



# WETTERFEST

**STÄRKUNG DER LEBENSKOMPETENZEN ALS BASIS FÜR SUCHT-,  
GEWALT- UND SUIZIDPRÄVENTION IN KINDERGARTEN UND SCHULE**

Praxisbeispiele für den Kindergarten und alle Schulstufen

# IMPRESSUM

## Herausgeber

### Deutsches Schulamt Bozen

Dienststelle für Unterstützung  
und Beratung  
39100 Bozen, Amba-Alagi-Straße 10  
Tel. 0471 417660  
www.provinz.bz.it/schulamt



### Abteilung 22

Land-, forst- und  
hauswirtschaftliche Berufsbildung  
39100 Bozen, Brennerstraße 6  
Tel. 0471 415060  
www.provinz.bz.it/land-hauswbildung/



### Ladinische Kultur und ladinisches Schulamt

Dienststelle für Gesundheitserziehung  
39036 Abtei, S. Linertstr. 11  
Tel. 0471 839597  
www.provinz.bz.it/ladinisches-schulamt



## Erstellt von den Mitgliedern der Arbeitsgruppe »Lebenskompetenzen stärken«

**Theodor Seeber**, Deutsches Schulamt, Leiter der Arbeitsgruppe

**Annalies Tumpfer**, Deutsches Schulamt

**Lois Kastlunger**, Ladinisches Schulamt

**Bernadette Griessmair**, Kindertandirektion Mühlbach

**Brigitta Moser**, Grundschulsprenzel Klausen II

**Gertrude Ronacher**, Mittelschule »Karl Meusburger« Bruneck

**Gaby Steinbrecher**, Handelsoberschule Bruneck

**Barbara Paggi**, Dienst für Abhängigkeitserkrankungen, Gesundheitsbezirk Bruneck

**Andreas Huber**, Psychologischer Dienst, Gesundheitsbezirk Bruneck

**Edmund Senoner**, Bad Bachgart, Gesundheitsbezirk Brixen

**Maria Pia Zitturi**, Freiberuflerin

**Christine Mairhofer**, Elternvertreterin

**Anna Steinmann**, Fachschule Salern, Abteilung für Land-, forst- und hauswirtschaftliche Berufsbildung

**Franz Oberleiter**, Bezirksgemeinschaft Pustertal

## Redaktionelle Begleitung

Servicestelle Öffentlichkeitsarbeit am Schulamt

Elisabeth Hofer, Michaela Steiner, Thomas Summerer, Herbert Taschler

## Grafik und Druck

Lanarepro GmbH

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem,

PH-neutralem Papier, 100% recycelbar.

Die Verwendung und der Nachdruck von Texten und

Bildern sind nur mit Angabe der Quelle gestattet.

Juni 2010

<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>4</b>
<b>2. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN – THEORETISCHE EINFÜHRUNG .....</b>	<b>5</b>
Salutogenese – neue Sichtweise der Gesundheitsförderung .....	5
Resilienz – die Fähigkeit, am Widerstand zu wachsen .....	8
Gewalt – Sucht – Suizid: Zeichen einer labilen Persönlichkeit oder unterschiedliche Antworten auf eine kränkende Lebenswelt? .....	12
Zusammen leben – zusammen lernen. Gesundheitsförderliche Modelle für Erziehung und Bildung .....	20
Das Deutsche Schulamt unterstützt Gesundheitsförderung .....	25
<b>3. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN IN KINDERGARTEN UND SCHULE – PRAXISBEISPIELE .....</b>	<b>30</b>
<b>3.1 ICH UND MEINE INNENWELT .....</b>	<b>31</b>
Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl .....	31
Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele .....	49
Werte und Haltungen .....	92
Empfindungen – Emotionen – Gefühle .....	103
Freiraum und Grenzen .....	124
Masken, Rollen und Erwartungen .....	137
<b>3.2 ICH UND MEINE BEZIEHUNGEN .....</b>	<b>155</b>
Sich begegnen und zusammenfinden .....	155
Empathie und Intuition .....	168
Leben in Gruppen und Gemeinschaften .....	183
Kommunikation .....	198
Ich als Teil der Gesellschaft .....	220
<b>3.3 ICH UND MEINE PROBLEME .....</b>	<b>240</b>
Problemlösen .....	240
Konflikte lösen .....	256
Gewalt und Mobbing .....	275
Abhängigkeit (Sucht) .....	299
Lebenskrise (Suizid) .....	314
<b>3.4 LEBENSTHEMA SEXUALITÄT .....</b>	<b>329</b>
<b>3.5 LEBENSSTIL .....</b>	<b>341</b>
<b>4. LITERATUR .....</b>	<b>374</b>

### 3. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN IN KINDERGARTEN UND SCHULE – PRAXISBEISPIELE

Die Praxisbeispiele, die Sie hier finden, sind thematisch gegliedert in »Ich und meine Innenwelt«, »Ich und meine Beziehungen« und »Ich und meine Probleme«. Die Arbeit in diesen Bereichen ermöglicht es, den Kindern und Jugendlichen eine gute Basis an Lebenskompetenzen zu vermitteln. Durch die Unterordnung der Themen Gewalt, Abhängigkeit und Lebenskrisen soll verdeutlicht werden, dass Probleme und Krisen zum Leben dazugehören, und dass es daher sehr wichtig ist, damit umgehen zu können. Weiters folgen noch Praxisbeispiele zu zwei spezifischen Themen und zwar zum Lebensthema Sexualität und zum Lebensstil.

Jedem Unterkapitel geht eine kurze theoretische Einführung voraus. Dort finden Sie wichtige Informationen zum betreffenden Thema und Fragen zum Nachdenken. Damit möchten wir als Autoren und Autorinnen dem Gedanken Erfahrung Ausdruck verleihen, dass es für die Arbeit im Bereich »Lebenskompetenzen stärken« wichtig ist, immer wieder eigene Haltungen und Standpunkte zu überprüfen.

Wenn es Ihnen am Herzen liegt, die Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen zu stärken, werden Sie wahrscheinlich dauernd ein Auge darauf haben, wie sich Kinder und Jugendliche entwickeln. Sie werden sie täglich dabei unterstützen, den Weg durch ihr Leben kompetent zu meistern. Darüber hinaus ist es wichtig, dass sich Kinder und Jugendliche mit bestimmten Fragen und Themen immer wieder auseinandersetzen können. Dafür finden Sie hier viele Beispiele, die wir in Stundenbilder gefasst haben. Diese sind aber nicht unveränderlich. Wenn sich für Ihre Bedürfnisse andere Übungen aus Ihrem Erfahrungsschatz besser eignen, ist es sinnvoll, diese zu verwenden. Ob Sie die Stundenbilder so übernehmen oder abändern, hängt von Ihrer Lust und von den Bedürfnissen Ihrer Klassen- oder Kindergartengruppen ab.

Unter den Übungen finden Sie auch Beispiele für Fantasiereisen, Rollenspiele usw. Nützlich ist es, solche Übungen selbst ausprobiert zu haben. Nur so ist es möglich zu erfahren, was sie auslösen.

Bei der Durchführung von Einheiten zur Stärkung der Lebenskompetenzen ist zu bedenken, dass Ihre Rolle als pädagogische Fachkraft oder als Lehrperson mehr in der Moderation und Leitung des Prozesses liegt. Hilfreich ist es in vielen Fällen, wenn Sie sich ab und zu mit persönlichen Gesprächsbeiträgen beteiligen und Ihre Erfahrungen und Gedanken einbringen.

