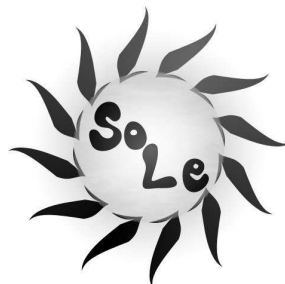
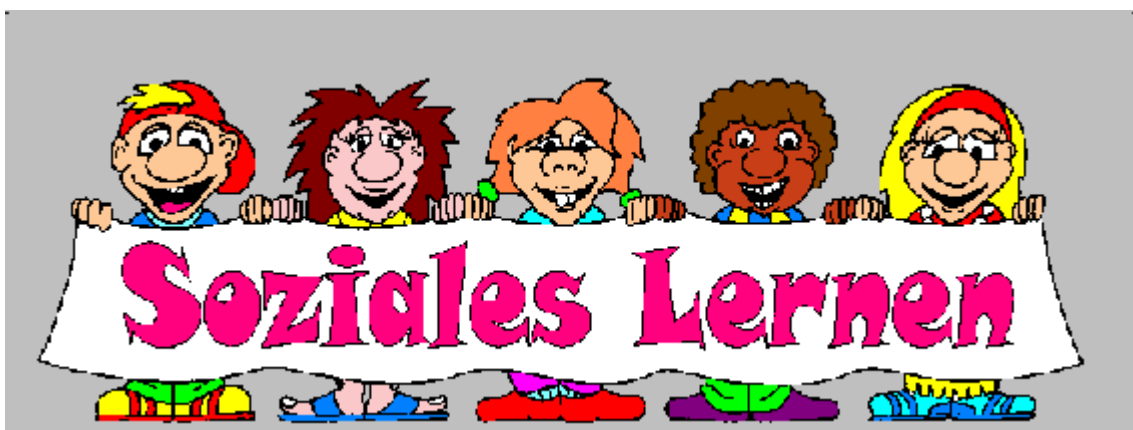


## **TeamSozialesLernen / LISUM**

Dr. Helga Moericke (7862688, hmoericke@aol.com)  
Margarete Hamburger (8538906, mhamburger@t-online.de)  
Helga Neumann (30100913, h.neumann.soziales.lernen@gmx.de)  
Carla Ulbricht (75708455, c.\_ulbricht@web.de)  
Sabine Waldmann – Ott (23638232, sabine.waldmann-ott@gmx.de)  
Margot Wichniarz (030 / 4621548, m.wichniarz@gmx.de)



## **Auswahl an Übungen zum Sozialen Lernen**



**Seminarpapier zur Hauptschultagung  
22/23. September 2006**

## Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
Name und Adjektiv	2
Das Atomspiel	3
Die große Runde	4
Drei Freundinnen/drei Freunde	5
Kreisschlange	8
Namenspuzzle 1 und 2	9
Gleich und verschieden	12
Personensuche	13
Personenrätsel	17
Was ich schon immer mal über mich erzählen wollte	19
Die gute Nachricht des Tages/Good News	20
Aufbauer –Miesmacher	22
Super-Klasse	25
Vertauschte Rollen	27
Das finde ich gut an mir	28
Mein persönliches Wappen	29
Reporter/innen unterwegs	32
Blindenführung	34
Und das bin ich	35
Ich bin etwas Besonderes	36
Lasst mich rein	37
Kannst du mir mal bitte ...	38
Eingeschlossen – ausgeschlossen	39
Angenommen – abgelehnt	40
Brücken bauen	41
Ringspiel	44
Klasse ohne Regeln	46
Sensis	48
Reporter/innen unterwegs – Die Zeitung	58

## ***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten / Miteinander klarkommen***

### **Name und Adjektiv**

**Absicht:** Sich vorstellen, von anderen wahrgenommen werden, anderen zuhören, etwas von anderen Gehörtes wiedergeben

**Altersgruppe:** Ab 1. Klasse

**Teilnehmer/innenzahl:** Ganze Klasse

**Zeitraumen:** 15 Minuten

**Voraussetzung:** Die Kinder kennen Wiewörter.

**Vorbereitung/Material:**

### **Übungsverlauf:**

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind stellt sich mit seinem Namen vor und verbindet ihn mit einem Wiewort, das zu ihm passt. Zum Beispiel: Ich bin der schnelle Roland. Das Nachbarkind sagt: Du bist der schnelle Roland und ich bin der sportliche Timo. Das nächste Kind wiederholt: Du bist der sportliche Timo und ich bin .....

**Anmerkung:** Wichtig ist, dass sich jedes Kind vor der Übung ein Wiewort überlegt, das zu ihm passt, damit die Übung schnell durchgeführt werden kann. Jedes Kind spricht jeweils nur zwei Sätze, den seines linken (oder rechten) Kreisnachbars und seinen eigenen.

Mit den Varianten dieser Übung können viele Stunden zum sozialen Lernen begonnen werden.

### **Auswertungsgespräch:**

#### **Varianten:**

Es gibt viele Variationsmöglichkeiten für diese kleine Einstiegsrunde.

Ich esse gern ..... – Du isst gern .... und ich esse gern ....

Mein Lieblingstier, -spiel, -film, -essen ist .... – Dein Lieblingstier ist .... und mein ...

Ich habe x Schwestern und x Brüder.

Als ich heute auf den Schulhof kam, dachte ich ....

Als erstes habe ich heute früh ..... getan.

Etc.

**Fundort/Idee:** Nach Jamie Walker, Heft 2

***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten /  
Miteinander klarkommen***

**Atomspiel**

<b>Absicht:</b>	in unterschiedlichen Konstellationen Kontakt zueinander aufnehmen, sich mündlich äußern, die Ansichten anderer zu einer Fragestellung, einem Thema etc erfahren
<b>Altersgruppe:</b>	Klasse 4
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	15 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	- / -
<b>Vorbereitung/Material:</b>	flotte Musik

**Übungsverlauf:**

Die Sch. gehen im Raum herum. Dazu kann Musik gespielt werden. Hört die Musik auf, finden sie sich, je nach Ansage der Spielleitung, zu viert, zu dritt etc. zusammen. Die Spielleitung gibt dann einen Gesprächsimpuls, zu dem sich die kleinen Gruppen austauschen sollen.

Beispiele für Gesprächsimpulse:

Welche Tier magst du am liebsten und warum?

Was ist dir in der Schule zuletzt besonders schwer gefallen?

Was machst du heute Nachmittag?

**Anmerkung:**

Dieses Spiel eignet sich auch für den Austausch über fachliche Inhalte.

Beispiel: Was weißt du über die Pyramiden? Was weißt du über den Nil? Was weißt du über die Mumien?

**Auswertung:**

**Varianten:**

**Fundort/Quelle:**

***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten /  
Miteinander klarkommen***

**Die große Runde**

**Absicht:** sich kennen lernen, sich gut zuhören, Unterschiede zwischen einander erkennen und respektieren, über Unterschiede sprechen, die/den anderen vorstellen,

**Altersgruppe:** ab Klasse 1  
**Teilnehmer/innenzahl:** 15 Personen  
**Zeitrahmen:** 10 Minuten  
**Voraussetzungen:** - / -  
**Vorbereitung/Material:** - / -

**Übungsverlauf:**

Alle sitzen im Stuhlkreis. Jeweils zwei nebeneinander sitzende Kinder stellen sich gegenseitig folgende Frage: Welcher Film hat dir in der letzten Zeit am besten gefallen? Anschließend gibt es eine große Runde und jede/jeder berichtet, was sie/er vom Nachbarn erfahren hat: Roland fand ... besonders toll. Mona fand .... besonders toll.

**Anmerkung:**  
**Auswertung:**

**Varianten:**

Mit immer wieder anderen Fragen können mit dieser Übung weitere Stunden zum sozialen Lernen begonnen werden. so kann z.B. gefragt werden: Was ist dir besonders wichtig? Was hast du gedacht, als du heute früh den Schulhof betreten hast? Fragen Sie die Schüler/innen vor Beginn einer „Großen Runde“, was sie heute voneinander wissen wollen.

**Fundort/Quelle:** Hambürger, Wichniarz

## ***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten / Miteinander klarkommen***

### **Drei Freundinnen / Drei Freunde**

<b>Absicht:</b>	Miteinander in unterschiedlichen Zusammensetzungen Kontakt aufnehmen, sich besser kennen lernen, Ähnlichkeiten und Unterschiede erkennen
<b>Altersgruppe:</b>	ab 3. Klasse
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	45 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	verschiedene Übungen zum Kennen lernen
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Arbeitsbogen, verschiedenfarbige Holzperlen zum Zusammenfinden der Gruppen

### **Übungsverlauf:**

Die Kinder finden sich per Los zu dritt zusammen und bearbeiten das Blatt. Sollte sich die Anzahl der Kinder nicht durch drei teilen lassen, müssen ein bzw. zwei Vierergruppen eingerichtet werden. Es wird eine bestimmte Zeit vorgegeben (etwa 10 oder 15 Minuten). Ist eine Gruppe nach dieser Zeit noch nicht fertig, ist das völlig in Ordnung.

Im Stuhlkreis setzen sich die Gruppen nebeneinander hin. Jede Gruppe nennt ihren Gruppennamen und trägt

- a) ihre Gemeinsamkeiten,
- b) ihre Unterschiede oder
- c) beides vor.

Die Blätter werden an der Wand aufgehängt, damit alle sich die Ergebnisse und die Unterschriften anschauen können.

**Anmerkung** Sollten Sie sich dafür entscheiden, dass die Gruppen alles, was auch ihren Blättern steht, vortragen, müssen Sie damit rechnen, dass die Vorstellung der Ergebnisse für manche Schüler/innen zu lange dauert und sie unruhig werden.

Dieses Spiel sollte mehrfach durchgeführt werden. Da sich die Kinder per Los zusammenfinden, besteht bei jeder weiteren Runde die Möglichkeit, dass sich andere Kinder etwas näher kennen lernen.

### **Auswertung:**

#### **Varianten:**

Bei großen Klassen finden sich Vierergruppen zusammen.

**Fundort/Quelle:** nach Jamie Walker

## Drei Freundinnen / Drei Freunde

---

Überlegt euch einen Namen für eure Gruppe

Das sind die drei Sachen, die wir alle mögen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Das sind die drei Sachen, die wir alle nicht mögen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Das mag ich und die anderen beiden nicht: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Mein Name: \_\_\_\_\_

Das mag ich und die anderen beiden nicht: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Mein Name: \_\_\_\_\_

Das mag ich und die anderen beiden nicht: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Mein Name: \_\_\_\_\_

---

Denkt euch eine gemeinsame Unterschrift aus.

Besprecht, wie ihr eure Ergebnisse der Klasse vorstellen wollt.

## Vier Freundinnen / Vier Freunde

---

Überlegt euch einen Namen für eure Gruppe

Das sind die drei Sachen, die wir alle mögen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Das sind die drei Sachen, die wir alle nicht mögen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ mag \_\_\_\_\_  
Name  
und \_\_\_\_\_ mag / mögen es nicht.  
Name (n)

\_\_\_\_\_ mag \_\_\_\_\_  
Name  
und \_\_\_\_\_ mag / mögen es nicht.  
Name (n)

\_\_\_\_\_ mag \_\_\_\_\_  
Name  
und \_\_\_\_\_ mag / mögen es nicht.  
Name (n)

\_\_\_\_\_ mag \_\_\_\_\_  
Name  
und \_\_\_\_\_ mag / mögen es nicht.  
Name (n)

---

Denkt euch eine gemeinsame Unterschrift aus.

Besprecht, wie ihr eure Ergebnisse der Klasse vorstellen wollt.



## ***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten / Miteinander klarkommen***

### **Kreisschlange**

<b>Absicht:</b>	Kontakt aufnehmen, gemeinsam eine Aufgabe lösen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 1
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	10 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	je nach Variante unterschiedlich
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Namensschilder zum Aufkleben

### **Übungsverlauf:**

Alle kleben sich ihren Vornamen gut lesbar auf.

#### 1. Runde

Die gesamte Gruppe erhält die Aufgabe, sich – ohne zu sprechen – nach dem Alphabet im Kreis aufzustellen.

Die Spielleiterin zeigt, wo der Beginn der Kreisschlange ist (wo also A steht) und wo das Ende ist.

Zum Schluss stehen alle in alphabetischer Reihenfolge im Kreis und sagen einzelnen ihren Vornamen. Dabei prüft die ganze Gruppe, ob die Reihenfolge stimmt.

#### 2. Runde

Die Gruppe bekommt einen neuen Auftrag. Diesmal sollen sich alle in der Reihenfolge ihrer Geburtsmonate aufstellen. Sie dürfen dabei sprechen.

Variante: Sie dürfen ebenfalls nicht dabei sprechen und müssen ihren Geburtsmonat und –tag mit den Fingern zeigen.

Wie bei der ersten Runde zeigt die Spielleiterin, wo die im Januar geborenen stehen, wo also der Anfang und das Ende der Kreisschlange ist.

Zum Schluss sagen alle ihren Geburtsmonat und die Spielleiterin sagt: Aha, das sind also alle Januarkinder. (Sie sind alle im Januar geboren.)

