

Fabelhafte HELDEN

Lehrmaterial

Impressum

Herausgeber:
Fabelhafte Helden gGmbH
Am Ginsterbusch 23
44803 Bochum
Autoren: Winfried Kneip, Werner Meyer-Deters,
Marie-Christine Scherer
Illustration: Anne-Kathrin Behl
Gestaltung: Martin Baltscheit
© Fabelhafte Helden gGmbH, Mai 2024

Hinweise:
Wir haben in diesem Buch alle genderbezogenen Begriffe und Satzelemente in gendergerechter Sprache verwendet, bis auf einen. Wir bitten um Verständnis, dass wir den Begriff „Fabelhafte Helden“ als Genrebegriff verstehen, der alle Heldinnen und Helden binärer und non-binärer Ausrichtung, Zuschreibung und Lesart, gleichermaßen umfasst.

*Die **Füchsin** begleitet Arbeitsblätter und Seiten, die sich direkt an die Kinder wendet.*



Raus damit!
Begleitmaterialien für Prävention und Intervention gegen (sexualisierte) Gewalt und Vernachlässigung in der Grundschule



Vorwort der Verfasser

Gewaltige Zeiten. Gewaltige Aufgaben.

Gewalt gegen Kinder, ein unerträglicher Fakt. Und doch wurden 2022 62.300 Kinder wegen Kindeswohlgefährdung bei den Jugendämtern registriert; in 33.400 Fällen wurde akute Kindeswohlgefährdung festgestellt. 47% der Kinder waren jünger als 8 Jahre.[1] Im gleichen Jahr wurden 3.516 Fälle von Kindesmisshandlung in der polizeilichen Kriminalstatistik erfasst.[2] Die Dunkelziffer ist größer: Man schätzt, dass jedes fünfte Kind Vernachlässigung, psychische, physische oder sexualisierte Gewalt in seiner Familie oder in Institutionen erlebt. Hinzu kommen psychische und physische Gewalt unter Kindern in Ihrer Schule. Die Hälfte der Kinder in den vierten Klassen machten bereits Erfahrungen mit psychischer Gewalt. Unter ihnen 20 % mit Online-Mobbing. Jedes zweite Kind gibt an, schon einmal geschlagen worden zu sein. 52 % dieser Kinder mehrere Male im Jahr.[3] Soweit die schlechten Nachrichten.

Die Gute: Wir haben es als Gesellschaft in der Hand, unseren Kindern eine schöne, erfüllte und glückliche Kindheit zu ermöglichen. Es ist wie mit dem Klimawandel: Es beginnt bei uns selbst. Und mag der einzelne Beitrag auch noch so klein sein, gemeinsam wird eine Bewegung draus. Sie, als Lehrerinnen und Lehrer der Grundschulen, begleiten Kinder in einer besonders sensiblen Phase ihres Lebens, in der sich entscheidet, wie achtsam oder achtlos sie einmal durchs Leben gehen. Auch wenn Ihr Einfluss nur begrenzt sein mag, er kann entscheidend sein, insbesondere, wenn Kinder in Not geraten und Hilfe brauchen und suchen.

---

1 *Alle Zahlen Statistisches Bundesamt 2022 • Kindeswohlgefährdung*

2 *Quelle PKA und BKA, 2022*

3 *IFS-Studie, Universität Dortmund, 2023*

Wir wollen Ihnen mit diesem Materialienband eine Hilfe an die Hand geben, wie Sie mit diesem schweren Thema angemessen und auch spielerisch umgehen können. Neben akuten Hilfen für Kinder in Not öffnet sich im Thema Kinderschutz ein weites Feld an präventiven Maßnahmen zur Stärkung von Persönlichkeit und Gemeinsinn. Letztlich ist Kinderschutz eine Kulturfrage. Wie Sie in Ihrer Schule eine Kultur der Achtsamkeit, des Hinschauens und entschlossenen Handelns stärken und festigen können, finden Sie in den 5 Themenfeldern dieser Handreichung beschrieben.

Großer Dank gilt der Van Meeteren Stiftung, die maßgeblich zur Verwirklichung beigetragen hat.

Dank auch den wunderbaren und inspirierenden Kollegien an den Schulen, die an der Erprobung der Materialien beteiligt waren und deren Rückmeldungen uns wesentliche Anregungen für die Ausgestaltung gegeben haben:

Konkordiaschule Düsseldorf
Nikolausschule Rüthen und Kallenhardt
St. Antonius Schule Wuppertal
St. Stephanus Grundschule Lippetal Oestinghausen



Aus Kindern fabelhafte Helden machen,
die sich anvertrauen,
aus Erwachsenen helfende Helden,
die wissen, was zu tun ist.

Materialien für den Kinderschutz
Unsere Bildungsprodukte zur Stärkung der Kinderrechte und zum Schutz von Kindern vor Gewalt, Misshandlungen und Vernachlässigung

Bilderbuch “Raus damit!”
Hörbuch “Raus damit!”
Theaterstück und
Lehrmaterial “Raus damit!”

Sie können die Arbeit mit diesem Lehrmaterial auf der Basis des Bilderbuchs, des Theaterstücks oder des Hörspiels durchführen. Gleichermaßen lassen sich die Materialien aber auch auf der Basis anderer Präventionsprojekte nutzen.

Informationen unter www.fabelhaftehelden.de

Eine fabelhafte Schule

Jede Schule kann heute oder morgen mit der Herausforderung konfrontiert sein, dass ihre Schüler:innen Opfer von Gewalt wurden oder werden. Sei es, dass Hinweise auf Kindeswohlgefährdung in den Familien oder in anderen Kontexten aufkommen; sei es, dass Gewalt unter Schülerinnen und Schülern an der Schule geschieht oder sei es, dass grenzverletzendes, übergriffiges Verhalten von Erwachsenen an der Schule im Raum steht. All dem gilt es präventiv vorzubeugen und – für den Fall, dass es passiert – betroffene Kinder zu schützen.

1. Für eine Kultur des Hinhörens, Hinschauens und Handelns

Bei Gewalt gegen Kinder geht es nicht um ein singuläres Geschehen, das sich lediglich zwischen Täter:in und Opfer abspielt. Missachtung der Kinderrechte, Machtmissbrauch und Gewalt gegen Kinder entwickeln sich in einem Umfeld, welches diese begünstigt oder ermöglicht. Es kann das familiäre Umfeld sein, der Verein, die Kirche und auch die Schule. Es kommt daher wesentlich darauf an, ob Erwachsene willens und fähig sind, dem vorzubeugen, es zu verhindern und konsequent für den Kinderschutz einzutreten.

Der Schule, als zentralem Lern- und Lebensort für Kinder, kommt dabei eine besondere Verantwortung zu, denn faktisch alle Kinder besuchen unsere Schulen und verbringen dort ein Drittel ihres Tages. Dort braucht es eine Kultur des Hinhörens, Hinschauens und Handelns, wenn Kinder Auffälligkeiten zeigen, die auf Gewaltwiderfahrnisse hindeuten:

• wenn wahrgenommen wird, wie Erwachsene oder Mitschüler:innen die Grenzen von Kindern verletzen;

• sich Mädchen oder Jungen in ihrer Not Erwachsenen anvertrauen;

• wenn Kinder Erwachsene ansprechen und über Freundinnen oder Freunde Entsprechendes berichten... Nicht selten vertrauen sich Kinder anderen Kindern an, die wissen müssen, dass Hilfeholen kein Vertrauensbruch ist.

2. Schulen als verlässliche und sichere Orte

Schulen haben einen gesetzlichen Schutzauftrag, der sich vom Bundeskinderschutzgesetz (BKiSchG) ableitet und seinen Niederschlag in entsprechenden Anweisungen und Vorschriften findet.[4] Dem entsprechend sind Sie, als Pädagoginnen und Pädagogen, „Menschenrechtsprofessionelle“, weil Sie die Aufgabe haben, dafür zu sorgen, dass allen Schulkindern die Rechte auf Schutz, Beteiligung, Beschwerde und Förderung zukommen. Schulen müssen sichere und verlässliche Orte für alle Mädchen und Jungen sein. Lehrerinnen und Lehrer und Mitarbeitende im offenen Ganztag müssen folglich alles tun, um jedweden Schaden von Kindern abzuwenden. Sie sind verpflichtet, Kindern, die mutmaßlich oder tatsächlich von psychischer, körperlicher oder sexualisierter Gewalt betroffen sind, wirksam beizustehen. Das ist Teil der Fürsorgepflicht, die der Schule obliegt. Aber die Wahrheit ist leider, dass 90% aller Misshandlungsfälle innerhalb von Institutionen nicht wahrgenommen werden.[5] Es herrscht große Unsicherheit bei Pädagoginnen und Pädagogen – und zugleich existiert ein enormer Bedarf an Aufklärung und Vermittlung von Kompetenzen und praktischem Handlungswissen.

---

4 Das neue Bundeskinderschutzgesetz vom 01.01.12 hat im Artikel 1 § 4 Abs. 1 Nr. 7 BKiSchG die Pflichten zur Beratung und Übermittlung von Informationen durch Geheimnisträger. wie z.B. Lehrerinnen und Lehrern, neu geregelt. Bei Kindeswohlgefährdung fordert das Gesetz damit eine aktive Rolle von allen Schulakteuren.

5 WHO zu Prävalenzen von Misshandlung und Missbrauch

3. Die Hilfen der „Fabelhaften Helden“

Wir wollen Schule und Sie ganz persönlich, als Schulleitung, als pädagogische Fachkraft oder als Betreuende in der OGS, mit unserem Angebot unterstützen, indem wir Wissen vermitteln und Material an die Hand geben, das Kinder stark macht. Für den Fall, dass Sie Anzeichen für Kindeswohlgefährdung an Ihrer Schule erkennen und für deren Schutz aktiv eintreten wollen, möchten wir Ihnen den Rücken stärken.

• Als Einstieg in das Thema haben wir das Kinderbuch: **„Raus damit!“** verfasst, in dem es unter anderem um gute und schlechte Geheimnisse geht, durch welches das Thema sensibel und für die Kinder verständlich erschlossen werden kann.

• Sie können aber auch mit anderen Materialien und Konzepten oder anderen Einstiegen arbeiten.

• Wir geben Ihnen Hilfen, wie Sie das Bilderbuch einsetzen können und dabei mit den Reaktionen der Kinder auf die Inhalte so umgehen können, dass es zur Vertrauensbildung und Ermutigung der Kinder beiträgt. Darauf aufbauend haben wir für Sie passgenaue pädagogische und methodische Handreichungen, Arbeitsblätter, Anregungen und Hilfen erstellt. Sie dienen der Präventionsarbeit für den pädagogischen Alltag in Schule und OGS, zeigen aber auch, wie sie im Verdachtsfall angemessen und sensibel vorgehen können.

• In unserem Projekt „Raus damit!“ geben wir Anregungen, wie Sie Kinder stärken können über Partizipation, niedrigschwellige Beschwerdemöglichkeit und Information über ihre Rechte; wie Sie Kinderrechte konsequent beherzigen und Mädchen und Jungen respektvoll behandeln, auch wenn Sie mit Kindern arbeiten, die Sie herausfordern und an Ihre Grenzen bringen.

• Wir wollen Sie dafür sensibilisieren zu beachten, welche Grenzen die Möglichkeit der Stärkung von Kindern hat; und dass es mindestens ebenso dringlich eine Stärkung der Erwachsenen in deren Umfeld braucht, um Kinder wirksam zu schützen, weil diese sich oft nicht allein schützen können. Hier sind insbesondere Maßnahmen der institutionellen Prävention zu nennen, in deren Kontext auch die Erstellung von Schutzkonzepten eine zentrale Maßnahme darstellt.

• Die Einbeziehung und aktive Beteiligung der Eltern ist ein relevanter Faktor; umso mehr, wenn Lehrer:innen ihnen als Modell dienen, wie man mit Kindern Konflikte bewältigen kann, ohne sie zu verletzen. Wir regen an, die Arbeit mit den Kindern und das Zusammenwirken mit Eltern auf partizipative Weise zu gestalten werden kann und Beschwerden vornehmlich als Chance für Verbesserungen und nicht als Ärgernis aufzunehmen.

• Wir unterstützen Sie, an Ihrer Schule eine Kultur der Achtsamkeit und Offenheit, des wechselseitigen Respekts und der Fehlerfreundlichkeit unter allen Verantwortungsträgern zu stärken, die ein wichtiger Garant dafür ist, dass Probleme, Fehlverhalten, Versäumnisse und mögliches Unrecht nicht unbeachtet bleiben.

• Wir erweitern Ihr Wissen über Ausmaß, Formen und Folgen von Vernachlässigung, psychischer, körperlicher und sexualisierter Gewalt von Kindern und sensibilisieren mit Indikatoren, die auf Kindeswohlgefährdung hinweisen könnten.

• Sie erfahren unter anderem etwas über die Psychodynamik von Gewalt, insbesondere bei sexuellem Missbrauch von Kindern in Familien und über Täter:innen und ihre Strategien.

Das möchten wir Ihnen gerne vermitteln!

Was Sie für betroffene Kinder tun und an wen sie sich wenden können, um Kinderschutz bzw. eine Verdachtsabklärung zu erreichen, wenn sich Kinder im Zuge der Arbeit mit dem Buch „Raus damit!“ oder in anderen Situationen mit ernsten, insbesondere innerfamiliären Problemen, anvertrauen sollten.

Was Sie besser unterlassen sollten, weil es das Ziel, Kinder zu schützen, ins Gegenteil verkehrt: indem Sie zum Beispiel Eltern direkt auf einen Tatbestand ansprechen, wo zu erwarten ist, dass diese das Kind nun erst recht unter Druck setzen und noch mehr drangsalieren, verschärfen sie die Situation des Kindes unter Umständen.

Welche Herausforderungen mit Blick auf den gesetzlichen Schutzauftrag §42, Absatz 6 des NRW-Schulgesetzes für Sie als Pädagog:in bzw. Mitarbeitende des offenen Ganztags maßgeblich sind.

An wen und an welche spezialisierten Expert:innen Sie sich in Ihrer Region wenden können, um persönlich eine unabhängige und qualifizierte Beratung zu bekommen.

Was zu tun ist, wenn der Tatort die Schule ist und was, wenn Sie Kenntnis von Gewalt in der Familie bekommen.

Welche gesetzlichen Aspekte zu beachten sind und wie die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt gelingen kann, das einerseits Partner auf Augenhöhe für Eltern ist und andererseits staatliches Wächteramt.

Ob eine Strafanzeige für die Sicherstellung des Kinderschutzes ein gebotener und geeigneter Schritt ist.

Wir wollen **Handlungssicherheit für Sie,** damit eine gute Chance besteht, dass Kinderschutz auch an Ihrer Schule gelingt.

4. Gemeinsam wirksam Kinder schützen

Unser Projekt folgt dem „Leitfaden der Kultusministerkonferenz zur Entwicklung und praktischen Umsetzung von Schutzkonzepten und Maßnahmen gegen sexuelle Gewalt an Schulen“, der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Missbrauchsbrauchs der Bundesregierung (UBSKM) und der Kampagne „Schule gegen sexualisierte Gewalt“.

