

## Vorschlag für den 21.-25. Termin „Soziales Lernen“, 25 Min., Kl. 1-3

### Handlungsfeld 2 - Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken

#### Ziele:

Schülerinnen und Schüler  
setzen sich mit sich selbst auseinander,  
tragen viele Informationen über sich zusammen,  
erfahren viel von anderen und lernen diese noch besser kennen,  
gehen achtsam und rücksichtsvoll miteinander um,  
berühren sich vorsichtig.

	21.Termin	22.Termin	23.Termin	24.Termin	25.Termin
<b>Einstieg</b>	Übungen zum Begrüßen sowie zum Sehen und Gesehen werden. Setzen Sie die bereits bekannten Übungen und deren Varianten ein. Es kommt nicht darauf an, dass es immer neue sind.  Weitere Übungen: Hallo, hallo, schön dass du da bist / Begrüßen				
<b>Schwerpunkt</b>	Guten Morgen, guten Morgen				
	Setzen Sie die Arbeit am Ich-Buch fort bzw. lassen Sie die Kinder an dem einen Tag daran arbeiten und am nächsten führen Sie die vorgeschlagenen Übungen durch. Sie können auch für eine ganze Woche mit dem Ich-Buch aussetzen und später fortfahren. Mögliche Übungen: Wiegen, Platz ist auf der kleinsten Insel, Massage (s. 2. Woche), Traumreise (s. Ende des Papiers), Hand an Hand				
<b>Zeitpuffer/ Auflockerung</b>					
<b>Schluss</b>	Augen zu, Fortsetzung 2, Klangwolke Abschlussritual s. entsprechende Übungen im Arbeitspapier.				

#### Einstieg

s. Wochen zuvor

### ***Hallo, Hallo, schön dass du da bist ...***

#### **Übungsverlauf:**

Das Bilden des Doppelkreises üben (s. Anmerkung).

Die Kinder stehen sich in zwei Doppelkreisen gegenüber und sprechen wie folgt:

Hallo, hallo, schön dass du da bist. (Hand geben! oder: Sich mit beiden Händen zuwinken.)

Hallo, hallo, ich freue mich so sehr (Oberarme streicheln oder Hand geben)

Die Hacken und die Spitzen, die woll'n nicht länger sitzen (mit Hacke auftreten, mit Spitze auftreten)

Die Fersen und die Zehen, die wollen weitergehen (weitergehen).

Die GL sagt: Der Außenkreis geht nach rechts (Außen rechts!) oder der Innenkreis geht nach rechts (Innen rechts!). Innen oder Außen geht von einem Kind zum nächsten und die Übung wird wiederholt.

**Anmerkung:**

So können Sie den Doppelkreis bilden:

Die Kinder zählen: „Eins, zwei, eins, zwei, ...“ und merken sich die Zahl, die sie genannt haben. Alle Einser kommen in der Mitte zusammen und bilden einen Kreis. Ihre Rücken zeigen in Richtung Kreismitte. Alle Zweien bilden einen Kreis um den Einserkreis herum und zwar so, dass immer ein Zweier vor einem Einser steht. (Bei einer ungeraden Zahl macht die GL mit.)

**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 Klassen 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?

**Varianten:**

Anticken

Alle gehen durch den Raum und versuchen sich an der Schulter zu berühren und gleichzeitig von den anderen nicht berührt zu werden. Die Übung wird zu zweit fortgesetzt.

Magnete (Lions-Quest/Erwachsen werden)

Die Schüler/innen gehen ungezwungen im Raum umher. Der Spielleiter fordert sie auf:

„Greift nach jemandem, der etwas Rotes anhat.“ Wenn ein/e Schüler/in jemandem, der etwas Rotes trägt, begegnet, streckt sie/er seinen/ihren Arm aus, um denjenigen/diejenige zu

greifen, aber bevor sie/er tatsächlich zugreift, erstarren beide in ihrer Bewegung. Es können durchaus mehrere Schüler/innen nach derselben/demselben Mitschüler/in greifen.