**Anmerkung:** Sie können für die Kreisschlange ganz unterschiedliche Aufgaben geben (s. Varianten). Ich empfehle, nicht nach der Größe aufstellen zu lassen, weil das manchmal für die Größten (wenn es Mädchen sind) und für die Kleinsten (wenn es Jungen sind) unangenehm ist.

### **Auswertung:**

Sprechen Sie mit den Kindern über das, was ihnen dabei wichtig ist.

**Varianten:** Alle Kinder haben einen Zahlenaufkleber. Diese Variante ist besonders gut für die 1. Klasse geeignet.

Die Kinder stellen sich auf nach ihrer Haarfarbe, der Farbe ihrer Augen, der Farbe ihrer Schuhe etc.

Aufstellen nach der Zeit des heutigen Aufstehens, nach der Entfernung zur Schule, nach der Anzahl der Familienmitglieder etc.

**Fundort/Quelle:** M. Wichniarz

***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten /  
Miteinander klarkommen***

**Namenspuzzle**

<b>Absicht:</b>	Kontakt aufnehmen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 3
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	20 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	- / -
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Blatt mit großen Kästchen, dicke Stifte

**Übungsverlauf:**

Jede/r schreibt den eigenen Vornamen in großen Druckbuchstaben auf ein Blatt. Die Gruppe läuft durcheinander und die Kinder suchen sich immer wieder Partner/innen, tauschen die Zettel aus und schreiben den eigenen Namen auf den fremden Zettel, so dass ein Buchstabe in einen anderen Namen eingebunden ist.

Das sieht etwa so aus:

```
      S      M
    M A R G O T
      N      N
      D   T A N J A
      R
    T H O M A S
```

Nach einer gewissen Zeit gibt die L. ein Zeichen und alle setzen sich in den Stuhlkreis. Die Kinder werden nun aufgefordert zu schauen mit welchen anderen Kindern sie auf ihrem Blatt haben Verbindung aufnehmen können. Kind 1 sagt: Ich habe mich mit Sonja verbunden. Sonja steht auf und sagt: Ich habe mich mit Mehmet verbunden. Mehmet steht auf und sagt: Ich habe mich mit .... Etc.

Wenn die Kinder, die noch sitzen, nicht auf dem Blatt eines Kindes stehen, das gerade dran ist, sagt es: Ich hätte mich gern mit .... verbunden und benennt ein Kind, das noch sitzt, so dass zum Schluss alle stehen und die L. sagen kann: Nun haben sich alle miteinander verbunden. Das ist eine große Voraussetzung dafür, dass wir jetzt in der Klasse hervorragend zusammen arbeiten können. Die L. kann auch etwas anderes in dieser Art sagen.

**Anmerkung:**

**Auswertung:**

Möchtest du etwas zu der Übung sagen?

**Varianten:**

**Fundort/Quelle:**

Jamie Walker: Kennenlernen und Auflockerung, S. 11



***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten /  
Miteinander klarkommen***

**Namenspuzzle 2**

<b>Absicht:</b>	Kontakt zueinander aufnehmen, gemeinsam eine Aufgabe lösen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 4
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitraumen:</b>	20 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	- / -
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Schreibblätter, Gruppeneinteilung per Los vorbereiten

**Übungsverlauf:**

Die Kinder finden sich per Los in Gruppen zu dritt zusammen. Ihre Aufgabe ist möglichst viele Wörter aus den Buchstaben ihrer Namen herzustellen. Das Wort, das alle zusammen am schönsten finden, wird im Anschluss an die Übung den anderen vorgestellt.

**Anmerkung:**

Namenspuzzle 2 kann auch als Kooperationsübung eingesetzt werden. Jedes Kind versucht zunächst allein aus den Buchstaben seines eigenen Vornamens neue Wörter zu bilden. Das wird unterschiedlich schwierig sein und die Kinder werden zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen.

Erst danach kommen die Kinder in Gruppen zusammen und erleben nun, dass es zu gemeinsam leichter ist, zu besseren Ergebnissen zu kommen.

**Auswertung:**

**Varianten:**

Die Schüler/innen kommen in Gruppen zu fünft zusammen. Jetzt ist es nicht nur die Aufgabe, Wörter zusammenzustellen, sondern wenn es geht, einen ganzen Satz zu formulieren und diesen der Klasse vorzustellen.

Die Schüler/innen kommen zu viert zusammen und erhalten die Aufgabe, ein Gedicht aufzuschreiben, in dem ihre Namen vorkommen.

**Fundort/Quelle:** nach Lions Quest, „Erwachsen werden“

## ***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten / Miteinander klarkommen***

### **Gleich und verschieden**

**Absicht:** Anderen etwas über sich mitteilen, etwas über andere erfahren, Unterschiede und Ähnlichkeiten zwischen sich und anderen erkennen und akzeptieren.

**Altersgruppe:** Ab 1. Klasse

**Teilnehmer/innenzahl:** Ganze Klasse

**Zeitrahmen:** So lange es Spaß macht.

**Voraussetzung:** /

**Vorbereitung/Material:** /

### **Übungsverlauf:**

Alle Kinder sitzen im Kreis. Kind A geht in die Mitte und sagt: Ich fahre gern mit dem Fahrrad. Alle Kinder, denen es genauso geht, stellen sich für einen Moment dazu, alle anderen bleiben sitzen. Kind B geht in die Mitte und sagt: Ich esse gern Pizza. Alle Kinder, die auch gern Pizza essen, stellen sich für einen Moment dazu. Etc.

**Anmerkung:** Alle Kinder sollten einmal im Kreis herum der Reihe nach drankommen. Wer nicht in die Mitte gehen möchte, sagt: „Weiter.“ Schwieriger wird es, wenn die Kinder nicht der Reihe nach in die Kreismitte treten, sondern sich ohne Vorgabe verständigen müssen, wer dran ist.

### **Auswertungsgespräch:**

Wie hat dir die Übung gefallen?

Wie war es für dich, die gleiche Meinung wie ein anderes Kind zu haben?

Wie war es für dich, wenn du nicht die gleiche Meinung hattest wie das Kind in der Mitte?

War es schwierig für dich allein in der Mitte zu stehen, weil alle anderen anderer Meinung waren als du?

War es schwierig für dich auf deinem Stuhl sitzen zu bleiben, obwohl die meisten sich zu dem Kind in der Mitte stellten?

**Variante:** Gleich und verschieden kann auch unter einer thematischen Vorgabe durchgeführt werden, z.B. „Sage deine Meinung über Mädchen und Jungen.“ „sage nur etwas über deine Familie.“ etc.

**Fundort/Idee:** O. Hagedorn

## ***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten / Miteinander klarkommen***

### **Personensuche**

<b>Absicht:</b>	Kontaktaufnahme, kennen lernen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 4
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	30 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	verschiedene kleine Übungen zum Kontakt Aufnehmen
<b>Vorbereitung/Material:</b>	AB Personensuche

### **Übungsverlauf:**

Jede/r Schüler/in bekommt das Blatt mit den Fragen. Sie gehen im Raum umher und befragen ihre Mitschüler/innen. Dabei gehen sie mit jeder neuen Frage zu einem anderen Kind, damit sie mit möglichst vielen Kindern Kontakt aufnehmen. Sie können mehreren Kindern/Jugendlichen die gleiche Frage stellen und damit die Zahl ihrer Kontakte erhöhen. Wichtig ist, dass sie die Ergebnisse und den Vor- und Zunamen (der kann dabei gleich mitgeübt werden), der/des Befragten festhalten.

Zum Schluss kommen alle im Stuhlkreis zusammen. Jede/r steht nun reihum auf und liest die Antwort auf *eine* Frage vor. Das Kind, das dabei erwähnt wird, (bekommt einen Klebepunkt auf die Hand und) darf von den anderen nicht mehr genannt werden. Wenn ein vorlesendes Kind (A) kein noch nicht erwähntes Kind (B) mehr auf seinem Blatt hat, darf es sich eines aussuchen und die anderen Kinder C sagen, was sie über B an verschiedenen Antworten auf ihrem Blatt haben. A wiederholt dann eine der von C geäußerten Antwort. So wird dafür gesorgt, dass alle bei der Auswertungsrunde eine Antwort vorlesen bzw. wiederholen und jede/r einmal genannt wird.

### **Anmerkung:**

**Auswertung:** s. oben

**Varianten:** Personensuche 2, Ideen der Schüler/innen

**Fundort/Quelle:** Lions Quest „Erwachsen werden“

## **Personensuche 1**



Suche zu jeder Beschreibung einen Mitschüler oder eine Mitschülerin. Sammle auf deinem Blatt möglichst viele verschiedene Namen.

Eine von deinen eigenen Antworten wird am Ende der Übung allen anderen Teilnehmenden vorgelesen. Deshalb sage nur das, was die anderen auch von dir wissen dürfen. Alles andere behältst du für dich.

Wer hat schon mal im Ausland gelebt?  
Wo?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer geht oft spät ins Bett?  
Wann?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer hat ein Haustier?  
Welches?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer spielt ein Musikinstrument?  
Welches?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer sammelt etwas?  
Was?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer hat ein spannendes Buch gelesen?  
Welches?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer treibt Sport?  
Welchen?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer isst gern Gemüse?  
Welches?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer mag die selbe Musik wie du?  
Welche?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer ist im gleichen Monat geboren wie du? In welchem?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer ist so groß wie du?  
Wie groß?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer wohnt ganz in deiner Nähe?  
Wie weit?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer hat schon in einer anderen Stadt gewohnt? Wo?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer hat die gleiche Lieblingssportart wie du? Welche?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer gehört einer anderen Religion an?  
Welcher?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wer würde gern in einem anderen Land leben? Wo?

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Personensuche 2



Suche zu jeder Beschreibung einen Mitschüler oder eine Mitschülerin. Sammle auf deinem Blatt möglichst viele verschiedene Namen.

Eine von deinen eigenen Antworten wird am Ende der Übung allen anderen Teilnehmenden vorgelesen. Deshalb sage nur das, was die anderen auch von dir wissen dürfen. Alles andere behältst du für dich.

Wer liebt Regentage?

---

Wer kann Kuchen backen?

---

Wer hat schon mal einen Knochen gebrochen gehabt?

---

Wer kocht gern?

---

Wer kann auf den Fingern pfeifen?

---

Wer hat keine Geschwister?

---

Wer war letzte Woche schwimmen?

---

Wer war in diesem Jahr bei einem Sportwettkampf?

---

Wer hat einen Spitznamen?

---

Wer kann das „R“ rollen?

---

Wer hat schon mal im Zelt geschlafen?

---

Wer spielt gern Monopoly?

---

Wer hat Löcher in den Ohrläppchen?

---

Wer hat mehr als zwei Geschwister?

---

Wer macht gern Urlaub auf einer Insel?

---

Wer hat ein Sportabzeichen?

---



## Personensuche

Eine von Ihren Antworten wird am Ende der Übung allen anderen Teilnehmenden vorgelesen. Deshalb sagen Sie nur das, was die anderen auch von Ihnen wissen dürfen. Alles andere behalten Sie für sich.

### Suche eine Person, die ....

schon mal eine Kuh gemolken hat.  _____	mindestens drei Sprachen spricht.  _____	Ihnen einen Witz erzählt.  _____	mindestens Schuhgröße 42 hat.  _____	Krafttraining macht.  _____
schon mal eine Ohrfeige bekommen hat.  _____	schon mal geraucht hat.  _____	durch die Finger pfeifen kann.  _____	noch nie geflogen ist.  _____	schon mal in Frankfurt/O. war.  _____
schon mal die Schule geschwänzt hat.  _____	Schon mal auf einer Höhe von 4000 m war.  _____	ein Mountainbike besitzt.  _____	eine Fahrerlaubnis für Moped hat.  _____	im Februar Geburtstag hat.  _____
Ihnen ein Lied vorsingt.  _____	gern in Höhlen geht.  _____	weiß, was Stockbrot ist.  _____	schon mal „schwarz“ gefahren ist.  _____	Ihnen seinen Spitznamen verrät.  _____
mindestens drei Geschwister hat.  _____	gerne Achterbahn fährt.  _____	gerne tanzt.  _____	ein Haustier hat.  _____	gern eine Seifenoper sieht.  _____

## ***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten / Miteinander klarkommen***

### **Personenrätsel**

<b>Absicht:</b>	Sich kennen lernen
<b>Altersgruppe:</b>	Ab 3. Klasse
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	Ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	2 Stunden
<b>Voraussetzung:</b>	Verschiedene Übungen zum Kennen lernen
<b>Vorbereitung/Material:</b>	AB „Personenrätsel“ für jedes Kind, Briefumschläge

### **Übungsverlauf:**

Alle Schüler/innen erhalten das Blatt „Personenrätsel“ und führen die auf diesem Blatt angegebenen 6 Aufträge aus.

Die Gruppenleiterin versieht jedes Blatt mit einer fortlaufenden Nummer und notiert auf einem Extrablatt, welche Nummer zu welchem Kind gehört. In der nächsten Stunde zum sozialen Lernen nennt sie zunächst die Nummer des jeweiligen Personenrätsels und liest dann die Antworten darauf vor. (Es können auch Kinder vorlesen. Falls sie die Schrift des antwortenden Kindes kennen sollten, dürfen sie es nicht verraten.)

Jedes Kind notiert sich die Nummer und seinen Lösungsvorschlag auf einem Blatt.