Wir regen dazu an, die Umsetzung mit Ihrer Schulleitung, der Klassen- und Schulpflegschaft und dem Träger des offenen Ganztags Ihrer Schule vorzubereiten und abzustimmen und auch die Eltern in das Schulleben bezüglich der Thematik einzubeziehen und zu informieren. Da die örtliche Fachberatungsstelle ein wichtiger Kooperationspartner ist, empfehlen wir Ihnen, die Fachberatungsstelle und andere Expert:innen in das Programm zu integrieren und so ein Netzwerk an Unterstützer:innen rund um Ihre Schule zu etablieren.



5. Der didaktische Aufbau

1. Einstieg ins Thema
Der Einstieg für die Kinder der Klassen 1 bis 4 erfolgt über das Bilderbuch „Raus damit!“ und kann in verschiedenen Medien auf der Homepage www.fabelhaftehelden.de bestellt werden. Alternativ gibt es auch ein Hörspiel zum Download und ein Theaterstück, das Sie für Ihre Schule buchen können.

2. In 5 Schritten vom gemeinen Hasen zum fabelhaften Helden
Der kleine Hase in der Fabel „Raus damit!“ ist gemein zu den anderen Tieren des Waldes. Als die ihm eine Lektion erteilen wollen und ihm nach Hause folgen, wissen sie mit einem Mal, warum der Hase sich so verhält: Er ist selbst Opfer von Gewalt geworden. Zuerst traut er sich nicht, den „Fabelhaften Helden“ sein Geheimnis anzuvertrauen. Aber dann erzählt er seine Geschichte der Angst und des Leidens. Der Hase hat Glück, dass er vier die “Fabelhafte Helden” gefunden hat. Sie helfen ihm jetzt stark zu werden und zu bleiben.

Entlang dieser kleinen Geschichte sind 5 Module für die Arbeit mit den Kindern in der Folge der Bucherzählung entstanden:

Modul 1 **Warum sind manche Kinder so gemein?**
Modul 2 **Von guten und schlechten Geheimnissen**
Modul 3 **Warum habe ich Angst und wovor?**
Modul 4 **Wer sind meine „Fabelhaften Helden“?**
Modul 5 **So werde und bleibe ich stark**

Zu jedem dieser Kapitel gibt es Anregungen, Arbeitsblätter, Ideen, Spiele, mit denen die Kinder sich die teilweise schwierigen Themen erschließen können. Diese werden, auch ergänzt um Kopiervorlagen, für die verschiedenen Formate der Ausgangsschrift oder zusätzliche Übungen, die Sie für sich nach Bedarf anpassen können, auf der Website www.fabelhaftehelden.de zum Download angeboten.

3. In 5 Schritten vom Erkennen und Einschätzen zur pädagogischen und institutionellen Prävention

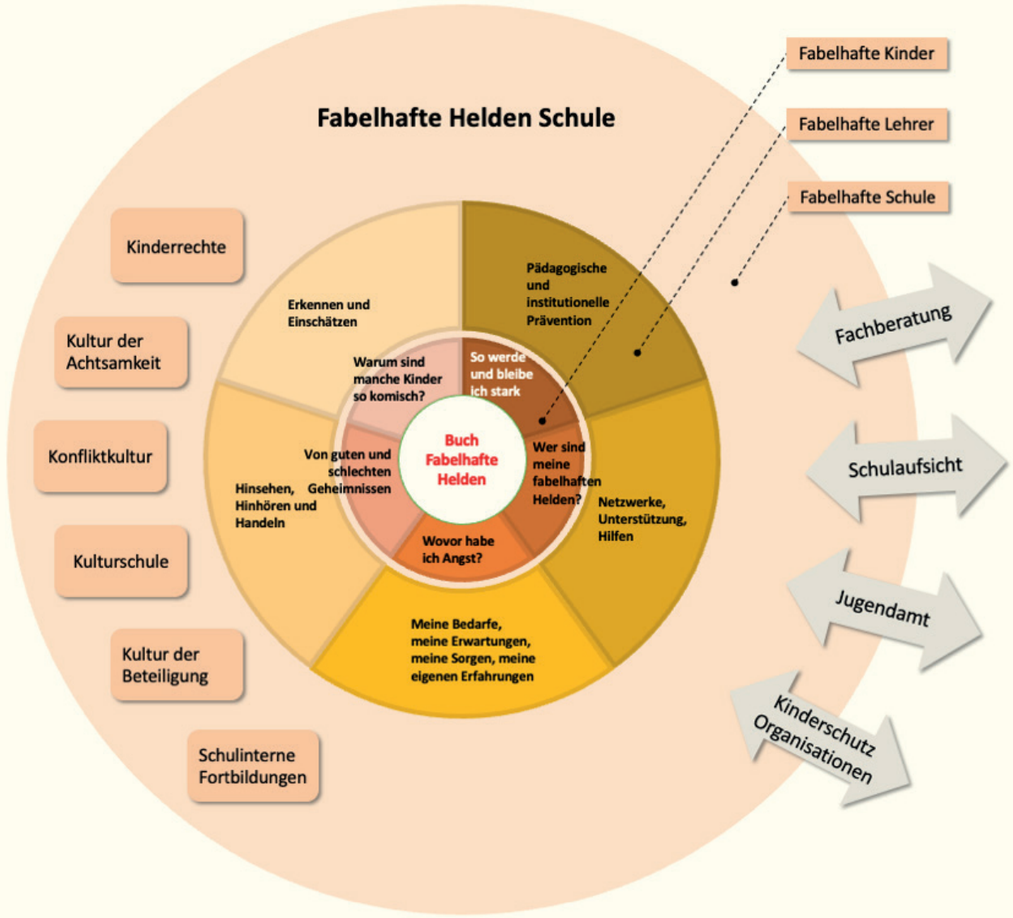
Analog zu den Kapiteln der Kinder haben wir methodische und didaktische Hilfen, aber auch Texte, Informationen und Selbsterkundungen zu Ihrer Rolle und Haltung im Kontext der Arbeit mit den Kindern in 5 Modulen organisiert:

1. **Das Verhalten von Kindern erkennen und einschätzen lernen.**
2. **Hinsehen, Hinhören und Handeln.**
3. **Meine Erwartungen & Ängste und eigenen Erfahrungen.**
4. **Wer oder was sind meine Hilfen, Netzwerke, Unterstützungen?**
5. **Wie gestalte ich pädagogische und institutionelle Prävention?**

4. In vielen Schritten zur fabelhaften Schule

Fabelhafte Schüler:innen, Lehrer:innen und Klassengemeinschaften können sich in einer Schulkultur, die nicht von einem achtsamen, konfliktsensiblen, kulturell anregenden und beteiligenden Geist durchdrungen ist, nicht entfalten. Zu guter Letzt lebt eine Schule nicht aus sich allein, sondern in einem Netzwerk von unterstützenden und bereichernden Institutionen und Organisationen in ihrem Umfeld, wie Fachberatungsstellen, Schulaufsicht, Jugendamt, Kinderschutzorganisationen, Sport- und Kulturvereine, Polizei, Feuerwehr, Bibliothek…

Auch zu diesem Thema finden Sie in diesem Lehrmaterial Anregungen und Hilfen. Insgesamt ergibt sich so ein Modell einer fabelhaften Schule, die aus drei miteinander verschränkten und einander bedingenden konzentrischen Wirkkreisen besteht.



Kapitel 1

Fabelhafte Helden



Hinweise für die Arbeit mit dem unterrichtspraktischen Teil

Aufbau der Module

Methodische Hinweise führen ins Thema des jeweiligen Moduls ein. Darin wird zunächst das Kernanliegen des Themas beschrieben und das erforderliche Hintergrundwissen vermittelt.

Hinweise zu den Übungen und Arbeitsblättern informieren über Varianten und Möglichkeiten des Einsatzes der Übungen.

Gesprächsanlässe bilden die Brücke von der Geschichte zum jeweiligen Thema des Moduls.

Die Übungen beginnen mit Hinweisen auf die Klassenstufe (hier handelt es sich nur um eine Empfehlung), die Dauer (geschätzt), die Sozialform und das benötigte Material.

Die Beschreibung der Übungen sind für die Hand der Lehrer:innen, richten sich aber sprachlich fast durchweg an die Kinder. Alle Übungen sind mit Varianten, Ergänzungen oder Folgeschritten beschrieben, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, sie für Ihre Lerngruppe passend zu „konfektionieren“.

Die Arbeitsblätter sind in einfacher Sprache, um sie für viele Altersstufen nutzbar zu machen. Wir haben uns bei den Arbeitsblättern, die schriftliche Textarbeit der Kinder erfordern, für die linierte Variante entschieden, die in der Regel für Viertklässler eingesetzt werden. Varianten der Arbeitsblätter für die Klassen 1 bis 3 können Sie auf unserer Website www.fabelhaftehelden.de herunterladen.

Dort finden Sie auch weitere, **ergänzende Übungen,** die in dieser Mappe keinen Platz mehr gefunden haben.

Modul 1/

Warum sind manche Kinder so gemein?

Didaktische Hinweise

Kernanliegen

In diesem Kapitel lenken wir den Blick auf einige Aspekte auffälligen Verhaltens von Kindern. Auffällig wird meist mit nervig und störend konnotiert, aber die Kinder erfahren am Beispiel des Hasen, dass dahinter meist eine verletzte Seele verborgen ist, die Trost und Hilfe sucht.

Hintergrundwissen

Verhaltensauffällige Kinder haben in der Regel einen validen Grund für ihr Verhalten. Es muss (und wird in der Regel) nichts mit Gewalterfahrungen oder Misshandlungen zu tun haben. Aber es lohnt, einen genaueren Blick auf die Geschichte zu richten, die diese Kinder mit sich tragen – und es sind pro Klasse im Schnitt statistisch gesehen bis zu zwei Kinder. Wenn wir die Verhaltensauffälligkeiten richtig deuten, können wir das Potential nutzen, welches diese „Symptomatik“ mit sich bringt – und den Kreislauf der Verletzungen unterbrechen, denn „hurt people hurt people“. Indem wir ihnen respektvoll gegenübertreten und das „Warum?“ ergründen, ihnen hilfsbereit zur Seite stehen, statt sie einfachheitshalber zu sanktionieren, stärken wir ihr Vertrauen in Menschen, festigen wir ihren Selbstwert und befördern wir ihr empathisches Handeln anderen gegenüber. Ein weiterer wichtiger Aspekt betrifft die übrigen Kinder in der Klasse. Es ist wichtig, dass auffällige, nervende und manchmal gemeine Kinder in der Klasse nicht zu Außenseitern gemacht werden, oft mit der Folge, dass sie umso mehr um Aufmerksamkeit buhlen. Andererseits gilt es auch darauf zu achten, dass die auffälligen Kinder nicht einen großen Teil Ihrer Aufmerksamkeit als Pädagog:in absorbieren.

Zuletzt sei darauf hingewiesen, dass Verhaltensauffälligkeit nicht bedeuten muss, dass Kinder immer nervend, aufmerksamkeitsheischend oder aggressiv agieren. Oft sind Kinder aufgrund ihrer Erfahrungen verstummt und führen unterhalb der Aufmerksamkeitsschwelle ein Dasein, in erlernter Hilflosigkeit gefangen. Wenden Sie Ihren Blick also auch den stets stillen und unscheinbaren Kindern Ihrer Klasse zu.

Was Sie zum Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern wissen sollten und welche Symptome insbesondere Kinder zeigen können, die Opfer (sexualisierter) Gewalt geworden sind, das finden Sie im Lehrmaterial 2.

Mit der Geschichte des Hasen und der Fabelhaften Helden und den darauf bezogenen Übungen lenken wir den Blick der Kinder darauf, dass auffällige Kinder oftmals Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben, die sie bedrücken, ängstigen oder dazu treiben, sich mit Gemeinheiten oder nervendem Verhalten Aufmerksamkeit zu verschaffen oder sogar ihre Wut an anderen auszulassen. Wie die Fabelhaften Helden können auch sie ihren Ärger und ihre Abwehr in Hinwendung und Hilfe wandeln und so dazu beitragen, dass traumatisierte Kinder Unterstützung erfahren.

Für den Fall, dass Kinder sich Ihnen oder Mitschüler:innen öffnen und von Gewalterfahrungen berichten, sei es in Folge der Arbeit mit dieser Mappe oder darüber hinaus, finden Sie Hinweise und Hilfen im Lehrmaterial 2.

Unten am Fluss wäscht der Dachs den
schönen Umhang aus und der Hase schnurrt:
„Warte, mein Freund, ich helfe dir.“
Und hilft, so gut er kann …



Methodische Hinweise

Gesprächsanlässe
Dienen dazu, dass die Kinder ins Erzählen kommen und dabei merken: Jeder tut mal etwas, das andere Kinder ärgert. Was können Gründe dafür sein, wenn man sich so verhält?

Übung 1

Wie hält man das aus?

Hier geht es darum, ungewöhnliche Wege zu finden, mit Beleidigungen umzugehen. Kann man jemand, der einen beleidigt, aus dem Konzept und damit zum Schweigen bringen, indem man sich ganz ungewöhnlich verhält? Hier können die Kinder sich einmal richtig auslassen.

Übung 2

Die ABER-Methode

Dies ist eine strukturiertere Variante der Gruppenarbeit aus Übung 1, bei der es darum geht, eine Situation nicht im Reiz–Reaktion-Schema impulsiv zu beantworten und auf die Beleidigung nicht spontan zu reagieren, sondern einen Moment darüber zu reflektieren, was das Motiv der beleidigenden Person gewesen sein könnte – und diese dann mit einer freundlichen Antwort zu überrumpeln.

Übung 3

Ich sage STOPP!

Das ist eine weitere Methode zum Umgang mit Beleidigungen und Gemeinheiten. Die Karteikarten können von den Kindern bemalt werden und anschließend foliert werden.

Übung 4

Schimpfworte suchen, Lobworte finden

Diese Gruppenarbeit soll der Verletzung und Aggression durch Beleidigungen eine Leichtigkeit und Lustigkeit verleihen und dadurch die Schwere nehmen. In sprachspielerischer Weise sollen lustige Beleidigungen gesucht und gefunden werden. Die kann man dann ja auch schon mal jemandem, der einen beleidigt, als Antwort lachend entgegenschleudern. Vielleicht wird ja ein Wettkampf draus. Achten Sie aber darauf, dass es nicht überhand nimmt und der Spaß in Ernst umschlägt.

Übung 5

Die Lektion

In dieser Gruppenarbeit geht es um Regeln, die in Gruppen für alle gelten. Wer bestimmt über diese Regeln? Kann man die Regeln einfach ändern? Wer bestimmt, welche Regeln gelten? Diese Übung ist ein idealer Einstieg in das Thema „Klassenregeln“. Und ein erster Baustein für die Wirkung und Logik von demokratischer Kultur.

Modul 1 /
Übungen und Arbeitsblätter

Gesprächsanlässe
Warum sind manche Kinder so komisch?