Sind alle erstarrt, stellen sich die „roten“ Schüler/innen vor. Die Gruppenleiterin gibt eine neue Vorgabe, und das Spiel beginnt von Vorne. Hier einige Beispiele: „Greift nach jemandem, der Ohrringe trägt, der längere Haare hat als du, der Jeans anhat, mit dem du heute noch nicht gesprochen hast ....“

Das Spieltempo sollte lebhaft sein, so dass alle in Bewegung sind. (Variante: Die Spieler/innen bewegen sich in Zeitlupe).

#### Vorstellen (Lions-Quest/Erwachsen werden)

Die Gruppenleiterin erklärt: „Stellt euch vor, ihr hättet heute Geburtstag oder würdet eine Fete feiern. Nur ihr allein kennt die Namen aller Eingeladenen. Ihr müsst also eure Gäste miteinander bekannt machen. Das geschieht auf folgende Weise:

Geht auf jemanden zu, stellt euch aber nicht selbst vor sondern sagt: Hallo! Wie heißt du? (Antwort: Barbara) – Hallo, Barbara! Komm, ich möchte dich jemandem vorstellen. – Hallo! Wie heißt du? (Antwort: David) – Hallo, David. Das ist Barbara. Barbara, das ist David.“

Bei jeder Vorstellung schauen sich die beiden Vorgestellten freundlich an und geben einander die Hand.

Variante: Die Spielleiterin beginnt und stellt zwei Mitspielende vor. Der/Die letztgenannte übernimmt die Aufgabe der Spielleiterin, die sich nun hinsetzt.

Variante: Die Spielleiterin beginnt und stellt zwei Mitspielende vor. Sie setzt sich wieder hin und die beiden Vorgestellten übernehmen nun die Aufgabe der Vorstellung, so dass gleichzeitig jeweils zwei Paare einander vorgestellt werden. Die Vorstellenden setzen sich und die Vorgestellten vier gehen auf jeweils zwei Personen zu etc. Dies setzt sich solange fort, bis alle sich in der Stuhlkreismitte befinden.

#### Die höflichen Chinesinnen und Chinesen

Alle sitzen im Kreis. Es gibt einen Platz weniger als beteiligte Kinder. Ein Kind steht in der Kreismitte und beginnt. Es legt die Handflächen vor der Brust aneinander, verbeugt sich vor einem anderen Kind und sagt: „Guten Tag, Sonja!“ Sonja erhebt sich, legt die Handflächen ebenfalls vor der Brust aneinander und grüßt zurück: „Guten Tag, Marlis!“ Dann gehen beide zu jeweils einem anderen Kind, verbeugen sich erneut, grüßen etc. Das geht solange, bis sich alle in der Kreismitte befinden. Sie gehen dann in der Kreismitte herum und wenn sie sich begegnen, begrüßen sie sich erneut als höfliche Chinesinnen und Chinesen.

Auf ein Zeichen hin setzen sich alle auf einen Stuhl. Das Kind, das in der Mitte übrig bleibt, beginnt erneut mit der höflichen Begrüßung eines anderen Kindes. Jetzt kann bereits nach kürzerer Zeit ein Zeichen gegeben werden, die bereits herumlaufenden Kinder setzen sich schnell wieder hin und wer im Kreis stehen bleibt, beginnt erneut. Dies kann ein paar Mal wiederholt werden.

### **Schwerpunkt**

#### ***Guten Morgen, guten Morgen***

##### **Übungsverlauf:**

Alle sitzen im Kreis. Kind A kniet sich vor Kind B, legt seinen Kopf zur Seite in die Hände, schließt die Augen und tut so, als ob es schlief. B muss dreimal mit der Hand sanft über den Kopf von A streichen und dabei sagen: Guten Morgen, guten Morgen, guten Morgen.