Nachdem alle Personenrätsel vorgelesen wurden, erfolgt die Auflösung. Jedes Kind zählt, wie viele Mitschüler/innen es erkannt hat.

Alle Personenrätsel werden zu einem „Klassenbuch“ zusammengestellt, das sich in der Klasse befindet. So kann jedes Kind bei Bedarf nachlesen, was es evtl. noch über ein anderes Kind wissen will.

### **Anmerkung:**

Sollte die Anzahl der Schüler/innen in einer Klasse sehr groß sein, muss damit gerechnet werden, dass das Vorlesen der Personenrätsel zu lange dauert und die Aufmerksamkeit der Schüler/innen verständlicher Weise abnimmt. Dann muss das Vorlesen in einer anderen Stunde fortgesetzt werden. Besser noch ist es, die Klasse von vornherein in zwei kleinere Gruppen zu teilen.

### **Auswertungsgespräch:**

Hast du viele oder wenige Kinder erkannt?

Woran lag das?

Was möchtest du noch über andere wissen?

Wie können wir noch mehr über andere erfahren?

### **Varianten:**

**Fundort/Idee:** Nach Gudrun Böttger und Angelika Reich

## Personenrätsel

1. Beantworte die folgenden sieben Fragen auf diesem Bogen.
2. Rede mit niemandem ein Wort darüber.
3. Lege den ausgefüllten Bogen in einen Briefumschlag.
4. Klebe den Umschlag sorgfältig zu.
5. Schreibe auf den verschlossenen Umschlag deinen Namen.
6. Gib den Umschlag bei deiner Klassenlehrerin ab.

Beachte: Deine Antworten werden demnächst der Klasse vorgelesen. Deine Mitschülerinnen und Mitschüler sollen erraten, wer sich dahinter verbirgt. Schreibe also nur auf, was andere deiner Meinung nach über dich wissen dürfen.

1) Was machst du, wenn du Langeweile hast? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) Was isst du am liebsten? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) Was trinkst du am liebsten? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4) Was machst du am liebsten am Wochenende? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5) Was willst du später einmal werden? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6) Was würdest du tun, wenn du 5000 € hättest? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7) Wohin willst du gern einmal reisen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten / Miteinander klarkommen***

### **Was ich schon immer mal über mich erzählen wollte**

<b>Absicht:</b>	Sich selbst und andere kennen lernen
<b>Altersgruppe:</b>	Ab 4. Klasse
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	Ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	2 bis 3 Stunden
<b>Voraussetzung:</b>	Gemeinsam Punkte an der Tafel festhalten, die wichtig für die Darstellung der eigenen Person sein könnten.
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Papier zum Vor- und Abschreiben

### **Übungsverlauf:**

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen. Sie entscheiden, wer als erster und wer als zweiter über sich selbst zunächst mündlich berichtet. Anschließend schreibt jedes Kind über sich nach dem Motto „Was ich schon immer mal über mich erzählen wollte...“ Aus den gestalteten Blättern aller Schüler/innen wird ein „Klassenbuch“ angefertigt. Einzelne Texte werden in den Stunden zum sozialen Lernen vorgelesen.

Das Buch liegt in der Klasse an einem extra dafür vorgesehenen Platz, z.B. auf einem Tisch vor der Pinnwand mit den Klassennachrichten und jede/r kann darin lesen.

### **Anmerkung:**

Die Vorbereitung der Aufgabe sollte gemeinsam erfolgen. Die Partnerarbeit und das Verfassen des Textes kann Bestandteil einer Wochenplanarbeit sein, so dass jedes Kind selbst darüber entscheiden kann, wann und wie lange es sich damit befassen möchte. Sicher ist eine Vor- *und* eine Abschrift notwendig.

### **Auswertungsgespräch:**

Ist es dir schwer / leicht gefallen, über dich zu schreiben? Warum?  
Hast du Neues über andere erfahren? Was war das?

### **Varianten:**

Am Ende des 6. Schuljahres schreiben die Kinder zu dem Thema „Meine Zukunft“. Gemeinsam verfassen sie ein Klassenbuch zur „Geschichte der eigenen Klasse“. Dieses Buch erhalten alle Kinder kopiert zum Abschied.

**Fundort/Idee:** M. Wichniarz

## ***B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken***

### **Die gute Nachricht des Tages/Good News**

<b>Absicht:</b>	Anderes etwas Freundliches mitteilen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 4
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	10 Minuten + 10 Minuten für die spätere Auswertung
<b>Voraussetzungen:</b>	Eine positiv, akzeptierende Stimmung in der Gruppe. Die Gruppenleiterin sammelt mit allen gemeinsam, was Freundliches über eine andere Person gesagt werden kann. Beispiele dafür stehen an der Tafel oder hängen an der Wand.
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Nachrichtenblätter

#### **Übungsverlauf:**

Jede/r Schüler/in erhält ein Nachrichtenblatt. Auf das mittlere Feld wird der eigene Name geschrieben und dann das Blatt so zugefaltet, dass der Name nicht mehr zu sehen ist. Alle Nachrichtenblätter kommen wie Lose in eine Kiste und jeder zieht das Blatt eines anderen Schülers / einer anderen Schülerin. Nun schreibt jede/r einen freundlichen Satz über die gezogene Schülerin / den gezogenen Schüler auf die Rückseite des Nachrichtenblattes und faltet es so zusammen, dass der Name des gezogenen / der gezogenen Schülerin zu sehen ist. Anschließend werden die Nachrichten zugestellt.

#### **Anmerkung:**

Es muss zuvor in der Gruppe Einigkeit darüber hergestellt werden, dass jede/r bereit ist, dem gezogenen Schüler / der gezogenen Schülerin etwas Freundliches mitzuteilen, auch wenn es schwer fällt.

Sollten Schüler/innen bei der Auswertung berichten, dass sie keine bzw. eine schlechte Nachricht erhalten haben, wird gemeinsam mit allen besprochen, was jetzt zu tun ist? (Vielleicht erklären sich einige Schüler/innen freiwillig bereit, dem betroffenen Schüler / der betroffenen Schülerin eine freundliche Nachricht zu schicken o.ä.)

#### **Auswertung:**

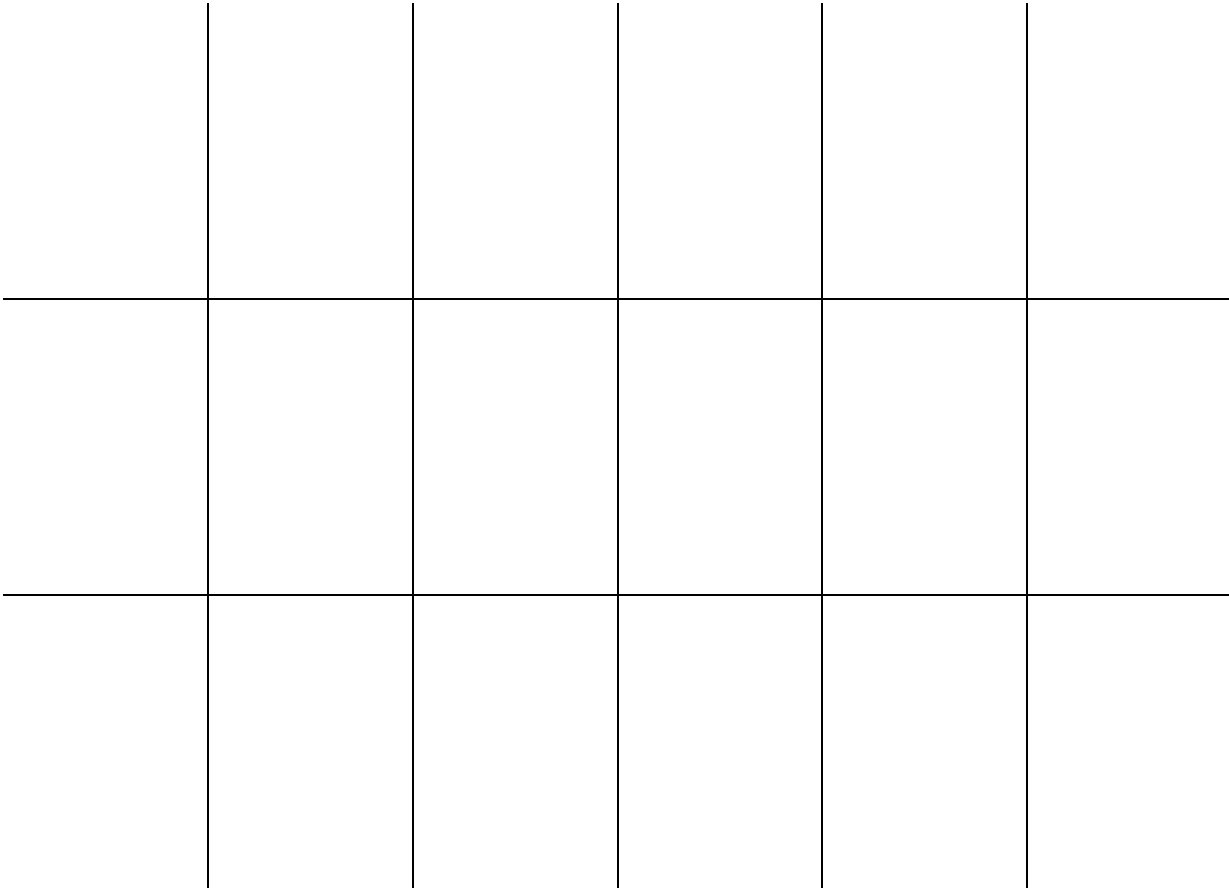
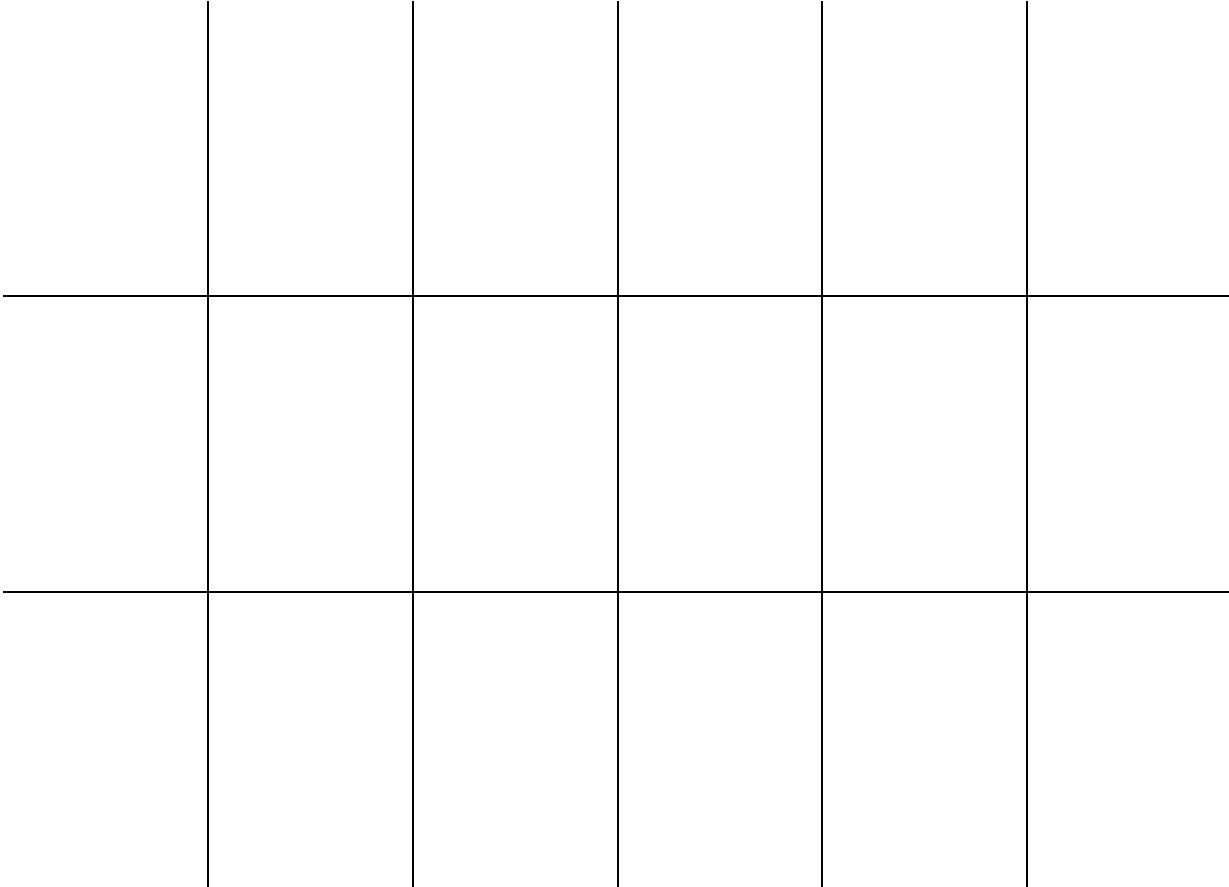
Wer möchte seine Nachricht laut vorlesen? (Diejenigen, die sich dazu bereit erklären, tun es.)

Wer möchte noch etwas berichten? Wer möchte etwas anmerken?

Wer hat keine freundliche Nachricht erhalten?