- Der Hase ärgert die anderen Tiere im Wald.
  Er beschimpft und beleidigt sie. Was könnte der Grund dafür sein?
- Kennst du das auch von Kindern, dass sie andere ärgern
  und beleidigen?
- Hast Du das selbst manchmal, dass du andere Kinder ärgerst?
- Was können Gründe sein, gemein zu anderen Kindern zu sein?

Übung 1
Wie hält man das aus?

Alter: ab Klasse 1
Dauer: ca. 20 min
Sozialform: Partnerarbeit
Material: keines, aber viel Platz

Der Hase beleidigt andere Tiere im Wald. Keiner mag gerne beleidigt und geärgert werden. Kann man selbst so darauf reagieren, dass der andere aufhört und es nicht wieder macht?

• Überlegt euch zu zweit, wie man auf Beleidigungen reagieren kann. Anschreien? Zurück beleidigen? Schubsen? Auslachen? Was kann man sagen? Wie kann man reagieren?

• Was wäre dann vermutlich die Antwort des Beleidigers?

• Wie kann man den Konflikt am besten beenden?

• Habt ihr Ideen für ungewöhnliche Reaktionen, die den anderen überraschen und zum Schweigen bringen? Brüllen wie ein Löwe zum Beispiel?

• Findet gemeinsam die beste Methode!

Übung 2

Die ABER-Methode

Alter: ab Klasse 3
Dauer: ca. 20 min
Sozialform: Partnerarbeit
Material: keines, aber viel Platz

Mit dieser Methode kannst du lernen, friedlich auf Beleidigungen von anderen zu reagieren. Übt zu zweit. Einer „beleidigt“ den anderen, der reagiert nicht gleich, sondern überlegt sich eine Reaktion. Dann überrascht mit einer freundlichen Reaktion. Danach Plätze tauschen.

A Auslöser
Wenn dich jemand beleidigt, ärgerst du dich natürlich. Versuche, nicht sofort zu reagieren. Dreh dich weg oder geh woanders hin.

B Bewertung
Überleg dir dann, was der Auslöser für die Beleidigung sein könnte. Hast du die Person vorher geärgert oder ihr einen Anlass gegeben? Oder kam es aus heiterem Himmel? Wenn ja, könnte die Person Stress in der Schule oder zuhause haben und du kamst ihr gerade recht?

E Entscheidung
Entscheide dich für eine freundliche Reaktion auf die Beleidigung, womit du die andere Person überraschst.

R Reaktion
Ein Beispiel für eine freundliche Reaktion: Sage der Person, die dich beleidigt hat, dass du das nicht gut fandest. Dass es dich verletzt hat. Aber, dass du ihr nicht böse bist. Und biete ihr an, für sie da zu sein, wenn sie mit jemandem reden möchte.



Übung 3

Ich sage STOPP!

Alter: ab Klasse 3
Dauer: ca. 40 min
Sozialform: Plenum
Material: Ausdruck der Kopiervorlagen „Ich sage STOPP“, idealerweise foliert; für jedes Kind Kopiervorlage des Leporellos

Hinweise: Diese einfachen Regeln können Kinder einüben, um aus der üblichen „Du ärgerst mich – ich ärgere dich“-Spirale auszusteigen, die oft in verbale oder sogar körperliche Gewalt mündet. Zwei Kinder, die sich freiwillig melden, spielen eine typische Szene vom Schulhof. Ein Kind wählt die Rolle, das andere Kind zu beleidigen, ein anderes die Rolle des beleidigten Kindes. Dieses Kind hält die Karten in der nummerierten Reihenfolge in der Hand, das STOPP-Zeichen als oberste Karte.

Schritt 1
Das beleidigende Kind denkt sich eine Beleidigung aus und äußert sie in einem Ton, der laut und wütend klingt. Das beleidigte Kind antwortet laut und bestimmt: „Stopp! Ich will das nicht!“

Schritt 2
Das beleidigende Kind überlegt, ob es aufhören will oder weitermacht. In diesem Fall macht es mit der Beleidigung weiter, indem es sie verstärkt oder sich eine neue Beleidigung ausdenkt. Das beleidigte Kind steckt die oberste Karte nach hinten und befolgt den Rat auf der zweiten Karte: Es denkt nach, welche Gefühle der Angriff bei ihm auslöst. Es steckt die zweite Karte nach hinten und folgt dem Rat auf der dritten Karte, indem es seine Gefühle äußert, beispielsweise „Was du sagst, macht mich traurig, weil es ungerecht und gemein ist. Ich habe ein NEIN-Gefühl!“

Schritt 3
Das beleidigende Kind überlegt sich wieder, ob es vom Argument des beleidigten Kindes überzeugt ist und nun aufhören will oder ob es weitermacht. In diesem Fall macht es mit der Beleidigung erneut weiter, indem es sie verstärkt oder sich eine neue Beleidigung ausdenkt.
Das beleidigte Kind steckt die dritte Karte nach hinten und äußert mit fester Stimme einen Wunsch an das beleidigende Kind, zum Beispiel „Ich wünsche mir sehr, dass du aufhörst, mich und andere Kinder immer zu ärgern. Warum machst du das?“

Schritt 4
Das beleidigende Kind überlegt sich wieder, ob es antworten, ob es aufhören will oder ob es weitermacht. In diesem Fall macht es mit der Beleidigung erneut weiter, indem es sie verstärkt oder sich eine neue Beleidigung ausdenkt. Das beleidigte Kind folgt nun dem Rat auf der sechsten und siebten Karte und sagt zum Beispiel: „Ich habe es jetzt dreimal versucht, dich davon abzuhalten, mich zu beleidigen. Aber du willst nicht aufhören. Ich hole mir jetzt Hilfe bei unserer Lehrerin!“ Und es dreht sich um, geht aus der Situation und lässt das beleidigende Kind stehen.

• Dann kommen die beiden Kinder auf der „Bühne“ wieder zusammen und die Klasse gibt den beiden für ihre Rollen einen kräftigen Applaus. Achten Sie darauf, dass die beiden Kinder aus ihrer Rolle entlassen werden und sich wieder auf ihren Platz setzen können, bevor sie über ihre Gefühle sprechen

• Bitten Sie zunächst das Kind, das beleidigt wurde, zu erzählen, wie es sich in seiner Rolle gefühlt hat. Wie haben sich die Reaktionen auf den Karten angefühlt? Passte es für das Kind oder war es fremd, so zu reagieren?

• Dann soll das Kind, das die Beleidigungen spielte, berichten, wie es ihm gegangen ist. Ist das Beleidigen des anderen Kindes leichtgefallen? Wie haben sich die Reaktionen des Kindes auf die Beleidigung angefühlt? War es leicht weiterzumachen?

• Danach können die Kinder aus der Klasse zu Wort kommen und erzählen, wie sie die Situation wahrgenommen haben oder was sie anders gemacht hätten. So kann ein Repertoire an guten Ideen entstehen, wie man mit Beleidigungen und Beschimpfungen umgeht.

• Sammeln Sie die Ideen auf Karten, die gemeinsam mit den folierten Kopiervorlagen im Klassenraum an der Wand hängen: Unsere Methoden gegen Beleidigungen.

• Zuletzt kann sich jedes Kind mit der Kopie des Arbeitsblattes “Ich sage Stopp!” einen Spickzettel basteln.



Arbeitsblatt

Ich sage STOPP!

An den Linien wie eine Hexentreppe falten.



Wenn ich geärgert werde, sage ich ...

STOPP!

Ich denke nach und sage:

„Ich bin traurig, weil ...“

Der Ärger geht weiter und ich sage: „Ich wünsche mir...“

Geht der Ärger weiter, überlege ich ...

Und suche Hilfe!

Gut gemacht!

Arbeitsblatt 1 Ich sage STOPP!



01

Wenn ich geärgert werde...
würde ich am liebsten zurückärgern!
Aber! ...

02

Ich sage laut und deutlich:
STOPP!



03

Werde ich weiter geärgert, denke ich nach :

04

Und sage:
Ich bin traurig weil ...

Arbeitsblatt 2 Ich sage STOPP!



05

Ich werde weiter geärgert und sage:
Ich wünsche mir, dass ...

06

Werde ich immer noch geärgert.



07

Sage ich:
Weil du nicht aufhörst, hole ich mir Hilfe!
Du drehst dich um und gehst weg.

08

So geht es!
Gut gemacht.

Übung 4

Schimpfworte suchen, Lobworte finden

Alter: ab Klasse 2
Dauer: ca. 20 min
Sozialform: Gruppenarbeit
Material: Stifte, Papier

Manche Schimpfworte sind so gemein, dass sie jemanden verletzen.
Es gibt aber auch Schimpfworte, die lustig sind.
Und dann gibt es Lobworte, die einem so guttun, dass sie den Ärger über ein Schimpfwort vergessen machen.

Sammelt in eurer Gruppe

- Schimpfworte, die ihr gemein findet
- Schimpfworte die ihr lustig findet
- Lobworte, die euch richtig guttun

Macht daraus

- eine Hitparade[6] der lustigen Schimpfwörter
- eine Hitparade der guttuenden Lobworte
- eine Shitparade der gemeinen Schimpfwörter



6 *Hitparade ist ein alter Begriff für die beliebtesten Musik-Hits. In unserem Beispiel meint es die lustigsten Schimpfwörter.*



Übung 5

Die Lektion

Alter: ab Klasse 3
Dauer: ca. 40 min
Sozialform: Gruppenarbeit
Material: Stifte, Papier

Die vier Helden wollen dem Hasen eine Lektion erteilen.
Überlegt gemeinsam und sammelt es dann auf Karten:

• Was wollen sie ihm beibringen? Was soll er anders machen?
Welche Regeln soll er befolgen?

• Wie ist es bei euch in der Klasse? Welche Regeln sind euch da wichtig?
Worauf können sich alle verständigen?
Wie sorgt ihr dafür, dass die Regeln eingehalten werden?

• Welche Regeln gelten bei euch zuhause? Erzählt euch gegenseitig davon. Gelten bei euch jeweils andere Regeln?

Modul 2 /

Von guten und schlechten Geheimnissen

„Was war denn das?!“, fragt die Bärin.
„Nichts“, flüstert der Hase.
„Wir haben es gehört!“, sagt der Igel.
„Es ist niemand“, sagt der Hase.
„Ich kann den Niemand aber riechen“,
sagt der Dachs. „Ich bin wirklich ganz allein“,
spricht der Hase und die Augen der Füchsin
funkeln, als sie sagt: „Du bist nicht allein,
kleiner Hase, denn wir sind bei dir.“
„Aber es ist ein Geheimnis. Das darf ich
nicht verraten.“
Da stellen sich die fabelhaften Helden auf
und fragen: „Das Geheimnis, kleiner Hase,
macht es dich glücklich?!“



Didaktische Hinweise

Kernanliegen
Die Kinder sollen den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen kennenlernen und erfahren, dass man schlechte Geheimnisse nicht für sich behalten darf, sondern offenbaren muss. Das gilt für das Opfer selbst wie auch für die Kinder, denen sich das betroffene Kind anvertraut.

Hintergrundwissen
Täter:innen, insbesondere bei sexualisierter Gewalt, versuchen oftmals ihre Opfer zu manipulieren, um ihr „Geheimnis“ zu wahren und ihre Tat zu verschleiern. Sie setzen sie unter Druck, indem sie für den Fall eines Preisgebens ihres „gemeinsamen Geheimnisses“ gegenüber Dritten mit einer schlimmen Konsequenz drohen, für die sie dann die Verantwortung trügen.

„Das bleibt unser Geheimnis“, kann ein Satz mit einer wundervollen Intention sein, wenn z.B. eine Geburtstagsüberraschung geplant wird. Der Satz kann aber auch bedrohlich sein, wenn eine Person ihre vermeintliche „Macht“ über die Rechte einer anderen Person stellt und einfordert, dass ein unrechtes Verhalten geheim gehalten wird.

Hier gilt es Kinder stark zu machen. In diesem Modul sollen sie lernen, was der Unterschied zwischen einem „guten“ und einem „schlechten“ Geheimnis ist. Im präventiven Sinn sollen ihre Intuition und ihre Reaktion auf mögliche Übergriffsversuche gestärkt werden.
Für den Fall eines bereits erfolgten Übergriffs wollen wir Kinder ermutigen, sich mit ihrem schlechten Geheimnis Personen ihres Vertrauens zu öffnen.

Es ist wichtig, alle Kinder in der Klasse für diese Thematik zu sensibilisieren. Sollte sich Ihnen ein Kind anvertrauen, ist es von großer Bedeutung, dass Sie sich nicht zu Mitwissern des Geheimnisses machen lassen, denen dann ebenfalls ein Schweigen auferlegt wird:
Sie haben das Recht und die Verpflichtung, dieses „schlechte Geheimnis“ einer erwachsenen Vertrauensperson anzuvertrauen – denn Kinder mögen für andere Kinder ein Ohr bieten können; um sie aber aus ihrer Situation herauszuholen und ihnen die Hilfe anzubieten, die sie benötigen, braucht es erwachsene Expert:innen.



Methodische Hinweise

Die Gesprächsanlässe: Die Kinder sollen sich in den Hasen hineinversetzen und merken: Der Hase ist nicht nur gemein. Es geht ihm schlecht und er hat Kummer. Vielleicht ist der Kummer Grund für sein Gemein-Sein? Wie kann man mit Kummer umgehen?

Übung 1
Wie viel wiegt ein Geheimnis

Die Kinder sollen „glücklich machende“ von „unglücklich machenden“ Geheimnissen unterscheiden lernen. Was machen glückliche Geheimnisse mit einem – und was unglückliche? Lassen Sie hier alle Darstellungen von Verkörperungen des Innenlebens beim Nachempfinden der Gefühle zu, welche die Kinder angesichts der gegensätzlichen „Aggregatzustände“ von Glück und Unglück erfinden. Die Übung umfasst vier Varianten, die jeweils unterschiedliche Aspekte des Gegensatzes zwischen leicht und schwer fühl- und erfahrbar machen. Wählen Sie die aus, die für Ihre Gruppe passt. Die Variante mit den Jacken passt natürlich besser im Herbst/Winter als im Sommer. Es sei denn, Sie bringen selber schwere Jacken mit.

Übung 2
Briefgeheimnis

Diese Übung bietet Kindern, die ein Geheimnis mit sich herumtragen, das sie niemandem anvertrauen mögen, die Möglichkeit, es für sich alleine zu Papier zu bringen, ohne Konsequenzen fürchten zu müssen. Das Niederschreiben kann ein erster Schritt zu einem Sich-anderen-Anvertrauen sein. Es steht den Kindern frei, ob sie Ihnen oder anderen einen Einblick in ihren Text gewähren wollen oder nicht.

Übung 3
Gutes oder schlechtes Geheimnis

Diese Übung vertieft den Unterschied von leichten und schweren, glücklichen und unglücklichen, guten und schlechten Geheimnissen aus Übung 1 in punkto Konkretion. Wir haben hier zwei Varianten der gleichen Übung für Sie zur Auswahl.

Variante 1

• Alle Kinder Ihrer Klasse sollen sich zwischen jeweils zwei Fragen entscheiden. Markieren Sie dazu zwei Stellen an einander gegenüber liegenden Plätzen des Klassenraums.