**Variante:**

**Guten Abend, guten Morgen**

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt. Die Kinder der Gruppe A setzen sich in einer langen Reihe verkehrt herum auf jeweils einen Stuhl. Die GL sagt: „Guten Abend!“. Dabei legen die Kinder ihren Kopf auf die Stuhllehne und schließen die Augen. Die Kinder der Gruppe B stellen sich auf ein Zeichen hin jeweils hinter ein Kind und legen diesem die Hände für eine Weile auf die Schultern. (Die Schultern können danach auch kurz massiert werden.) Die Kinder der Gruppe B treten zurück und tauschen ihre Plätze. Die GL sagt: „Guten Morgen!“, die A-Kinder erwachen und äußern Vermutungen darüber, wer wohl seine Hände auf ihre Schultern gelegt haben könnte.

Danach wird getauscht.

## **Wiegen**

**Übungsverlauf:**

Ein Kind liegt in der Decke. Alle anderen, einschließlich der Lehrkraft fassen diese Decke gut an und achten auf folgende Kommandos der Lehrerin:

Und hoch! – Alle heben zur gleichen Zeit die Decke hoch.

Nach vorn! – Alle schwingen zur gleichen Zeit die Decke nach vorn.

Nach hinten! – Alle schwingen die Decke zur gleichen Zeit nach hinten.

Und Stopp! – Alle beenden langsam die Schwungbewegung.

Nach unten! – Alle legen die Decke ganz vorsichtig auf dem Fußboden ab.

Dann kann die/der Nächste gewiegt werden.

**Anmerkung:**

In jeder Stunde kommen jeweils einige Kinder dran.

## **Platz ist auf der kleinsten Insel**

**Übungsverlauf:**

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis zusammen. Die Stühle werden so weit als möglich nach außen gerückt. In der Mitte wird auf dem Fußboden mit Hilfe eines Bleibandes eine Insel gebildet, die so groß ist, dass zunächst alle Kinder bequem darauf Platz hat.

Die GL sagt: Stellt euch vor, in der Mitte von euch befindet sich eine Insel (die vom Bleiband umgebene Fläche zeigen). Rund herum ist das Meer, indem ihr gleich schwimmen werdet (entsprechende Arm- und Atembewegung dazu machen und nachmachen lassen). Auf einem Aussichtsturm sitzt die Bademeisterin, das bin ich, und achtet darauf, dass nichts passiert. (GL setzt sich auf den Schreibtisch oder stellt sich auf einen Stuhl.) Wenn sie mit der Glocke läutet, sind die Meereswellen so hoch, dass sich alle schnell auf die Insel retten müssen.

Jetzt darfst du mit dem Schwimmen um die Insel beginnen. Du darfst schnell oder langsam schwimmen, dabei aber niemanden anstoßen, damit niemand in Gefahr gerät. Die Wellen werden langsam höher und höher. Es wird immer gefährlicher im Meer zu schwimmen. (Die GL läutet die Glocke und alle Kinder retten sich auf der Insel.)

Das Meer hat sich wieder beruhigt. Nun darfst du weiter schwimmen. Aber die wilden Wellen haben viele Teile der Insel verschlungen. Sie ist kleiner geworden. (Die GL verkleinert die Insel, indem sie das Bleiband entsprechend zusammenlegt.) Du schwimmst gemütlich um die Insel herum. Du kannst schnell schwimmen. Du kannst langsam schwimmen, dabei aber niemanden anstoßen, damit niemand in Gefahr gerät. Die Wellen werden langsam höher

und höher. Es wird immer gefährlicher im Meer zu schwimmen. (Die GL läutet die Glocke und alle Kinder retten sich auf der Insel.)

Dieser Vorgang wird ein paar Mal wiederholt und dabei jedes Mal die Insel verkleinert. Alle Kinder sollen sich gegenseitig helfen, damit niemand im Meer in Gefahr gerät.

