

Vorschlag für den 11. - 15. Termin „Soziales Lernen“, 25 Min., Kl. 4-6

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.

	11. Termin	12. Termin	13. Termin	14. Termin	15. Termin
Einstieg	Übungen zum Begrüßen und zum Sehen und Gesehen werden. Setzen Sie die bereits bekannten Übungen und deren Varianten ein.				
	Kurzinterview (s. Papier)	Auswertung Good News	Auswertung Interviewkette		Auswertung Interviewkette
Schwerpunkt	Wiederholen oder beenden Sie einzelne Übungen von der vergangenen Woche bzw. setzen Sie diese fort.				
	Reporter/innen unterwegs	Buch „Was ich schon immer ...“ vorlesen Augen schließen / Stilleübung	Fortsetzung Stilleübung Wer ist das? (s. Zeitpuffer)	Ein Ort, an dem ich mich wohl fühle (Traumreise)	Wohlfühlorte vorstellen Die Sache mit dem Atem
	Good News	Interviewkette vorbereiten		Interviewkette vorbereiten	Wer ist das?
Zeitpuffer/ Auflockerung	Grundsätzlich können Spiele/Übungen wiederholt werden. s. entsprechende Übungen im Arbeitspapier. Wer ist das?				
Schluss	Ein paar abschließende Worte sagen / bedanken / loben / Wichtiges (erneut) benennen etc.				

Einstieg

s. Einstieg 1. und 2. Woche

Kurzinterview

Fortsetzung

Schritt 1

Zwei Schüler/innen ziehen sich gegenseitig. Sie berichten jeweils, was sie am Wochenende/gestern Abend/in der Schule/im Kino/im Park etc. erlebt haben bzw. was sie über ein Thema denken (z.B.: über die Schule/Mädchen und Jungen/Handies/Mobbing etc.)

Schritt 2

Beide einigen sich darauf, was die eine vom anderen berichten darf. Es sollen nur ein oder zwei Sätze sein.

Schritt 3

Alle kommen im Stuhlkreis zusammen und jeder sagt seinen Satz über die andere, z.B.: Tina hat am Wochenende einen Ausflug mit ihren Eltern gemacht. – Norbert hatte am Wochenende Besuch von seiner Tante und seinem Onkel. Etc.

Schwerpunkt

Reporter/innen unterwegs

Vorbereitung:

AB „Reporter/innen unterwegs“ kopieren, Lose

Übungsverlauf:

Schritt 1

Die GL sagt: „Ihr werdet gleich Reporterinnen und Reporter sein. Ihr arbeitet bei einer Zeitung mit anderen in einem Team zusammen. Ihr werdet ein Los ziehen und dann wisst ihr, zu welchem Zeitungsteam ihr gehört.“

Schritt 2

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 der Name der Zeitung geschrieben. 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.“ (Wenn sie allerdings mehrmals beantwortet wird, ist das auch kein Problem.)

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.)

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. Beispiel am Ende des Papiers*).

Anmerkung:

Sollte es bei der Teambildung Probleme geben, weil Kinder mit anderen nicht in einer Gruppe zusammenarbeiten wollen, dann wird zunächst darüber gesprochen. Ziel sollte dabei sein: Jede/r muss lernen mit jedem/jeder zusammenzuarbeiten. (Darüber, wann es von einer Regel auch Ausnahmen geben kann, muss im Einzelfall entschieden werden.) Ein Gespräch mit den Kindern zur Zusammenarbeit bei dieser Übung könnte wie folgt beginnen: „Wenn Menschen bei einer Zeitung mit anderen zusammenarbeiten, können sie sich die anderen dann aussuchen?“

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 Kutschersitz 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 unterstützen 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 Kutschersitz (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:

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. (Evtl. nicht mehr für Ältere geeignet.)

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. (Evtl. bei Älteren schwierig.)

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.