#### **Varianten:**

**Fundort/Quelle:** Nach Lions-Quest „Erwachsen werden“



## ***B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken***

### **Aufbauer - Miesmacher**

<b>Absicht:</b>	Sich gegenseitig etwas Nettes sagen, etwas Gutes tun, eine positive Atmosphäre in der Klasse schaffen, das Selbstwertgefühl verbessern
<b>Altersgruppe:</b>	Ab 5. Klasse
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	Ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	Jeweils etwa 20 Min. für Teil A und Teil B der Übung
<b>Voraussetzung:</b>	
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Kleine Zettel für Lose bzw. für Satzgeschenke

### **Übungsverlauf:**

#### Teil A

1. Die Gruppenleiterin sammelt gemeinsam mit den Schüler/innen Beispiele dafür, wie Menschen anderen Menschen etwas „Nettes“ sagen, schreiben oder etwas „Gutes“ tun können und hält Verschiedenes an der Tafel fest, z.B.:

Ich kann dich gut leiden. Komm, lass uns zusammen in Kino gehen. Soll ich dir in Englisch helfen? Dein neues T-Shirt gefällt mir gut mir gut. Deine Haare sind einfach super. Mir gefällt dein Lächeln. Ich fand es sehr nett von dir, dass du mich gestern gefragt hast, ob ich nicht mit den anderen ins Internet – Cafe kommen möchte. Etc.

2. Die Schüler/innen (und die Gruppenleiterin) schreiben ihren Namen auf einen Zettel und falten ihn zu einem Los.

Jede/r Schüler/in (und die Gruppenleiterin) zieht den Namen eines anderen Kindes. Die Aufgabe ist, dieser Schülerin/ diesem Schüler im Laufe der nächsten zwei Tage etwas „Nettes“ zu sagen, zu schreiben oder etwas Gutes zu tun. Letzteres soll kein Geld kosten. Die Aufbauer/innen können sich, wenn sie wollen, zu erkennen geben.

Hinweise der Gruppenleiterin für die Schüler/innen:

Ihr werdet gleich den Namen eines Schülers / einer Schülerin ziehen, der/dem ihr im Laufe der nächsten zwei Tage etwas Nettes sagen oder schreiben bzw. etwas Gutes tun sollt. Es wird vielleicht der Name eines Kindes sein, bei dem ihr das gar nicht machen wollt. Dies aber gerade ist eure Aufgabe. Ihr wisst, in Mathematik gibt es leichte und schwierige Aufgaben. Und es kann sein, dass die Aufgabe, die ihr jetzt bekommt, für manche von euch schwierig ist. Aber ihr werdet sie trotzdem lösen, da bin ich mir ganz sicher. Und wenn ihr dabei Unterstützung benötigt, dann könnt ihr andere Schüler/innen fragen oder mich.

#### Teil B

3. Am Ende der vereinbarten „Aufbauzeit“ kommen alle Kinder im Stuhlkreis zusammen und berichten, was ihnen wer gesagt, geschrieben, getan etc. hat.

4. Die Übung für einen gewissen Zeitraum jeden 2. oder 3.Tag wiederholen.

### **Anmerkung:**

Einigen Kinder wurde evtl. nichts Nettes gesagt etc. Sie werden dies vielleicht im Stuhlkreis äußern und evtl. sogar enttäuscht sein.

Gemeinsam mit den Kindern wird besprochen, was jetzt zu tun ist. Ihre Vorschläge werden aufgelistet und, wenn möglich, wird mit allen gemeinsam darüber entschieden. Auch die Gruppenleiterin kann Vorschläge machen. Insgesamt ist an dieser Stelle besonderes Fingerspitzengefühl erforderlich.

In einer Klasse formulierten z.B. spontan einige Schüler/innen einige Aufbauer für einen Schüler, dem noch nichts „Nettes“ gesagt bzw. getan wurde.

### **Auswertungsgespräch:**

Fiel es euch leicht, einem anderen Schüler / einer anderen Schülerin etwas Nettes zu sagen, zu schreiben oder etwas Gutes zu tun?

Wie war es, als dir etwas Nettes gesagt wurde, du etwas Nettes über dich gelesen hast oder jemand dir etwas Gutes getan hat?

### **Varianten:**

#### Die gute Nachricht des Tages

Die Gruppenleiterin sammelt gemeinsam mit den Schüler/innen Ideen, wie sie einander helfen könnten. Erneut zieht jede/r ein Los um gute Taten vollbringen zu können.

Den Schüler/innen wird verdeutlicht, dass sie bisher etwas „Nettes“ entweder über das Äußere oder über die Tätigkeiten, das Verhalten eines anderen Kindes gesagt haben. In der nächsten „Aufbauzeit“ erhalten sie die Aufgabe nur über das „nette“ Verhalten anderer Kinder etwas zu sagen und die Bemerkungen über das Äußere wegzulassen.

#### Wie fühlst du dich, wenn jemand zu dir sagt: ...

Zum Einstieg in die Übung „Aufbauer – Miesmacher“ können auch die Karten vorgelesen werden. Die Schüler/innen nehmen wahr, wie sie sich dabei fühlen. Auf ein Zeichen hin, zeigen sie entweder mit dem Daumen nach oben (Habe mich gut gefühlt.) oder nach unten (Habe mich schlecht gefühlt.) Für die Äußerungen, die gute Gefühle bewirken, wird die Bezeichnung „Aufbauer“ eingeführt und .) für die Äußerungen, die schlechte Gefühle bewirken, „Miesmacher“.

**Fundort/Idee:** Nach einer Vorlage von Jamie Walker



**Wie fühlst du dich, wenn jemand zu dir sagt:**

Hast du `ne Meise? Musst du mir hier so blöd im Weg rumstehen?	Zeig mal den Ring! Sieht gut aus.
He, du Idiot! Du gehst mir auf die Nerven mit deiner Rumquatscherei.	Soll ich dir das erklären? Wär` für mich völlig okey.
Deine Klamotten sind echt Scheiße.	Tina und ich gehen heute Abend ins Kino. Hast du Lust mitzukommen?
Wie sehen denn deine Haare aus? Biste in Farbtopf gefallen?	Fand ich übrigens nett von dir, dass du mir die CD geborgt hast.
Sag mal, wie oft soll ich dir das noch erklären? Du kapierst auch gar nichts.	Dein T-Shirt steht dir gut. Die Farbe passt gut zu deinem Typ.
Hau ab, sone Niete wie dich wollen wir hier nicht haben.	Ich stimme zwar nicht mit deiner Meinung überein, aber ich fand sie interessant und habe noch eine ganze Weile darüber nachgedacht.

## Super – Klasse

<b>Absicht:</b>	Sich gegenseitig etwas Anerkennendes sagen, sich wertschätzen
<b>Altersgruppe:</b>	Ab 3.Klasse
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Klassenstärke
<b>Zeitraumen:</b>	15 Min. + 45 Min.
<b>Voraussetzung:</b>	keine

**Vorbereitung/Material:** Ich-Blätter in Klassenstärke, A3-Blätter mit anerkennenden Äußerungen, an mehreren Stellen in der Klasse gut sichtbar für die Kinder aufgehängt.

### Übungsablauf:

#### 1. Schritt

Die Kinder überlegen, was ein anderes Kind tut, das sie mit „nett“ bezeichnen und wie der Satz formuliert werden müsste, wenn sie das diesem anderen Kind mitteilen wollten. Die Äußerungen werden an der Tafel festgehalten. Dort steht dann z.B.: Du spielst mit mir. Du hilfst mir bei den Hausaufgaben. Du bringst mich zum Lachen. Etc.

#### 2. Schritt

Die Gruppenleiterin hält die Äußerungen über die „netten“ Taten der Schüler/innen auf A3-Papier fest. In der nächsten Stunde hängt sie Kopien davon gut sichtbar und zugänglich für alle an mehreren Stellen der Klasse auf.

#### 3. Schritt

- Die Kinder erhalten ihr persönliches Ich-Blatt (s. Anlage), schreiben ihren Namen darauf und legen das Blatt auf ihren Tisch.
- Alle Kinder gehen herum und schreiben auf die ausgelegten Blätter, was sie an dem jeweiligen Kind „nett“ finden; pro Kind nur eine Sache.
- Gemeinsam wird geprüft, ob bei jedem Kind drei „nette“ Sätze stehen. Bei Bedarf ergänzt die Gruppe bzw. die Gruppenleiterin, denn kein Kind darf sich benachteiligt fühlen.
- Jedes Kind nimmt sein Blatt und liest sich die Sätze leise durch. Es kann die drei Sätze auch einem anderen Kind vorlesen.
- Alle setzen sich in den Stuhlkreis. Jedes Kind wählt sich einen Satz aus, wandelt die Du-Aussage in eine Ich-Aussage (aus: „Du leihst mir dein Kuscheltier.“ Wird: „Ich leihe x mein Kuscheltier.“ Oder „Ich verleihe meine Kuscheltier.“ ) und sagt sie den anderen.

#### 4. Schritt

- Die Übung „Das finde ich gut an mir“ wird durchgeführt.
- Zum Schluss stehen alle zusammen im Kreis, fassen sich an und rufen dreimal: „Wir sind toll.“

**Anmerkung:** Setzen Sie die „Super-Klasse“ mit der Übung „Gute Fee und edler Ritter“ fort.

### Auswertung:

Wie hat dir die Übung gefallen?

War es schwierig über andere etwas „Gutes“ zu sagen?

Wie hast du dich gefühlt, als du die drei Sätze über dich gelesen hast?

War es schwierig über dich selbst etwas „Gutes“ zu sagen?

**Fundort:** M. Hambürger, M.Wichniarz

## Arbeitsbogen „Super – Klasse“

Ich bin \_\_\_\_\_

So finden mich die anderen:

1. Du \_\_\_\_\_

2. Du \_\_\_\_\_

3. Du \_\_\_\_\_

***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten /  
Miteinander klarkommen***

**Vertauschte Rollen**

<b>Absicht:</b>	vor anderen etwas darstellen, von den anderen gesehen und bestätigt werden, miteinander Spaß haben
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 2
<b>Teilnehmerzahl:</b>	halbe Klasse
<b>Zeitraumen:</b>	20 Min.
<b>Voraussetzungen:</b>	:/
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Papier für Lose

**Übungsablauf:**

Alle schreiben ihren Namen auf ein kleines Blättchen, falten Lose und ziehen sich gegenseitig.

1. Runde: Jede Person tritt einmal vor alle hin und spielt eine Kleinigkeit vor. (Dies kann auch nur eine Bewegung sein.) Außerdem muss sich jede merken, was die Person, die sie gezogen hat, vorgemacht hat.

2. Runde: Jede tritt nun erneut vor alle anderen hin und spielt nach, was die Person, die sie gezogen hat, vorgemacht hat. Die anderen raten, wer nun stellvertretend dargestellt wurde.

**Anmerkung:** - / -

**Auswertung:**

War es schwierig, andere nachzuahmen?

War es schwierig, andere wieder zu erkennen?

**Fundort/Idee:** M. Wichniarz

## ***B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken***

### **Das finde ich an mir gut**

<b>Absicht:</b>	über sich selbst etwas Gutes sagen, das eigene Selbstwertgefühl stärken
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 1
<b>Anzahl:</b>	halbe Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	10 Min.
<b>Voraussetzung:</b>	die Schüler/innen haben schon mehrere Übungen durchgeführt, in denen sie ermutigt wurden, Positives über sich selbst zu benennen.
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Klangschale oder Triangel

### **Übungsverlauf:**

Die Schüler/innen überlegen, was sie an sich selbst gut finden. Sie entscheiden sich für einen positiven Satz über sich selbst (z.B.: Ich kann gut Ball spielen. Ich kann gut vorlesen. Ich habe schöne schwarze Haare. Ich trage eine Superhose. etc.). Nun gehen alle im Raum herum. Auf ein Zeichen (Triangel) stellen sich immer zwei Schüler/innen gegenüber auf und sagen sich, was sie an sich selbst gut finden. Dann gehen sie weiter. Auf ein erneutes Zeichen hin suchen sie sich eine/n neue/n Partner/in und sagen sich erneut den gleichen positiven Satz über sich selbst wie zuvor. Dieser Vorgang wird – je nach Stimmung – vier bis fünf Mal wiederholt.

### **Anmerkung:**

Anschließend wird darüber gesprochen, wie es den einzelnen bei der Übung ergangen ist.

Fragen:

War es dir peinlich, etwas Positives über dich zu sagen?

Konntest du die Peinlichkeit überwinden? Wie?

Ist es „Angeben“, wenn du etwas Gutes über dich sagst?

Was ist der Unterschied zwischen „Angeben“ und der Fähigkeit, über sich selbst etwas Positives sagen zu können?

### **Auswertung:**

### **Varianten:**

**Fundort/Idee:** M. Wichniarz

## ***B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken***

### **Mein Wappen**

<b>Absicht</b>	:	persönliche Stärken, Schwächen und Ziele mit Hilfe einer Phantasiereise erforschen
<b>Altersgruppe:</b>		ab 4.Klasse
<b>Teilnehmerzahl:</b>		Klassenstärke
<b>Zeitraumen:</b>		bis zu 90 Minuten
<b>Voraussetzung</b>		vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe
<b>Vorbereitung/Material:</b>		Zeichenpapier und Malstifte oder Tuschkästen –Wappen s. Anlage

### **Übungsablauf:**

Die Gruppenleitung erklärt den Kindern, dass sie mit der folgenden Fantasiereise erforschen können, was ihre Stärken und Schwächen sind, was ihnen wichtig ist und wie sie ihre Fähigkeiten zur Gestaltung und Bewältigung ihres Lebens einsetzen können. Anschließend sollen die Ergebnisse in Form eines Wappens, das in vier Teile unterteilt ist, als persönliches Wappen festgehalten werden.

