

Vorschlag für den 6. – 10. Termin „Soziales Lernen“, 25 Min., Kl. 1-3

Handlungsfeld 2 / Aspekt: Sich selbst und andere wahrnehmen

Ziele:

Schülerinnen und Schüler

kommen zur Ruhe, konzentrieren sich, imaginieren, besinnen sich, denken nach, nehmen sich selbst und andere wahr.

Die **Stille- und Besinnungsübungen** zu geeigneten Zeitpunkten im sonstigen Unterricht einsetzen.

	6. Termin	7. Termin	8. Termin	9. Termin	10. Termin
Einstieg	Übungen zum Begrüßen und zum Sehen und Gesehen werden. Setzen Sie die bereits bekannten Übungen ein oder weitere (s. Papier – Einstieg)				
Schwerpunkt	Wiederholen oder beenden Sie einzelne Übungen von der vergangenen Woche bzw. setzen Sie diese fort.				
	Augen schließen, Stilleübung	Fortsetzung der Stilleübung	Die Sache mit dem Atem Pizzamassage	Ein Ort, an dem ich mich wohl fühle ...	Kuschelfeder
	Bauen Sie an jedem Tag eine o. mehrere Stillevarianten ein. Sollten Ermüdungserscheinungen bei den Schüler/innen auftreten, dann an einem Tag aussetzen und am nächsten fortfahren. Führen Sie auch die Varianten der einzelnen Übungen durch. Sollte die Klasse zu unruhig werden, dann etwas mehr über die Spiele/Übungen sprechen oder dazu etwas malen lassen.				
Zeitpuffer/ Auflockerung	Grundsätzlich können Spiele/Übungen wiederholt werden. s. entsprechende Übungen im Arbeitspapier.				
Schluss	Abschlussritual s. entsprechende Übungen im Arbeitspapier.				

Einstieg

Begrüßen

Übungsverlauf:

Den Kindern wird vorweg gesagt, dass sie schweigend, den Blick auf den Boden gerichtet, durch den Raum gehen sollen. Immer dann, wenn eine Anweisung erfolgt, sollen sie diese mit möglichst vielen Kindern ausführen. Wenn der Ton der Glocke erklingt, sollen sie erneut schweigend durch den Raum gehen, den Kopf nach unten. Daraufhin erfolgt die nächste Anweisung. Wenn ihnen etwas unangenehm ist, vor allem bei den Berührungen, müssen sie die entsprechende Anweisung nicht ausführen.

- Bleibt voreinander sehen und schaut euch ganz kurz in die Augen.
- Gebt euch die Hand.
- Geht ein kleines Stück eingehakt miteinander.
- Legt die Arme um eure Schultern und geht so miteinander.
- Geht Hand in Hand miteinander.
- Umarmt euch.

- Stellt euch vor, ihr seid in Frankreich. Hier begrüßen sich die Menschen, indem sie kurz mit den Lippen beide Wangen berühren.
- Reibt die Nasen aneinander, wie es die Eskimos machen.
- Jetzt befindet ihr euch in einem Fantasieland und reibt Rücken an Rücken.

Andere Berührungsmöglichkeiten:

Mit den Augen, dem kleinen Finger, den Handflächen, den Ellenbogen, den Schultern, den Knien, den Füßen, dem Rücken.

Ebenso können die Vorschläge der Kinder aufgenommen und ausgeführt werden.

Anmerkung:

Anmerkung 1: Den Kindern muss vor der Übung gesagt werden, dass sie nur Berührungen ausführen sollen, die sie wollen. Wenn ihnen eine Berührung unangenehm ist, können sie diese sofort beenden. Die anderen Kinder müssen dies respektieren.

Anmerkung 2: Die Jungen einer meiner Klasse begannen bei dieser Übung nach kurzer Zeit sich gegenseitig anzurempeln und zu boxen. Ich unterbrach das Spiel und sprach mit ihnen darüber.

Auswertungsgespräch: Mögt ihr etwas zu der Übung sagen?

Guten Tag

Übungsverlauf:

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. A steht auf, geht zu B, gibt B die Hand und sagt: „Guten Tag, B.“ B antwortet: „Guten Tag, A.“ B erhebt sich, A setzt sich auf den Platz von B, B geht zu C, gibt C die Hand und sagt: „Guten Tag, C. Usw.