• Lesen Sie dann zunächst die drei Fragen zum Kennenlernen der Methode vor. Die Kinder sollen sich z.B. zwischen Pizza und Nudeln entscheiden. Entsprechend stellen sie sich zu dem jeweils bezeichneten Pol. Wer beides gleich gerne oder ungerne mag, stellt sich in die Mitte zwischen den beiden Polen.

• Lesen Sie danach die acht Beispiele vor. Die Kinder sollen sich spontan entscheiden und zuordnen. Wer sich nicht entscheiden kann, kann sich auch hier in der Mitte aufstellen.

• Bitten Sie nach jeder Frage ein oder zwei Kinder aus jeder Gruppe kurz zu erklären, warum sie sich auf die jeweilige Seite gestellt haben. Fragen Sie gerne nach, um das Motiv herauszuarbeiten, aber kommentieren oder bewerten Sie die Erklärungen nicht.

• Vermutlich wird es hier weitgehend eindeutige Entscheidungen geben. Aber gerade die uneindeutigen Entscheidungen, wo beide Pole besetzt sind, sind am spannendsten.

Variante 2

• Die Kinder arbeiten in Paaren zusammen und entscheiden sich im gemeinsamen Diskurs, in welche Rubrik sie die Beispiele von Variante 1 einordnen. Dann schneiden sie die Texte aus und kleben sie in die Spalten der Tabelle.

• Besprechen Sie anschließend die Ergebnisse in der Klasse und bitten Sie die Kinder zu begründen, warum sie sich wie entscheiden haben.

• Gibt es in der Klasse divergierende Ergebnisse?

Übung 3

Bauch, Herz oder Kopf

Die Übung vertieft den Aspekt des Sich-nicht-gut-Fühlens und versucht, das Vertrauen der Kinder in ihr „Bauchgefühl“ zu stärken. Wenn es sich im Körper nicht gut anfühlt, dann ist etwas nicht richtig. Bestärken Sie die Kinder darin, ihren Empfindungen zu glauben und sich im Zweifelsfall mit einer Person ihres Vertrauens auszutauschen.



Modul 2 /
Übungen und Arbeitsblätter

Gesprächsanlässe
Was tun, wenn man sich schlecht fühlt?

- Der Hase lässt die Ohren hängen. Irgendetwas ist passiert, das ihn bedrückt. Kennst du das Gefühl? Wann lässt du die Ohren hängen?
- Hast du schon mal erlebt, dass dein Papa oder deine Mama die Ohren hängen lassen?
- Was hilft am besten gegen Ohren hängen lassen?
- Wie gehst du mit Kummer um?
- Wie hilfst du einem befreundeten Kind, das Kummer hat?

Übung 1
Wie viel wiegt ein Geheimnis?

Alter: ab Klasse 2
Dauer: ca. 25 min
Sozialform: Gruppenarbeit; Einzelarbeit
Material: Jacken, Papier, Stifte, Arbeitsblatt „Welches Geheimnis wiegt wie viel?“

Impuls :
Der Hase hat ein Geheimnis, das ihn unglücklich macht.

Variante 1
Glücklich oder unglücklich?
Sammelt in eurer Gruppe:
- Was könnte ein unglückliches Geheimnis sein?
- Kennt ihr ein glückliches Geheimnis?
- Was könnten die vier fabelhaften Helden für glückliche Geheimnisse haben?

Variante 2
Wie viel wiegt ein Geheimnis?
Sammelt in eurer Gruppe;
- Stellt euch vor, ihr habt ein unglückliches Geheimnis
- Wie geht ihr vor, wenn ihr ein unglückliches Geheimnis habt?

Macht es den anderen einmal vor. Wie fühlt es sich innen an?
- Und wie geht ihr mit einem glücklichen Geheimnis um?

Macht auch das einmal vor. Wie fühlt es sich innen an?

Variante 3

So schwer wiegt ein Geheimnis!

Ein Kind zieht so viel Jacken wie möglich übereinander an und versucht sich mit der Last möglichst mühelos zu bewegen. Das wird ihm schwerfallen.

Schritt 1

Überlegt euch: Welche Last könnte das Kind tragen?

Schritt 2

Wie könntet ihr im etwas von seiner Last abnehmen?

• Nach und nach soll jedes Kind im Stuhlkreis aufstehen, auf das Kind mit den Jacken zugehen, etwas Unterstützendes sagen, ihm eine Jacke abnehmen und es so entlasten.

• Mögliche Satzanfänge sind: Ich kann dir helfen, indem… / Ich bin für dich da und… / Was würde dir guttun? / Du bist toll, weil…

Schritt 3

Nun kann sich das Kind mühelos und ohne die Last der Jacken bewegen und sich für die Hilfe der anderen bedanken.

Variante 4

Welches Geheimnis wiegt wie viel?

Wann fühlt ihr euch, schwer wie ein Stein oder leicht, wie eine Feder?

- Überlegt euch, welche Geheimnisse, die ihr kennt, sich leicht wie eine Feder anfühlen und welche schwer wie ein Stein auf eurer Seele liegen.
- Schreibt dann die schweren Geheimnisse auf dem Arbeitsblatt unter den Stein. Schreibt dann die leichten unter die Feder.
- Wovon kennt ihr mehr, leichte oder schwere Geheimnisse?

Übung 2

Briefgeheimnis

Dauer: ca. 25 min

Sozialform: Einzelarbeit

Material: Stifte, Arbeitsblatt „Briefgeheimnis“

Arbeitsauftrag

Überlege: Gibt es ein Geheimnis, das du gerne jemandem anvertrauen würdest?

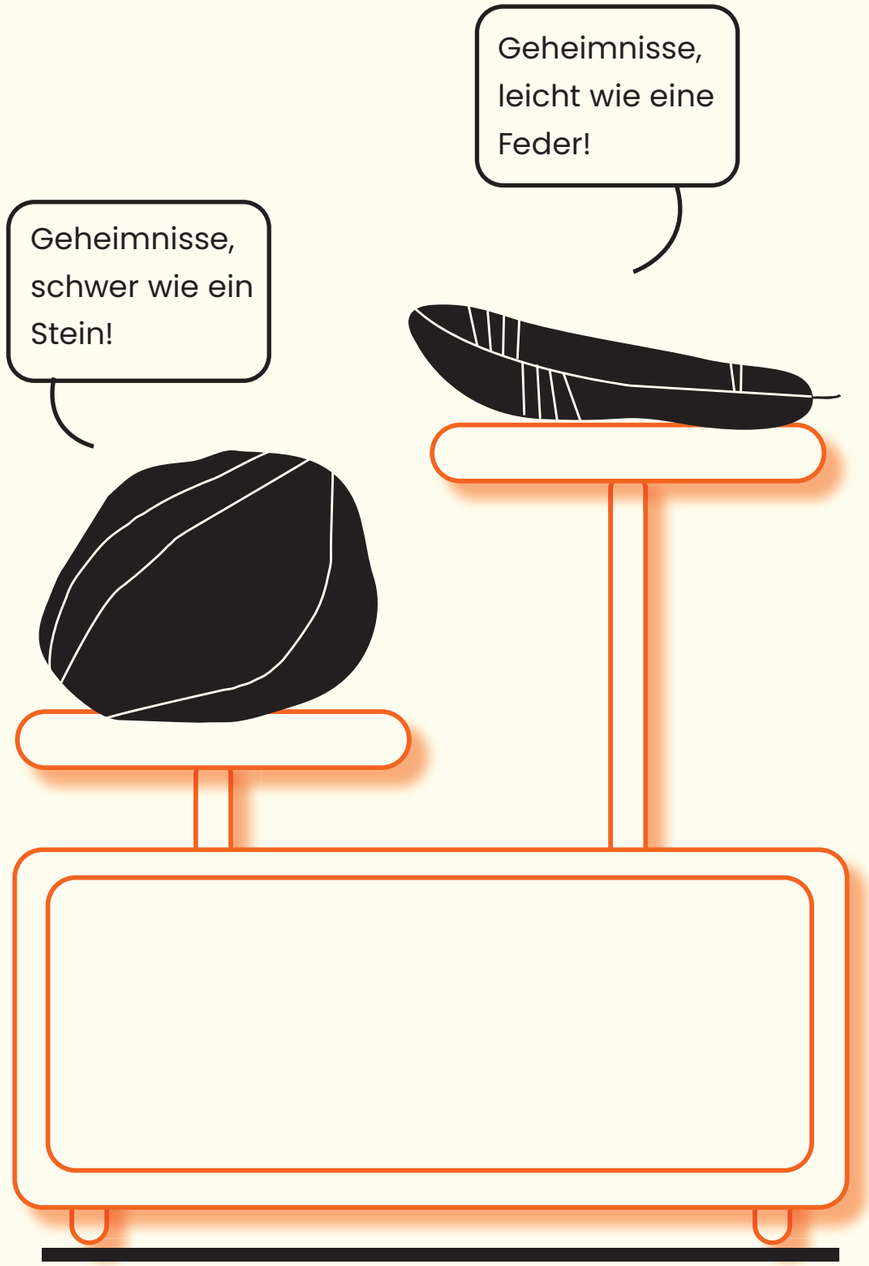
Ganz egal, ob dein Geheimnis gut oder schlecht ist, schreibe es hier auf, als Brief an einen Freund oder eine Freundin.

Falls dir kein Geheimnis einfällt, kannst du hier eine besondere Erinnerung aufschreiben. Etwas, das dich sehr bedrückt hat. Oder etwas, das dich sehr wütend gemacht hat. Oder etwas, das dich sehr froh gemacht hat.



Arbeitsblatt

Welches Geheimnis wiegt wie viel?



Arbeitsblatt

Briefgeheimnis

Arbeitsauftrag: Gibt es ein Geheimnis, das du gerne jemandem anvertrauen würdest? Hier ist Platz, es aufzuschreiben oder zu malen.

Übung 3

Gutes oder schlechtes Geheimnis?

Variante 1
Dauer: ca. 10 min
Sozialform: Plenum
Material: keines, aber viel Platz

Arbeitsauftrag: Entscheide dich. Bei Antwortmöglichkeit A gehst du auf die eine Seite des Raumes und bei Antwortmöglichkeit B auf die andere Seite.

Schritt 1
Fragen zum Kennenlernen des Spieles
• Magst du lieber (A) Pizza oder (B) Nudeln?
• Liest du (A) lieber ein Buch oder schaust (B) einen Film?
• Magst du lieber (A) Deutschunterricht oder (B) Matheunterricht?
• ….

Schritt 2
Ist es ein gutes Geheimnis oder ein schlechtes Geheimnis?
• Deine Freundin / dein Freund erzählt dir, dass er oder sie in jemanden verliebt ist. Du sollst auf keinem Fall jemandem davon erzählen.

• Deine Freundin / dein Freund erzählt dir, dass jemand ihn oder sie festgehalten hat und heimlich küssen wollte.

• Du bastelst ein Geschenk für deine Mutter. Plötzlich steht sie in der Tür. Du versteckst das Geschenk schnell und sie fragt dich, was du da eben versteckt hast.

• Du siehst im Sportunterricht, dass ein Kind in deiner Klasse am Arm blaue Flecke hat. Du fragst das Kind, was da passiert ist. Das Kind gibt traurig zu, manchmal zu fest angefasst zu werden. Es bittet dich, dass du bloß nichts sagen sollst.

• Deine beste Freundin / dein bester Freund spickt während des Mathetests immer wieder auf dein Blatt, weil sie / er sich nicht so sicher fühlt.

• Du verrätst deiner Freundin nicht, was sie zum Geburtstag geschenkt bekommt, obwohl sie dich fragt und du es eigentlich weißt.

• Ein Kind in deiner Klasse erzählt dir heimlich, dass er in einer Situation mit einem Erwachsenen ein ziemlich großes Nein-Gefühl hat.

• Ein Freund vertraut dir an, dass er manchmal eine Ohrfeige bekommt.

Variante 2
Dauer: ca. 15 min
Sozialform: Partnerarbeit
Material: Schere, Kleber, Arbeitsblatt
„Gutes oder schlechtes Geheimnis“ 1+2

Arbeitsauftrag:
Arbeitet zu zweit. Lest euch die Texte durch. Besprecht miteinander, bei welchem Text es sich um ein gutes und bei welchem um ein schlechtes Geheimnis handelt. Schneidet die Texte in den Kästen aus und klebt sie in die richtige Spalte.

Arbeitsblatt 1

Gutes oder schlechtes Geheimnis

Arbeitsauftrag: Arbeitet zu zweit. Schneidet die Texte von Arbeitsblatt 2 aus. Überlegt: Ist es ein gutes oder ein schlechtes Geheimnis? Klebt die Texte in die richtige Spalte.

.

Gute Geheimnisse	Schlechte Geheimnisse

Arbeitsblatt 2

Gutes oder schlechtes Geheimnis

Ein Freund ist verliebt. Du sollst auf keinen Fall davon erzählen.

Ein Freund vertraut dir an, dass er zuhause manchmal eine Ohrfeige bekommt.

Du bastelst ein Geschenk für deine Mutter. Plötzlich steht sie in der Tür. Du versteckst das Geschenk und sie fragt, was du versteckt hast.

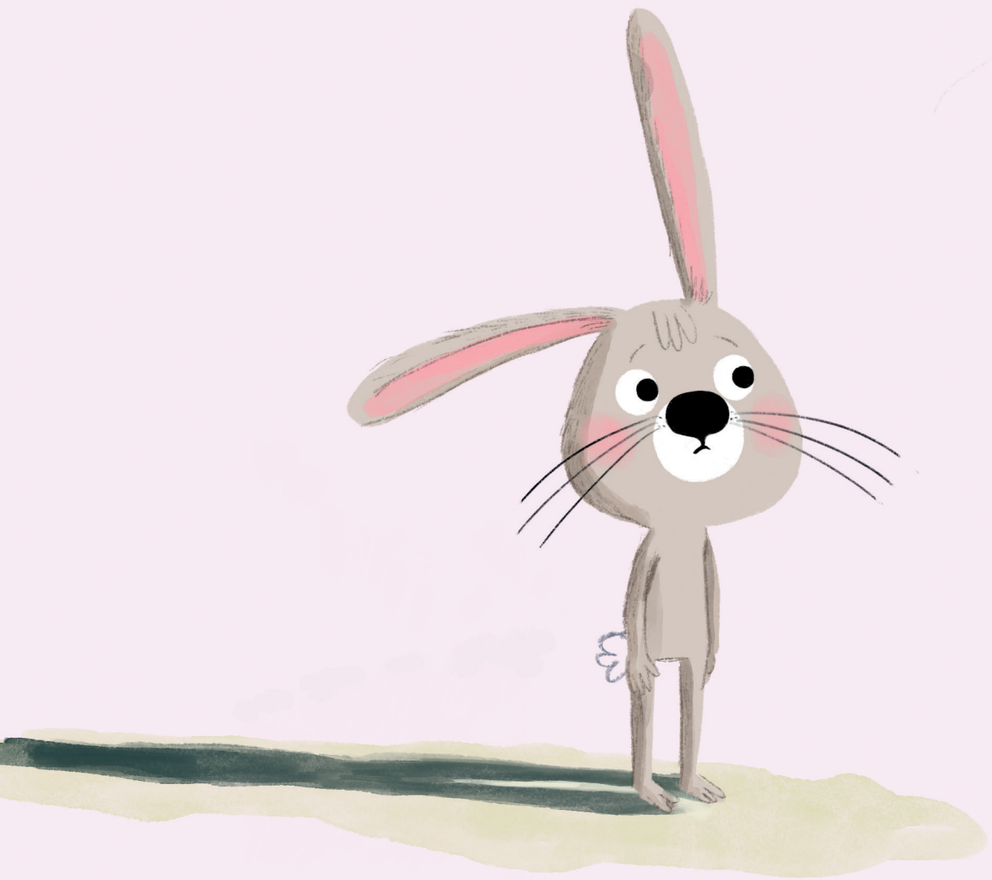
Ein Freund erzählt, dass jemand ihn festgehalten hat und heimlich küssen wollte.