#### **NOCH EIN WICHTIGER HINWEIS**

Beim Erstellen der Praxisbeispiele haben wir auch Übungen und Spiele – insbesondere aus dem Bereich des Kindergartens – angeführt, die aus dem Erfahrungsschatz von pädagogischen Fachkräften im Kindergarten und von Lehrpersonen stammen, wobei es uns nicht möglich war, die Originalquellen zu finden. Wir ersuchen Sie, uns dies nachzusehen. Sollten Sie Originalquellen kennen, so sind wir dankbar, wenn Sie uns diese mitteilen. Dann können wir Sie später einarbeiten.

## 3.1 ICH UND MEINE INNENWELT

### 3.1.1 SELBSTWAHRNEHMUNG, SELBSTWIRKSAMKEIT UND SELBSTWERTGEFÜHL

Durch unsere Verschiedenheit als Person sind wir,  
jeder einzelne, einzigartig.

Waldefried Pechtl

#### »ICH BIN ICH UND NIEMAND IST WIE ICH!« – SELBSTWERT, BASIS FÜR LEBENSMUT UND LEBENSFREUDE

Ich liebe es, in Gesichtern zu lesen: In eine blaugraue, grüne, bernsteinfarbene Iris zu blicken, die Lachfältchen um die Augen spielen zu sehen. Stirnen, glatte oder von Linien durchfurchte auf mich wirken zu lassen, hohe Backenknochen oder den Schwung einer Braue bewundernd aufzunehmen ... Kein Gesicht ist wie ein anderes, sogar eineiige Zwillinge unterscheiden sich in winzigen Nuancen, je älter sie sind, desto sicherer kann ich sie auf einen Blick auseinanderhalten. Ich liebe es, einen Menschen anzusehen: Ich schicke meine Fantasie auf Wanderschaft, wenn mein Blick über Gesicht und Körper streift ... Und komme nicht aus dem Staunen.

Jeder Mensch ist in seiner Individualität einmalig. So wie jeder und jede von uns einen einmaligen Fingerabdruck besitzt, unterscheiden wir uns auch in unserem Wesen, in unseren Gedanken, Motivationen, unseren Fähigkeiten und Lebensschicksalen von allen anderen. So betrachtet, sind wir alle unersetzlich. Schon allein deshalb verdient jedes menschliche Wesen Achtung und Respekt. Aber nur, wenn die Menschen um ihre Einmaligkeit wissen und sich selbst für wertvoll halten, werden sie sich darum bemühen, ihre ganz besonderen Talente zu entwickeln und einzusetzen. Die erste Voraussetzung dafür ist, dass jemand sich selbst als Individuum in seinen Ähnlichkeiten mit anderen und in seiner Unterschiedlichkeit wahrnimmt. Das aber kann nur im Austausch mit anderen und der Umwelt geschehen. Nur im Gegenüber kann man sich selbst erfahren und kennenlernen. Ohne Außenwelt gibt es auch keine Innenwelt.

#### »ICH SEHE MICH SO, WIE ICH BIN!« – SELBSTWAHRNEHMUNG ALS GRUNDLAGE FÜR BEWUSSTES LEBEN

Selbstwahrnehmung gilt nach der Weltgesundheitsorganisation als Grundlage für bewusstes Leben und für die Entwicklung aller anderen Lebenskompetenzen. Sie setzt die Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen, der Bedürfnisse, Wünsche

und Abneigungen, des Charakters, der persönlichen Ziele und Werte voraus. Je besser sich jemand selbst kennt, desto eher kann er oder sie für sich selbst sorgen. Selbstwahrnehmung ist aber auch die wichtigste Voraussetzung, um Einfühlungsvermögen (Empathie) für andere zu entwickeln, die jeweiligen Ziele zu erreichen, sich mit der Umwelt auseinanderzusetzen, mit den Mitmenschen zu kommunizieren und Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Eine gut entwickelte Selbstwahrnehmung trägt dazu bei, dass man mit den eigenen Gefühlen besser in Kontakt lebt, Stress und Belastungen rechtzeitig erkennt und gegensteuern kann.

Nach dem Konzept der kognitiven Verhaltenspsychologie gibt es zwei Formen der Selbstwahrnehmung:

- die situative Selbstwahrnehmung
  - die allgemeine, situationsübergreifende Selbstwahrnehmung
- Die **situative, situationsabhängige** oder die **aktuelle Selbstwahrnehmung** bezieht sich auf die Wahrnehmung im Hier und Jetzt, die Wahrnehmung, die ein Mensch von sich selbst in einem bestimmten Moment hat. Zunächst ist das all das, was man über die Sinne erfahren kann: Ich rieche, höre, sehe, schmecke, fühle ...

Diese Wahrnehmung unterliegt natürlich all den Regeln und Irrtümern der uns umgebenden Welt. Wir nehmen **selektiv** wahr und erfahren die Welt als Einzelwesen niemals objektiv. Wir sind geprägt von unserem Vorwissen, von unseren Interessen und Motivationen, von Wünschen und Erwartungen. Dies zu wissen, erleichtert es uns, die Sichtweisen anderer als deren selektive Wahrnehmung und persönliche Einschätzung anzuerkennen und unsere Sicht danebenzustellen. Im Persönlichkeitslernen geht es darum, zu einer differenzierteren und situationsgerechten Selbst- und Fremdwahrnehmung zu gelangen.

Die **allgemeine, situationsübergreifende Selbstwahrnehmung** meint all jenes, was wir über uns wissen und was wir in unser Selbstbild integriert haben. Ein anderer Ausdruck dafür ist **Identität**. Sie setzt sich zusammen aus dem Bild, das eine Person aus ihren bisherigen Wahrnehmungen über sich selbst hat und aus den Rückmeldungen, die diese Person von ihrer Umwelt erhalten hat. Die **Einzelwahrnehmungen** werden **zusammengefasst** zu einem **allgemeinen Bild von sich selbst** (ich bin schlank, hübsch, dick, fleißig, dumm ...). Verfestigt sich dieses Bild, wird es schwierig, widersprüchliche Wahrnehmungen und Rückmeldungen als wahr anzuerkennen und ins Selbstbild einzubauen.

Dagegen werden Informationen, die ins Schema passen, schnell wahrgenommen und als Bestätigung gewertet.

Deshalb gilt es, darauf zu achten, dass die Rückmeldungen so wertschätzend und realistisch wie möglich gegeben werden und dass sie mit Beispielen belegt werden, damit die Kinder und Jugendlichen ein möglichst differenziertes Bild von sich entwickeln können und einzelne Erfahrungen, z. B. einen begangenen Fehler, nicht mit sich als Person gleichsetzen.