Auswertung:

Die Kinder sagen das, was sie dazu sagen möchten.

Varianten:

Schritt 1

Alle Kinder gehen im Raum umher. Immer, wenn sie einem anderen Kind begegnen, geben sie diesem die Hand und sagen: „Guten Tag, Sabine. Guten Tag, Melanie.“ Ziel ist es, möglichst viele verschiedene Kinder so zu begrüßen.

Schritt 2

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. X steht auf und sagt: Ich habe Y begrüßt. Y steht auf und sagt: Ich habe Z begrüßt. Das wird solange fortgesetzt, bis alle Kinder stehen. Sie fassen sich alle an und sagen gemeinsam: „Guten Tag!“

Die Kinder können sich in unterschiedlicher Art begrüßen. Sie heben die Hand und sagen: „Hallo, x! Hallo y!“, Sie berühren sich nur mit dem Zeigefingern: „Hey x! Hey y!“ Sie begrüßen sich mit den Ellenbogen: Good morning. Sie stellen sich mit den Rücken aneinander und sagen: Günaydin!. Etc. Sie machen eigene Vorschläge.

Muntermacher

Übungsverlauf:

Die Schüler/innen beginnen mit dem kleinen Finger der rechten oder linken Hand. Der kleine Finger weckt (berührt) den Zeigefinger, der Zeigefinger den Mittelfinger u.s.w. Wenn alle Finger einer Hand geweckt sind, weckt der kleine Finger der rechten Hand den kleinen Finger der linken Hand u.s.w. Dann wecken die Hände sich gegenseitig. Anschließend massie-

ren die Hände Unter- und Oberarme. Der Kopf wird massiert, zunächst der Nacken, danach alle Teile des Kopfes und des Gesichtes. Die Ohren bekommen eine besondere Behandlung. Mit Daumen und Zeigefinger werden die Ohrenspitze nach unten der Rundung entlang bis zum Ohrläppchen sanft massiert.

Die Hände klopfen vorsichtig auf die Schultern und auf den Brustkorb. sie streichen und reiben den Magen- und Baubereich. Der Po wird geklopft, Beine und Füße geknetet.

Ein Körperteil konnte nicht berührt werden. Welcher ist das? – Der Rücken! Wenn nun zwei Kinder wollen, können sie sich gegenseitig den Rücken massieren. Dazu ist folgende Anleitung hilfreich:

Mit den Handflächen leicht klopfen, mit den Fingern kreisen und vorsichtig kneten, wieder klopfen, ausstreichen. als Steigerung: Warmen Atmen auf den Rücken hauchen und die Hand für eine Weile auflegen. Der Rücken wird an der Stelle ganz warm, das Gefühl ist besonders intensiv.

Auswertung:

Was möchtest du zu der Übung sagen?

Wie fandest du die Berührung deines Rückens?

Kettenreaktion 1

Übungsverlauf:

Alle Schüler/innen stehen auf der einen Seite der Klasse, möglichst nebeneinander, so dass sie gesehen werden können. Kind A geht auf die andere Seite, stellt sich der Gruppe gegenüber auf und sagt: „Martina, komm zu mir!“

Martina geht zu Kind A, A gibt ihr die Hand und Martina stellt sich neben A. Jetzt führt Martina fort: „Thorsten, komm du zu mir!“ Das wird solange fortgesetzt, bis alle Kinder auf der anderen Seite stehen. Das letzte Kind kann sagen: „A, komm du zu mir.“ und wenn sich A auf das letzte Kind zu bewegt, folgen die anderen Kinder, so dass alle am Ende in einem Kreis zusammenstehen. Aus der Kettenreaktion ist eine Kette geworden.

Auswertungsgespräch:

Die Kinder sagen, was sie zur Übung sagen wollen.

Variante:

Wie oben! Diesmal muss für die Kette immer etwas gefunden werden, das bei beiden Kindern gleich ist, z. B. könnte das erste Kind sagen: Sven, du trägst Turnschuhe und ich auch.

Schwerpunkt

Augen schließen

Übungsverlauf:

Die Kinder werden gefragt: Kannst du zehn Sekunden die Augen schließen? Was meinst du? Wie lange sind zehn Sekunden?