#### **1. Einheit:**

Die Kinder setzen oder legen sich bequem hin und schließen die Augen. Sie konzentrieren sich ganz auf ihren Atem. Sie atmen langsam und tief ein und aus und ein und aus bis sie immer entspannter werden.

Sie atmen weiter, so wie es für sie angenehm und entspannt ist. Die Gruppenleitung gibt dann folgende Anweisungen:

Konzentriert euch auf einen Punkt in der Mitte eurer Stirn zwischen euren geschlossenen Augen. Stellt euch vor, dass an dieser Stelle ein Kreis entsteht, der mit jedem Atemzug, den ihr macht, etwas größer wird. Er wird größer und größer bis ihr und der Kreis zusammen seid.

*(Pause)*

Ihr könnt jetzt in eurem Kreis Bilder sehen. Diese Bilder stellen eure Stärken, Fähigkeiten und Begabungen dar. Das können körperliche Stärken sein, wenn ihr z.B. kräftig oder gut im Sportunterricht seid. Es können geistige Fähigkeiten sein, wenn gut rechnen oder schöne Geschichten erzählen oder schreiben könnt. Es kann sein, dass ihr anderen gut etwas erklären könnt. Vielleicht habt ihr künstlerische oder musikalische Begabungen, wenn ihr gut singen, zeichnen oder ein Instrument spielen könnt. Es kann auch sein, dass ihr gut darin seid, anderen zu helfen oder sie zu trösten.

*(Eine Minute Pause)*

Jeder Mensch hat aber auch Schwächen und Ängste. Das ist ganz normal. Aber es ist wichtig, dass ihr sie kennt, damit ihr mit ihnen umgehen könnt. Ihr seht und spürt jetzt eure Schwächen und Ängste oder ihr stellt sie euch vor. Egal, ob ihr große oder kleine Ängste habt, hier an diesem Ort seid ihr ganz sicher. Vielleicht seht ihr Hindernisse, die ihr im Moment in manchen Bereichen eures Lebens habt. Es können aber auch Ängste sein, die mit eurer Zukunft zusammenhängen.

*(Eine Minute Pause)*

Und nun stellt euch eure Wünsche und Träume vor. Was wünscht ihr euch für euch selbst? Was wünscht ihr euch für eure Eltern, eure Familie oder eure Freunde und Mitschüler? Wie möchtet ihr gerne leben? Was könnte sich verändern und besser werden?

*(Eine Minute Pause)*

Im letzten Abschnitt eures Kreises geht es darum, was ihr selbst tun könnt, damit eure Wünsche und Träume Wirklichkeit werden. Seht, fühlt oder stellt euch vor, was ihr mit euren Stärken und Fähigkeiten tun könnt, damit es euch selbst und den Menschen, die ihr gern habt, gut geht. Was könnt ihr selbst dafür tun?

*(Eine Minute Pause)*

Ich werde jetzt gleich bis zehn zählen. Bitte zählt laut mit, wenn ich bei der sechs angekommen bin. Bei zehn öffnet ihr dann eure Augen. Ihr seid nun bereit, das, was ihr in eurem Kreis gesehen habt, aufzuzeichnen : eure Fähigkeiten, eure Ängste, eure Träume und das, was ihr tun könnt, damit eure Träume Wirklichkeit werden.

Eins.....zwei.....vier.....vier.....

## **2. Einheit**

Alle Kinder beginnen möglichst sofort ihr Wappen zu zeichnen, ohne vorher darüber zu reden, damit die Bilder noch im Gedächtnis sind. Sollte es ihnen schwer fallen zu malen (was bei Erwachsenen fast immer so ist und zunimmt je älter die Kinder sind), ist auch das Darstellen mit Worten in Schriftform erlaubt.

## **3. Einheit (Auswertung)**

Es werden Paare gebildet. Da bei dieser Fantasiereise auch sehr persönliche Bereiche betroffen sein können, sollten die Kinder ihren jeweiligen Partner selbst wählen können. Die Partner erklären einander gegenseitig die Bedeutung ihres persönlichen Wappens. Anschließend werden alle Wappen im Klassenraum ausgestellt. In einer anschließenden Besprechung können noch einmal alle Stärken und Fähigkeiten, die gesehen wurden gesammelt werden, um das Selbstbewusstsein der Gruppe zu stärken.

### **Anmerkung:**

Voraussetzung für diese Übung ist, dass die Gruppe bereits Erfahrungen mit Atem- und Entspannungsübungen oder kleinen Fantasiereisen gemacht hat. Die Kinder können darin gefördert werden, ihre Ergebnisse zu veröffentlichen. Jedoch sollte niemand dazu gezwungen werden. Bei der gemeinsamen Auswertung besteht auch für Kinder, die nichts gemalt haben, die Möglichkeit, sich zu ihren Stärken oder Ängsten zu äußern.

Wichtig ist, dass in der Gruppe ein gutes Klima herrscht. Es sollte vorher geklärt werden, dass niemand für seine persönlichen Äußerungen ausgelacht oder beschimpft wird.

Der vorgegebene Text muss nicht wörtlich vorgelesen werden, sondern kann je nach Altersstruktur und Situation der Gruppe variiert werden.

**Fundort/Idee:** Maureen Murdock, Dann trägt mich meine Wolke

# Mein Wappen

Name:



## ***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten / Miteinander klarkommen***

### **Reporter/innen unterwegs**

<b>Absicht:</b>	Kontakt aufnehmen, sich untereinander absprechen, sich an Vereinbarungen halten, auf andere zugehen, anderen Fragen stellen, etwas über andere erfahren, Unterschiede kennen lernen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 4
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	45 Minuten (+ Hausarbeitszeit)
<b>Voraussetzungen:</b>	- / -
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Reporterbogen für jedes Kind (s. Arbeitsblatt)

### **Übungsverlauf:**

Die Kinder finden sich zu Reporterteams zusammen (zu zweit, zu dritt, zu viert). Jedes Team überlegt sich eine Frage, die es den anderen Kindern stellen möchte, z.B. „Wie heißt dein Lieblingssänger?“

(Fragebeispiele können zuvor an der Tafel gesammelt werden. Sinnvoll sind Fragen, die nicht nur mit „Ja.“ oder „Nein.“ beantwortet werden können.)

Jedes Teammitglied erhält ein Reporterblatt. Auf dieses Blatt wird die Nummer des Teams (Team 1, 2,3 u.s.w.) geschrieben werden. Dies muss vorher mit allen gemeinsam festgelegt werden. Außerdem schreibt jede/r ihren/seinen eigenen Namen auf das Blatt.

Auf ein Zeichen hin gehen nun alle Reporter/innen los, befragen die anderen und lassen sich von den anderen befragen. Sie notieren auf dem Reporterblatt den Namen der befragten Person und deren Antwort. Wenn einem Kind eine bestimmte Frage bereits von einem anderen Teammitglied gestellt wurde, sagt es: „Diese Frage habe ich bereits beantwortet.“

Zum Schluss wertet jedes Team seine Ergebnisse aus und stellt sie den anderen vor. Bei der Auswertung sollen die Namen der Befragten nicht erwähnt werden.

(Die Teams sollen sich vorzustellen, dass sie wie die Nachrichtensprecher im Fernsehen ihre Ergebnisse vortragen.)

### **Anmerkung:**

Möglich ist auch, dass sich die Teams am Nachmittag zu Hause treffen und ihre Ergebnisse verschriften. Aus den Texten der verschiedenen Teams kann dann eine kleine „Zeitung“ hergestellt werden (s. Anhang).

**Fundort/Quelle:** Nach einer Vorlage von Jamie Walker überarbeitet von M. Wichniarz

**Arbeitsblatt „Reporter/innen unterwegs“**

**Team – Nr.:** \_\_\_\_\_

**Name der Reporterin / Name des Reporters:**

\_\_\_\_\_

**Eure Frage:**

\_\_\_\_\_

<b>Name der interviewten Person</b>	<b>Antwort</b>

## ***B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken***

### **Blindenführung**

<b>Absicht:</b>	für andere Verantwortung übernehmen, behutsam mit anderen umgehen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 1
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	15 Personen
<b>Zeitrahmen:</b>	10 – 15 Minuten, je nach Variante
<b>Voraussetzungen:</b>	viele Übungen zum Kontakt aufnehmen und zum Kennen lernen
<b>Vorbereitung/Material:</b>	

### **Übungsverlauf:**

Vorweg mit den Kindern besprechen, worauf die Blindenführerin / der Blindenführer achten sollte bzw. muss.

Hinweis: Die Blindenführerin führt, indem sie den Blinden am Arm festhält, möglichst mit beiden Händen. Sie soll auch sprechen und dem Blinden, je nach Notwendigkeit, erklären, was ihn umgibt und worauf er sich einstellen muss.

In den ersten Runden schließen die Kinder ihre Augen und können jederzeit auch blinzeln, wenn sie sich unsicher fühlen. In späteren Runden können die Augen mit Tüchern bzw. Stirnbändern (geht schneller) verschlossen werden. Die Geführten sollen den Führenden sagen, wenn für sie etwas nicht stimmt. Zunächst in einem Raum oder auf dem Schulflur führen, in dem sich wenig Hindernisse befinden. Die Führungszeit beträgt jeweils 2-3 Minuten. die Gruppenleiterin gibt das Zeichen zum Wechseln.

### **Anmerkung:**

#### **Auswertung:**

Besprechung zu zweit:

1. Wie habe ich mich als Geführte gefühlt? Hätte ich von meiner Partnerin etwas anderes benötigt, um mich sicher zu fühlen?
2. Wie habe ich mich als Führende gefühlt? Was habe ich bei der anderen Person gespürt? Deck sich das mit den Empfindungen der anderen Person?

### **Varianten:**

Art der Führung: Die Blinde legt die Hand auf die Schulter des Führenden. Der Führende legt den Arm um die Schulter der Geführten. Etc.

Bei der Führung werden Hindernisse überwunden.

Die Führung geht durchs Treppenhaus und auf den Schulhof.

Die Blinden werden an Materialien zum Tasten und Riechen vorbeigeführt. Für kleine Riechproben eignen sich Filmdosen.

Mehrere Blinde halten sich an einem Seil fest und werden so geführt.

**Fundort/Quelle:** H. Moericke

## ***B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken***

### **Und das bin ich**

<b>Absicht:</b>	Erkennen, was mich selbst ausmacht und anderen mitteilen, Merkmale, die anderen ausmachen, wahrnehmen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 4
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitraumen:</b>	20 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	- / -
<b>Vorbereitung/Material:</b>	A 5 – Papier, Schreibunterlage

### **Übungsverlauf:**

Alle Kinder sitzen im Stuhlkreis. Jede/r überlegt für sich, was ihn/sie ausmacht. Das kann ganz unterschiedlich sein, z.B.: Ich liebe HipHop. Ich fahre gern Fahrrad. Ich spiele besonders gern Basketball. Ich hasse langweilige Deutschstunden. Ich habe oft gute Laune.

Jedes Kind schreibt nun eine Sache auf ein Blatt, die etwas mit seiner Person zu tun hat und legt es verdeckt in die Kreismitte. Wenn alle Blätter liegen, werden sie umgedreht. Immer jeweils ein Kind nimmt ein Blatt auf und liest vor, was darauf steht. Die anderen erraten, zu wem die Äußerung gehört. Drei oder vier Kinder sagen ihre Meinung, bevor sich das betreffende Kind zu erkennen gibt. Es steht für einen Moment auf.

### **Anmerkung:**

Sagen Sie den Schüler/innen, dass sie etwas Positives über sich selbst sagen sollen. Damit soll vermieden werden, dass die Schüler/innen Äußerungen aufschreiben: Ich hasse Nadine. Etc.

Es kann durchaus nach der ersten Runde eine 2. mit negativen Äußerungen folgen. Dazu müssen dann aber Vereinbarungen getroffen werden, was gesagt werden darf und was nicht. In diese Überlegungen sollten die Schüler/innen unbedingt einbezogen werden.

### **Auswertung:**

Möchtest du noch etwas zu der Übung sagen?  
Fiel es dir schwer, etwas über dich zu sagen?  
Was hast du Neues über andere Kinder erfahren?

### **Varianten:**

Ich bin etwas Besonderes.

**Fundort/Quelle:** Lions Quest „Erwachsen werden“

## ***B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl entwickeln***

### **Ich bin etwas Besonderes**

<b>Absicht:</b>	Besonderes an sich selbst erkennen und anderen mitteilen, Besonderes an anderen wahrnehmen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 2
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	20 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	- / -
<b>Vorbereitung/Material:</b>	A 5 – Papier, Schreibunterlage

### **Übungsverlauf:**

Alle Kinder sitzen im Stuhlkreis. Jede/r überlegt für sich, was Besonderes an ihr/ihm ist. Das kann ganz unterschiedlich sein, z.B.: Ich habe einen Hamster. Ich habe ein Fahrrad. Ich kann ganz lange tauchen. Ich kann ganz schnell rennen. Ich mag Schlangen. Ich mag Opernmusik. Etc. Es kann sein, dass wir als Erwachsene bestimmte Dinge nicht für etwas Besonderes halten. Entscheidend ist hier aber die Ansicht des Kindes.

