenen Hände. Wenn Sie "Sonne" sagen, strecken alle ihre Arme zur Seite und stoßen einen Seufzer der Erleichterung aus.

#### Sechs überspringen

Bitten Sie die Teilnehmer\*innen, einen großen Kreis zu bilden. Anschließend zählen sie so schnell wie möglich, mit eins beginnend, reihum und überspringen dabei jedes Vielfache von sechs und alle Zahlen, die eine sechs enthalten. Jede Person, die ein Vielfaches von sechs oder eine Zahl, die sechs enthält, ruft, scheidet aus. Setzen Sie das Spiel fort, bis nur noch eine Person steht. Die Liste der akzeptierten Zahlen lautet 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 47, 49 etc.

#### Fragen-Ball

Lassen Sie die Teilnehmer\*innen stehend einen Kreis bilden und werfen Sie einer Person den Fragen-Ball zu. Die Person, die den Ball fängt, wickelt die äußere Schicht ab, liest die Frage auf dem Blatt laut vor und beantwortet sie. Anschließend wirft sie den Ball einer beliebigen anderen Person zu. Der Ball wird weiter geworfen und die Fragen werden beantwortet, bis der Ball aufgebraucht wurde oder 15 Minuten vergangen sind. Wenn eine Frage laut vorgelesen und beantwortet wird, können Sie oder Personen in der Gruppe die Antwort ergänzen oder klären.

- Zur Herstellung des Fragen-Balls benötigen Sie DIN-A4-Blätter oder größer und Klebeband.
- Schreiben Sie auf jedes Blatt eine Frage.
- Formen Sie einen Ball aus dem ersten Blatt und umschließen Sie ihn mit Klebeband.
- Wickeln Sie das zweite Blatt darum und fixieren Sie es wieder mit Klebeband.
- Wiederholen Sie den Vorgang, bis alle Blätter umeinander gewickelt sind und der Ball groß genug ist, um ihn zu werfen.



Notizen		

TEIL 6

# Beispielhafte Planung für 36 Wochen





## Beispielhafte Planung für 36 Wochen

SEL-Übungen können in jeder Gruppenphase und jeden Praxisplan integriert werden. Das folgende Beispiel zeigt, wie diese Übungen während eines Zeitraums von 36 Wochen in einer neuen Gruppe aufeinander aufbauen können.

#### Abkürzungen:

EF: ExekutivfunktionenGR: GefühlsregulierungBF: BeziehungsfähigkeitKF: KonfliktfähigkeitB: Beharrlichkeit

Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
			Modul 1: Einleitung	
1	Andere Kinder und Jugendliche und den Raum kennenlernen	Exekutiv- funktionen	<ul> <li>Namen merken (EF)</li> <li>Prozesse im Raum benennen und ausführen (EF)</li> <li>Melden und warten können, bis man aufgerufen wird, bevor man spricht (EF)</li> </ul>	<ul> <li>Gegenstände besprechen, die wichtig für die Kinder und Jugendlichen sind (zeigen und sagen)</li> <li>Zeichnen und Präsentieren von Bildern der eigenen Person, von Dingen, die die Kinder und Jugendlichen mögen und ihren Leistungen</li> <li>Namensspiel (S. 73)</li> </ul>
2	Regeln	Exekutiv- funktionen	<ul> <li>Respektvoll zuhören (EF)</li> <li>Regeln verstehen, merken, befolgen, diskutieren und entwickeln (EF)</li> </ul>	<ul> <li>Diskussion über Regeln und warum sie wichtig sind</li> <li>Konsequenzen bei Verstößen gegen Regeln besprechen</li> <li>Gemeinsam Regeln erarbeiten</li> </ul>