Mit offenen Augen zählen die Kinder zunächst langsam bis zehn (oder von 21 auf 30), damit sie eine Vorstellung vom Zeitraum erhalten. Dann schließen sie die Augen, zählen innerlich leise bis zehn, öffnen die Augen, wenn sie damit fertig sind, und die Gruppenleiterin nickt ihnen zu, wenn sie in etwa richtig gelegen haben.

Die Übung wird auf 20 und mehr Sekunden gesteigert.

Das Schließen der Augen fällt den Kindern leichter, wenn sie den Kopf in ihren Armen auf den Tisch legen oder wenn sie sich umgekehrt auf einen Stuhl setzen und den Kopf in den Arme auf die Stuhllehne legen.

Im Stuhlkreis sitzen die Kinder im Kutschersitz. Zwischen den Stühlen muss Platz sein, damit sich die Kinder nicht berühren. Sie stellen ihre Beine breit auseinander auf den Boden, beugen den Oberkörper nach vorn, legen die Ellenbogen auf die Knie, die Arme hängen zwischen den Beinen Richtung Boden. Sie lassen den Kopf nach unten hängen. Sie können dabei die Augen schließen oder auch geöffnet lassen. Sollten sie geöffnet sein, geht der Blick auf den Boden. (Aufgrund der Sitzhaltung ist der Blick beim Kutschsitz auf den Boden gerichtet ist. Die Kinder lenken sich nicht so leicht ab. Für die Atemübung ist er nur eingeschränkt geeignet, weil er die optimale Ausdehnung der Lunge etwas beeinträchtigt.)

Anmerkung:

Führen Sie diese Übung durch, wenn Sie es für notwendig halten. Damit werden die Schüler/innen auf die Stilleübungen vorbereitet.

Das Schließen der Augen setzt Vertrauen zu den anderen Kindern voraus. Wenn dieses noch nicht ausreichend vorhanden ist, wird ein Kind seine Augen berechtigter Weise nicht schließen. Es schaut dann auf den Boden oder darf auch mal blinzeln.

Traumreisen, Massagen und das Hören meditativer Musik eignen sich sehr gut als Übung für das Schließen der Augen. Der Kopf liegt in den Armen auf dem Tisch oder – bei umgekehrtem Sitz – auf der Stuhllehne oder die Kinder sitzen im Kutschsitz (Beine breit auseinandergestellt, Ellenbogen auf den Oberschenkeln, Kinn liegt in den geöffneten Handflächen, der Kopf hängt nach unten, der Blick geht nach unten, die Augen werden geschlossen.)

Auswertung:

Mit den Kindern über die Übung sprechen.

Still werden

Vorbereitung:

Evtl. die Übung „Augen schließen!“ vorher durchführen.

Feder, Blatt Papier, Buch etc.

Übungsverlauf:

Die Gruppenleiterin fragt. „Kannst du eine Feder fallen hören?“ – „Augen zu!“ (oder Kopf senken und Blick auf den Boden). Die GL stellt sich in die Mitte des Kreises und lässt eine Feder fallen.

Die Feder wird (mit geöffneten Augen) im Kreis von einer Hand zur anderen gepustet. GL: Was kannst du hören?

„Kannst du ein Blatt fallen hören?“ – „Augen zu!“ Die GL lässt ein Blatt auf den Boden fallen.

Sechs Kinder bilden einen kleinen Kreis in der Mitte, die anderen sitzen außen drumherum. „Könnt ihr (sechs) ein Blatt so herumgeben, dass kein Geräusch zu hören ist?“ Zu den außen sitzenden Kindern sagt sie: „Augen zu!“ Die Kinder in der Mitte geben im Stuhlkreis ein Blatt herum.

„Könnt ihr hören, wie viele Seiten ich in einem Buch herumblättere?“ – „Augen zu!“ Die Kinder schließen die Augen und die GL schlägt bis zu 20 Seiten in einem Buch um.

Auswertung:

Möchtest du etwas zu der Übung sagen?

Fortsetzung/Varianten:

Klatschen

Die GL klatscht in einem bestimmten Rhythmus dreimal in die Hände. Der Rhythmus wird 10 Mal nachgeklatscht.

Die GL stampft in einem bestimmten Rhythmus dreimal mit den Füßen auf den Boden. Der Rhythmus wird 10 Mal nachgestampft.

Die GL deutet das Klatschen der Hände in einem bestimmten Rhythmus an, so dass nichts zu hören ist. Auch dies wird 10 Mal nachgeahmt.