Jedes Kind schreibt nun eine seiner Besonderheiten auf ein Blatt und legt es verdeckt in die Kreismitte. Wenn alle Blätter liegen, werden sie umgedreht. Immer jeweils ein Kind nimmt ein Blatt auf und liest vor, was darauf steht. Die anderen erraten, zu wem die Besonderheit gehört. Drei oder vier Kinder sagen ihre Meinung, bevor sich das betreffende Kind zu erkennen gibt. Es steht für einen Moment auf.

### **Anmerkung:**

Sie können diese Übung auch mit Erstklässler durchführen. Schreiben Sie eine kurze Mitteilung an die Eltern. Diese sollen gemeinsam mit ihrem Kind über seine Besonderheiten sprechen und eine in großen Buchstaben auf ein A5-Blatt schreiben. Diese Blätter werden dann im Stuhlkreis ausgelegt und von der Gruppenleiterin vorgelesen. Besonders schön an dieser Variante ist, dass die Eltern miteinbezogen sind.

### **Auswertung:**

Möchtest du noch etwas zu der Übung sagen?  
Fiel es dir schwer, etwas Besonderes an dir zu entdecken?  
Was hast du Neues über andere Kinder erfahren?

**Varianten:** s. Anmerkung

**Fundort/Quelle:** Lions Quest „Erwachsen werden“

## ***E Mit Konflikten konstruktiv umgehen***

## Lasst mich rein!

<b>Absicht:</b>	Gefühle des Dazugehörens und Ausgeschlossen-seins spüren
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 1
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	20 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	- / -
<b>Vorbereitung/Material:</b>	- / -

### Übungsverlauf:

Alle Kinder sitzen im Stuhlkreis. Ein Kind steht in der Mitte.

Ein Stuhl ist nicht besetzt. Das Kind aus der Kreismitte soll versuchen sich auf diesen Stuhl zu setzen. Die anderen versuchen dies zu verhindern, in dem sie sich ganz schnell von links nach rechts auf den nächsten Stuhl setzen.

**Anmerkung:** - / -

### Auswertung:

Besonders wichtig ist nach dieser Übung, die Kinder aus der Kreismitte und die anderen nach ihren Empfindungen während der Übung zu befragen. Es gibt das Gefühl des „Dringen- und Draußen - Seins“.

### Varianten:

Wie komme ich in die Burg ?

Übungsziel: Den Unterschied zwischen „Dringen- und Draußensein“ wahrnehmen

Übungsbeschreibung: Sechs, sieben Kinder legen die Arme um ihre Schultern, drängen ihre Körper aneinander und bilden so eine Burg. Ein Kind versucht nun, in die Burg zu gelangen. Es können Worte oder auch Körperkraft eingesetzt werden. Niemand darf verletzt werden.

Auswertungsfragen:

Wie hast du dich gefühlt, als du in die Burg hineinwolltest?

Wie hast du dich gefühlt, als es dir gelang, in die Burg zu kommen?

Wie habt ihr euch als Burg gefühlt?

Wie habt ihr euch gefühlt, als es x gelang, in die Burg zu kommen?

**Fundort/Quelle:** TeamSozialesLernen

***F Mit Konflikten konstruktiv umgehen***

## **Kannst du mir mal ... ?**

<b>Absicht:</b>	Trotz des Gefühls des Abgelehnt – Seins auf andere zugehen und um Unterstützung bitten
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 5
<b>Anzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitraumen:</b>	45 Minuten
<b>Voraussetzung:</b>	div. Übungen aus anderen Handlungsfeldern
<b>Vorbereitung/Material:</b>	- / -

### **Übungsverlauf:**

Schüler/in A verlässt den Raum. Vier Schüler/innen erhalten die Aufgabe, das Ereignis, das sich gleich ergeben wird, zu beobachten. Jede/r sitzt auf einer Seite des Klassenraums. Alle anderen stellen sich vor, sie stünden jeweils zu zweit auf dem Schulhof und unterhielten sich. Schüler/in B, von der Gruppenleiterin benannt, darf später auf Schüler/in A positiv reagieren. Alle anderen dürfen, wenn sie von A angesprochen werden, nicht reagieren und müssen sich mit der Partnerin / dem Partner weiter unterhalten.

Nachdem in der Klasse alles vorbereitet ist, bekommt A außerhalb der Klasse die folgende Information: Die Schüler/innen in der Klasse stehen jeweils zu zweit auf dem Schulhof und unterhalten sich. Du möchtest eine Schülerin / einen Schüler finden, der dir morgen Nachmittag bei der Vorbereitung der Mathearbeit hilft. Du musst solange eine weitere Schülerin / einen weiteren Schüler ansprechen, bis dir eine / einer eine positive Zusage gibt.

### **Anmerkung:**

#### **Auswertung:**

Was hast du gemacht und wie hast du dich gefühlt? (Frage an A)

Was hast du gemacht und wie habt ihr euch gefühlt? (Frage an B)

Was möchtest du zu der Übung sagen?

**Fundort/Idee:** TeamSozialesLernen

## **Ausgeschlossen - Eingeschlossen**

<b>Absicht:</b>	Gefühle beim Ein- bzw. ausgeschlossen sein wahrnehmen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 4
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	25 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	Übungen zu den Gefühlen
<b>Vorbereitung/Material:</b>	- / -

### **Übungsverlauf:**

Fast alle Schüler/innen stehen im Kreis nebeneinander, ohne sich anzufassen. Fünf Schüler/innen stehen außerhalb und versuchen sich so einzugliedern, dass sie damit zufrieden sind. Sie dürfen dabei unterschiedliche Strategien einsetzen, dürfen aber niemanden verletzen. Die im Kreis Stehenden halten grundsätzlich zusammen, dürfen jedoch nicht miteinander sprechen.

Alle Beteiligten sollen bei dieser Übung vor allem auf ihre Gefühle achten.

Nach dem ersten Schritt wird über die Gefühle gesprochen.

Es folgt der 2. Schritt: Fünf im Kreis Eingeschlossene versuchen aus ihm herauszukommen. Wieder wird im Anschluss über die Gefühle der Beteiligten gesprochen.

**Anmerkung:** - / -

**Auswertung:** s. Übungsbeschreibung

### **Varianten:**

Als Fortsetzung eignet sich die Übung „Angenommen – abgelehnt“.

**Fundort/Quelle:** Nach PAGS, S. 57

***E Mit Konflikten konstruktiv umgehen***



## **Angenommen – abgelehnt**

<b>Absicht:</b>	den Unterschied zwischen einem als offen (freundlich) bzw. geschlossenen (unfreundlichen) wahrgenommenem Gegenüber erfahren
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 1
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	20 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	„Ausgeschlossen – eingeschlossen“
<b>Vorbereitung/Material:</b>	- / -

### **Übungsverlauf:**

Jeweils zwei Schüler/innen kommen zu Paaren zusammen. Sie stellen sich im Abstand von drei oder vier Metern einander gegenüber auf.

#### **1. Schritt:**

A geht auf B zu, versucht B dabei in die Augen zu schauen. B nimmt eine ablehnende Körperhaltung und einen abweisenden, genervten, unfreundlichen Gesichtsausdruck ein.

#### **2. Schritt:**

A geht erneut auf B zu. Diesmal nimmt B eine offene Körperhaltung ein und schaut A freundlich, einladend an.

#### **3. Schritt:**

A spricht mit B über seine Gefühle bei Schritt 1 und 2.

#### **4. Schritt:**

Die Übung wird mit vertauschten Rollen wiederholt.

### **Anmerkung:**

#### **Auswertung:**

Evtl. können im Stuhlkreis einige ihre Eindrücke wiedergeben und es kann mit allen darüber gesprochen werden.

#### **Varianten:**

**Fundort/Quelle:** M. Wichniarz

***E Mit Konflikten konstruktiv umgehen***

## Brücken bauen

<b>Absicht:</b>	Gefühle des Ausgeschlossen- und Eingeschlossenseins nachempfinden, ein Bewusstsein dafür entwickeln, wodurch Menschen sich ausgeschlossen bzw. eingeschlossen fühlen können, anderen Menschen Brücken bauen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 6
<b>Anzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitraumen:</b>	45 Minuten
<b>Voraussetzung:</b>	div. Übungen aus unterschiedlichen Handlungsfeldern
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Tafelbild, AB Brücken bauen

### Übungsverlauf:

Die nachfolgende Übung ist Teil eines umfassenden Angebots von Übungen zum sozialen Lernen, durch das die Entwicklung von personalen und sozialen Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern begleitet werden soll. Denn der Wandel von ausgrenzendem zu integrativem Verhalten ist ein langer Prozess, der sich aus vielen kleinen und großen Mosaiksteinchen zusammensetzt. Deshalb ist die „Anti-Mobbing-Übung“ dann besonders wirkungsvoll, wenn die Entwicklung von Selbst- und Sozialkompetenz in Verbindung mit dem gesamten Unterricht steht und zusätzlich kontinuierlich durch spezifische Übungen zum sozialen Lernen unterstützt wird.

### Anti – Mobbing – Übungsreihe (Eine Anlage: Brücken bauen)

- Schritt I: Ausgeschlossen
- Schritt II: Brücken Bauen
- Schritt III: Dazu gehören
- Schritt IV: Brückenbauerinnen und Brückenbauer

Einstieg in die Übung: Den Schüler/innen wird erklärt, dass es in fast jeder Gruppe Menschen gibt, die von anderen ausgegrenzt werden. Durch die „Anti – Mobbing – Übung“ sollen sie erfahren bzw. erleben, wie Ausgrenzungen funktionieren und wie sich ausgegrenzte und ausgrenzende Menschen fühlen.

Als Person A wird eine Schülerin / ein Schüler ausgewählt, die/der **gut** in die Klasse integriert ist. Person A hängt sich ein Namensschild mit einem fremden Namen um.

#### Schritt I: Ausgeschlossen

Person A verlässt den Raum. Die Schüler/innen in der Klasse werden aufgefordert, zu A jeden Kontakt, vor allem durch Blicke, zu vermeiden.

A betritt den Raum und versucht Kontakt aufzunehmen. Alle in der Klasse drücken auf unterschiedliche Art aus, dass sie zu A keinen Kontakt aufnehmen wollen.

#### Auswertung:

A wird gefragt, was sie getan hat, um Kontakt aufzunehmen und wie sie sich gefühlt hat. Die Schüler/innen werden gefragt, was sie getan haben, um den Kontaktversuch abzulehnen und wie sie sich dabei gefühlt haben?

Die Ergebnisse werden an der Tafel (s. erster Teil des Tafelbildes) festgehalten.  
Ausgeschlossen

Das habe ich gemacht:  
Ich habe andere angesprochen,  
andere etwas gefragt,  
andere angeschaut, ....

So habe ich mich gefühlt: :  
mies, allein gelassen, traurig  
wütend, ....

Das haben wir gemacht:  
weggeschaut, weggegangen,  
mit anderen gesprochen,  
gelacht, ....

So haben wir uns gefühlt:  
blöd, unangenehm, überlegen,  
gut, machte Spaß  
gemein zu sein, ....

### Schritt II: Brücken bauen

1. Die Schüler/innen füllen das Blatt „Brücken bauen“ aus (s. Anlage).

2. Auswertung:

Freie Äußerungen zur Arbeit mit dem Blatt.

Fragen: Was hast du zuerst ausgefüllt? / Was ist dir leichter gefallen?

Jede/r Schüler/in liest eine Brücke vor.

### Schritt III: Dazugehören

Person A, die in Übung 1 ausgeschlossen wurde, verlässt erneut den Raum. In der Klasse wird überlegt, welche Brücken dazu beitragen könnten, dass sich A als dazugehörig empfindet.

Person A betritt den Raum, versucht Kontakt aufzunehmen und die anderen bieten ihr dafür geeignete Brücken an.

### Fortsetzung des Tafelbildes

#### Dazugehören

Das habe ich gemacht:  
Ich habe andere angesprochen,  
andere etwas gefragt,  
andere angeschaut, ....

So habe ich mich gefühlt:  
gut, angenehm, froh, zufrieden

Das haben wir gemacht:  
sie angeschaut, angelacht,  
sie etwas gefragt, ihr Cola  
angeboten, mit ihr gesprochen

So haben wir uns gefühlt:  
gut, angenehm, zufrieden

#### Fertiges Tafelbild (auf der aufgeklappten Tafel)

<b>Ausgeschlossen</b>				<b>Dazugehören</b>			
Das habe gemacht:	So habe ich mich gefühlt:	Das haben wir gemacht:	So haben wir uns gefühlt:	Das habe gemacht:	So habe ich mich gefühlt:	Das haben wir gemacht:	So haben wir uns gefühlt:

Am Ende von Schritt III wird von Ausgeschlossen bis Dazugehören eine nach oben geschwungene Linie gezogen. Darüber steht: Brücken bauen.