**Ein Beispiel:** *Robert hat eine Aufgabe nicht gelöst. Ist er deshalb dumm oder unfähig? Ist er an der Aufgabe gescheitert, weil er im Moment unkonzentriert war? War er abgelenkt? Hatte er zu wenig Zeit, um die Aufgabe richtig zu lösen? Waren die Angaben unvollständig? Hat er sich nicht lange genug bemüht? Hat er ähnliche Aufgaben schon einmal erfolgreich gelöst? Je differenzierter die Rückmeldung ist, desto mehr erfährt Robert über sich selbst und über die Aufgabe. Ein differenziertes Feedback bewahrt ihn aber auch davor, sich selbst als ganze Person abzuwerten.*

**Ein realistisches und differenziertes Selbstbild befähigt Menschen, sich selbst wertzuschätzen und sich unter ähnlichen Umständen situationsangemessen ähnlich zu verhalten.**

## SELBSTWIRKSAMKEIT, NAHRUNG FÜR DAS SELBSTWERTGEFÜHL

»Haben Sie die letzten Erfolge eingefahren, weil Sie tüchtig und erfolgreich sind, oder einfach, weil das Glück Ihnen hold war? Haben Sie Pech gehabt, als Sie das letzte Mal an einer Aufgabe gescheitert sind oder sind Sie einfach nicht gut genug?« Wer sich selbst und seine Umwelt wahrnimmt, merkt bald, dass er Spuren hinterlässt, dass er Einfluss auf die Welt und auf die Geschehnisse des eigenen Lebens hat. Wie Menschen über sich und ihre Fähigkeiten denken, was sie sich zutrauen und was nicht, wirkt sich auch auf ihre Arbeitsweise aus. Wer an die eigenen Kompetenzen glaubt, gibt nicht so schnell auf und strebt danach, die eigenen Ziele zu erreichen. Mit den Einflussmöglichkeiten und der Kontrolle über die Ereignisse steigt auch die Erwartung an die eigene Wirksamkeit und damit das Selbstwertgefühl. Je stärker, kompetenter und mächtiger sich jemand erlebt, desto hartnäckiger und beharrlicher werden auch die eigenen Ideen und Wünsche verfolgt.

Dementsprechend bewegt sich die Einschätzung der eigenen Wirksamkeit zwischen zwei Polen: einerseits die Überzeugung, selbst nichts bewirken zu können und den Ereignissen völlig ausgeliefert zu sein. Andererseits finden wir die Einstellung, alles aus eigener Kraft kontrollieren und bestimmen zu können. Beide Extreme sind unrealistisch und wir-

ken sich ungünstig auf die Gesundheit und auf die Persönlichkeitsentwicklung aus. Wer glaubt, völlig hilflos zu sein, bleibt passiv und wird Aufgaben gar nicht erst in Angriff nehmen. Wer dagegen meint, alles kontrollieren zu können oder zu müssen und für alles alleine verantwortlich zu sein, greift möglicherweise ohne Rücksicht auf andere ins Geschehen ein und schadet damit nicht nur anderen, sondern auch sich selbst.

Die Bildungsinstitutionen können viel dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche realistische Selbstwirksamkeitserwartungen entwickeln, ihre Aufgaben mit einigem Optimismus angehen und Verantwortung übernehmen, aber auch ihre Grenzen erkennen und die Wirkung anderer nicht beschneiden.

Albert Bandura<sup>26</sup>, der Urheber der Selbstwirksamkeitstheorie, beschreibt in seiner »Sozial-kognitiven Lerntheorie« vier Quellen der Selbstwirksamkeitserwartung:

- **die Erfahrung, schwierige Situationen gut gemeistert zu haben:** Wer in schwierigen Momenten erfolgreich war, und den Erfolg den eigenen Fähigkeiten zuschreibt, traut sich auch in Zukunft zu, ähnliche Aufgaben bewältigen zu können.
- **die Beobachtung von Modellen, die dieselben Fähigkeiten besitzen:** Wenn man erlebt, dass eine Person, die einem ähnelt, in einer bestimmten Weise erfolgreich ist, traut man sich den Erfolg auch zu.
- **die soziale Unterstützung:** Wer soziale Unterstützung und Wertschätzung erfährt, wem etwas zugetraut wird, der schätzt sich auch selbst kompetent ein.
- **die physiologischen Reaktionen auf die Anforderungen in einer neuen Situation:** Angstreaktionen lassen die Erwartung an die Selbstwirksamkeit schwinden, ein Gefühl von Entspannung und Sicherheit dagegen stärkt die Selbstwirksamkeit und die Erfolgserwartung.

Im Kindergarten und in der Schule können alle erwähnten Quellen zum Fließen gebracht werden, z. B. durch differenzierte und adäquate Aufgabenstellungen, durch Hinweise auf Vorbilder und Arbeit in Gruppen, durch wertschätzende Rückmeldungen oder durch Übungen zur Entspannung und zur Stressbewältigung.

## IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Kann ich mich selbst akzeptieren und wertschätzen? Womit bin ich noch unzufrieden? Wie steht es um mein Selbstwertgefühl?
- Wie denke ich über mich und wie wirkt sich das auf mein Menschenbild aus?
- Was nehme ich besonders schnell an mir und anderen wahr?

<sup>26</sup> Bandura, Albert: Sozial-kognitive Lerntheorie. Stuttgart: Klett-Cotta 1979

- Gibt es Dinge, die ich gar nicht oder nur sehr schwer wahrnehmen kann?
- Was freut mich an anderen, was ärgert mich, worum beneide ich sie, was kann ich neidlos anerkennen? Was hat das mit mir zu tun?
- Wo habe ich heute Spuren hinterlassen?
- Auf welche Erfolge bin ich besonders stolz?

## DA BIN ICH – SELBSTWAHRNEHMUNG – SELBSTBILD

**Alter:** 3–6 Jahre

**Richtzeit:** 50 Minuten

### ZIELE

- Die Kinder nehmen sich selbst, ihren Körper und ihre Gefühle wahr.
- Sie stellen sich anderen vor.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<p><b>Einstieg – Einzelübung</b>  <b>Klopfmassage für den ganzen Körper</b>            Die Kinder stehen im Kreis oder verteilen sich frei im Raum. Die Hände sind die »Klopfinstrumente« und klopfen die einzelnen Körperteile ab, während der folgende Text gesprochen wird. Dabei werden alle Sätze zweimal wiederholt.</p> <p><b>Text:</b>            Wir klopfen auf den Kopf            Wir tippen auf die Nase            Wir streicheln jetzt den Hals            Wir trommeln auf die Brust            Auf dem Bauch, da geht es auch            Wir klopfen auf die Knie            Und zum Schluss auf jeden Fuß            Hinten zu den Fersen            Auf die Waden            Und oho, auf den Popo            Hinten rauf den Rücken, zu unserem Entzücken            Und zum Schluss, klopf, klopf, wieder auf den Kopf</p>	
20 Min.	<p><b>Gemeinschaftsarbeit: Kleingruppe 4–8</b>            Mein Steckbrief (siehe Vorlage)</p>	Steckbrief
	<p><b>Abschluss</b>            Das Lied über mich</p>	

## MEIN STECKBRIEF

Ich heiße \_\_\_\_\_.

Ich habe am \_\_\_\_\_ Geburtstag und bin

jetzt \_\_\_\_\_ Jahre alt.

Bei meiner Geburt wog ich \_\_\_\_\_ kg und

war \_\_\_\_\_ cm lang.

Jetzt bin ich \_\_\_\_\_ cm groß und wiege schon \_\_\_\_\_ kg.

Mein Lieblingsspiel ist \_\_\_\_\_.

Meine Lieblingsfarbe ist \_\_\_\_\_.

Mein Lieblingsessen ist \_\_\_\_\_.

Das mache ich am liebsten: \_\_\_\_\_.

Meine Freunde sind: \_\_\_\_\_.

Der Steckbrief kann mit anderen Fragen ergänzt werden.

Er wird in der Kleingruppe ausgefüllt und gemeinsam besprochen. Mögliche Fragen im Anschluss:

- Wie groß warst du bei der Geburt und wie groß bist du jetzt?
- Wer hat in welchem Monat Geburtstag?
- Wer hat das gleiche Lieblingsspiel?
- Wer hat die gleiche Lieblingsfarbe?
- Welche Hobbys hast du, welche ich?