Sie Schüler/innen kommen nun mit eigenen Ideen in die Kreismitte und stellen einen lauten oder leisen Rhythmus zum Nachahmen vor.

Kugel I

Die Schüler/innen schließen die Augen. Die GL lässt eine Kugel durch den Raum rollen. Die Schüler/innen sollen hören, wo die Rollbewegung endet und mit geschlossenen Augen auf diesen Punkt zeigen.

Ein Gummireifen wird gerollt. Weiter s.o.

Kugel II

Die GL lässt Murmeln in eine Schale fallen. Die Schüler/innen zählen, um wie viele es sich handelt. In die Schale wird ein Wollsocken, Wollschal o. ä. gelegt, der das Aufschlagen der Murmeln dämpft. Die GL lässt Stecknadeln in eine Glasschale fallen.

Verschiedene Geräusche

Die GL lässt verschiedene Gegenstände auf den Boden, den Tisch etc. fallen und die Schüler/innen versuchen zu ermitteln, um welchen Gegenstand es sich handelt.

Leise Stühle

Stühle ganz leise von einem Ort zum anderen tragen. (Die Motivation für die Stille wird noch erhöht, wenn Sie einen Kassettenrecorder mitlaufen lassen und die Schüler/innen sich anschließend anhören können, wie leise sie waren.)

Leiser Stuhlkreis

Tische ganz leise an die Wand rücken und einen Stuhlkreis bilden. (Gleiches gilt für das zurückräumen.) (Kassettenrecorder mitlaufen lassen.)

Leise Türen

Türen leise schließen. Etc.

Klangschale

(Übung nur für eine kleine Gruppe geeignet). Die Schüler/innen stehen im Halbkreis. Das erste Kind schlägt die Klangschale an und gibt sie vorsichtig weiter. Sobald der Klang erloschen ist, schlägt das nächste Kind die Schale erneut an. So wird sie von einem Kind zum anderen weitergegeben.

Summkreis

Alle Kinder stehen im Raum verteilt und schließen die Augen. Die GL berührt ein Kind, das ganz leise beginnt zu summen. Kinder, die dies hören, stellen sich leise zu dem summenden Kind und beginnen nun auch zu summen. Dies wird solange fortgesetzt, bis alle Kinder zusammen stehen und summen.

Stiller Baum

Jedes Kind steht für sich und hat die Arme über dem Kopf lang ausgestreckt. Eine Klangschale wird angeschlagen. Die Kinder bewegen nun die Arme langsam nach unten. Die Arme sollen an den Körper gelegt werden, wenn der Klang der Schale erlischt.

Atmen

Es folgen verschiedene Übungen zum Atmen, u.a.: Die Kinder sitzen im Kreis, schließen die Augen und lauschen darauf, was sie außerhalb von sich hören. In einem nächsten Schritt lauschen sie darauf, was sie in ihrem Körper hören (s. weitere Anregung unter „Atmen“).

Massagen und Traumreisen

Es schließen sich diverse Massagen und Traumreisen an.

Die Sache mit meinem Atem

Vorbereitung: Luftballon

Übungsverlauf:

Schritt 1:

Es wird ein Stuhlkreis gebildet, bei dem der Abstand zwischen den einzelnen Stühlen so groß als möglich ist. Die GL fragt: „Kannst du auf der Stelle laufen? Versuch es mal.“ Sie selbst steht auf und rennt los, ohne sich vom Platz zu bewegen. Die Kinder machen es ebenso. Die GL sagt: „Schneller, da kannst du noch schneller.“ – „Jetzt wieder langsamer und wieder schneller.“ Wenn die Kinder (zumindest die Mehrzahl) außer Atem sind, gibt die GL das Zeichen zum Hinsetzen.