Das Kind neben dir spinkst beim Mathetests auf dein Blatt. Die Lehrerin hat spinksen streng verboten.

Ein Kind erzählt, dass es in einer Situation mit einem Erwachsenen ein großes Nein-Gefühl hatte.

Sportunterricht. Ein Kind hat blaue Flecken am Arm. Das Kind erzählt, manchmal zu fest angefasst zu werden. Es bittet dich aber, nichts zu sagen.

Du verrätst deiner Freundin nicht, was sie zum Geburtstag geschenkt bekommt, obwohl sie dich fragt und du es weißt.



Übung 4

Bauch, Herz oder Kopf – Wo sitzt dein Gefühl

Dauer: ca. 20 min
Sozialform: Einzelarbeit, dann Gruppenarbeit
Material: Farbstifte, Arbeitsblatt „Wo sitzt dein Gefühl?“

Arbeitsauftrag

Schritt 1

Mein Körper-Gefühl

Erinnere dich an eine Situation, wo es dir gar nicht gut ging.
Was war das für eine Situation? Warum ging es dir nicht gut?

- Hast du dich geschämt?
- Hast du dich sehr geärgert?
- Hat jemand dir weh getan?
- Hast du einen Fehler gemacht und wurdest dafür ausgeschimpft?

Wie hat es sich in deinem Körper angefühlt? Gibt es Stellen, an denen du besonders spürst, wenn es dir nicht gut geht? Male auf dem Arbeitsblatt die Stellen farbig an, an denen es sich äußert.

Schritt 2

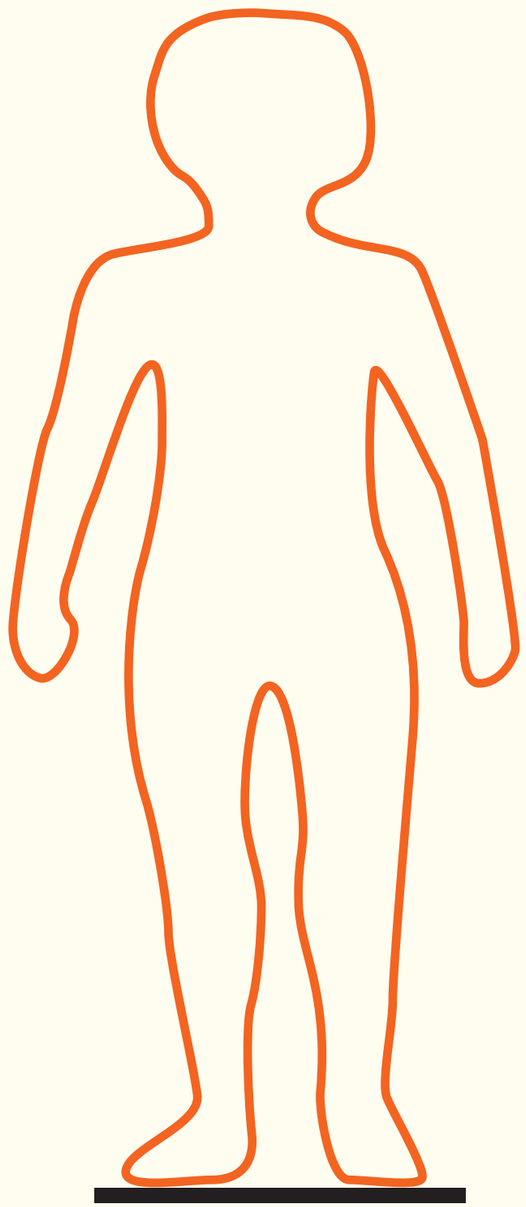
Mein kluger Körper

Stellt euch in eurer Gruppe gegenseitig vor, an welchen Stellen es sich bemerkbar macht, wenn es euch nicht gut geht. Gibt es unterschiedliche Stellen? Könnt ihr das Gefühl beschreiben? Ist es brennend wie Feuer, kribbelnd wie eine Horde Ameisen, stechend wie ein Messer, schmerzend wie eine Wunde… Erdrückend? Luft zum Atmen bleibt weg, schwer wie ein Stein… Überlegt in eurer Gruppe: Gibt es „kluge“ Körperstellen, die dir schon sagen, dass es dir schlecht geht, bevor es in deinem Kopf angekommen ist? Evtl. könnte man einen Schritt einbauen, wo man fühlt, dass alles wieder gut ist/ man erleichtert ist und diese Stelle zum Strahlen bringen

Arbeitsblatt

Wo sitzt dein Gefühl?

Arbeitsauftrag: Erinnere dich an eine Situation, in der es dir nicht gut ging. Wo in deinem Körper hast du das Gefühl wahrgenommen? Male in der Figur die Stellen farbig an.



Modul 3 /

Warum habe ich Angst – und wovor?

”Die Sonne legt noch ein paar letzte Strahlen zwischen die Bäume und verwandelt sich in eine Orange. Der Hase blickt sich um, seufzt und lässt die Ohren hängen.”

Didaktische Hinweise

Kernanliegen

Angst kann hemmen – und die Überwindung der eigenen Angst kann ein Push für das Selbstbewusstsein werden. Angst ist zudem eine überlebensnotwendige biologische Funktion, um sich in Gefahrensituationen in Sicherheit zu bringen – was im Kontext des Themas „Gewalt“ leider mehr als relevant sein kann, um der Gefahr zu entkommen. Angst ist also ein durchaus vielfältiges Phänomen und sich ihr und ihren positiven Facetten offen und neugierig zu nähern, die eigene Angst also einschätzen zu lernen, ist ein wesentlicher Aspekt einer präventiven und stärkenden Arbeit mit Kindern.
Ihre Schüler:innen sollen in diesem Modul lernen, ihre Ängste richtig zu deuten und sie für sich zu nutzen.

Hintergrundwissen

Angst ist im ersten Moment kein angenehmes Gefühl – dennoch meint sie es gut mit uns, und die Natur hat sie nicht grundlos erfunden.

• Angst schützt uns davor, absehbare Gefahren einzugehen. Beispielsweise wäre es unnötig gefährlich, ohne Sicherungsseil eine Felswand hochzuklettern. Genauso wenig würde man sich unbedarft einem Tiger nähern oder in ein Haifischbecken springen. Die Natur hat es so eingerichtet, dass wir Angst verspüren, wenn eine Situation gefährlich werden könnte, um unser Überleben zu sichern. Für Kinder ist daher wichtig, ihrer Angst nachzuspüren und zu wissen: Sie will mich schützen! Angst kann eine Freundin sein.

• Manche Ängste sind für uns aber auch tatsächlich wenig hilfreich. Viele Menschen fürchten zum Beispiel Spinnen, obwohl diese – zumindest bei uns in Deutschland – eher harmlos und im Gegenteil äußerst nützliche Tiere sind.

• Angst hat man auch vor dem Ungewissen, vor Veränderung, vor allem, dessen Folgen man nicht einschätzen kann. Das Unwägbare birgt immer auch die Möglichkeit des Misslingens und Scheiterns in sich. Ein Grund für viele Menschen, es sich in ihrer Komfortzone bequem einzurichten und sich nur noch mit Vertrautem und Bewährten zu umgeben: „Wer sich in Gefahr begibt, der kommt drin um“, lautet das Lebensmotto. Kinder, mit ihrer natürlichen Neugier, haben diese in Komfort gekleidete Angst meist noch nicht ausgebildet. Sorgen Sie also in Ihrem Unterricht dafür, dass sie neugierig bleiben.

• Aber Leben ist Veränderung und Entwicklung – und jedes Lernen, jede Entwicklung ist im Prinzip eine Erweiterung des Horizonts, die Eroberung eines Stücks Neuland, eine Ungewissheit, die in Gewissheit umgewandelt wird. Nach Piaget ist dies der Prozess des Lernens an sich, der im Austausch mit anderen zur Erkenntnis führt. Wer seine Ängste hier überwindet, sich in neues Lernen und Erfahren wagt, wird stärker, größer, seiner oder ihrer selbst bewusster werden. Dies zu reflektieren und dadurch zu verstehen, in einer Art „Lernen zweiter Ordnung“, ist für Kinder vielleicht eine der wichtigsten und gewinnbringendsten Strategien für ihr Leben.

• Oft ist es so, dass sich der Spruch von Berthold Brecht bewährt: „Wer sich nicht in Gefahr begibt, der kommt drin um!“ Wer für sich und seine Werte und Überzeugungen eintritt und seine Stimme dafür erhebt, wagt etwas, exponiert sich – und gewinnt dafür vielleicht Gemeinschaft und bewahrt gesellschaftlichen Zusammenhalt. Dieses Feld des Wachsens bietet das meiste Potenzial: sich trauen, laut zu sprechen, eine Meinung zu vertreten; auf einer Bühne stehen und in der Öffentlichkeit präsent sein; offen auf andere zugehen und mit anderen Meinungen in Diskurs gehen, heißt in vielfältiger Hinsicht zu wachsen.

• Und dann ist da die Angst vor anderen Menschen, Menschen, die bedrohlich sind, die einem Schaden zufügen können. Diese kann unkonkret sein und sich in Angst vor dem Dunkel oder dem Weg allein durch einen Wald äußern. Sie kann aber auch nur zu konkret darin bestehen, dass man selbst schon einmal Opfer von Bedrohung oder Gewalt, sei es verbaler, psychischer oder körperlicher Natur, geworden ist; dass man Menschen meiden möchte, die einem nicht guttun. Aber was, wenn diese Menschen unsere Nächsten sind, mit denen wir jeden Tag zu tun haben, die uns umgeben… Die Ängste vor diesen Menschen aus sich heraus zu überwinden, ist nahezu unmöglich, insbesondere, wenn es Kinder sind, die zwischen Liebe und Angst zerrissen sind.

Diese Kinder zu erkennen und ihnen Schutz und Hilfe zu bieten, ist eine Intention dieser Mappe. Hinweise und Hilfen dazu finden Sie im Lehrmaterial 2.

Es gilt für die Arbeit mit den Kindern also herauszufinden, ob es eine Angst ist, die die eigene Sicherheit bewahren möchte, ob es eine Angst ist, die ihr Leben unnötig beschwert und dabei vielleicht sogar ihr Potential einschränkt oder ob es eine Angst ist, die ihr Leben überschattet und aus deren Fängen sie sich alleine nicht befreien können.

Methodische Hinweise

Gesprächsanlässe
Auch zum Thema „Angst ist auch nur ein Gefühl“ sollen die Kinder sich wieder in den Hasen hineinversetzen und seinem Gefühl nachspüren: der Angst. Trauen sie sich, eine Geschichte zu erzählen?

Übung 1
Angsttier

Die Übung nähert sich dem Thema behutsam und spielerisch. Die von den Kindern gezeichneten Angsttiere mögen lustig klingen, sie können aber auch reale Ängste der Kinder abbilden. Seien Sie deshalb aufmerksam, was die Kinder beim „Museumsbesuch“, wo ihre Bilder ausgestellt werden, zu den Bildern sagen und wie sie es tun. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Kinder nach dem ersten Bild noch ein zweites zum Ausgleich brauchen, lassen Sie sie in jedem Fall noch ihr „Krafttier“ malen.

Übung 2
Angst hau ab!

Hier wird versucht, auf zwei verschiedenen Wegen, die Angst zu vertreiben. Bei der ersten sollen die Kinder eigene kreative und ungewöhnliche Wege finden, ihre Angst zu vertreiben. Bei der zweiten geht es um eine formalere und fast schon rituelle Form, sich die Angst von der Seele zu schreien. Dies kann auch als eine Übung für die Abwehr einer gewalttätigen oder übergriffigen Person verstanden und genutzt werden: „Ich sag NEIN!“

Übung 3
Geteilte Angst ist halbe Angst

Hier geht es um die Vertrauenspersonen der Kinder: Wem vertrauen sie sich an, wenn sie Hilfe oder Schutz brauchen?

Übung 4
Angst-Forscher

Diese Übung geht Angst in sechs Schritten an. Wie Forscher:innen sollen die Kinder ihre Angst erkunden und ihr auf die Schliche kommen. Was man erforscht und erkundet, verliert vielleicht schneller seinen Schrecken. Dieses sehr strategische Vorgehen eignet sich gut für Kinder in Einzelarbeit, von denen Sie wissen, dass sie ängstlich sind. Erstellen Sie dazu aus dem Text der Übung ein Arbeitsblatt, dass sie mit den betreffenden Kindern durchgehen. Sie können es aber auch als eine Art Meditation in der Gruppe durchführen. Bei der Partnerarbeit sollen Kinder zusammenarbeiten, die Vertrauen zueinander haben.

Allgemeiner Hinweis

Generell gilt, dass alle diese Übungen sich vor allem für Angstsituationen eignen, die nicht gravierender und bedrohlicher Art sind. Sollte im Rahmen der Arbeit mit diesen Materialien ein Kind Anzeichen für Angstzustände auf Grund von Gewalterfahrungen zeigen, sollten Sie in jedem Fall die im Lehrmaterial 2 beschriebenen Maßnahmen in Betracht ziehen.

Modul 3 /
Übungen und Arbeitsblätter

Gesprächsanlässe
Der kleine Hase hat Angst. Er traut sich nicht, den fabelhaften Helden zu sagen, was ihm Angst macht.

- Was könnte ihm Angst gemacht haben?
- Kennt ihr das Gefühl, wenn man vor etwas Angst hat?
- Was macht euch Angst?
- Traut ihr euch eine Geschichte zu erzählen, wie ihr einmal Angst hattet?
- Wie kann man einem Kind helfen, wenn es Angst hat?

Übung 1
Angsttier

Alter: ab Klasse 1
Dauer: ca. 30 min
Sozialform: Einzelarbeit, Plenum
Material: Papier, Stifte, Arbeitsblatt „Mein Angsttier“

Arbeitsauftrag
Jeder Mensch kennt Angst. Sie ist sinnvoll, weil sie dich warnt, wenn Gefahr droht. Der kleine, freche Hase hat auch Angst. Er ist also ein „Angsthase“.

Schritt 1
Wie sieht eigentlich ein Angsthase aus? Gibt es noch andere Angsttiere?
Zum Beispiel Angstmäuse? Angstfrösche? Oder Angstbären?
Welche anderen Angsttiere fallen euch ein…?
Könnt ihr sie auch malen? Malt euer Angsttier auf das Arbeitsblatt.