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: „Was geschieht, wenn du atmest?“ (Antworten sammeln.) Die GL fährt fort: „Halte eine Hand vor den Mund und die andere legst du auf den Bauch. Atme jetzt so tief ein, wie du kannst. Was merkst du?“ Mögliche Antworten der Schüler/innen: „Der Bauch bewegt sich. Die Luft, der Atem geht rein und raus.“ GL: „Was weißt du über den Atem, der in deinen Körper hinein fließt und wieder heraus?“ Mögliche Antworten: „Ohne den Atem 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: „Wie stellst du dir deine Lunge vor?“ Die Schüler/innen 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.“ – 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 Schüler/innen setzen sich 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 jede Schülerin/jeden Schüler einzeln mit „Du!“ anzusprechen. Die Anweisungen werden intensiver wahrgenommen.

Auswertung:

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

Varianten:

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 Schüler/innen jeweils zu zweit, was sie gehört haben.

Danach sagt jeder in der großen 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

Interview(kette)

Fortsetzung:

Die Schüler/innen schreiben ihre Namen auf kleine Zettel und ziehen sich gegenseitig. Sie haben die Aufgabe, der gezogenen Person im Laufe des Tages/der Woche eine Frage zu stellen und Name sowie Antwort der befragten Person zu notieren. In der nächsten Stunde zum Sozialen Lernen beginnt A, steht auf und sagt: B liest gern Comics. A bleibt stehen, B erhebt sich ebenfalls und sagt: C war am Sonntag im Kino. C erhebt sich und sagt: D Das wird solange fortgesetzt, bis die Interviewkette fertig ist, d.h. alle Kinder stehen und über alle etwas gesagt wurde.

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

Vorbereitung: Meditative Musik

Übungsverlauf:

Jeder Schüler 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 – nimm 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 Schüler/innen erzählen sich, wie es ihnen ergangen ist und was sie gesehen haben. Im Plenum äußern sich einige Schüler/innen.

Alle malen ein Bild zur Traumreise, schreiben dazu und hören dabei meditative Musik.

Das Bild wird in den persönlichen Ordner zu den „Stunden zum Sozialen Lernen“ 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 Schüler/innen nicht immer leicht, ruhig zu sein. Manche Schüler/innen beginnen auch zu lachen bzw. andere zu stören. Manchmal reicht es, wenn die GL einem Schüler 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 Schüler allein oder die ganze Gruppe gemeinsam). Es wird dann überlegt, was der Schülerin hilft, nicht zu lachen und andere nicht zu stören. Es können Einzelverabredungen getroffen werden. Vereinzelt dürfen Schüler/innen am Rand sitzen, so dass sie die Rücken der anderen sehen und mit geöffneten Augen der Traumreise folgen.

Ich habe auch schon einzelne Schüler/innen leise vor die Tür geschickt, damit sie die Traumreisen der anderen nicht verhindern. Den Schüler/innen erkläre ich, dass diese Maßnahme *keine* Strafe ist.

Varianten:

weitere Traumreisen (kann ich auf Wunsch zur Verfügung stellen)

Zeitpuffer/Auflockerung

Wer ist das?

Schritt 1

Schüler A geht vor die Tür. Schüler B, der in der Klasse bleibt, wird ausgewählt. Ihn sollen die anderen Schüler/innen so beschreiben, dass A ihn (nicht zu leicht) erraten kann. Es kann sinnvoll sein, zunächst mit allen gemeinsam zusammenzutragen, wie B beschrieben werden kann und gemeinsam zu entscheiden, ob die Information das Raten evtl. zu leicht macht und deshalb nicht in Frage kommt.

Schritt 2

Wenn die Raterunde entsprechend vorbereitet ist, kommt A in die Klasse. Jeder Schüler (auch B selbst) muss einen Satz über B sagen. Erst dann darf A versuchen, das Rätsel zu lösen. Sollte er falsch liegen, erhält er jeweils eine weitere Information.

Arbeitsblatt „Reporter/innen unterwegs“

Zeitungsname: _____

Name der Reporterin / Name des Reporters:

Eure Teamfrage:

Name der interviewten Person	Antwort

--	--

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: Tirziano Ferro, Nelly, J.T., Petekinais 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