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
			Modul 2: Lernregeln	
3	Lernen, zuzuhören	Exekutiv- funktionen	<ul> <li>Kennen und Ausführen der Regeln für das Zuhören in der Gruppe, abwechselndes Sprechen und respektvolles Verhalten (EF; BF)</li> <li>Aufmerksam zuhören (EF)</li> <li>Verstehen, wie Zuhören das Lernen beeinflusst (EF)</li> </ul>	<ul> <li>Diskussion über die Regeln für das Zuhören</li> <li>Zuhören und nachmachen (S. 65)</li> <li>Was habe ich auf meinem Tablett? (S. 69)</li> <li>Sam sagt (S. 64)</li> <li>Laute fangen! (S. 56)</li> <li>Meine Pizza (S. 74)</li> <li>Wer hat das letzte Wort? (S. 78)</li> </ul>
4	Aufmerksam bleiben	Exekutiv- funktionen	<ul> <li>Strategien für konzentrierte Aufmerksamkeit identifizieren (EF)</li> <li>Ablenkungen im Raum identifizieren (EF)</li> <li>Fähigkeit zur Aufmerksamkeit zeigen (EF)</li> </ul>	<ul> <li>Zick – Zack – Zock (S. 51)</li> <li>Bis zehn zählen (S. 63)</li> <li>Wörter finden (S. 76)</li> <li>Wer bin ich? (S. 75)</li> <li>Achtsamkeitsaktivitäten</li> <li>Spiegelbild (S. 88)</li> <li>Körperhaltung und Gefühle ändern (S. 86)</li> </ul>
5	Selbst- beherrschung	Exekutiv- funktionen	<ul> <li>Melden und warten können, bis man aufgerufen wird (EF, GR)</li> <li>Still sitzen und stehen können (EF; GR)</li> </ul>	<ul> <li>Diskussion über die Bedeutung von und Strategien zur Kontrolle von Impulsen</li> <li>Zuhören und nachmalen (S. 67)</li> <li>Wer führt die Gruppe an? (S. 58)</li> </ul>
6	Exekutivfunkti- onen	Exekutiv- funktionen	<ul> <li>Miteinander verbundene Aktivitäten verstehen (EF)</li> <li>Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Impulskontrollfähigkeiten (EF)</li> <li>Informationen im Kurzzeit- gedächtnis speichern können (EF)</li> </ul>	<ul> <li>Gruppenaustausch über den gemerkten Lernstoff</li> <li>Bilder einer von der Fachkraft vorgelesenen Geschichte in die richtige Reihenfolge setzen</li> <li>Himmel-Ball und Wasser-Ball (S. 52)</li> <li>Vier Ecken (S. 61)</li> <li>Kopf, Schultern, Knie und Fuß (S. 60)</li> </ul>
7	Wieder- holungswoche	Exekutiv- funktionen	- Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 1, 2, 3, 4, 5, 6	<ul> <li>Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten			
	Modul 3: Meine Gefühle						
8	Was sind meine Gefühle?	Gefühls- regulierung	<ul> <li>Erkennen körperlicher Anzeichen, die helfen, Gefühle einschließlich Sorgen zu identifizieren und zu benennen (GR)</li> <li>Benennen verschiedener Gefühle (GR)</li> <li>Identifizieren von angenehmen und unangenehmen Gefühlen (GR)</li> </ul>	<ul> <li>Gefühlspantomime (S. 85)</li> <li>Wie fühle ich mich heute? (S. 81)</li> <li>Gefühlsbilderbuch (S. 82)</li> <li>Daumen hoch, Daumen runter (S. 125)</li> <li>Körperhaltung und Gefühle ändern (S. 86)</li> </ul>			
9	Meine Gefühle vorhersagen	Gefühls- regulierung	<ul> <li>Benennen grundlegender Gefühle, wenn diese sich durch umgebungs-/ situationsbezogene bzw. körperliche Anzeichen ausdrücken (GR)</li> <li>Beschreiben, welche Gefühle verschiedene Situationen auslösen (GR)</li> <li>Situationen identifizieren, die die Anwendung von Gefühls- regulierungsstrategien erfordern (GR; KF; BF)</li> </ul>	<ul> <li>Zuordnen von Gefühlen zu Gefühlskarten</li> <li>Szenarien mit emotionalen Reaktionen</li> <li>Geschichten erzählen (S. 91)</li> <li>Gefühlstheater (S. 89)</li> <li>Gefühlsskala (S. 83)</li> <li>Gefühle vorhersagen (S. 93)</li> </ul>			
10	Meine Gefühle beherrschen	Gefühls- regulierung	<ul> <li>Verstehen, dass Gefühle mit Verhalten verbunden sind (GR)</li> <li>Identifizieren eines Erwachsenen bzw. Gleichaltrigen, der als Ansprechpartner bei intensiven Gefühlen zur Verfügung steht (GR; BF)</li> <li>Identifizieren geeigneter Methoden, verschiedene Gefühle auszudrücken, Bauchatmung als Beruhigungstechnik (GR)</li> </ul>	<ul> <li>Anwendung von Gefühlsberuhigungsstrategien</li> <li>Gefühlsregulierungsszenarien und -rollenspiele</li> <li>Gefühle kontrollieren (S. 94)</li> <li>Der Hund ging in den Wald (S. 90)</li> <li>Spiegelbild (S. 88)</li> </ul>			
11	Wieder- holungswoche	Exekutivfunktio- nen, Gefühlsre- gulierung	<ul> <li>Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 8, 9, 10</li> </ul>	<ul> <li>Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>			