Schritt 2
Macht anschließend mit eurer Klasse einen „Museumsbesuch“ und stellt euch gegenseitig eure Angsttiere vor.

Schritt 3
Male nun dein Krafttier. Wird es ein Elefant, eine kräftige Bärin, eine kräftige Hummel – oder gar eine kräftige Ameise? Wusstest du, dass Ameisen zu den stärksten Tieren gehören? Sie können das 30-fache ihres Gewichtes tragen. Das ist so viel, als würdest du 30 Kinder auf die Schultern nehmen. Versuch das doch mal…



Arbeitsblatt

Mein Angsttier

Arbeitsauftrag: Male dein Angsttier hier auf das Arbeitsblatt.

Übung 2

Angst hau ab!

Alter: ab Klasse 1
Dauer: ca.. 30 min
Sozialform: Partnerarbeit, Plenum
Material: Papier, Stifte

Arbeitsauftrag
Was hilft gegen Angst? Kennt ihr Tricks, wie man die Angst besiegen kann? Vielleicht, indem man die Angst beschimpft?

- Blöde Angst, hau gefälligst ab!
- Lass dich hier nie wieder blicken, du dämliche Angst!

Schritt 1
Überlegt zu zweit: Was wäre die beste Methode die Angst zu verjagen? Beleidigen? Anschreien? Erschrecken? Auslachen … Welche anderen Ideen habt ihr, eure Angst zu bekämpfen? Stellt euer Ergebnis hinterher in der Klasse vor.

Schritt 2
Diese Übung kann dir helfen, die Angst aus deinem Körper zu schreien.

- Lege eine Hand auf deinen Bauch und atme schnell aus. Spanne dabei deine Bauchmuskeln an. Dein Körper macht sich ganz stark.
- Und jetzt schreie, schreie einmal so laut zu kannst.
- Nimm jetzt deine Hand dazu und mache eine ganz klare STOPP-Bewegung mit deiner Hand. Schreie „STOPP!“
- Schreie „NEIN“

Du hast so viel Energie in dir, lass dich von deiner eigenen Kraft überraschen.

Übung 3

Geteilte Angst ist halbe Angst

Alter: ab Klasse 3
Dauer: ca. 20 min
Sozialform: Einzelarbeit, Partnerarbeit, Plenum
Material: Arbeitsblatt „Geteilte Angst ist halbe Angst“

Impuls
Nicht jede Angst kann man durch Beschimpfen oder lautes Schreien loswerden. Wenn man wirklich bedroht wird und sich schwächer fühlt, zum Beispiel. Da hilft nur eins: sich jemand anderem anvertrauen. Von der eigenen Angst berichten. Fragen, ob er oder sie eine Lösung weiß.

Arbeitsauftrag
Überlege zuerst allein und schreibe deine Antworten auf das Arbeitsblatt:

- Zu wem würdest du zuerst gehen, wenn du Angst hast?
- Wieso würdest du dich genau dieser Person anvertrauen?
- Welche Hilfe würdest du dir von der Person wünschen?

Arbeitet dann zu zweit und stellt euch gegenseitig eure Ergebnisse vor. Habt ihr unterschiedliche Personen gewählt? Viellicht könnt ihr ja voneinander etwas übernehmen. Sammelt hinterher in der Klasse die Ergebnisse und vergleicht sie miteinander.

Übung 4
Angst-Forscher

Alter: ab Klasse 4
Dauer: ca. 40 min
Sozialform: Plenum, Einzelarbeit, Partnerarbeit
Material: Stift, Papier, Arbeitsblatt „Meine Angst braucht…“

Arbeitsauftrag
Wenn Du Angst verspürst, hilft Dir diese Methode hoffentlich, dass sie kleiner wird. Wenn man etwas gut kennt, hat man meist keine Angst mehr davor. Erforsche deine Angst und finde heraus, wo sie herkommt.

1. Lasse deine Angst zu.
Auch wenn die Angst unangenehm ist. Sie kommt zu Besuch, um dich zu schützen. Schließe die Augen, entspanne, so gut es geht und dann…

2. …beginne mit der Erforschung deiner Angst:
Wovor hast du Angst? Erinnere dich an das Gefühl, als du die Angst zum letzten Mal verspürt hast. Wo in deinem Körper fühlst du sie? Bleibt das Gefühl gleich oder verändert es sich? Welche Gedanken hast du?

3. Was will die Angst dir sagen?
Auch wenn sich Angst nicht schön anfühlt: Angst hat eine Funktion.
Sie möchte dich schützen und in Sicherheit bringen. Welche Botschaft sendet deine Angst? Vor was möchte sie dich beschützen?

4. Ist es wirklich deine Angst?
Nicht nur gute Laune ist ansteckend. Auch Ängste können wir abschauen und übernehmen. Wovor hast du Angst? Hast du dir die Angst abgeschaut? Kannst du sie ablegen, wie ein Kleidungsstück, das nicht mehr passt? Oder ist es für deine Sicherheit sinnvoll, sie beizubehalten?

5. Sprich mit jemandem über die Angst
Hast du das Gefühl, dass deine Angst dich vor etwas warnen will, was eine wirkliche Gefahr für dich darstellt? Gelingt es dir, deine Gefühle und Gedanken für dich in Worte zu fassen? Öffne nun die Augen und nimm dir 5 Minuten Zeit, deine Eindrücke und Erkenntnisse aufzuschreiben. Dann rede mit einem Kind aus der Klasse, dem du vertraust, über deine Gefühle und über das, was du aufgeschrieben hast.

6. Trau dich!
Auch wenn es schwer ist, gib der Angst nicht die Macht, dich zu hindern tolle Erlebnisse zu haben. Wenn du zum Beispiel Angst hast vor Menschen aufzutreten, aber eigentlich gerne auf der Bühne stehen würdest, dann nimm die Angst mit und versuche es trotzdem zu tun. Diese Angst nennt man „Lampenfieber“ – und die haben viele Menschen, wenn sie auf die Bühne gehen. Sie ist hilfreich, weil sie dich dazu bringt, dich gut vorzubereiten und konzentriert zu sein.

7. Gib deiner Angst, was sie braucht.
Wenn Angst hilfreich sein und dich warnen kann, dann behandle sie doch wie ein Wesen, das in dir wohnt. Was braucht sie, damit sie sich gut fühlt und dich nicht immer stört, sondern nur, wenn es wirklich wichtig ist? Was kannst du ihr geben?

- Eine Umarmung,
- dein Lieblings-Kuscheltier,
- deine Lieblingsmusik,
- dein Nachtlicht,
- …?

Schreibe alles, was deine Angst zufrieden macht und ihr guttut, in das Arbeitsblatt „Meine Angst braucht…“

Arbeitsblatt

Geteilte Angst ist halbe Angst

Was macht dir Angst?

.....

.....

.....

.....

Zu wem würdest du gehen, wenn du Angst hast?

.....

.....

.....

.....

Wieso kannst du dieser Person deine Angst so gut anvertrauen?

.....

.....

.....

.....

Welche Hilfe würdest du dir von dieser Person wünschen??

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt

Das braucht meine Angst!

Arbeitsauftrag: Was braucht deine Angst?
Überlege, was ihr guttut, und schreibe es hier hin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Modul 4 /
Meine fabelhaften Helden

“Und der Hase erzählt, was ihn nicht glücklich macht, nicht leicht und froh. Erzählt von dem, was in der Höhle passiert ist, von seinen Träumen und Alpträumen,
von Glück und Unglück und all den Dingen,
die ihm gefallen und nicht gefallen.
Die vier fabelhaften Helden haben alles gehört. Und wissen, was zu tun ist.”

Didaktische Hinweise

Kernanliegen
Fabelhafte Helden, die helfen, wenn es Not tut – das braucht jedes Kind; nein, jeder Mensch. Aber wie erkennt man fabelhafte Helden – und was zeichnet sie aus? In diesem Modul stehen beide Seiten des „Heldendaseins“ im Vordergrund: das Helfen, wenn man gebraucht wird, und das Hilfe erfahren, wenn man in Not ist. Beide Erfahrungen sind für die Ausbildung eines Repertoires an sozialen Kompetenzen von Kindern unerlässlich. Wer Hilfe gibt und erfahren hat, kann sich besser in die Ängste und Nöte von hilfebedürftigen Kindern hineinversetzen und entsprechend handeln.

Hintergrundwissen
• Eine Bedingung für Hilfe ist Vertrauen. Vertrauen in die Helfenden, die Sicherheit, dass Hilfe von Herzen kommt und selbstlos ist, also keine Anhängigkeit erzeugt. Und das Vertrauen der Helfenden, ihre Hilfe ist willkommen und wirksam.

• Vertrauen wächst in einer Gruppe, wenn man die Talente und Begabungen, aber auch die Schwächen und Bedürfnisse der anderen kennenlernt. In diversen Gruppen, wo alle sich zeigen können und Raum haben, ihre Talente zu entfalten, können mannigfaltige Unterstützungsstrukturen entstehen, in denen jeder zu einem helfenden Helden werden kann.

• In allen Klassen kommen Kinder unterschiedlicher Herkünfte, Talente und Zukünfte zusammen, ohne sich gesucht zu haben. Sie bilden eine Art Interessengemeinschaft, mit dem Ziel, Wissen, Erkenntnisse und Erfahrungen zu erwerben und Kompetenzen auszubilden; zu einer sozialen Gemeinschaft, die sich gegenseitig hilft und unterstützt und ihrer Diversität einen Mehrwert für alle generiert, müssen sie erst zusammenwachsen.

• Hilfreich für das Erkennen der Talente und Potenziale der Kinder in Ihrer Klasse kann eine Talente-Börse sein: Die Kinder erarbeiten Steckbriefe, auf denen sie auflisten, was sie gut können und wo bzw. womit sie anderen helfen können (Biete!), aber auch, wo sie Unterstützung oder Hilfe benötigen (Suche!). Diese Zettel hängen in der Klasse aus und können mit den zunehmend erworbenen Kompetenzen und Erfahrungen stetig erweitert und verändert werden.

• Hilfreich für die Kategorien, in denen Kinder begabt sind, ist das Modell der Intelligenzen nach Howard Gardner. Sie öffnen den Blick für die in Schulen meist überproportional vertretenen kognitiven Kompetenzen hinaus auf die gesamte Persönlichkeit.

• Im Sinne der Intelligenzen nach Howard Gardner ist jedes Kind in mehreren Kategorien begabt:



1. Sprachlich-linguistische Intelligenz
Sensibilität für die gesprochene und die geschriebene Sprache, die Fähigkeit, Sprachen zu lernen, und die Fähigkeit, Sprache zu bestimmten Zwecken zu gebrauchen.

2. Logisch-mathematische Intelligenz
Fähigkeit, Probleme logisch zu analysieren, mathematische Operationen durchzuführen und wissenschaftliche Fragen zu untersuchen.

3. Musikalisch-rhythmische Intelligenz
Musikalische Intelligenz bedeutet die Begabung zum Musizieren, zum Komponieren und Sinn für die musikalischen Prinzipien.

4. Bildlich-räumliche Intelligenz
Zur räumlichen Intelligenz gehört der theoretische und praktische Sinn einerseits für die Strukturen großer Räume, aber auch für das Erfassen der enger begrenzten Raumfelder.

5. Körperlich-kinästhetische Intelligenz
Die körperlich-kinästhetische Intelligenz enthält das Potenzial, den Körper und einzelne Körperteile (wie Hand oder Mund) zur Problemlösung oder zur Gestaltung von Produkten einzusetzen.

6. Interpersonal-soziale Intelligenz
Als interpersonale Intelligenz wird die Fähigkeit bezeichnet, auch unausgesprochene Motive, Gefühle und Absichten anderer Menschen nachempfindend zu verstehen (vergleichbar mit Empathie) und deren Stimmungen und Emotionen zu beeinflussen.

7. Intrapersonale Intelligenz
Die intrapersonelle Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Gefühle, Stimmungen, Schwächen, Antriebe und Motive zu verstehen und zu beeinflussen. Diese Personen haben nach Gardner ein zutreffendes mentales Modell ihrer Persönlichkeit, das ihnen hilft, in verschiedenen Situationen die eigenen Verhaltensweisen zu antizipieren. Diese interne, auf Selbsterkenntnis beruhende, wie Gardner sie nennt, „central intelligence agency" verhilft Menschen zu richtigen Entscheidungen. Die interpersonale und die intrapersonelle Intelligenz sind die Grundbausteine der Theorie der emotionalen Intelligenz.

8. Naturalistische Intelligenz
Die naturalistische Intelligenz umfasst die Fähigkeit, Naturphänomene zu beobachten, zu unterscheiden, zu erkennen, sowie eine Sensibilität für sie zu entwickeln.

9. Spirituell-existenzielle Intelligenz
Bei dieser von Gardner weiteren in Betracht gezogenen, aber von den ersten acht unterschiedenen Intelligenzen geht es allgemein um grundlegende Fragen der Existenz, des Lebenssinnes und der Philosophie.

Letztlich kann jedes Kind ein „fabelhafter Held" für andere sein, selbst wenn es selber häufiger Hilfe in Anspruch nehmen musste. Ermutigen Sie alle Kinder, gleich ob sie zu denen gehören, die einen hohen Grad an persönlicher Resilienz besitzen oder nicht, sich zuzutrauen, anderen zu helfen. Natürlich ist es im Rahmen des „normalen" Unterrichts unmöglich, alle Kinder in allen Talenten und Begabungen gleichermaßen zu fördern. Aber es ist schon viel erreicht, wenn es gelingt, die unterschiedlichen „Intelligenzen" der Kinder im Blick zu haben. Geben Sie Raum und Nahrung zum Wachsen. Dazu gehören auch die Angebote des Offenen Ganztags und die Gespräche mit Eltern, in denen Sie sie ermutigen, freie Angebote in Sport und Kultur für Ihre Kinder zu ermöglichen. Wenn es Ihnen gelingt Räume zu schaffen, in denen die Kinder mit ihren Talenten in der Klasse oder gar in der Schule sichtbar werden, wächst eine Anerkennungs- und Wertschätzungskultur, auch für Talente, die nicht unmittelbar in den Notenspiegel einfließen.

Methodische Hinweise

Gesprächsanlässe
Die Kinder sollen zum Thema „Wer sind meine fabelhaften Helden?“ erkunden, was einen fabelhaften Helden ausmacht – und, dass jeder und jede fabelhaft und Held oder Heldin sein kann.

Übung 1
Heldentugenden

Wir führen hier den etwas aus der Mode gekommenen, aber nach wie vor wichtigen Begriff der Tugend ein, der ein Talent, also etwas, das ein Kind gut kann, aber auch eine Haltung beinhaltet, also die Werte, für die ein Kind steht. Die Sammlung der Begriffe und die Erkundung der damit verknüpften Bedeutungen eignet sich ideal als Basis für die weiteren Übungen.

In Übung 2
Mein fabelhaftes Heldenteam

Hier werden die Kinder angeregt sich zu überlegen, wer für sie da ist, wenn sie Hilfe brauchen und zu wem sie Vertrauen haben. Welche Tugenden haben die Mitglieder des Heldenteams, die sich ein Kind sucht?