# Das Lied über mich

Text und Melodie:  
Volker Rosin<sup>27</sup>



D  
1. Es gibt Lie - der ü - ber Hun - de, wau, wau,  
A G  
wau. Und auch Lie - der ü - ber Kat - zen, miau, miau,  
D G D  
miau. Nur das ei - ne Lied, das gibt's noch nicht, und das  
E A Refrain  
ist das Lied ü - ber mich: \_\_\_\_\_ Ich hab  
D A  
Hän - de, so - gar zwei, und auch Haa - re, mehr als drei. Ich hab  
G D  
ei - nen run - den Bauch, und 'ne Na - se hab ich auch. Ich hab  
em A D hun  
links und rechts ein Bein, und ein Herz, doch nicht aus Stein. Und jetzt  
em A D A D  
win - ke ich dir zu: Hal - lo du, du, du!



2. Es gibt Lieder über Autos, brumm brumm, brumm,  
und auch Lieder über Bienen, summ, summ, summ,  
nur das eine Lied.....

3. Es gibt Lieder übers Lachen, ha, ha, ha,  
und auch Lieder übers Schimpfen, na, na, na,  
nur das eine Lied....

4. Es gibt Lieder übers Trinken, gluck, gluck, gluck,  
und auch Lieder übers Hühnchen, tuck, tuck, tuck,  
nur das eine Lied.....

# MEINE SPUREN – DEINE SPUREN

Alter: 3–6 Jahre

Richtzeit: 50 Minuten

abgeändert geeignet für 7–8-Jährige

## ZIELE

- Die Kinder erfahren bewusst, dass sie Spuren hinterlassen.
- Sie erfahren auch, wie man einander an den Spuren erkennen kann und wie es ist, wenn Spuren verwischt oder überlagert werden.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Einstiegsrunde</b> Die Kinder sehen die Tierspuren und sprechen in der Runde darüber, was sie über Spuren wissen, wo man Spuren findet usw.	Bilder mit Tierspuren
15–20 Min.	<b>Spuren hinterlassen</b> Die Kinder erhalten Fingerfarben und können auf einem großen Packpapier ihre Hand- und Fuß-Spuren hinterlassen. Wenn ein großes Leintuch zur Verfügung steht, das man anschließend als Fahne verwenden kann, oder wenn eine Mauer bemalt werden darf, macht es umso mehr Spaß. Dann wird darüber geredet, wo die Kinder täglich Spuren hinterlassen, wo sie wirksam sind und wie man das sehen kann.	Fingerfarben
30 Min.	Ein Stück Ton wird ausgewalzt und die Kinder dürfen ihre Spuren hineindrücken, z. B. eine Hand, zwei Finger, ein Muster aus drei Knöpfen ... Wenn auf der Tonplatte kein Platz mehr ist, werden neue Spuren über die alten eingedrückt. Die Kinder sehen, dass man irgendwann keine Spur mehr identifizieren kann. Was bedeutet das für sie? Dann wird darüber gesprochen, wie es ist, wenn die eigenen Spuren von neuen verdeckt werden. Anschließend wird der Ton neu ausgewalzt und jedes Kind bekommt ein Stück, in das es selbst Spuren ritzen oder drücken kann.	Ton, Knöpfe, Perlen, Stäbchen, Stempel, Pappfiguren usw.

# ICH BIN ICH UND ICH ENTWICKELE MICH

**Alter:** 1. Klasse Grundschule

**Richtzeit:** mehrere Stunden oder Stundenblöcke, auch über Wochen verteilt

**Vorbedingungen:** Kontinuierliche Arbeit an einem Thema sollte gewährleistet werden können. Fächerübergreifendes Arbeiten ist sinnvoll.

## ZIELE

- Die Kinder nehmen sich selbst wahr und lernen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler kennen.
- Sie nehmen wahr, welche Fortschritte sie machen und wie sie sich entwickeln.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<p><b>Einstiegsrunde</b></p> <p>Ihr seid heuer in die Schule gekommen und kennt einander noch nicht so gut. Weil ihr aber nun fünf Jahre zusammen lernen werdet, ist es wichtig, dass ihr zu einer Gemeinschaft werdet. Dazu müsst ihr euch erst einmal gut kennenlernen. Dann geht das leichter. Deshalb gestalten wir ein Klassenbuch. Wir beginnen mit einem Ich-Blatt.</p>	
6–8 Einheiten zu 50 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>In sechs wöchentlich aufeinanderfolgenden Unterrichtseinheiten gestalten die Kinder das Ich-Blatt nach Vorlage:</p> <p>Die sechs Themen des Ich-Blattes können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ich zeichne mich selbst</li> <li>■ Mein Lieblingsfoto</li> <li>■ Was ich am liebsten mache</li> <li>■ Wenn ich ein Tier wäre</li> <li>■ Was mir an der Schule gefällt</li> <li>■ Ein ganz besonderes Ereignis</li> <li>■ oder ganz andere</li> </ul>	Zeichenblatt (B-6) eingeteilt in sechs Segmente, Schreibzeug, Farbstifte, ein Foto jedes Kindes, Kleber
10 Min.	Wenn alle ihr Ich-Blatt gestaltet haben, werden die Blätter gelocht, damit sie zu einem Buch gebunden werden können.	
2–3 Einheiten	In den nächsten Einheiten gestalten die Kinder zusammen den Umschlag des »Klassenbuches« (Vor- und Rückseite): Der Karton kann beklebt, bemalt oder sonstwie kreativ gestaltet werden. Die Kinder haben sicher viele fantasievolle Ideen. Dann wird das Buch mit Bändern zusammengebunden, damit bei Bedarf weitere Blätter eingefügt werden können.	Pappkarton in der richtigen Größe Kleber Bastelmaterial

Wenn das Buch gebunden ist, kann es jedes Kind einen Tag lang mit nach Hause nehmen.

Nach und nach finden alle wichtigen Veränderungen (z. B. der erste selbst geschriebene Text, eine wichtige Zeichnung ...) einen Platz im Buch, außerdem werden die gemeinsamen Geschichten und Erlebnisse im Klassenbuch festgehalten. Diese Arbeit kann bis in die 5. Klasse weitergeführt werden.

**VORLAGE ICH-BLATT**

<p><b>Ich-Zeichnung</b></p>	<p><b>Foto</b>, eventuell »gestupft« als Sonne oder Stern ... Die Kinder können erzählen oder zeichnen, was sie getan haben, als dieses Foto gemacht wurde.</p>
<p><b>Vorlieben</b></p> <p>Lieblingstier Lieblingsessen Lieblingskleidungsstück</p>	<p><b>Wenn ich ein Tier wäre ...</b></p>
<p><b>Was mir an der Schule gefällt</b></p>	<p><b>Ein ganz besonderes Ereignis</b></p>