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten			
	Modul 4: Gefühle anderer Menschen						
12	Identifizieren der Gefühle anderer Menschen	Beziehungs- fähigkeit	<ul> <li>Benennen und Anerkennen der Gefühle anderer Menschen (BF)</li> <li>Nutzen körperlicher, verbaler und situationsbezogener Anzeichen zur Bestimmung der Gefühle anderer Menschen (BF)</li> </ul>	<ul> <li>Geschichten erzählen, um die Gefühle der Charaktere zu identifizieren</li> <li>Sag etwas Nettes (S. 112)</li> </ul>			
13	Verstehen der Gefühle anderer Menschen	Beziehungs- fähigkeit	<ul> <li>Erkennen, wie wichtig es ist, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen (BF)</li> <li>Zeigen, dass Menschen in derselben Situation unterschiedliche Gefühle haben können (BF)</li> <li>Vorhersage der Gefühle anderer Personen auf der Grundlage des eigenen Verhaltens oder des Verhaltens anderer Menschen (BF)</li> </ul>	<ul> <li>Zuordnen von Gesichtsausdrücken zu Gefühlen</li> <li>Szenarien, um Personen mit anderen emotionalen Reaktionen zu finden</li> <li>Identifizieren unterschiedlicher Gefühle und ihrer Ursachen in Geschichten</li> <li>Gemeinsamkeiten (S. 102)</li> <li>Der Wind weht (S. 103)</li> <li>Bilder im Kopf (S. 127)</li> </ul>			
14	Reaktion auf die Gefühle anderer Menschen	Beziehungs- fähigkeit	<ul> <li>Reaktion auf die Gefühle und Perspektiven anderer Menschen auf der Grundlage ihrer Gesichtsausdrücke und Gesten (BF)</li> <li>Zeigen der Fähigkeit, die Sichtweise anderer Personen zu betrachten und das Eigentum anderer Menschen zu respektieren (BF)</li> </ul>	<ul> <li>Schreiben oder zeichnen eines Szenarios, in dem Kinder und Jugendliche Mitgefühl beweisen würden</li> <li>Rollenspiele/Fallstudien zur Identifizierung der Gefühle und emotionalen Reaktionen anderer Menschen</li> <li>Üben, andere Sichtweisen anzunehmen</li> <li>Bring die Statue zum Lachen (S. 101)</li> <li>Rollenspiel: Mitgefühl (S. 121)</li> </ul>			
15	Wieder- holungswoche	Exekutivfunkti- onen, Gefühls- regulierung, Beziehungsfä- higkeit	<ul> <li>Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 12, 13, 14</li> </ul>	<ul> <li>Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>			