Übung 3
Ich, der fabelhafte Held

In dieser Übung stehen die Kinder selbst im Mittelpunkt. Spielerisch, in der Rolle einer Superhelden-Persönlichkeit, sollen sie ihre eigenen Talente erforschen und ihre Tugenden herausstellen: Was können Sie für andere tun? Wo liegt ihre „Super-Power“?

Übung 4
Helden-Reise

Die Abfolge der „Helden-Reise“ basiert auf einer bewährten Methode des Storytellings, die in elaborierterer Form vielen Romanen und Filmen, wie zum Beispiel „Der Herr der Ringe“, zugrunde liegt und als Technik für den Aufbau einer spannenden Geschichte genutzt wird.



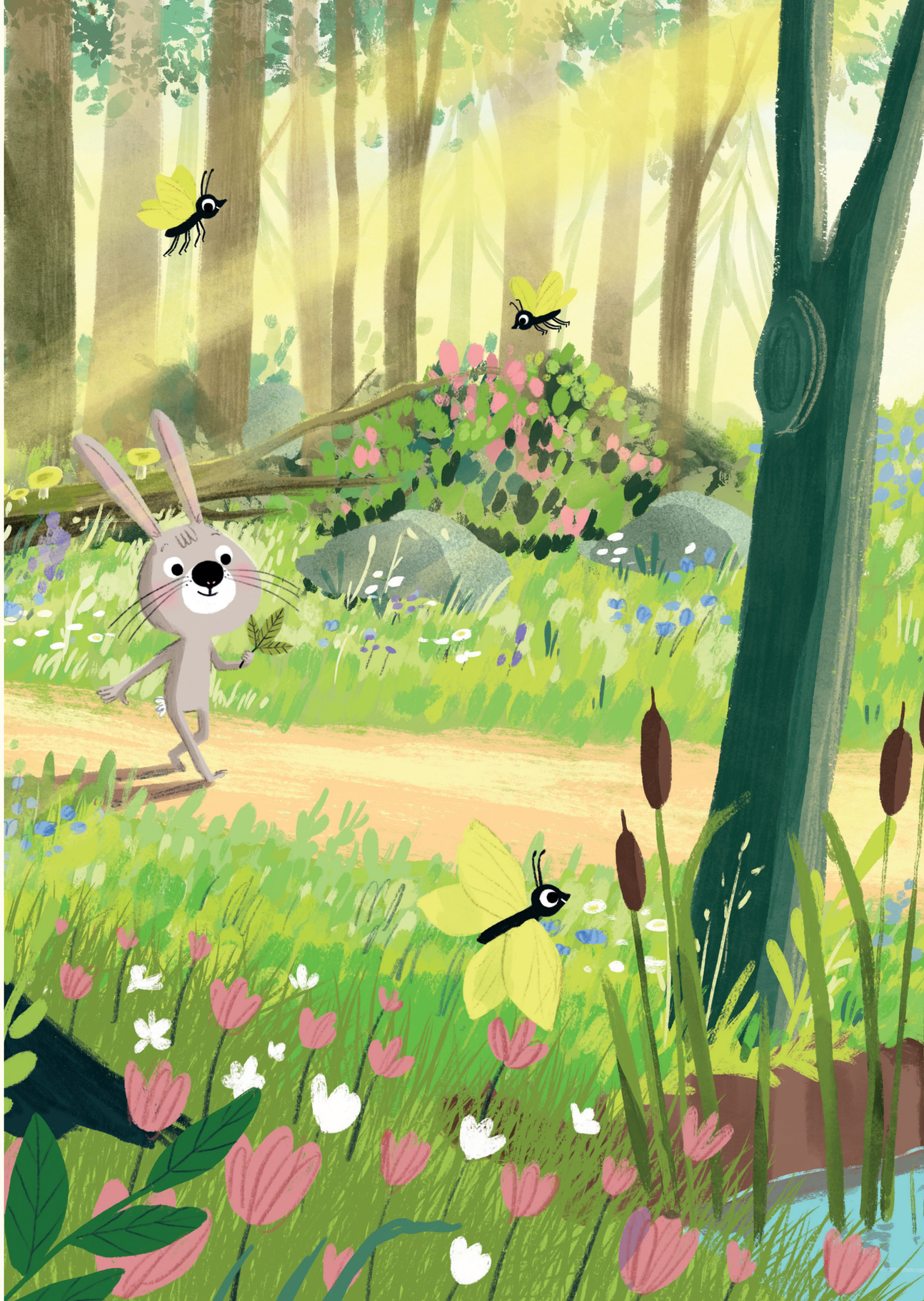
• Vereinfacht können die Kinder diese Technik hier nutzen, um auf der Basis ihrer auf Arbeitsblatt 1 gesammelten Stichworte eine Geschichte über sich zu schreiben.

• In ihr können zudem auch alle Tugenden und fabelhaften Eigenschaften wieder auftauchen, die in den vorangehenden Übungen erarbeitet worden sind.

• Sie können die Geschichte aber auch frei und ohne Bezug zu den sieben Stationen des Storytellings auf der Grundlage ihrer Stichworte verfassen.

• Sie können als Lehrer:in die Geschichte auch wie eine Meditation oder Traumreise anleiten:

Die Kinder schließen die Augen. Sie leiten die Kinder auf einer Reise durch ihr bisheriges Leben, anhand der Fragen in den Gedankenblasen. Lassen Sie zwischen den einzelnen Stationen ausreichend Zeit, dass die Kinder sich ein Bild davon machen und für sich die Fragen beantworten können. Wenn Sie die Reise beendet habe, sollen die Kinder Arbeitsblatt 1 ausfüllen und anschließend auf dieser Grundlage die Geschichte verfassen.



Modul 4 /
Übungen und Arbeitsblätter

Gesprächsanlässe
Die fabelhaften Helden helfen dem Hasen, seine Angst zu vertreiben.
Wer hätte nicht gerne solche fabelhaften Helden als Freunde?

- Was macht überhaupt einen fabelhaften Helden aus?
- Kann nicht jede:jeder ein fabelhafter Held für jemand anderen sein?
- Wo holen sich eigentlich Superhelden Hilfe?

Übung 1
Heldentugenden

Alter: Ab Klasse 2
Dauer: ca. 25 Minute
Sozialform: Gruppenarbeit
Material: Papier (Karten), Stift

Impuls
Was macht für euch Helden aus? Sie sind mutig, ganz ohne Zweifel. Hilfsbereit und aufmerksam. Aber was sind sie noch?

Arbeitsauftrag
Schritt 1
Welche Eigenschaften (Tugenden) zeichnen wahre Helden aus? Sammelt in eurer Gruppe alle Tugenden und schreibt sie auf Karten.

Schritt 2
Vergleicht hinterher in der Klasse die Wortkarten und einigt euch auf die zehn wichtigsten Heldentugenden.

Schritt 3
Wie könnt ihr selbst mehr fabelhafte Heldentugenden in euren Alltag integrieren?

- Wir trennen den Müll.
- Wir benutzen „magische Worte“ wie „Bitte“, „Danke“, „Es tut mir leid“, …
- Wir setzen uns für „Schwächere“ ein.
- Wir teilen gern mit anderen.
- …

Übung 2

Mein fabelhaftes Heldenteam

Alter: ab Klasse 3
Dauer: ca. 45 Minuten
Sozialform: Einzelarbeit, Plenum
Material: Stifte, Arbeitsblatt „Mein fabelhaftes Heldenteam“

Impuls
Wer sind deine Helden? Wem vertraust du? Welche Tugenden haben deine Helden? Niemand kann alles können. Aber das macht ein Team aus: Es ergänzt sich seinen Stärken.

Arbeitsauftrag
Schritt 1
Überlege genau, wer dich unterstützt und ermutigt. Wer tut gut und bei wem fühlst du dich sicher? Auf wen kannst du dich verlassen?
Wem vertraust du? Wer ist für dich da, wenn du Hilfe brauchst?
Zu wem würdest du gehen? Schreibe ein paar Namen auf.

Schritt 2
Zeichne deine Helden in die Rahmen. Trage den Namen der Helden ein.

Schritt 3
Schreibe darunter eine kleine Liste ihrer Tugenden.
Was schätzt du besonders an deinen Helden?

Schritt 4
Welche Helden haben die anderen gezeichnet?
Hast du Lust, deine Helden mit denen der anderen Kinder an die Wand zu kleben? Dann habt ihr eine Heldengalerie in eurer Klasse.

Übung 3

Ich, der fabelhafte Held

Alter: ab Klasse 3
Dauer: ca. 45 Minute
Sozialform: Einzelarbeit, dann Partnerarbeit
Material: Stifte, Arbeitsblätter „Helden-Steckbrief“ und „Helden-Maske“

Impuls
Könntest du auch Teil eines Heldenteams für jemand aus deiner Klasse sein? Was kannst du besonders gut? Stell dir vor, du wärst mit deinen Stärken und Tugenden ein Superheld.

Arbeitsauftrag
Werde mit all deinen tollen Eigenschaften zur Superheld:in.

Schritt 1
Stell dir vor, du wärst ein:e Superheld:in.
Wie würdest du heißen?
Was wären deine Superkräfte?
Hättest du ein Superhelden-Kostüm? Wie sähe es aus?
Was würdest du mit deiner Superkraft alles anstellen können?

Schritt 2
Male dich als Superheld:in in deinem Kostüm in den Kasten des Helden-Steckbriefs. Schreibe deinen Helden-Namen darunter.

Schritt 3
Fülle die anderen Felder auf deinem Steckbrief aus.
Was sind deine Tugenden?
Warst du zum Beispiel schon mal besonders mutig?
Sammle in der Liste deine fabelhaften Eigenschaften.

Schritt 4
Wenn du mit deinem Steckbrief fertig bist, tausche dich mit einem anderen Kind über eure beiden Held:innen aus. Worin unterscheiden sie sich? Was können beide gut?
Könnt ihr zusammen die Liste eurer Stärken noch ergänzen?

Schritt 5
Bastele deine Helden-Maske.

Übung 4
Meine Helden-Reise

Alter: Ab Klasse 4
Dauer: ca. 45 Minuten
Sozialform: Einzelarbeit
Material: Stifte, Arbeitsblatt „Meine Heldenreise“

Impuls
Das Leben ist eine Reise, auf der wir immer wieder Neues dazulernen. Es gibt Höhen und Tiefen und auf dieser Reise lernen wir uns selbst immer besser kennen. Wir lernen, was gut für uns ist und was nicht; auf welche Menschen wir uns verlassen können und wie wir selbst für andere da sein können.

Arbeitsauftrag
Schritt 1
Überlege dir, was du in deinem Leben bereits geschafft hast. Die Fragen auf dem Arbeitsblatt Heldenreise 1 helfen dir dabei. Schreibe unter jede der Wolken ein paar Stichpunkte.

Schritt 2
Schreibe dein Leben in Arbeitsblatt 2 als Heldenreise auf.
Das besondere an einer Heldenreise ist immer:

1. Du lebst friedlich in einem normalen Leben.

2. Dann kommt eine Prüfung oder ein Problem, das du lösen musst.

3. Vielleicht hast du Angst, es nicht zu schaffen.

4. Aber du findest Menschen, die sagen: “Das schaffst du!”

5. Also versuchst du es und schaffst es schließlich auch.

6. Du kannst einen heldenhaften Erfolg feiern.

7. Jetzt bist du klüger und reicher an Erfahrungen.

Schau doch einmal, ob deine Antworten auf die Fragen in den Wolken für deine Heldengeschichte taugen. Wenn nicht: Was musst du erfinden, um deine Geschichte zu einer Heldengeschichte zu machen?

Arbeitsblatt

Mein fabelhaftes Heldenteam

Arbeitsauftrag: Male deine Helden in die Bilderrahmen. Schreibe darunter die Namen und eine kleine Liste ihrer Tugenden.

Arbeitsblatt

Helden-Steckbrief

Arbeitsauftrag: Male dich als Superheld:in in deinem Superhelden-Kostüm. Schreibe deinen Helden-Namen darunter. Fülle die anderen Felder auf deinem Helden-Steckbrief aus.

Meine fabelhaften Eigenschaften :

.....

.....

.....

Meine fabelhaften Freundinnen & Freunde :

.....

.....

.....

Arbeitsblatt
Helden-Reise 1

Arbeitsauftrag:
Beantworte die Fragen in den Wolken. Schreibe passende Stichworte.



Wann war ich besonders mutig?

Welche Prüfungen habe ich schon gemeistert?

Welche Menschen waren und sind in meinem Leben besonders wichtig?

Welche spannenden Erfahrungen habe ich schon gemacht?

Was kann ich durch meine Geschichte heute Gutes tun?



Was konnte ich durch meine Geschichte lernen?

Für wen kann ich durch meine Geschichte einen Unterschied machen?

Welche tollen Eigenschaften habe ich?

Arbeitsblatt

Helden-Reise 2

Arbeitsauftrag
Hier ist Platz für deine Heldenreise.

Arbeitsblatt

Heldenmaske

Schneide die Maske aus.
Loche die Maske.
Knote ein Band durch
die Löcher und fertig
ist deine fabelhafte
Heldenmaske.



Modul 5 /

So werde und bleibe ich stark

„Jetzt seht euch mal den Hasen an:
Niedlicher, kleiner Hase.
Lebt so im Wald, spaziert so rum,
kommt zur Bärin und sagt:
„Ist da noch ein Platz für mich?“
„Na klar“, sagt die Bärin. „Für dich und mich
und alle fabelhaften Helden.“

Didaktische Hinweise

Kernanliegen

Kinder stark zu machen ist keine Sache, die sich in fünf oder sechs Übungen bewerkstelligen lässt. Dennoch haben wir hier einige Übungen zusammengestellt, die Kinder in ihrer Selbstwahrnehmung bestärken und ihnen helfen sollen, ihre Grenzen und ihren Schutzraum besser kennenzulernen. Dass es daneben langfristige und nachhaltige Bindungen und vertrauensvolle Begleitung braucht, ist evident.

Hintergrundwissen

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind aufzuziehen“, sagt ein afrikanisches Sprichwort. Ein Dorf, bewohnt von Eltern, Familien und Freunden – aber auch verbunden mit der Welt durch Medien. Die Räume für das Wachsen und Werden der Kinder weiten sich heute rascher aus, als noch vor Jahren; entsprechend wichtig ist es, vertrauensvolle Allianzen aus Eltern, Familien und Pädagog:innen zu schmieden, die Kindern verlässliche Rahmen für das sichere Hineinwachsen in unsere Gemeinschaft bieten.

Von den leider zu vielen Fällen, bei denen dies nicht gelungen ist und immer noch nicht gelingt, handeln große Teile dieses Buches. In diesem Modul soll das Gelingen gefeiert werden und das, was Gemeinschaft ausmacht. Daher sind alle Aktivitäten zur Förderung einer lebendigen Klassengemeinschaft und eines kreativen, kulturellen und vielfältigen Schullebens, die auch Eltern, Familien und Partnerschaften im Quartier einschließen, Nährstoffe für Vertrauen und Zusammenhalt. Daneben gibt es vielfältige Spiele und Übungen, die Gemeinsinn und Vertrauen fördern, von denen wir einige in den Literaturempfehlungen am Ende der Mappe zusammengestellt haben.