# SPUREN LEGEN

**Alter:** 8-10 Jahre

**Richtzeit:** 2 Stunden

**abgeändert geeignet** für Ältere

**Vorbedingungen:** schönes Wetter

## ZIELE

- Die Kinder erfahren bewusst, dass sie Spuren hinterlassen.
- Sie erfahren auch, wie man einander an den Spuren erkennen kann und wie es ist, wenn Spuren verwischt oder überlagert werden.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Einstiegsrunde</b> An der Tafel steht das Wort »Spuren«	Tafelanschrift oder großes Plakat mit der Aufschrift »Spuren«
50 Min.	<b>Spuren hinterlassen</b> Die Kinder gehen mit ihren Lehrpersonen ins Freie, am besten in ein nahes Waldstück oder auf einen Spielplatz. Dort sammeln die Kinder Naturmaterial, und zwar jedes Kind ganz bestimmte Dinge (Kind 1: kleine Holzstäbchen, Kind 2: Lärchenzapfen, Kind 3: Birkenblätter usw.) Wenn jedes Kind mindestens 12 Stücke gesammelt hat, werden mit dem gesammelten Material Spuren gelegt. Am Ende der jeweiligen Spur setzen sich die Kinder hin. Die Lehrperson sucht das erste Kind. Dieses sucht dann Kind 3, während die Lehrperson Kind 2 sucht. So geht es weiter, bis alle Kinder gefunden sind.	
20 Min.	<b>Austausch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was bewirken die Spuren?</li> <li>■ Was muss man bedenken, damit man gefunden wird?</li> <li>■ Wo legen wir Menschen noch Spuren? Was gibt es noch für Spuren?</li> <li>■ Was denkt ihr, warum die Menschen Spuren hinterlassen möchten?</li> <li>■ Was wäre, wenn man solche Spuren verwischt oder zerstört?</li> <li>■ Was passiert, wenn viele Spuren übereinander liegen? (Das kann man auch schnell ausprobieren.)</li> </ul>	Ton, Knöpfe, Perlen, Stäbchen, Stempel, Pappfiguren usw.
20 Min.	<b>Einzelarbeit und Plenum</b> Welche Spuren habe ich in den letzten zwei Tagen in der Welt hinterlassen? Wer will, kann anschließend in der Gruppe darüber sprechen.	Papier, Stifte

# WER BIN ICH?

Alter: 9-11 Jahre

Richtzeit: 100 Minuten

abgeändert geeignet: 12-18-Jährige

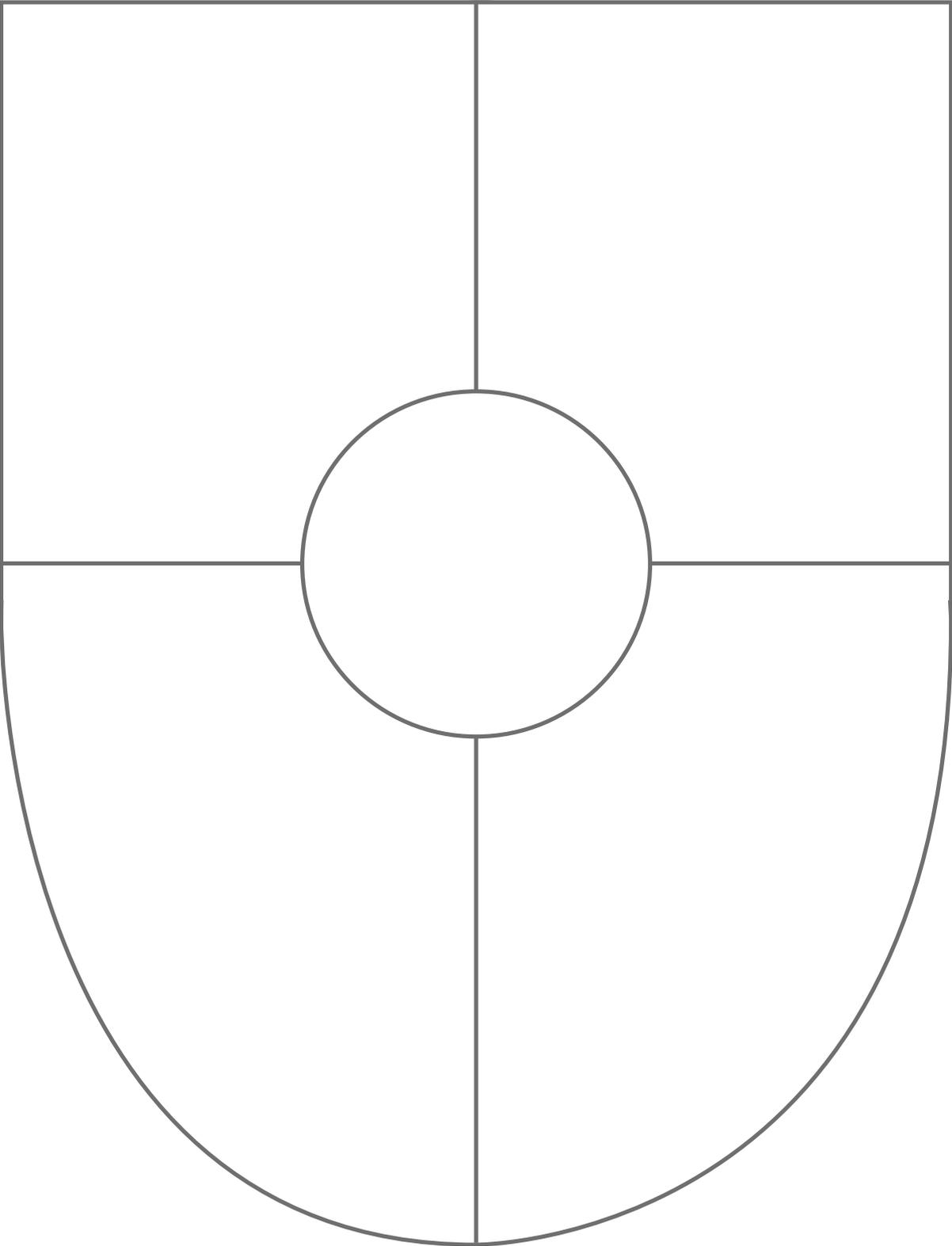
## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre Identität und stellen sich vor anderen dar.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Einstieg</b> Wir Menschen sind uns in vielem ähnlich: Wir gehen auf zwei Beinen, haben Augen, Hände, Nasen ..., wir haben oft ähnliche Bedürfnisse, wir wollen alle geliebt und anerkannt sein. Aber wenn wir genauer hinsehen, erkennen wir, dass wir uns doch in vielem unterscheiden: Wir sind unterschiedlich groß, haben verschiedene Wünsche und Ziele, haben andere Hobbys usw. Wenn wir einander besser kennenlernen wollen, müssen wir von uns erzählen. Damit ihr mehr voneinander erfahren könnt, zeichnet ihr euer persönliches Wappen, das ihr hinterher vorstellen könnt.	
60 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Die Schüler/innen gestalten ihr persönliches Wappen. Es ist in folgende Bereiche eingeteilt: <ul style="list-style-type: none"><li>■ Symbol für mich selbst</li><li>■ Was ich auf eine einsame Insel mitnehme</li><li>■ Mein heimliches Hobby</li><li>■ Worauf ich nicht verzichten will</li><li>■ Was ich besonders gut kann</li></ul> Die Wappen können noch mit Ornamenten ausgeschmückt und bemalt werden. Anschließend werden sie auf Pappe geklebt und am Rand ausgeschnitten. An einem Band befestigt, können sie (anonym) als Wappengalerie in der Klasse aufgehängt werden.	Papier, Stifte, Farben, Schere, Pappkarton, Locher, Bänder
30 Min.	<b>Auswertung im Gesprächskreis</b> Wenn alle Wappen in der Klasse aufgehängt sind, können die Kinder raten, zu wem welches Wappen gehört. In einem Gesprächskreis können sie darüber sprechen: <ul style="list-style-type: none"><li>■ worin sie sich unterscheiden und wo sie einander ähnlich sind</li><li>■ was sie voneinander erwartet haben und wovon sie überrascht sind</li><li>■ was sie aneinander besonders schätzen</li></ul>	