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	<b>Beispielaktivitäten</b>			
	Modul 5: Wie meine Handlungen andere betreffen						
16	Was ich sage und tue, betrifft andere	Beziehungs- fähigkeit	<ul> <li>Verstehen, dass jede Aktion eine Reaktion hervorruft (EF; GR; BF)</li> <li>Identifizieren möglicher positiver oder negativer Konsequenzen der eigenen Verhaltensweisen und Handlungen und der Verhaltensweisen und Handlungen anderer Menschen (EF; GR; BF)</li> <li>Identifizieren möglicher positiver oder negativer Auswirkungen von Worten auf andere Menschen (EF; GR; BF)</li> </ul>	<ul> <li>Der höchste Turm (S. 107)</li> <li>Luftballontanz (S. 100)</li> </ul>			
17	Reaktion auf Versehen	Beziehungs- fähigkeit	<ul> <li>Zeigen, wie man sich entschuldigt und ein Versehen zugibt (BF)</li> </ul>	<ul> <li>Diskussion der Definition eines Versehens</li> <li>Szenarien und Rollenspiele über die Reaktion auf ein Versehen</li> <li>Üben von Entschuldigungen und des Eingestehens von Versehen</li> <li>Balltransport im Team (S. 108)</li> </ul>			
18	Aufbau einer positiven Schulgemein- schaft	Beziehungs- fähigkeit,	<ul> <li>Identifizieren der Stärken von Familien und der Kinder und Jugendlichen. Erarbeitung, wie diese den Erfolg in der Schule und verantwortungsvolles Verhalten unterstützen können</li> <li>(BF; B)</li> <li>Eigene Rechte und die Rechte anderer Menschen respektieren (BF)</li> </ul>	<ul> <li>Definition von Rechten und Verantwortlichkeiten</li> <li>Freundschaftsnetz (S. 113)</li> <li>Vertrauensparcours (S. 114)</li> <li>Patchwork (S. 111)</li> </ul>			
19	Wieder- holungswoche	Exekutivfunkti- onen, Gefühls- regulierung, Beziehungsfä- higkeit	<ul> <li>Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 16, 17, 18</li> </ul>	<ul> <li>Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>			



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten			
	Modul 6: Freundschaften schließen						
20	Wer ist ein Freund?	Beziehungs- fähigkeit	<ul> <li>Verstehen der Bedeutung von Freundschaften und wie diese ein Zugehörigkeitsgefühl und Unterstützung schaffen können (BF)</li> <li>Identifizieren verschiedener typischer Merkmale einer Freundin oder eines Freundes (BF)</li> </ul>	<ul> <li>Freunde zeichnen</li> <li>Auswahl einer Eigenschaft eines Freunds aus einer Reihe verschiedener Eigenschaften</li> <li>Eine Geschichte über unwahrscheinliche Freunde erzählen</li> </ul>			
21	Freund- schaften beginnen	Beziehungs- fähigkeit	<ul> <li>Zeigen eines aufgeschlossenen und einladenden Verhaltens (BF)</li> <li>Zeigen, wie man einen anderen Menschen zum Spielen einladen kann (BF)</li> <li>Mit anderen spielen (BF)</li> <li>Freundschaften entwickeln und pflegen (BF)</li> </ul>	<ul> <li>Diskussion darüber, dass alle Menschen die gleichen Bedürfnisse haben und wir andere so behandeln sollten, wie wir selbst behandelt werden möchten</li> <li>Rollenspiel über das Schließen einer Freundschaft</li> <li>Konversationsfähigkeit üben</li> <li>Tiere erraten (S. 117)</li> </ul>			
22	Freund- schaften pflegen	Beziehungs- fähigkeit	<ul> <li>Methoden kennen und ausführen, um Mitgefühl und Empathie für andere Menschen zu zeigen, einschließlich Zuhören, Helfen und freundliche Worte finden (BF; GR)</li> </ul>	<ul> <li>Ball in einem Kreis werfen und Komplimente machen</li> <li>Fürsorge, Teilen, Vergeben und Kooperation üben</li> <li>Paararbeit, um die Bedürfnisse anderer Menschen zu identifizieren</li> </ul>			
23	Zusammen- arbeit / Teamwork	Beziehungs- fähigkeit	<ul> <li>Fähigkeit beweisen, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten (BF)</li> <li>Verständnis der verschiedenen Rollen in einer Gruppe (BF)</li> </ul>	<ul> <li>Paarweise Rollenspiele oder Übungen zu Verhandlung und Kompromissen</li> <li>Die Kunst der Natur (S. 104)</li> <li>Gordischer Knoten (S. 99)</li> <li>Freundliche Begegnungen (S. 130)</li> </ul>			
24	Einschüchte- rung	Konfliktfähigkeit	<ul> <li>Entwickeln und Anwenden von Fähigkeiten zur Erkennung und Handhabung von Einschüchterung (KF)</li> <li>Erkennen, wie andere das eigene Verhalten und die eigenen Entscheidungen beeinflussen (KF; BF)</li> </ul>	<ul> <li>Anwenden von Strategien, um "Nein" zu sagen</li> <li>Geschichten über Einschüchterung vorlesen</li> <li>Friedenskrone (S. 138)</li> </ul>			
25	Wieder- holungswoche	Exekutivfunkti- onen, Gefühls- regulierung, Beziehungsfä- higkeit, Kon- fliktfähigkeit	<ul> <li>Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 20, 21, 22, 23, 24</li> </ul>	<ul> <li>Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>			