Methodische Hinweise

Gesprächsanlässe
Die Anlässe zum Thema „Ich bin…!“ drehen sich um Lob und Selbstlob. Beides nicht so einfach. Aber beides wichtig zu erproben und erlernen. Zwischen „Sich-selbst-nicht-Wertschätzen“ und „Prahlen“ liegt ein weites Feld, auf dem jede/r das passende Maß für Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber finden kann.
Vorschlag: ab Klasse 1

Übung 1
Ich-Elfchen

Die Übung ist mehr als Wortschatzarbeit und eine Einführung in die einfachste Art, ein Gedicht zu verfassen. Hier geht es um das Selbst: Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Übung 2
Power-Posen

Diese drei „Posen“ lassen sich wunderbar in der Klassengemeinschaft erproben. Laut mehreren Studien beeinflussen sie die Stimmung in positiver Weise, wichtig ist es, jede Pose über einen längeren Zeitraum zu halten. Achten Sie darauf, dass alle genügend Platz und Raum um sich haben, um das Räkeln und Posen ungestört erproben zu können. Ermutigen Sie die Kinder, möglichst weitere, eigene Power-Posen zu erproben. Wer kann welche vormachen, die dann alle nachmachen? Haben sie gewirkt? Wie wirken sie? Und wo spürt man es im Körper?

Übung 3
Finger-Übung

Diese kleine gehirngerechte Anleitung können Sie gut im Plenum erproben und einüben, da auch laut und mit den in der Übung vorgegebenen Mustersprüchen. Durch das Eintrainieren der Bewegung und das zeitgleiche Aufsagen der Worte findet eine tiefere Verankerung und Einprägung der Kraftsätze im Gehirn statt.
Welches Kind kann einen achten Spruch beisteuern? Sie können ein Ritual daraus machen, indem Sie zum Beispiel jeden Montagmorgen mit dieser Übung beginnen und jedes Mal wird ein weiterer Spruch von einem Kind ergänzt. Diese Übung kann aber von den Kindern auch mit eigenen Sprüchen zuhause angewandt werden, als Mutmacher und Kraftquelle am Morgen.

Übung 4

Mein Schutzkreis

Die Übung benötigt eine ruhige und vertrauensvolle Atmosphäre.

• Achten Sie darauf, dass beim ersten Durchgang Kinder einander gegenüberstehen, die noch nicht beste Freunde sind.

• Sie sollen nun langsam aufeinander zugehen und spüren, wie nahe sie sich kommen können, ehe es unangenehm wird.

• Fordern Sie sie auf, mit Abständen zu experimentieren und auszuprobieren, wann es unangenehm wird – und sich wieder gut anfühlt.

• Die Kinder sollen beschreiben, was sie gefühlt haben und wie groß der Abstand ist.

• Erklären Sie erst hinterher, dass es oft genau die berühmte „Armeslänge“ ist, die die Grenze des „Sich-sicher-Fühlens“ bedeutet.

• Anschließend können Sie die Übung mit „besten Freunden“ wiederholen. Hat sich etwas am Abstand geändert? Wo liegt die Grenze?

• Nun sollen die Kinder sich alle mit geschlossenen Augen im Raum verteilen und sich den „Schutzkreis“, den sie um sich herum gespürt haben, vorstellen. Wie sehen sie ihn? Welche Form hat er? Welche Farbe? Ist er stabil und fest oder flexibel? …

• Bitten Sie die Kinder anschließend, den Schutzkreis auf dem Arbeitsblatt „Mein Schutzkreis“ einzuzeichnen.

Übung 5

Spieglein, Spieglein…

Dies ist keine Übung für die Klassengruppe, sondern eine, die sie einzelnen Kindern für Zuhause empfehlen können, wenn sie feststellen, dass sie nur wenig Selbstvertrauen haben und sich selbst wenig Wertschätzung gönnen.

Modul 5
Übungen und Arbeitsblätter

Gesprächsanlässe

„Ich“ und „bin“ sind hintereinander gesprochen unendlich kraftvolle Worte. Alles, was du hinter „Ich bin“ sagst, beeinflusst, wie du dich fühlst, was du von dir selbst denkst und was du dir selbst zutraust. Deshalb ist es so wichtig, dass du ein kraftvolles „Ich bin“ findest.

- Was bist du? Stark, klug, schön, schnell, aufmerksam, freundlich, fröhlich…? Es gibt viele positive Worte, die Mut machen, für gute Laune und Selbstvertrauen sorgen.
- Warum fällt es oft so schwer, sich selbst zu loben?
- Fällt es dir leicht, anderen ehrlich zu sagen, was du an ihnen gut findest – und was nicht?

Übung 1
Ich-Elfchen

Alter: Ab Klasse 2
Dauer: ca. 30 Minuten
Sozialform: Plenum, Einzelarbeit
Material: Stift, Arbeitsblatt Elfchen

Arbeitsauftrag
Erstelle ein Ich-Elfchen aus 11 Wörtern, das dich und deine Stärken beschreibt.

Schritt 1
Erstellt gemeinsam mit den anderen Kindern einen Wortschatz mit fabelhaften Adjektiven, die euch beschreiben, zum Beispiel:
kreativ / hilfsbereit / herzensgut / heldenhaft …

Schritt 2
Schreibe nun ein Elfchen. Ein Elfchen setzt sich aus 11 Wörtern zusammen. In der ersten Zeile steht ein Wort, in der zweiten Zeile stehen zwei Wörter, in der Dritten drei Wörter, in der Vierten vier Wörter und in der Fünften wieder ein Wort. Das Elfchen soll dich beschreiben und etwas darüber aussagen, wie du dich selbst siehst.

Schritt 3
Jedes Kind stellt sein Elfchen in der Klasse vor. Erkennt eurer starkes „wir“:
Wir sind ein fabelhaftes Team!

Arbeitsblatt

Ich-Elfchen

Arbeitsauftrag:
Schreibe ein Elfchen über dich und deine besonderen Stärken.

1

.....

2 3

....

4 5 6

....

7 8 9 10

....

11

.....

Erklärung

Ein Elfchen ist eine besondere Form des Gedichts.
Es besteht aus elf Wörtern. In der ersten Zeile steht ein Wort, in der zweiten Zeile stehen zwei Wörter, in der Dritten drei Wörter, in der Vierten vier Wörter und in der Fünften wieder ein Wort.



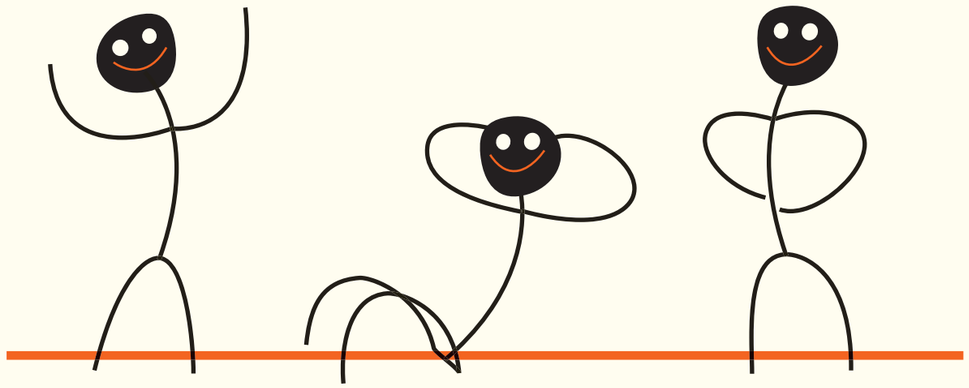
Übung 2

Powerposen

Alter: ab Klasse 1
Dauer: ca. 10-15 Minuten
Sozialform: Plenum
Material: /

Impuls
Unser Gehirn lässt sich leicht austricksen. Dass merkst du spätestens, wenn du eine Werbung von einem leckeren Getränk siehst und es im nächsten Moment haben willst. Du kannst diese Eigenschaft des Hirns aber auch für etwas nutzen, dass deiner Seele guttut. Wenn du lächelst und bestimmte Körperhaltungen einnimmst, fühlst du dich tatsächlich glücklicher und selbstbewusster. Probiere es einmal aus.

Arbeitsauftrag
Halte jede Position für mindestens eine Minute mit einem strahlenden Siegerlächeln. Probiere andere Positionen aus. Wirken die auch?
Wie und wo spürst du, ob sie wirken?



Siegerpose **Schmetterling** **Superman!**

Übung 3

Fingerübung

Alter: ab Klasse 2
Dauer: ca. 5 Minuten
Sozialform: Plenum
Material: /

Impuls
In dieser Übung geht es darum, dir Kraftsätze verknüpft mit einer Bewegung einzuprägen. Das Gehirn kann sich den Inhalt so besser merken.

Arbeitsauftrag
Präge dir Kraftsätze ein, die dich stark und selbstbewusst machen.

1. Berühre mit dem Daumen zuerst den Zeigefinger, dann den Mittelfinger, dann den Ringfinger und zuletzt den kleinen Finger. Übe das ein paarmal, bis du es „blind“ kannst.
2. Wähle nun einen Kraftsatz, den du für dich passend findest, zum Beispiel „Ich-bin-super-stark“.
3. Berühre nun bei jedem Wort einen anderen Finger:
Ich (Zeigefinger) bin (Mittelfinger) super (Ringfinger) stark (kleiner Finger). Übe auch das ein paarmal, bis es reibungslos klappt.
4. Kannst du es jetzt auch in der entgegengesetzten Reihenfolge, also mit dem kleinen Finger beginnend und beim Zeigefinger endend?
5. Wenn das gut klappt, bist du reif für mehrere Kraftsätze untereinander. Hier ein paar Kraftsätze, du kannst dir aber auch eigene ausdenken.

Ich-bin-super-stark. / Ich-bin-sehr-mutig. / Ich-bin-wahnsinnig-schlau. / Ich-vertraue-mir-selbst / Ich-vertraue-meinem-Herzen. / Ich-kenne-die-Lösung. / Ich-schütze-mich-selbst ...

Übung 4
Mein Schutzkreis

Alter: ab Klasse 1
Dauer: ca. 40 Minuten
Sozialform: Plenum, Einzelarbeit
Material: Stifte, Arbeitsblatt „Mein Schutzkreis“

Impuls
Manche Menschen haben wir gerne nah bei uns und zu anderen Menschen möchten wir mehr Abstand halten. Du kannst deinem Bauchgefühl vertrauen. Die Nähe, die sich für dich schön anfühlt, ist genau richtig.

Arbeitsauftrag
Probiere einmal aus, wie angenehm die Nähe zu einem anderen Menschen für dich ist und wann jemand dir zu nahe kommt.

Schritt 1
Stellt euch in der Klasse an gegenüberliegenden Seiten auf. Gehe mit dem Kind dir gegenüber langsam aufeinander zu und bleibe automatisch stehen, wenn dir die Nähe ausreicht. Findest du mit deinem Gegenüber eine Position, wo ihr beide euch am wohlsten fühlt?
Dieser Bereich, den dein Gegenüber nicht überschreiten sollte, ist dein absoluter Sicherheitsbereich, in den Menschen nur mit deiner ausdrücklichen Erlaubnis dürfen, zum Beispiel, wenn ihr euch gegenseitig umarmt.

Schritt 2
Du kannst das Experiment auch mit anderen Kindern ausprobieren. Gibt es Unterschiede, wie nahe dir andere Kinder kommen dürfen? Woran könnte das liegen?

Schritt 3
Wie sieht dein Schutzkreis für dich aus? Schließe die Augen und stelle ihn dir so vor, wie du ihn vorhin selbst erlebt und gespürt hast. Welche Form hat er? Welche Farbe? Ist er stabil und fest oder flexibel? …

Schritt 4
Öffne nun die Augen und zeichne auf dem Arbeitsblatt deinen Schutzkreis so ein, wie du ihn dir vorgestellt hast. Wenn er farbig war, versuche ihn ungefähr so anzumalen.

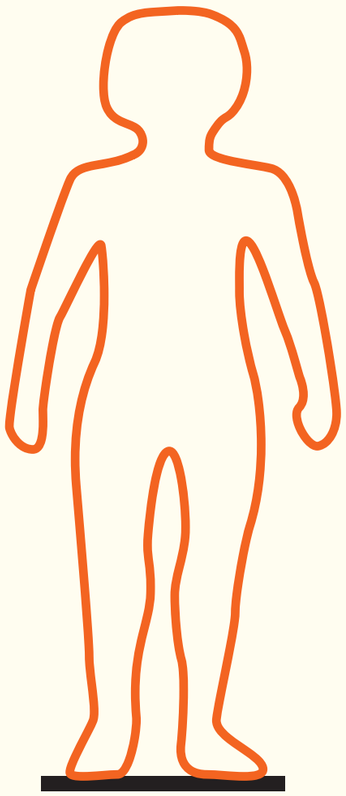
Schritt 5
Zuletzt werden alle Bilder in der Klasse an der Wand befestigt. So lernt ihr euch besser kennen und könnt eure Grenzen respektieren.

Vorsicht!
Wenn ihr das Gefühl habt, dass jemand euren Schutzkreis nicht respektiert, sprecht darüber mit einem eurer fabelhaften Helden oder einer anderen Person eures Vertrauens.

Arbeitsblatt

Mein Schutzkreis

Arbeitsauftrag: Zeichne den Schutzkreis so um dich herum, wie du ihn gespürt hast. Male ihn farbig an.



Übung 5

Spieglein, Spieglein…

Alter: ab Klasse 2
Dauer: ca. 2 Minuten
Sozialform: Einzelarbeit
Material: Spiegel

Arbeitsauftrag
Lobe dich doch mal selbst. Sag dir, was du gut an dir findest.
Und schaue dir dabei in die Augen.

Schritt 1
Sprich vor dem Spiegel mit dir selbst (in Gedanken oder laut). Schaue dir dabei tief in die Augen und lächle dich an. Wenn dir etwas nicht so gut gelungen ist oder du vielleicht einen wirklich unschönen Fehler gemacht hast: Nun kannst du dir selbst vergeben und wieder in Frieden mit dir selbst sein.

Schritt 2
So kannst du wunderbar in den Tag hinein starten oder ihn abends beenden. Oder sogar beides. Stelle dich vor den Spiegel. Schau dir tief in die Augen und lächle dich an. Und sprich dann die drei Sätze, indem du zuerst deinen Namen nennst und dann die Satzanfänge nacheinander vollendest:

(Name) ich bin stolz auf dich, dass…
(Name), ich vergebe dir, dass…
(Name), ich liebe dich dafür, dass…





gutes ENDE

Raus damit!

Lehrmaterial

Herausgeber:
Fabelhafte Helden gGmbH
Am Ginsterbusch 23
44803 Bochum
Autoren: Winfried Kneip, Werner Meyer-Deters,
Marie-Christine Scherer
Illustration: Anne-Kathrin Behl
Gestaltung: Martin Baltscheit
© Fabelhafte Helden gGmbH, Februar 2025