MEIN WAPPEN



# ICH BIN WICHTIG

**Alter:** 7–9 Jahre

**Richtzeit:** 40 Minuten

## ZIELE

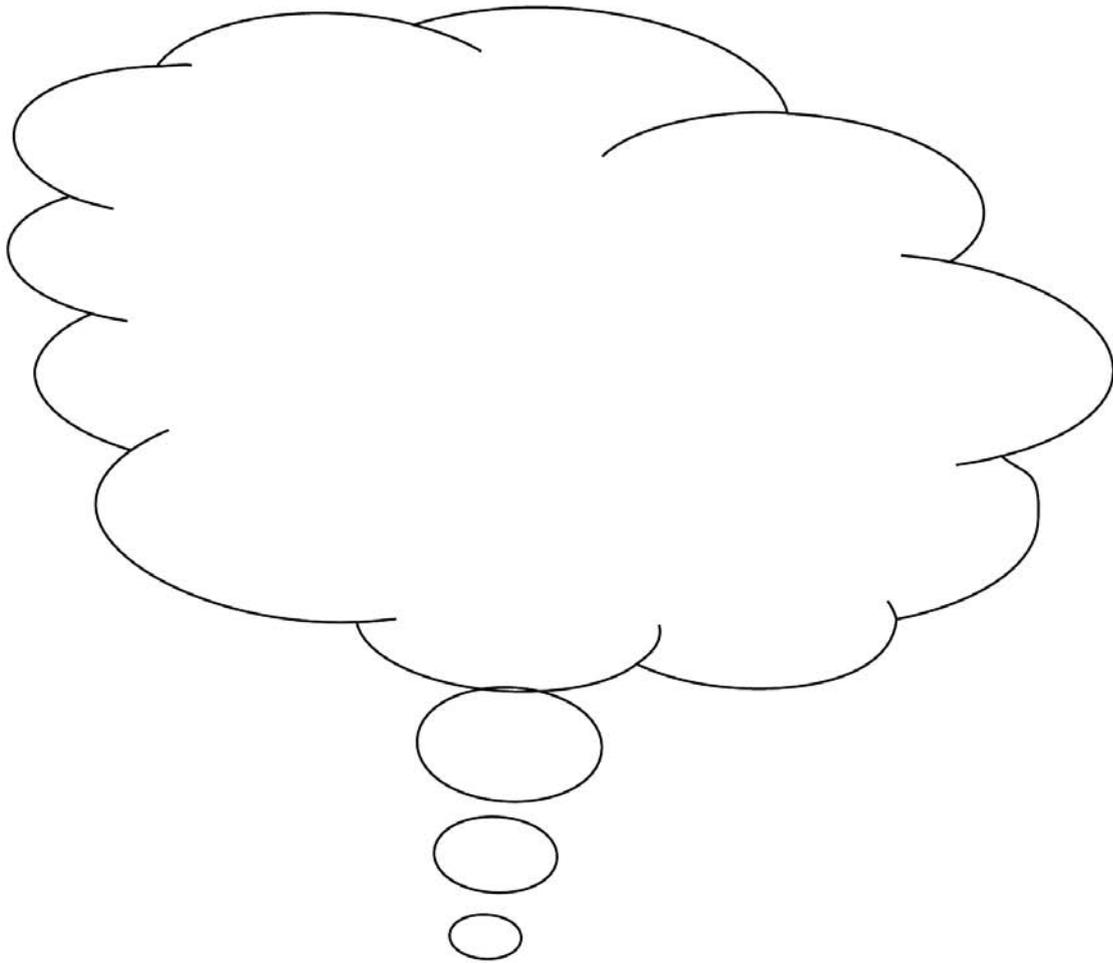
- Die Schülerinnen und Schüler erfahren auf überraschende Weise, dass sie wichtige Persönlichkeiten sind.
- Sie bekommen Gelegenheit, sich über ihre Fähigkeiten zu freuen.
- Sie erkennen, was sie glücklich machen kann.
- Sie setzen sich mit den persönlichen Wünschen auseinander.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<p><b>Einstieg: Zauberkasten I</b></p> <p>»Ich habe euch heute einen Zauberkasten mitgebracht, in den ihr alle hineinsehen dürft. In dem Kasten werdet ihr eine wichtige Persönlichkeit erblicken, die außerordentlich bedeutsam ist. Ihr dürft alle hineinsehen, aber nicht verraten, wen ihr gesehen habt.«</p>	
5 Min.	<p><b>Gestaltungsarbeit</b></p> <p>Die Kinder gehen nacheinander und einzeln zu dem Kasten und blicken in den Karton. Dabei dürfen sie nicht sprechen. Wenn sie hineinblicken, schaut ihnen ihr Spiegelbild entgegen.</p>	1 Karton 1 Spiegel
5 Min.	<p><b>Auswertung</b></p> <p>Bei einigen Kindern löst die Übung zunächst ein verlegenes Lächeln aus. Sie freuen sich dann aber, dass sie eine ganz wichtige Persönlichkeit sind und genießen es.</p> <p><b>Fragestellungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was hast du gesehen?</li> <li>■ Was hast du dir dabei gedacht?</li> <li>■ Was macht dich einmalig?</li> <li>■ Wie kann es sein, dass jede/r von uns ein besonderer Mensch ist?</li> </ul>	
5 Min.	<p><b>Einstieg: Zauberkasten II</b></p> <p>»Jeder und jede von uns hat unterschiedliche Wünsche und braucht verschiedene Dinge zum Glückhlichsein.«</p>	
20 Min.	<p><b>Gestaltungsarbeit</b></p> <p>Jedes Kind erhält nun ein Arbeitsblatt mit dem Zauberkasten. Folgende Anweisung wird gegeben:</p> <p>»Auf dem Bild siehst du einen Schatzkasten. Er enthält etwas für dich. Es ist etwas für dich Wichtiges und wird dich glücklich machen. Es kann eine Sache, ein Mensch, ein Tier sein. Leider kann es aber nur eine einzige Sache sein, keinesfalls mehr. Sonst verliert der Kasten seine Zauberkraft. Versuche nun herauszufinden, was für dich in dem Zauberkasten liegt, und zeichne es in den Zauberkasten.«</p>	Arbeitsblatt »Der Zauberkasten« Stifte
5 Min.	<p><b>Auswertung</b></p> <p>Was hast du gemalt? Kannst du erklären, warum das von dir Gemalte für dich so wichtig ist?</p>	

**Hinweis:** Bei Kindern über elf Jahren kann man zusätzlich die Bedingung einführen, dass nur Sachen gemalt werden, die man nicht gegen Geld erwerben kann – z. B. Freundschaft, besser lesen können ...