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten		
	Modul 7: Probleme mit anderen Menschen lösen					
26	Probleme identifizieren	Konfliktfähigkeit	<ul> <li>Häufige Probleme und Konflikte identifizieren (KF)</li> <li>Formulieren der in Beispielen präsentierten Probleme (KF)</li> <li>Ein Problem ohne Schuldzuweisung beschreiben (KF; BF)</li> </ul>	<ul> <li>Eine Geschichte über ein Problem erzählen</li> <li>Szenarien, in denen Kinder und Jugendliche Probleme identifizieren müssen</li> <li>Üben, ein Problem ohne Schuldzuweisung zu beschreiben</li> <li>Feststellen, ob verschiedene Szenarien zu einem Konflikt führen könnten</li> </ul>		
27	Lösungen entwickeln	Konfliktfähigkeit	<ul> <li>Ansätze zur konstruktiven Konfliktlösung entwickeln (KF)</li> <li>Lösungen entwickeln, um die in den Szenarien dargestellten Probleme zu lösen (KF; B)</li> </ul>	<ul><li>Brainstorming von Alternativen zu Konflikten</li><li>Verwirrung (S. 132)</li></ul>		
28	Implementie- ren von Kon- fliktlösungs- verhalten	Konfliktfähigkeit	<ul> <li>Identifizieren von Konfliktfähigkeiten (KF)</li> <li>Entschuldigen und Hilfe anbieten (KF; BF)</li> <li>Definieren und Differenzieren von Teilen, Tauschen und Abwechseln als faire Lösungen, wenn zwei Personen mit demselben Gegenstand spielen möchten (KF; BF)</li> </ul>	<ul> <li>Hinschauen und Zuhören üben</li> <li>Sammeln im Team (S. 152)</li> </ul>		
29	Wieder- holungswoche	Exekutivfunktio- nen, Gefühls- regulierung, Beziehungs- fähigkeit, Kon- fliktfähigkeit	<ul> <li>Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 26, 27, 28</li> </ul>	<ul> <li>Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>		