Die GL führt mit den Kindern in etwa das folgende Gespräch: „Halte eine Hand vor den Mund und die andere legst du auf den Bauch. Was merkst du?“ Mögliche Antworten der Kinder: „Der Bauch bewegt sich. Die Luft, der Atem geht rein und raus.“ GL: „Was weißt du denn über die Luft, den Atem, der in deinen Körper fließt und aus deinem Körper wieder heraus?“ Mögliche Antworten: „Das ist der Atem, ohne den können wir nicht leben.“ GL: „Heute sollt ihr lernen, auf euren Atem zu achten. Atmet lange und tief ein. Ganz lange, ganz tief! (Das lange und tiefe Einatmen üben. Es wird nicht sofort funktionieren.) Was passiert mit eurem Bauch?“ Antwort: „Der Bauch hebt sich und senkt sich.“ – GL: „Was passiert noch?“ – Antwort: „Die Luft geht in die Lunge und wieder raus.“ – GL: „Wer kann sich unter der Lunge etwas vorstellen?“ Die Kinder sagen, was sie darüber wissen. Die GL nimmt einen Luftballon und sagt: „So könnt ihr euch die Lunge vorstellen, die sich hier in eurem Körper befindet. Wenn du einatmest, wird die Lunge ganz groß. Wenn du ausatmest, wird sie wieder klein. Schau mal.“ – Die GL bläst den Ballon auf und lässt die Luft wieder heraus. Etc.

Schritt 2

„Jetzt machst du eine Übung, bei der es um deinen Atem geht.“ Alle Kinder setzen sich nun verkehrt herum auf den Stuhl, so dass sie sich ihre Rücken zuwenden, und legen den Kopf in ihre Arme auf die Stuhllehne. Die GL sagt: „Schließe deine Augen. Achte auf deinen Atem. Du atmest ein und aus. (Die GL atmet selbst laut ein und aus.) Noch einmal: Du atmest ein und aus. (Die GL atmet selbst laut und lang ein und aus.), ein und aus ... Hörst du deinen Atem? – Hörst du ihn? – Achte auf deinen Bauch? – Bewegt er sich? – Bewegt er sich hoch und runter? – Nun bleibe einfach ein kleines bisschen so sitzen und träume vor dich hin. (Pause, Zeitspanne Schritt für Schritt erweitern) – Spanne alle deine Muskeln an und recke dich. Strecke deine Arme nach oben und die Beine zur Seite. Öffne die Augen und setze dich wieder andersherum auf den Stuhl.“

Anmerkung:

Vor allem bei Traumreisen jedes Kind einzeln mit „Du!“ anzusprechen. Die Anweisungen werden intensiver wahrgenommen.

Auswertung:

Möchtest du etwas zu deinem Atem sagen? Ist dir etwas aufgefallen?

Varianten:

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, um die Atmung der Schüler/innen anzuregen:

Die Kinder sollen sich vorstellen, dass sie
einen riesigen Berg Holz hacken,
über einen See schwimmen,
nach dem Bus rennen,
mit dem Seil springen
etc.

Variante 1

Atemreise durch den ganzen Körper.

Variante 2

Jede/r ist für sich und lauscht einer ruhigen Musik.

Variante 3

Jede/r ist für sich und lauscht auf Geräusche, die sie/ihn umgeben.

Im Anschluss daran berichten sich die Kinder zu zweit, was sie gehört haben. Danach sagt jedes Kind für die große Runde einen Satz nach folgendem Muster: „Ich habe ... (ein Auto gehört, etc.) Wiederholungen sind in Ordnung.

Variante 4

Auf Geräusche im eigenen Körper lauschen. Weiter wie bei Variante 3

Kuschelfeder 1

Vorbereitung: Federn

Übungsverlauf:

Schritt 1

Alle sitzen im Kreis. Auf der Hand der GL liegt eine Feder. Die GL wendet sich nach links oder rechts und pustet die Feder ganz vorsichtig auf die Hand des neben ihr sitzenden Kindes. Dieses Kind pustet die Feder weiter, bis sie einmal von Hand zu Hand geschwebt ist.

Schritt 2

Immer zwei Kinder erhalten eine Feder und pusten sich diese von Hand zu Hand. Es können auch drei oder vier Kinder zusammenkommen.

Schritt 3

Jedes Kind bekommt eine Feder für sich und versucht diese durch Pusten über dem eigenen Kopf schweben zu lassen.

Schritt 4

Jedes Kind streichelt sich selbst mit der Feder und zwar überall dort, wo Haut berührbar ist, d.h. an den Händen, Armen, Beinen, am Hals, an den Ohren, im Gesicht.

Mit den Kindern wird darüber gesprochen, welche Berührungen ihnen angenehm und welche unangenehm waren.

Schritt 5

Immer zwei Kinder sitzen sich gegenüber. Kind A schließt die Augen, Kind B berührt es vorsichtig mit der Feder an der Hand. Nickt Kind A, darf B es noch einmal an der gleichen Stelle berühren. Sagt A „Nein!“ und schüttelt mit dem Kopf, drückt es damit aus, dass ihm die Berührung nicht angenehm war, und Kind B sucht sich eine neue Stelle.