**ICH BIN WICHTIG – ZAUBERKASTEN<sup>28</sup>**



<sup>28</sup> [www.kaleidoshop.de/.../schatzkiste-holz.jpg](http://www.kaleidoshop.de/.../schatzkiste-holz.jpg)

# ICH BIN WERTVOLL

**Alter:** ab 9–14 Jahre

**Richtzeit:** ca. 150 Minuten

**abgeändert geeignet:** ab 15 Jahren

**Vorbedingungen:** Erfahrung mit Fantasiereisen oder Vorübungen dazu, z. B. Stilleübungen, kurze Meditationen

## ZIELE

- Sich selbst mit Wertschätzung wahrnehmen
- Eigene Qualitäten wahrnehmen und reflektieren
- Andere mit Wertschätzung wahrnehmen
- Positives Feedback geben

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Runde</b> Wie bin ich da? Wertschätzung heißt für mich ...	
20 Min.	<b>Fantasiereise</b> Begegnungen im Film-land	Matten oder Decken
30 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Anschließend an die Fantasiereise halten die Schüler/innen die Erfahrungen unter dem Titel »Meine Qualitäten« auf einem farbigen Din-A3-Blatt fest. Sie dürfen zeichnen, mit Symbolen arbeiten, eine Kollage anfertigen, ein Gedicht oder einen Brief schreiben und kunstvoll umrahmen oder eine andere Art der Darstellung wählen. Wichtig ist, dass sie ihre Qualitäten wertschätzend darstellen.	
10 Min.	<b>Partnerarbeit</b> Austausch zu den Bildern	
10 Min.	<b>Pause</b>	
10 Min.	<b>Plenum</b> Die Kinder oder Jugendlichen überlegen still, was ihnen an ihren Mitschülerinnen und Mitschülern besonders gefällt. Am besten schreiben sie sich ihre Gedanken in Stichworten auf. Wir empfehlen, dass sich die Lehrpersonen an den Übungen beteiligen.	
10 Min.	<b>Übung: Sätze verschenken</b> Alle schreiben ihren Namen auf ein Blatt und legen das Blatt auf einen langen Tisch, der mitten im Raum steht und auf dem alle Blätter gut Platz haben. Reihum schreiben alle einen wertschätzenden Satz auf jedes Blatt. Anschließend holen sich alle »ihre« Blätter ab und lesen sie.	
30 Min.	<b>Abschlussrunde</b> Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit, ihre Befindlichkeit auszudrücken. Die Frage: Wie geht es euch jetzt? Welches Wetter herrscht jetzt bei euch? ( <b>Beispiel:</b> Mein Wetter ist heiter, die Sonne scheint und die Komplimente, die ich erhalten habe, wärmen mich ...)	»Wetterkarten« als Anregung. Das können Postkarten sein oder andere Wetterbilder

## FANTASIEREISE: BEGEGNUNGEN IM FILMLAND

Die Klammer [...] bedeutet eine Sprechpause

### Einleitung

Leg dich so bequem wie möglich auf deine Matte oder Decke! Versuche, eine Haltung zu finden, in der du dich wohl fühlst und es ein Weilchen aushalten kannst. [... Pause] Schließe deine Augen, wenn du magst, und spüre deinen Atem. Atme ein und aus, lass den Atem fließen, [...] wie die Meereswellen kommen und gehen [...].

Achte auf deinen Körper: Spüre, an welchen Stellen er den Boden berührt, und achte darauf, ob du bequem liegst [...].

Du wirst ganz ruhig. Lass deine Gedanken vorbeiziehen, so wie die Wolken am Himmel [...].

Du bist ganz ruhig, hörst einfach auf meine Stimme [...].

### Hauptteil

Ich lade dich jetzt zu einer Reise ein [...].

Stell dir vor, du gehst durch eine Landschaft. Plötzlich kommst du an ein Tor. Du machst es auf und du befindest dich im Filmland.

Dort begegnen dir fünf Figuren<sup>19</sup> aus deinen Lieblingsfilmen.

Die erste Figur sagt dir, was sie an deinem Körper mag. Lass es dir erzählen und genieße die Komplimente [...].

Die zweite Figur zeigt dir eine Fähigkeit, die sie besonders an dir schätzt. Sieh sie dir an und freue dich darüber [...].

Die dritte Figur spricht von einer Eigenschaft, die ihr sehr an dir gefällt. Genieße ihre Erzählung [...].

Die vierte Figur nimmt dich mit zu einem Brunnen und lässt dich hineinschauen. Das Wasser ist wie ein Spiegel. Der zeigt dir eine deiner Eigenschaften, auf die du stolz sein kannst [...].

Nun begegnest du der fünften Person. Sie zeigt dir, was dich einzigartig und unverwechselbar macht [...].

Nun wird es Zeit für den Abschied. Du kannst dich bei deinen Filmfiguren bedanken und dich verabschieden [...].

Nun verlass das Filmland und komm langsam wieder zurück in die Klasse!

### Rückführung

Kehre mit deiner Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum, nimm deinen Körper wahr [...], spüre, wie du auf dem Boden liegst [...].

Nimm die Geräusche um dich herum wahr [...] Mache dir bewusst, welche Personen mit dir im Raum sind [...].

Balle deine Hände zu Fäusten – atme einige Male tief ein und aus [...], recke und strecke dich (...), gähne, wenn du magst. Öffne dann die Augen, richte dich langsam auf und fühle dich frisch und munter [...].

<sup>19</sup> Je nach Alter und der Erfahrung der Schüler/innen mit Fantasiereisen kann es sinnvoll sein, die Übung auf drei Figuren zu verkürzen.

# ICH SPÜRE MICH – SELBSTWAHRNEHMUNG

**Alter:** Mittelschule–Oberschule

**Richtzeit:** 10-Minuten-Übungen

**Hinweis:** Damit die Jugendlichen ihre Wahrnehmungsfähigkeit trainieren, sollten diese und ähnliche Übungen über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig eingesetzt werden.

## ZIELE

- Die Jugendlichen erhalten Gelegenheit, sich zu spüren.
- Sie lernen, Pausen zu machen und sich zu entspannen.

## ABLAUF

Zeit	Atem-Übung	Material/Raum
10–15 Min.	<p>Die Schüler/innen stehen aufrecht. Wenn sie wollen, dürfen sie die Augen schließen.</p> <p><b>Anleitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stelle dich aufrecht hin. Nimm wahr, wie du dastehst ..., spüre deinen Körper ..., deinen Atem ..., geh deinen Gedanken nach ..., spüre, wie es dir geht ...</li> <li>■ Atme zehnmal tief ein und aus ... Von Atemzug zu Atemzug spürst du, wie du ruhiger ..., gelassener ... und kraftvoller wirst. Der Atem erfüllt dich mit Energie ... Genieße das Gefühl ... Du bist ganz bei dir und das ist gut so.</li> <li>■ Atme nun in deinem Tempo weiter und nimm wahr, wie es dir jetzt geht ..., was gleichgeblieben ist ..., was sich verändert hat ..., was du neu spürst ...</li> <li>■ Nun mach die Augen auf, wenn du sie geschlossen hattest, sieh dich um, nimm Kontakt mit deiner Umgebung auf, wenn du magst, bewege dich ein wenig und wenn du willst, sprich kurz mit deinem Banknachbarn oder deiner Banknachbarin über die Übung.</li> </ul>	Genug Platz im Raum, damit die Schüler/innen gut frei stehen können, ohne irgendwo anzustoßen.