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten
		N	lodul 8: Ziele erreichen	
30	Positives Selbstbild	Beharrlichkeit	<ul> <li>Entwickeln eines         Zugehörigkeitsgefühls (GR)</li> <li>Beschreiben der eigenen         Person anhand verschiedener         grundlegender Eigenschaften         (B)</li> <li>Begeisterung und Neugier         beweisen (B)</li> </ul>	<ul> <li>Zeichnen eines Selbstbildnisses mit Eigenschaften</li> <li>Ballwerfen und Komplimente spielen</li> <li>Brainstorming und Zuordnung von Stärken und Schwächen</li> </ul>
31	Persönliche und schulische Ziele setzen	Beharrlichkeit	<ul> <li>Beschreiben, warum Lernen Kindern und Jugendlichen hilft, ihre Ziele zu erreichen (B)</li> <li>Persönliche und schulische Ziele setzen (B)</li> </ul>	<ul> <li>Eine Geschichte über Zielsetzung erzählen</li> <li>Darstellen, was sie werden möchten, wenn sie erwachsen sind</li> <li>Setzen persönlicher schulischer Ziele</li> <li>Bilder der Zielerreichung zeichnen</li> <li>Ein Stern für einen Star (S. 148)</li> </ul>
32	Erreichen der eigenen Ziele und Selbstre- flektion	Beharrlichkeit	<ul> <li>Identifizieren von Strategien zum Erreichen von Zielen (B)</li> <li>Ziele in beherrschbare Schritte aufteilen (B)</li> <li>Schritte ausführen, um persönliche und schulische Ziele zu erreichen (B)</li> <li>Nachdenken über angewendete Strategien (B)</li> <li>Beharrlichkeit beweisen (B)</li> </ul>	<ul> <li>Ausfüllen eines Zielplans</li> <li>Entwickeln eines "Erfolgsrezepts"</li> <li>Ziel-Puzzle (S. 154)</li> <li>Skulpturen aus Materialresten (S. 150)</li> <li>Ziele malen (S. 143)</li> <li>Ein Ziel verfolgen (S. 145)</li> </ul>
33	Wieder- holungswoche	Exekutivfunkti- onen, Gefühls- regulierung, Beziehungsfä- higkeit, Kon- fliktfähigkeit, Beharrlichkeit	- Beherrschung aller Lernziele aus den Wochen 30, 31, 32	<ul> <li>Wiederholung der oben genannten Übungen</li> </ul>



Woche	Thema	Kompetenzen	Ziele	Beispielaktivitäten		
Modul 9: Zurück schauen und vorwärts bewegen						
34	Übersicht	Exekutivfunkti- onen, Gefühls- regulierung, Beziehungsfä- higkeit, Kon- fliktfähigkeit, Beharrlichkeit	<ul> <li>Beherrschung aller Lernziele aus den Modulen 2, 3, 4 und 5</li> </ul>	<ul> <li>Paarweise aktives Zuhören üben</li> <li>Szenarien und Auswahl von Konzentrationsstrategien</li> <li>Gefühlskarten</li> </ul>		
35	Exekutivfunkti- onen, Gefühls- regulierung, Beziehungs- fähigkeit, Kon- fliktfähigkeit, Beharrlichkeit	Exekutivfunkti- onen, Gefühls- regulierung, Beziehungsfä- higkeit, Kon- fliktfähigkeit, Beharrlichkeit	<ul> <li>Beherrschung aller Lernziele aus den Modulen 6, 7 und 8</li> </ul>	<ul> <li>Zustimmung/Ablehnung von Aussagen über Freundschaft</li> <li>Methoden zum Umgang mit Einschüchterung zeichnen</li> </ul>		
36	Langfristige Ziele setzen	Exekutivfunkti- onen, Gefühls- regulierung, Beziehungsfä- higkeit, Kon- fliktfähigkeit, Beharrlichkeit	<ul> <li>Diskussion über Hoffnungen für die Zukunft (B; GR)</li> <li>Entwickeln eines Plans zum Erreichen langfristiger Ziele (B)</li> </ul>	<ul> <li>Selbstbildnis zeichnen, mit älteren Zeichnungen vergleichen und als Gruppe diskutieren</li> <li>Langfristiges Ziel setzen</li> <li>Hoffnungen und Träume (S. 142)</li> <li>Wünsche und Danksagungen (S. 116)</li> </ul>		