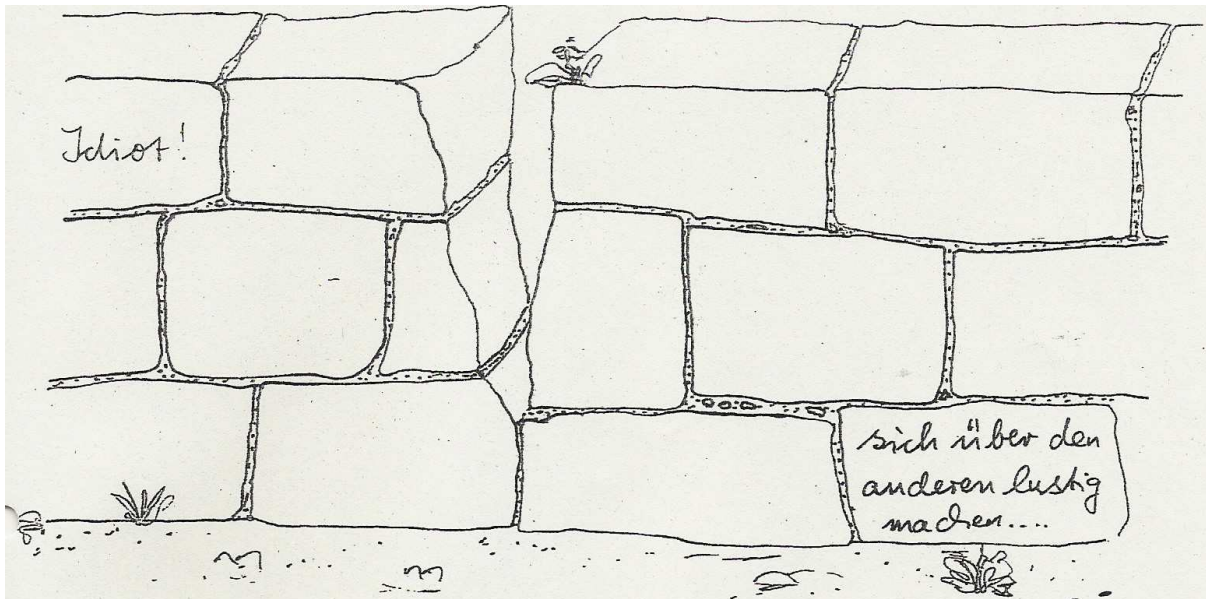
### Schritt IV: Brückenbauer/in

Die Schüler/innen ziehen sich gegenseitig per Los und haben im Laufe einer Woche den Auftrag, dem gezogenen Schüler / der gezogenen Schülerin eine Brücke zu bauen (einen „Brücken-Satz“ zu sagen).

In der nächsten Stunde zum sozialen Lernen wird darüber gesprochen.

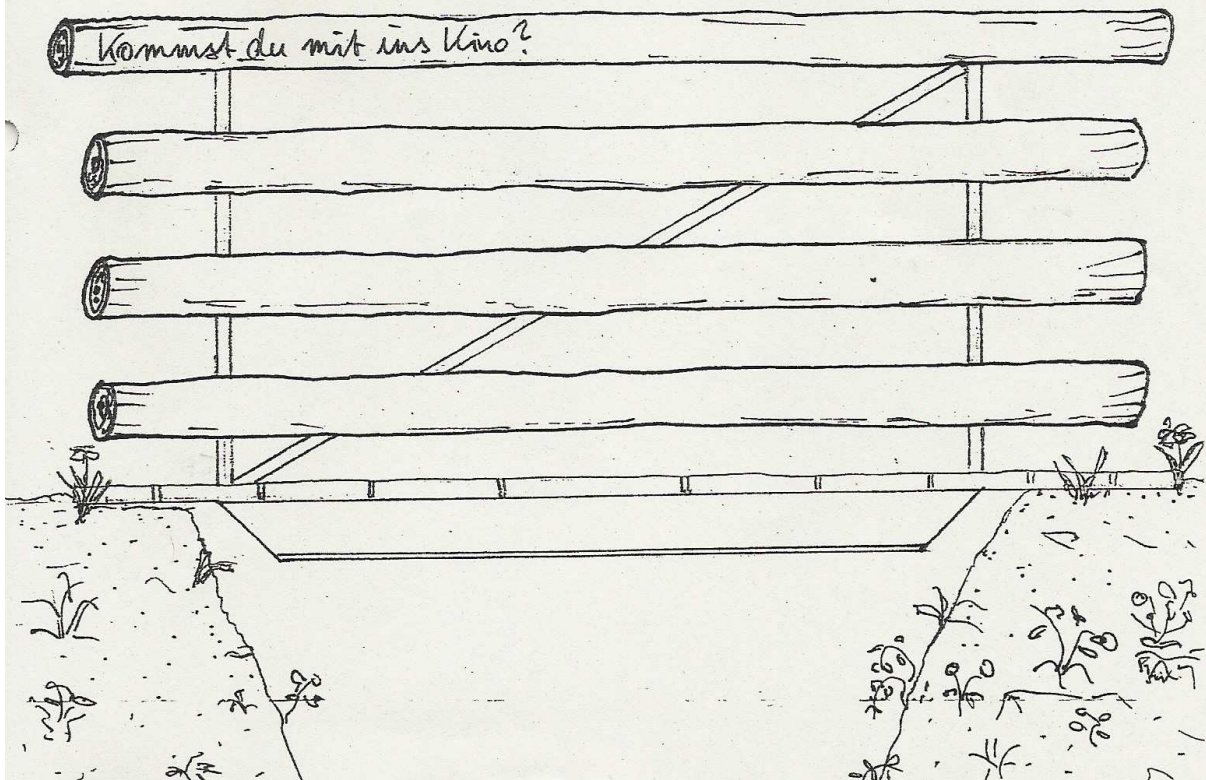
Mit den Schüler/innen wird darüber gesprochen, wie mit den aufgeschriebenen Mauersteinen (s. Arbeitsblatt) umgegangen werden soll. Sie könnten z.B. zerrissen und in den Mülleimer geworfen werden.

**Fundort:** TeamSozialesLernen



..... Mauern einreißen .....

..... Brücken bauen .....



Nach einer Vorlage aus  
A. Pörtl-Klassen  
Soziales Lernen, AH 2

## ***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten / Miteinander klarkommen***

### **Ringspiel**

<b>Absicht:</b>	sich der Vorteile von Regeln bewusst werden
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 5
<b>Anzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitraumen:</b>	45 Minuten
<b>Voraussetzung:</b>	alle Tische müssen aus der Klasse entfernt werden, damit möglichst viel Raum vorhanden ist (oder in einen großen Raum gehen)
<b>Vorbereitung/Material:</b>	10 Stöcke (80 cm lang), ein Gummiring, Durchmesser 25 cm

### **Übungsverlauf:**

#### Schritt 1:

Zehn Kinder werden ausgewählt, die Gruppe A und B bilden. Alle anderen Kinder sitzen am Rand und beobachten das Verhalten des Kindes, das sie per Losverfahren gezogen haben.

Die Kinder der Gruppe A und B erhalten jeweils einen Stock. Zwei Tore werden auf der einen und der anderen Längsseite der Klasse festgelegt und erläutert, in welches Tor Gruppe A und in welches Gruppe B den Ring mit Hilfe seines Stockes bringen muss. Dann wird der Gummiring in die Mitte der Klasse geworfen und gerufen: „Das Spiel beginnt!“

#### Anmerkung:

Die Erfahrung zeigt, dass sich alle zehn Kinder auf den Gummiring stürzen und sich relativ schnell mit ihren Stöcken so in dem Gummiring verhaken, dass kein Spiel mehr möglich ist.

#### Schritt 2:

Die Kinder setzen sich und berichten von ihren Erfahrungen in Schritt 1. Die Beobachter/innen fügen ihre Beobachtungen hinzu. Schließlich fragt die Gruppenleiterin: „Und was soll nun geschehen?“

Entweder kommen die Schüler/innen von sich aus darauf, dass Regeln benötigt werden, um das Spiel durchführen zu können, oder die Gruppenleiterin lenkt das Gespräch dahin. Die Kinder schlagen verschiedene Regeln vor, die die Gruppenleiterin notiert. Die Klasse diskutiert über die Regeln und erprobt sie. Nach jeder Runde werden die Regeln erneut besprochen, auf ihre Sinnhaftigkeit hin überprüft. und ggf. verändert.

#### Anmerkung:

Es ist günstig, wenn eine Regel die Zahl der Mitspielenden auf drei reduziert und eine Schiedsrichterin bzw. ein Schiedsrichter vorgesehen wird. Günstig ist ebenfalls, wenn ein Teil der Schüler/innen, die das Ringspiel in Schritt 1 erfolglos durchgeführt haben, auch in Schritt 2 spielen, denn dann können sie ihre Erfahrungen aus beiden Schritten miteinander vergleichen.

Schritt 1 und 2 müssen mehrmals mit anderen Schüler/innen durchgeführt werden. die Nichtbeteiligten erhalten jeweils Beobachtungsaufgaben.

### Schritt 3:

Die Schüler/innen werden gefragt, was die Übung „Das Ringspiel“ mit der Klassengemeinschaft zu tun habe. Ziel des Gesprächs soll es sein, dass zumindest einzelne die Festlegung von Regeln als Notwendigkeit für die Klasse formulieren. Nun schreibt jede/r drei Regeln auf, die ihr oder ihm in der Klasse besonders wichtig sind. Danach kommen die Schüler/innen in Gruppen zu viert zusammen und besprechen ihre Regeln. Sie sollen sich auf fünf einigen. Diese fünf Regeln werden mit Begründungen aufgeschrieben. Das Blatt mit den Namen der Gruppenmitglieder versehen. Die Gruppenleiterin sammelt die Arbeitsergebnisse aller Gruppen ein und stellt sie auf einem Blatt für die ganze Klasse zusammen, das die Schüler/innen am nächsten Tag erhalten.

### Schritt 4

Die Schülerinnen und Schüler lesen sich die Regelvorschläge der anderen Gruppen durch. Gemeinsam mit der Gruppenleiterin versuchen sie beispielhaft eine Regel so umzuformulieren, dass sie positiv und in der 1. Person Singular formuliert wird.

Beispiel:

In der Gruppe gefundene Regel: „Gewalt ist in der Klasse verboten.“

Positiv und in der 1. Person Singular formulierte Regel: „Ich gehe gewaltfrei / friedlich mit anderen um.“

Anmerkung:

Das Umformulieren ist nicht immer leicht und lässt sich oftmals nicht konsequent umsetzen. Die Schüler/innen sollten es aber versuchen. Denn besser ist es, wenn gewünschte und nicht das unerwünschte Verhalten in einer Regel festgehalten wird.

### Schritt 5:

Die Schüler/innen kommen in den in Schritt 3 gebildeten Gruppen erneut zusammen und versuchen ihre Regeln positiv umzuformulieren. Die Arbeitsergebnisse der einzelnen Gruppen werden erneut auf einem Blatt zusammengestellt. Jeder und jedem stehen nun sechs Punkte zur Verfügung, die sie oder er auf die ihm wichtigen Regeln verteilen kann. Dabei können sechs Regeln jeweils einen Punkt erhalten oder einzelne Regeln bis zu drei Punkten.

Die Klassensprecherin und der Klassensprecher nehmen eine Auswertung der Arbeitbogen vor und stellen der Klasse das Ergebnis vor. Die Klasse entscheidet, wie viele der am meisten bepunkteten Regeln sie zu Klassenregeln erklärt. Es sollten nicht mehr als sechs sein. Die Regeln können für alle gut sichtbar in der Klasse aufgehängt werden.

### **Anmerkung:**

Es viel Sinn macht, auch die Sanktionen bei Nichteinhaltung der Regeln gemeinsam mit den Schüler/innen zu erarbeiten. Da diese häufig sehr streng sind, müssen die Sanktionen nach Erprobungszeiträumen wenn notwendig Schritt für Schritt verändert werden.

**Fundort/Idee:** In einem Seminar von Klaus Schneider kennen gelernt, weiterentwickelt von Dr. H. Moericke

## ***A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Regeln vereinbaren und einhalten / Miteinander klarkommen***

### **Klasse ohne Regeln**

<b>Absicht:</b>	sich der Vorteile von Regeln bewusst werden
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 3
<b>Anzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitraumen:</b>	45 Minuten
<b>Voraussetzung:</b>	- / -
<b>Vorbereitung/Material:</b>	- / -

### **Übungsverlauf:**

1. Mit den Schülerinnen und Schülern wird über die Regeln gesprochen, die es in der Klasse gibt.
2. Die Schülerinnen und Schüler äußern sich über die Vor- und Nachteile von Regeln.
3. Die Gruppenleiterin sagt: „Ich denke, dass es gar nicht nötig ist, Regeln zu haben. Das ist doch alles Quatsch oder?“
4. Die Schülerinnen und Schüler diskutieren über die Meinung der Gruppenleiterin und äußern sich erneut über die Vor- und Nachteile von Regeln.
5. Die Gruppenleiterin macht folgenden Vorschlag: „Einige von euch werden gleich die Klasse spielen. In dieser Klasse gibt es die Regel: 'Wenn ich etwas von einem anderen haben möchte, frage ich vorher. Ich nehme auch ein Nein! an.' nicht. Die anderen werden am Rand sitzen und einzelne Kinder beobachten.“
6. Die Gruppenleiterin wählt acht Kinder aus, die an Tischen in der Mitte der Klasse sitzen. Alle anderen Kinder sitzen am Rand. Jedes der am Rand sitzenden Kinder hat eines der acht Kinder aus der Klassenmitte zur Beobachtung per Los gezogen. Die acht ausgewählten Kinder bilden die Mini-Klasse und erhalten den Auftrag sechs persönliche Gegenstände auf den Tisch zu legen. Der Mini-Klasse wird gesagt, dass es bei ihnen die Regel „Wenn ich etwas von einem anderen haben möchte, frage ich vorher. Ich kann auch ein 'Nein!' annehmen.“ nicht gibt. Dann beginnt das Spiel, das jedes der acht Kinder nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten kann.