Nach einer Weile tauschen A und B ihre Aufgaben.

Schritt 6

Immer zwei Kinder sitzen sich gegenüber. Kind A schließt die Augen, Kind B berührt es vorsichtig mit der Feder an einer Hautstelle. B berührt diese Hautstelle mit der eigenen Hand ebenfalls und zeigt damit, dass es weiß, wo es berührt wurde und es mit der Berührung an dieser Stelle einverstanden ist.

Sagt A „Nein!“ und schüttelt den Kopf, drückt es damit aus, dass ihm die Berührung nicht angenehm war, und Kind B sucht sich eine neue Stelle.

Nach einer Weile tauschen A und B ihre Aufgaben.

Anmerkung:

Bei allen Übungen mit Berührungen unbedingt im Anschluss daran mit allen Kindern gemeinsam darüber sprechen. Klar muss sein:

„Wenn ich an einer Stelle nicht berührt werden möchte, sage ich ‚Nein!‘. Das ist in Ordnung für mich und die anderen Kinder. Ich kann mich auch an den Rand setzen und zuschauen.“

Auswertung:

Welche Berührungen waren dir angenehm? Welche waren dir unangenehm? Konntest du „Nein!“ sagen? Hat dein Partner, deine Partnerin dein „Nein!“ beachtet? Was sollte anders bzw. verbessert werden? Was möchtest du noch zu der Übung sagen?

Varianten:

Kuschelfeder 2

Massagen

Die Pizzamassage

Jeweils zwei Kinder finden sich zusammen. Kind A setzt sich verkehrt herum auf den Stuhl und legt den Kopf in die Arme, die wiederum auf der Stuhllehne liegen.

Die Lehrerin spricht:

Zuerst wird der Teig geknetet, dann wird er auf das Blech gerollt, danach wird die Tomatenmasse darauf verstrichen, jetzt werden die Salamiescheiben aufgelegt, es folgen die Peperoni, schließlich wird der Käse über die Pizza gestreut und zum Schluss kommt das Blech in den Backofen.

Im Backofen ist es heiß: Kind B pustet seinen Atem auf den Rücken von Kind A und legt anschließend die Hand darauf. An der Stelle, an die geatmet wurde, wird es heiß.

Wettermassage

Es ist ein wunderschöner Tag. (Rücken mit der flachen Hand ausstreichen). Die Sonne scheint. (Auf den Rücken atmen und die Hand darauf legen). Langsam kommen Wolken auf (Mit den Fingerspitzen drehartige Bewegungen machen), Es kommen immer mehr Wolken (mit den Handflächen über den Rücken streichen). Die ersten Regentropfen fallen (mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen). Das Wasser stürzt immer heftiger von Himmel herab (mit den Handballen auf den Rücken drücken). Da ein Blitz (mit dem Finger einen Blitz auf den Rücken zeichnen) und noch ein Blitz. Der Wind pfeift heftig durch die Bäume (den Rücken kräftig durchkneten). Etc.

Massage nur mit Igelbällen und meditativer Musik

Autowaschanlage

Die Kinder knien sich in zwei Reihen einander gegenüber und bilden so eine Gasse, die Autowaschanlage. Auf allen Vieren bewegt sich nun ein Kind durch die Anlage und sagt vorher an, ob es im Schonwaschgang (massiert wird nur der Rücken) oder im Extrastarkwaschgang (massiert werden Rücken und Kopf) gewaschen werden will.

Anmerkung:

Alle Übungen, die mit körperlichen Berührungen verbunden sind, dürfen erst durchgeführt werden, wenn die Kinder mit Sicherheit „Nein!“ sagen können, wenn sie nicht berührt werden möchten und die anderen Kinder der Klasse dies auch respektieren.

Auswertung:

Was hat dir gefallen? Was hat dir nicht gefallen? Was muss anders sein?

Ein Ort, an dem ich mich wohl fühle (Traumreise)

Vorbereitung: Meditative Musik

Übungsverlauf:

Jedes Kind sitzt an einem Tisch, verschränkt die Arme auf dem Tisch, legt den Kopf darauf und schließt die Augen. Es wird meditative Musik gespielt.