**Auswertung:**

Wie hat dir die Übung gefallen? Was hat gut, was hat nicht so gut geklappt? Was könnte verbessert, geändert werden?

**Fortsetzung:**

Swimmy v. Leo Lionni (Beschreibung folgt in den Unterlagen für die 6. Woche)

**Traumreise**

s. Ende des Papiers

Hinweise: Im Anschluss an jede Traumreise können die Kinder zunächst jeweils zu zweit darüber sprechen, was sie erlebt haben. Dann kann einiges im Plenum besprochen werden. Zum Schluss können die Kinder dazu malen etc.

**Hand an Hand**

Vorbereitung: Meditative Musik

**Übungsablauf**

Jeweils zwei Kinder stellen sich einander gegenüber auf und legen die Handflächen flach aneinander. Die Finger sollen sich dabei nicht verhaken. Ein Kind schließt die Augen und das andere führt es durch den Raum. Das Kind mit den geschlossenen Augen muss spüren, in welcher Art und Weise der Handdruck verstärkt bzw. vermindert wird und sich in die entsprechende Richtung bewegen. Nach einer Weile wechseln beide die Aufgabe. Dazu wird meditative Musik gespielt.

**Auflockerung / Zeitpuffer**

**Obstsalat**

**Übungsverlauf:**

Alle Kinder sitzen im Stuhlkreis. Es gibt einen Stuhl weniger als Kinder.  
Dieses Kind steht in der Mitte des Stuhlkreises.

Die Lehrerin ordnet jedem Kind eine Obstsorte zu, z.B. wie folgt: Banane, Apfel, Ananas, Birne und wieder von vorn, so dass es in der Kreistrunde etliche Bananen, Äpfel etc. gibt.

Das Kind in der Kreismitte nennt eine Obstsorte, z.B. Birne. Daraufhin wechseln alle Birnen ganz schnell ihren Platz. Das Kind in der Kreismitte versucht auch einen Stuhl zu bekommen, so dass ein anderes Kind in der Kreismitte stehen bleibt und nun ebenfalls eine Obstsorte nennt.

Bei Obstsalat wechseln alle Kinder ihre Plätze.

**Anmerkung:**

Es können auch Gemüsesorten o.ä. verteilt werden. Anstelle von „Obstsalat“ wird dann „Gemüsesuppe“ gerufen.

**Varianten:**

Ich mag ...

Das Kind in der Mitte sagt: „Ich spiele gern Basketball.“ Alle Kinder, denen es genauso geht, wechseln die Plätze. Das Kind in der Mitte versucht auch einen Platz zu finden, so dass ein neues Kind in der Mitte übrig bleibt und das Spiel fortsetzt.

Ich mag Kinder, die ....

Das Kind in der Mitte sagt: Ich mag Kinder, die gern Saft trinken ....

Wenn das Kind in der Mitte sagt: Ich mag euch alle!, wechseln alle den Platz.

Ich möchte gern all die kennen lernen, die ...

Das Kind in der Mitte sagt: „Ich möchte gern all die kennen lernen, die blaue Hosen anhaben.“ Etc.

**Abschluss**

***Augen zu***

Fortsetzung 2

Die Kinder schließen die Augen und denken z.B. darüber nach, was sie in der Stunde erlebt/erfahren/gelernt haben. Anschließend berichten sie darüber.

***Klangwolke***

**Übungsverlauf:**

Alle Kinder verteilen sich im Raum, strecken die Arme, heben sie über den Kopf und legen die Hände zusammen. Die Gruppenleiterin schlägt an die Klangschale und alle Kinder senken ganz langsam ihre Arme. Wenn der Ton erloschen ist, sollen die Hände die Oberschenkel seitlich berühren.

**Anmerkung:**

Die Übung eignet sich für den Abschluss einer Stunde zum sozialen Lernen. Sie kann zwei oder dreimal hintereinander durchgeführt werden.