Notizen		

## TEIL 7 \_\_

## **Anhang**

Leseempfehlungen S. 215

IRC-Quellen S. 217

Danksagungen S. 218

Impressum S. 219





## Leseempfehlungen

- Adair, Jennifer K. (2015). The Impact of Discrimination on the Early Schooling Experiences of Children from Immigrant Families. Washington, DC: Migration Policy Institute.
- Brücker, Herbert; Rother, Nina; Schupp, Jürgen (Hrsg.) (2017). IAB-BAMF-SOEP-Befragung von Geflüchteten 2016: Studiendesign, Feldergebnisse sowie Analysen zu schulischer wie beruflicher Qualifikation, Sprachkenntnissen sowie kognitiven Potenzialen. Politikberatung kompakt 123. Berlin: DIW.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Köln: BZgA.
- DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.) (2012). Handbuch Lehrergesundheit-Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Köln: Carl Link.
- Durlak, Joseph A. et al. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions.
   In: Child Development. 82 (1), 405–432.
- Edele (2016): Die Rolle herkunftssprachlicher Kompetenz und kultureller Identität für den Bildungserfolg von Heranwachsenden aus zugewanderten Familien. Berlin: FU Berlin.
- SVR (2018). Schule als Sackgasse? Jugendliche Flüchtlinge an segregierten Schulen. Berlin: SVR.
- GIVE (2018): Gute Beziehungen in der Schule. Beziehungsgestaltung, psychosoziale Gesundheit und Lernerfolg. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. URL: <a href="https://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/Give\_GuteBeziehungen\_2018.pdf">https://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/Give\_GuteBeziehungen\_2018.pdf</a> [Stand: 12.11.2020].
- Koch, Claus (2016). Die Bedeutung der Bindungstheorie für die Schule und den Unterricht. Berlin: P\u00e4dagogisches Institut Berlin. URL: http://www.paedagogisches-institut-berlin.de/index.php?id=49&no\_cache=1&tx\_news\_pi1%5Bnews%5D=5&tx\_news\_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx\_news\_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=9adce9c6f5c14414fbe3bc282d501994 [Stand: 05.07.2018].
- Kormann, Georg (2007). Resilienz Was Kinder stärkt und in ihrer Entwicklung unterstützt. In: Plieninger, Martin/Schumacher, Eva (Hrsg.). Auf den Anfang kommt es an – Bildung und Erziehung im Kindergarten und im Übergang zur Grundschule. Gmünder Hochschulreihe. 27, 37–56. Schwäbisch Gmünd: Pädag. Hochschule.



- Karakaçoğlu, Yasemin; Linnemann, Matthias & Vogel, Dita (2019): Schulischer Umgang mit transnationaler Migration und Mobilität. Rückschlüsse aus Empfehlungen der Kultusministerkonferenz seit den 1950er-Jahren. TraMiS-Arbeitspapier. Bremen: Universität Bremen.
- Lechner, Claudia/Huber, Anna (2017). Ankommen nach der Flucht: Die Sicht begleiteter und unbegleiteter junger Geflüchteter auf ihre Lebenslagen in Deutschland. München: Deutsches Jugendinstitut e.V.
- Settelmeyer, Anke; Münchhausen, Gesa & Schneider, K. (2019): Integriertes Lernen von Sprache und Fach in der Berufsorientierung und Berufsvorbereitung von Geflüchteten. BAMF: Nürnberg.
- SVR (2019): Ungleiche Bildungschancen. Fakten zur Benachteiligung von jungen Menschen mit Migrationshintergrund im deutschen Bildungssystem. Berlin: SVR.
- TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen: Selbstregulative Kompetenzen fördern Praxisbeispiele für die Grundschule. Ulm. URL: http://www.znl-ulm.de/kompendium/index.html [Stand: 23.04.2018].
- Vodafone Stiftung Deutschland (2018). Erfolgsfaktor Resilienz. Düsseldorf.



#### **IRC-Quellen**

Die hier verwendeten Übungen und Ansätze stammen aus der internationalen Arbeit von IRC und sind auf den deutschen Kontext angepasst. Wir bedanken uns bei den Partnern und Förderern, die an der Entwicklung der jeweiligen Konzepte beteiligt waren. Die Original-Versionen sind hier jeweils angegeben:

- IRC (2011). Creating Healing Classrooms A Multimedia Teacher Training Resource. URL: <a href="https://www.ritaresources.org/wp-content/uploads/2019/11/">https://www.ritaresources.org/wp-content/uploads/2019/11/</a> Creating-Healing-Classrooms-Facilitator-Guide.pdf [Stand: 17.12.2019].
- IRC (2016). Safe Healing and Learning Spaces Toolkit: Social-Emotional Learning Intervention Trainer's Manual. Die Entwicklung dieser Materialien wurde finanziert von USAID. URL: <a href="http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/">http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/</a> [Stand 05.07.2018].
- IRC (2016). Safe Healing and Learning Spaces Toolkit: Social-Emotional Learning Intervention – Lesson Plan Bank. Die Entwicklung dieser Materialien wurde finanziert von USAID. URL: <a href="http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/">http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/</a> [Stand 05.07.2018].
- IRC (2016). Safe Healing and Learning Spaces Toolkit: Social-Emotional Learning Intervention – Games Bank. Die Entwicklung dieser Materialien wurde finanziert von USAID. URL: <a href="http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/">http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/</a> [Stand 05.07.2018].
- IRC (2016). 3EA Remedial Program: Tutor Guide Mindfulness. Lebanon. Unterstützt durch Dubai Cares. URL: <a href="https://steinhardt.nyu.edu/global-ties/3EA">https://steinhardt.nyu.edu/global-ties/3EA</a> [Stand 05.07.2018].
- IRC (2017). Social-Emotional-Learning: Teacher Activity Guide. Tanzania. URL: https://steinhardt.nyu.edu/global-ties/3EA [Stand 05.07.2018].
- Jones, S. M., Bailey, R., SECURe Research, Harvard University, in Partnership with IRC and NYU Global TIES: Brain Games For Building Brain Powers. Unterstützt durch Dubai Cares. URL: <a href="https://easel.gse.harvard.edu/partnership-ircnyu-global-ties">https://easel.gse.harvard.edu/partnership-ircnyu-global-ties</a> [Stand 05.07.2018].
- Weitere Informationen zur Arbeit von IRC finden Sie unter: http://www.IRCDeutschland.de http://www.rescue.org



## **Danksagungen**

Wir bedanken uns besonders bei der Mistral Stiftung und der UNO-Flüchtlingshilfe für die finanzielle Unterstützung bei der Entwicklung, der Übersetzung und des Layouts dieses deutschen Praxishandbuchs.



#### Deutschland für den UNHCR.

Der Druck dieser Auflage wurden mit Mittel des Asyl-, Migrations- und Integrationsfond der Europäischen Union ermöglicht.





### **Impressum**

© 2022

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wattstraße 11, 13355 Berlin

Geschäftsführer: Ralph Achenbach, Harlem Désir

Aufsichtsrat: Kathrin Junge-Hülsing (Vorsitz), Anna Sophie Herken, Thomas Matussek, Solveigh Hieronimus, Walid Nakschbandi

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg

Eintragungsnummer: 181447 B Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE86 3702 0500 0001 7182 00

**BIC: BFSWDE33XXX** 

https://de.rescue.org/

https://healingclassrooms.de/ E-Mail: irc.deutschland@rescue.org

6. Auflage 2022

Übersetzung: A.C.T. GmbH (www.act-uebersetzungen.de)
Gestaltung: Stefan Müssigbrodt (www.muessigbrodt.com)

Titel-Illustrationen: Nursima Nas (https://www.instagram.com/mosaiq\_hamburg)

Druckerei: Oktoberdruck GmbH (www.oktoberdruck.de)

Dieses Handbuch profitierte erheblich von der Arbeit folgender IRC-Mitarbeiter\*innen: Barıs, Altındag\*, Katharine Davis, Rena Deitz, Birte Führing, Jasmin Hübner, Kristina Kelch, Lisa Küchenhoff, Stefan Lehmeier, Filip Mitrovski, Franziska Mönnich, Sophie Mrozynski, Karolina Prasad, Johannes Wiessner und Michaela Wirth.

Ein großer Dank gilt Swana Schuchmann (swana.schuchmann@t-online.de), die ein professionelles Sensitivity Reading durchgeführt hat. Dadurch wurde ein Grundstein für die diskriminierungskritische Überarbeitung dieses Handbuchs gelegt. Der Prozess ist fortlaufend.

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.

Einige Inhalte sind bereits zuvor in englischer Sprache in anderen IRC-Publikationen erschienen. Diese sind im Anhang unter IRC-Quellen samt jeweiliger Fördergeber und Verlinkung zur Originalpublikation angegeben.



Notizen		