Die Gruppenleiterin sagt:

„Dein Kopf liegt ganz schwer und ruhig auf dem Tisch.

Du fühlst deinen Körper. Er ist schwer und ganz ruhig.

Du atmest tief ein und aus, ganz tief ein und aus,

Spürst du deinen Atem? Er strömt in deinen Körper, ein und aus,

Stell dir vor, du bist auf der Suche – auf der Suche nach einem schönen Ort – ein Ort, an dem du dich wohl fühlst – dieser Ort kann dein Zimmer zu Hause sein oder sich irgendwo in der Natur befinden – in einem Wald – oder in den Bergen oder an einem See – oder irgendwo – dort, wo du es schön findest, wo du dich sicher und geborgen – wo du dich besonders wohl fühlst – mache dich auf den Weg zu deinem schönen Ort – wie sieht dein Ort aus? – wo befindet er sich – welche Farben hat er? Wie riecht es dort? – wie klingt es? – welche Gefühle hast du? – siehst du Licht? – gibt es andere Personen dort? – Siehst du Tiere? –

((Achtung: Jetzt etwa eine Minute lang nicht mehr sprechen und nur die meditative Musik hören lassen!!))

Nun verabschiede dich von deinem schönen Ort. Komme allmählich wieder hierher zurück. Nimm deinen schönen Ort mit hierher – nehme ihn mit in deinem Herzen.

((Vorankündigung:))

Ich zähle gleich von 5 bis 0. Bei 0 atmest du tief durch, reckst und streckst dich und öffnest die Augen.

((Durchführung:))

5, 4, 3, 2, 1, 0.

Tief durchatmen.

Arme recken und strecken. Augen öffnen.

Immer zwei Kinder erzählen sich, wie es ihnen ergangen ist und was sie gesehen haben. Im Plenum äußern sich einige Kinder.

Alle malen ein Bild zur Traumreise und hören dabei meditative Musik. Während des Malens geht die GL von Kind zu Kind und etwas von dem, was das Kind erzählt auf das Malblatt.

Das Bild wird in den persönlichen Ordner zu den „Wir-Stunden“ eingeklebt. Es kann daraus auch ein Klassenbuch für die Leseecke gemacht werden, d.h. alle Bilder kommen zusammen in einen Schnellhefter, der mit einem entsprechenden Titelblatt versehen wird.

Anmerkung:

Es fällt den Kindern nicht immer leicht, ruhig zu sein. Manche Kinder beginnen auch zu lachen bzw. andere zu stören. Manchmal reicht es, wenn die GL einem Kind die Hand auf die Schulter legt und durch leichten Druck das Ruhigwerden unterstützt.

Manchmal muss vor oder nachher mit Einzelnen gesprochen werden (die GL mit einem Kind allein oder die ganze Gruppe gemeinsam). Es wird dann überlegt, was dem Kind hilft, nicht zu lachen und andere nicht zu stören. Es können Einzelverabredungen getroffen werden. Vereinzelt dürfen Kinder am Rand sitzen, so dass sie die Rücken der anderen sehen und mit geöffneten Augen der Traumreise folgen.
Ich habe auch schon einzelne Kinder leise vor die Tür geschickt, damit sie nicht die Traumreisen der anderen verhindern.

Varianten:

weitere Traumreisen (kann ich auf Wunsch zur Verfügung stellen)

Zeitpuffer/Auflockerung

Feuer, Wasser, Erde, Luft ...

Übungsverlauf:

Die Stühle stehen am Rand. Die Kinder bewegen sich durch den Raum. Die GL ruft: „Feuer!“ Alle Kinder setzen sich ganz schnell auf einen Stuhl, ziehen die Beine hoch um schlingen die Arme um die Knie. Bei „Weiter!“ gehen alle wieder im Raum umher. Es folgen weitere Ansagen der GL verbunden mit den folgenden Reaktionen der Kinder:

Wasser – alle Kinder retten sich schnell auf die Insel

Luft – alle Kinder bewegen sich wie Vögel durch den Raum, d.h. sie schwingen mit ihren Armen wie mit Flügeln

Erde – alle Kinder gehen in die Hocke, umschlingen mit den Armen ihre Beine und machen sich ganz klein

Blitz – alle Kinder bleiben wie vom Blitz getroffen in irgendeiner bizarren Körperhaltung stehen

Hilfe – immer zwei Kinder (oder auch drei, vier) gehen eingehakt im Raum umher.