### **Auswertung:**

Nach fünf Minuten wird das Spiel beendet. Zunächst schildern die Kinder der Mini-Klasse ihre Erfahrungen mit der „Klasse ohne Regeln“, dann tragen die Beobachter/innen ihre Feststellungen vor.

### **Anmerkung:**

Nach Einsatz dieser Übung sind die Kinder oftmals sehr erleichtert, dass sie den Umgang mit ihrem Eigentum geregelt haben. Die Übung lässt sich mit anderen Regeln wiederholen und führt immer wieder erneut zu verblüffend positiven Ergebnissen.

### **Variante:**

Ablauf wie oben. Die acht mitspielenden Schüler/innen erhalten Auftragskarten. Jede/r legt ein Heft (A4 Blatt) auf den Tisch, ein Schulbuch und zwei persönliche Gegenstände.

**Fundort/Idee:** M. Wichniarz

Auftragskarten für „Klasse ohne Regeln“

<p><b>Thorsten</b> Du beschäftigst dich mit dem Radiogerät und suchst ständig neue Sender, so dass mal laute Musik, mal Vortrag oder Sonstiges zu hören ist. Versuche das Ganze möglichst störend zu gestalten. Sollte dich jemand ansprechen, reagierst du nicht darauf.</p>	<p><b>Svenja</b> Du hast die Matheaufgaben der letzten Stunde nicht verstanden und versuchst, jemanden zu finden, der dir die Aufgaben noch einmal erklärt. Das ist sehr wichtig für dich, weil Morgen eine Mathearbeit geschrieben wird.</p>
<p><b>Roland</b> Du sitzt an deinem Schulbuch und versuchst eine Text zu lesen und zu verstehen, der als Hausaufgabe zu erledigen ist. Sollte dich Svenja ansprechen, gibst du ihr keine Antwort und drehst dich weg.</p>	<p><b>Carla</b> Du gehst in der Klasse herum und nimmst etwas von den Tischen weg, schaust es dir an und wirfst es in den Papierkorb. Sollte dich Svenja ansprechen, gibst du ihr keine Antwort und drehst dich weg.</p>
<p><b>Alex</b> Du gehst zu Nina und ihr lästert lauthals über Svenja. Sollte sie versuchen euch anzusprechen, werdet ihr nicht darauf reagieren, sondern euch genervt abwenden.</p>	<p><b>Nina</b> Du gehst zu Alex und ihr lästert lauthals über Svenja. Sollte sie versuchen euch anzusprechen, werdet ihr nicht darauf reagieren, sondern euch genervt abwenden.</p>
<p><b>Roberto</b> Du spielst mit Tanja in der Klasse Ball. Ihr tobt wild durch die Gegend und rempelt dabei andere an. Sollte dich Svenja ansprechen, gibst du ihr keine Antwort und drehst dich weg.</p>	<p><b>Tanja</b> Du spielst mit Roberto in der Klasse Ball. Ihr tobt wild durch die Gegend und rempelt dabei andere an. Sollte dich Svenja ansprechen, gibst du ihr keine Antwort und drehst dich weg.</p>



## ***B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken***

### **Sensis**

<b>Absicht:</b>	über sich selbst nachdenken, erfahren, was andere über mich denken und warum sie so über mich denken, sich mit den Unterschieden zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung auseinandersetzen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 5
<b>Anzahl:</b>	ganze Klasse
<b>Zeitrahmen:</b>	20 Minuten (auf Wunsch auch länger)
<b>Voraussetzung:</b>	- / -
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Kartensatz für etwa 6 Gruppen (à 4 Personen), für jedes Kind eine Ja- und eine Nein-Karte

### **Übungsverlauf:**

Jede Gruppe benennt zunächst eine Spielleiterin, einen Spielleiter, der auf die Einhaltung der Regeln achtet.

Die Schülerinnen kommen in Vierergruppen zusammen. Die Fragekarten liegen in der Mitte. Jedes Kind erhält eine Ja- und eine Nein- Karte. Kind A zieht eine Karte, beantwortet sie für sich und legt die Ja- oder Nein- Karte verdeckt auf den Tisch. Die anderen überlegen, ob A Ja oder Nein geantwortet hat und legen die entsprechende Karte ebenfalls auf den Tisch.

Dann werden die Karten aufgedeckt. A begründet ihre Entscheidung und die anderen auch. Darüber kann gesprochen werden. Danach kommt das nächste Kind dran.

### **Anmerkung:**

Die Übung kann wie folgt eingeführt werden: Kind A kommt nach vorn und setzt sich auf den „Heißen Stuhl“. Diesem Kind wird nun eine Frage gestellt, das es verdeckt mit Ja oder Nein beantwortet. Die anderen Kinder der Klasse entscheiden sich ebenfalls für Ja oder Nein. Dann werden die Karten aufgedeckt.

A begründet seine Antwort und wählt dann jeweils zwei Kinder aus, die ihr Nein bzw. Ja ebenfalls begründen.

Danach kommt das nächste Kind dran.

### **Auswertung:**

Gab es oft Unterschiede zwischen deiner Antwort und der Antwort der anderen?

Wie war das für dich?

Sprecht in den kleinen Gruppen darüber.

### **Varianten:**

**Fundort/Idee:** G. Böttger, A. Reich: Spiele und Übungen zur Förderung von Kreativität und sozialer Kompetenz.

Guckst du aus Langeweile oft Videos?	Würdest du gern als einziger Mensch ein Jahr lang auf einer Insel in der Südsee leben?
Glaubst du, dass wir eine gute Klassengemeinschaft haben?	Würdest du eingreifen, wenn sich selche prügeln?
Bist du schon mal nach einem Streit von zu Hause abgehauen?	Würdest du dich wehren, wenn deine Eltern dich schlagen würden?
Würdest du dich trauen mit roten Schuhen in die Schule zu kommen?	Hast du schon einmal daran gedacht, eine Imbissstube zu verlassen ohne zu bezahlen?
Findest du es sinnlos, in die Schule zu gehen?	Traust du dich deine Meinung zu sagen?
Hältst du es für richtig, dass Eltern ihre Kinder schlagen, wenn sie nicht artig sind?	Hast du schon mal einen Mitschüler aus der Klasse ausgeschlossen?
Ist dir wichtig, wie du gekleidet bist?	Würdest du Drogen nehmen, wenn du traurig bist?
Ist dir wichtig, wie du aussiehst?	Warst du schon einmal verliebt?

Würdest du gern ohne deine Eltern verreisen wollen?	Würdest du per Anhalter fahren, wenn du es sehr eilig hast?
Hast du Angst, mit einem schlechten Zeugnis nach Hause zu gehen?	Hilfst du anderen bei den Hausaufgaben?

Ein Freund ist jemand, in dessen Gegenwart ich mich wohl fühle.

Freund teilen einander auch Geheimnisse mit.

Ein Freund verletzt mich nie!

Für Jungen:  
Ein Freund geht mit mir durch dick und dünn, egal was ich tue.

Für Mädchen:  
Eine Freundin geht mit mir durch dick und dünn, egal was ich tue.

Ein Freund muss persönliche Qualitäten haben, die ich schätze!

Über Probleme muss man reden, sonst geht es einem schlecht.

Ein Freund kritisiert mich nicht.

Hättest du gern mehr Geld?

Für Jungen:

Man kann nur einen guten Freund haben.

Für Mädchen:

Mann kann nur eine gute Freundin haben.

Ich bin ein positiv eingestellter Mensch.

Würdest du verlegen werden, wenn man dich im Kaufhaus irrtümlich als Dieb entlarven will?

Hast du Angst, allein in der Dunkelheit nach Hause zu gehen?

Ich rede mit meinen Freunden offen über alle Probleme.

Meidest du den Umgang mit schwierigen Menschen?

Würdest du gern ein Jahr als einziger Mensch auf einer Südseeinsel leben?

Über sexuelle Probleme soll man offen mit anderen reden.

Gibt es Menschen die du beneidest?

Würdest du unbekleidet auf dem Kudamm entlang laufen, wenn du 10.000 Euro dafür bekommen würdest?

Ich bin zurückhaltend.

Streitigkeiten zwischen meinen Eltern machen mir Angst.

Drogenabhängigkeit ist kein Hinderungsgrund für eine Freundschaft.

Ich wünsche, ich hätte andere Eltern.

Würdest du dich beim Kellner beschweren, wenn du mit dem Essen nicht zufrieden bist?

Meine Eltern sind zu streng.

Ich habe zu wenig Freiraum in der Familie.

Ich finde zu fremden Menschen schnell Kontakt.

Meine Eltern sind altmodisch; sie verstehen mich nicht.

Bist du ein Träumer / eine Träumerin?

Für Mädchen:  
Ich mag die Anmache der Jungen/Männer nicht.

Gehst du gern alleine weg?

Für Jungen:  
Ich mag die Anmache der Mädchen/Frauen nicht.

Wärst du gern noch einmal 15?

Ich kann mich schlecht wehren.

Ich fühle mich oft wehrlos und hilflos.

Andere können mich schnell unter Druck setzen.

Ich sage, wenn mir etwas nicht passt.

Wenn mir etwas peinlich ist, spreche ich mit niemandem darüber.

Ich nörgele viel herum - manchmal auch ohne Grund.

Ich bin von meinen Eltern ermutigt worden, mich zu wehren.

Ich schließe mich gern anderen Meinungen an.

Ich behalte Geheimnisse für mich, auch wenn sie schrecklich sind.



Frauen machen sich mehr Sorgen als Männer.

Ist es dir peinlich, wenn du vor anderen gelobt wirst?

Könntest du dir vorstellen einzugreifen, wenn in der S-Bahn ein Ausländer / eine Ausländerin überfallen wird?

Bist du manchmal auf andere neidisch?

Ich bestimme öfters, was ein anderer machen soll.

Deine Freundin / dein Freund hat sich mit dir zum Quatschen in deiner Wohnung verabredet. Würdest du ihr / ihm sagen, dass es dich ärgert, wenn sie / er eine halbe Stunde zu spät kommt?

Wirst du schnell eifersüchtig?

Deine Freundin / dein Freund hat für dich gekocht, aber es schmeckt dir nicht richtig. Würdest du es ihr / ihm sagen?

JA

Nein

JA

Nein

JA

Nein

JA

Nein

## Neues aus der 5a

### Team 1 berichtet:

Unsere Frage hieß: Wen liebst du?

Von 13 befragten Personen sagten 5: „Keinen.“ 4 sagten: „Ich liebe meine Familie.“ Folgende Mädchen wurden genannt: Franziska, Gül, meine Schwester. Einer sagte: „Das ist geheim.“

Kevin und Mesut

### Team 2 berichtet:

Unsere Frage hieß: Wer ist dein Lieblingssänger?

Sieben sagten: Eminem. Außerdem wurden die folgenden Personen genannt: Tiziano Ferro, Nelly, J.T., Petekainais und ASD.

Marco und Cem

### Team 3 berichtet:

Unsere Frage hieß: Wie heißt dein neuester Haarstyle ?

Drei sagten: „Das ist der Igelstyle.“ Einer sagte: „Der Punkerstyle ist mir am liebsten.“ Drei antworteten mit „Beckkamstyle“. Außerdem wurden genannt: „Kurze Haare, Buschhaare und zweimal der Ayesemstyle.“

Erdinc und Nico

### Team 4 berichtet:

Die Frage lautete: Wie viel wiegst du?

Das kleinste Gewicht war 31 kg, das größte 80 kg. Dazwischen gab es Gewichte wie 35 kg, 44 kg, 54 kg und 63 kg. Ob das allerdings alles stimmt, wissen wir nicht. Schade, wir hätten eine Waage dabei haben müssen. Dann hätten wir alles überprüfen können.

Volkan und Mehmet

### Team 5 berichtet:

Unsere Frage war: Was isst du am liebsten?

Fünf sagten: „Döner“, zwei sagten: „Türkische Pizza“, fünf sagten: „Pizza“, einer „Pfannkuchen“ und einer „Dolma“.

Dolma ist ein türkisches Essen, das nicht einmal alle türkischen Kinder kannten.

Can und Ahmet

### Team 6 berichtet:

Unsere Frage lautete: Was ist deine Lieblingssportart?

Fußball kam acht Mal vor, Basketball 2 Mal, 1 Mal Volleyball, 1 Mal Schwimmen, 1 Mal Fahrrad fahren.

Benjamin und Sven