Freude – immer zwei (oder auch mehrere) Kinder fassen sich an den Händen und tanzen im Raum umher.

Zwischen den einzelnen Ansagen erfolgt immer die ansage „Weiter!“, bei der jedes Kind sich wieder allein im Raum herumbewegt.

Auswertung:

Die Kinder äußern das, was sie dazu zu sagen haben.

Huch - ha

Übungsverlauf:

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Sie sprechen einen Vers und führen dabei folgende Bewegungen aus:

Die eigenen,	mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel klatschen
die anderen,	mit beiden Händen auf die Oberschenkel der rechten Nachbarin klatschen

Die eigenen,	mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel klatschen
die anderen,	mit beiden Händen auf die Oberschenkel der linken Nachbarin klatschen

huch,	aufstehen und mit den Händen den Boden berühren
ha.	sich aufrichten und die Arme nach oben strecken

Luftballonspiel

Übungsverlauf:

Alle sitzen im Kreis. Ein Kind steht in der Mitte und bewegt einen Luftballon über dem Kopf. Das Kind ruft einen Namen, das gerufene Kind rennt schnell in die Mitte und achtet darauf, dass der Luftballon den Boden nicht berührt. Das andere Kind setzt sich auf dessen Platz.

Schluss

Aura

Übungsverlauf:

Immer zwei Kinder stehen sich gegenüber, berühren ihre Handflächen und schließen die Augen. Auf ein Zeichen, z.B. das Klingen einer Triangel, drehen sie sich je nach Anweisung nach links oder rechts langsam um sich selbst und versuchen ihre Handflächen wieder zu finden.

Zwei Zweiergruppen kommen zusammen. Die Übung wird zu viert durchgeführt und zum Schluss von der ganzen Gruppe / Klasse zusammen.

Anmerkung:

Da es den Kindern am Anfang oft schwer fällt, sich langsam um sich selbst zu drehen, kann dabei mit allen langsam bis drei gezählt werden.

Mond, Baum, ...

s. Hinweise dazu am Ende des Papiers

Energiekreis

Übungsverlauf:

Alle Kinder sitzen im Kreis. Die Handfläche der rechten Hand zeigt nach oben, die der linken Hand nach unten. So fassen sie sich an und schließen die Augen. Die GL sagt: „Achte auf deine rechte Hand. Spürst du die andere Hand darin? (Pause) Achte auf deine linke Hand. Spürst du die andere Hand darin? (Pause) Stelle dir vor: Durch unsere Hände fließt Strom (Energie, Kraft – Begriff evtl. vorher klären). Sie fließt von einem Kind zum anderen. Sie fließt rund herum. (Pause) Der Strom gibt uns Kraft. Wir werden stark. (Pause) Gemeinsam werden wir stark. (Pause) Merkst du, wie du mit den anderen gemeinsam stark wirst? (Pause) Nun lasst eure Hände wieder los, öffnet die Augen und atmet ein paar Mal tief durch.

Steht alle auf, geht durch den Raum, schaut euch dabei an und setzt euch wieder.

Anmerkung:

Oftmals gibt es Probleme damit, dass sich Mädchen und Jungen nicht anfassen wollen. Gemeinsam mit den Kindern überlegen, wie das Problem zu lösen ist. In einer Klasse machte ein Schüler den Vorschlag, den Metallschläger meiner Triangel zu benutzen, um die Verbindung zwischen einem Mädchen und einem Jungen herzustellen, denn Metall leitet Strom.

Auswertung: Die Schüler/innen sagen das, was sie zur Übung sagen wollen.

Ich will tanzen

Übungsverlauf:

Die Kinder stehen im Kreis, fassen sich an die Hände und singen auf die Melodie von „Meister Jakob“ folgenden Text:

Ich will tanzen, ich will tanzen *(die ganze Gruppe hüpfte dabei seitwärts nach rechts)*

rundherum, rundherum *(die ganze Gruppe hüpfte dabei seitwärts nach links)*

gemeinsam mit den andern, gemeinsam mit den anderen *(die Gruppe geht in die Mitte und hebt dabei die Arme nach oben, sie geht aus der Mitte wieder zurück und senkt dabei die Arme wieder nach unten)*

das macht Spaß, das macht Spaß *(die Kinder hüpfen auf der Stelle)*