Zeit	Jetzt und hier	Material/Raum
ca. 5 Min.	<p>Die Jugendlichen verharren zwei, drei Minuten in der momentanen Haltung und spüren nach, was sie an sich wahrnehmen: körperlich, gefühlsmäßig, gedanklich ... Dann dürfen sie die Haltung verändern, wenn sie möchten, und die Unterschiede spüren. Wer will, kann sich kurz mit dem Nebenmann, mit der Nebenfrau austauschen.</p>	

Zeit	Stein-Übung	Material/Raum
5–15 Min.	<p>Die Schüler/innen bekommen einen Stein.            Sie sehen ihn an und nehmen wahr, zu welchen Gedanken er sie inspiriert ...            Sie probieren aus, wie sie diesen Stein in den Händen spüren, wie er sich sonstwo auf der Haut anfühlt, z. B. auf den Wangen, an der Stirn, am Hals ...            Sie überlegen, was sie alles mit ihm tun könnten und was ein Stein symbolisch für sie bedeutet.            Ein kurzer Austausch entweder in Paaren oder in Kleingruppen vertieft die Übung, wenn dies erwünscht ist.            Die Übung funktioniert natürlich auch mit anderen Gegenständen (Feder, Eisbrocken, Schneeball, Blatt, Frucht ...).</p>	<p>Stein oder anderer Gegenstand für jede Person (kann auch von den Jugendlichen selbst mitgebracht werden)</p>

Zeit	Stopp – und spür dich	Material/Raum
Pro Stopp 1–2 Min.	<p>Die Übung eignet sich gut für längere Einheiten. Wenn die Schüler/innen ihre Wahrnehmungsfähigkeit üben sollen, ist es wichtig, diese Übung über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder durchzuführen.            Den Lernenden wird die Übung am Beginn der Einheit erklärt.            Jedes Mal, wenn die Lehrperson »Stopp« sagt, halten die Jugendlichen kurz inne und spüren nach, wie es ihnen geht:            - körperlich (was empfinde ich in meinem Körper– von den Füßen bis zum Kopf)            - gefühlsmäßig (welches Gefühl herrscht gerade vor?)            - gedanklich (was denke ich jetzt gerade?)  <b>Wichtig:</b> Nicht zu oft stoppen, damit die Konzentration nicht leidet.</p>	

# ICH MAG MICH, WIE ICH BIN

**Alter:** 7-9 Jahre

**Richtzeit:** 40 Minuten

**Vorbedingungen:** Die Schülerinnen und Schüler sollten Erfahrung mit Stille- oder Meditationsübungen haben.

## ZIELE

- Die Jugendlichen setzen sich mit sich selbst auseinander.
- Sie werden sich ihres Wertes bewusst.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<p><b>Hausaufgabe</b></p> <p>Die Jugendlichen bringen ein Foto von sich mit, das ihnen besonders gefällt.</p>	
20 Min.	<p><b>Meditationsarbeit</b></p> <p>Zu leiser Musik betrachten die Schüler/innen ihr Foto und meditieren dazu. Wenn es ihnen leichter fällt, können sie sich auch vorstellen, es sei das Foto einer anderen Person.</p> <p>Folgende Fragestellungen können sie leiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was beeindruckt dich an der Person auf dem Foto?</li> <li>■ Was ist das für ein Mensch, der dir entgegenschaut?</li> <li>■ Worin ist er/sie ganz besonders?</li> <li>■ Welche Kräfte stecken in ihm/ihr?</li> <li>■ Wofür liebst du ihn/sie am meisten?</li> <li>■ Was würdest du anderen über diese Person erzählen?</li> <li>■ Welche Geheimnisse würdest du nur mit dieser Person teilen?</li> </ul>	Fotos, CD-Player, CD mit Meditationsmusik
50 Min.	<p><b>Text- oder Gestaltungsarbeit</b></p> <p>Anschließend schreiben die Jugendlichen einen Brief an sich selbst oder gestalten ein Bild (Din-A4) zum Thema: »Ich mag mich, wie ich bin ...«.</p> <p>Der Brief (oder das Bild) wird in einen Umschlag gesteckt, der Umschlag wird zugeklebt, adressiert und frankiert.</p> <p>Einige Wochen später werden die Briefe abgeschickt.</p>	Din-A4-Papier, Din-A4-Zeichenpapier, Briefmarken, Umschläge in verschiedenen Formaten
20 Min.	<p><b>Austausch im Plenum</b></p> <p>Es wird noch kurz darüber gesprochen, wie die Schüler/innen mit der Arbeit zurechtgekommen sind, was ihnen leicht-, was ihnen schwergefallen ist.</p> <p>An dieser Stelle können sie alles mitteilen, was sie in der Gruppe über die Übung sagen möchten.</p>	Arbeitsblatt »Der Zauberkasten« Stifte

## 3.1.2 MOTIVE, BEDÜRFNISSE, WÜNSCHE UND ZIELE

*Kinder bauen Sandburgen und Erwachsene klettern auf schroffe Berge, weil es ebenso zur biologisch angelegten Disposition gehört, Handlungen auszuführen, die sich an einer Idee der Vollkommenheit orientieren, wie süße Geschmackserlebnisse zu suchen und körperlichen Schmerz zu vermeiden.*

Jerome Kagan

### »WUNSCHLOS GLÜCKLICH« GIBT ES NICHT AUF DAUER

»Ich will ...«, »ich möchte ...«, »ich wünsche ...«, »ich werde ...«, »wenn ich einmal groß bin ...«, sagen schon kleine Kinder. Menschen sind strebende Lebewesen. Sie streben nach Befriedigung ihrer wesensgemäßen und ihrer individuellen Bedürfnisse.

Diese Bedürfnisse, Wünsche und Ziele können allen Dimensionen des menschlichen Daseins entspringen: der physischen, der psychischen, der sozialen oder der geistigen Dimension.

Dem Menschen in seiner Körperlichkeit geht es um die Erhaltung seines Lebens, seines Leibes, seiner Vitalität. Dazu bedarf er der Ernährung und des achtsamen Umgangs mit seinem Körper (Bewegung, Gesundheit, Berührung, Sexualität ...).

Als psychisches Wesen sucht der Mensch, Zustände zu erreichen, die ihm Wohlbefinden versprechen, er strebt nach Selbstverwirklichung und nach bereichernden Lebenserfahrungen.

Der Mensch als soziales Wesen strebt nach Bindung und Beziehung, nach Dazugehörigkeit und Anerkennung, nach Erfahrungen in größeren menschlichen Sozialsystemen und Eingebundensein in Gruppen und Gemeinschaften.

Als geistiges Wesen beschäftigt sich der Mensch mit existenziellen Fragen und den Grundbedingungen des Lebens und der Welt. In diesem Zusammenhang forscht er nach dem Wert des Daseins, stellt sich die Frage nach dem Sinn des Todes und eignet sich Werthaltungen an. Das Streben nach allumfassender Liebe, Religion, Solidarität, Freiheit und Verantwortung entspringt dieser Dimension.

### MOTIVE UND BEDÜRFNISSE ZU ERKENNEN, IST DER ERSTE SCHRITT ZUR SELBSTVERWIRKLICHUNG

Nur wer seine Motive, Wünsche und Ziele erkennt, kann auch etwas unternehmen, um sie zu erreichen. Die Ziele und Lebensmotive der Menschen sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst und deshalb nicht immer auf Anhieb für jedermann einsichtig. Auch wechseln sie mit der Zeit und werden von anderen abgelöst. Wer satt ist, strebt nicht mehr nach Nahrung, bis er wieder Hunger bekommt. Wenn Menschen dennoch essen, obwohl sie nicht mehr hungrig sind, versuchen sie vielleicht eine andere Sehnsucht zu stillen, eine Sehnsucht, die sie möglicherweise gar nicht als solche erkennen. Nahrungsaufnahme kann dieses andere Bedürfnis aber nicht befriedigen. Eine gute Selbstwahrnehmung dient also auch der Wunscherfüllung.

Eine kleine Hilfe bei der Suche nach eigenen inneren Leitlinien und Motivationen kann eine empirische Untersuchung des Psychologen Steven Reiss bieten.

Stephen Reiss<sup>30</sup> fand in seiner Auswertung von 100.000 Einzelaussagen **16 grundlegende Lebensmotive**, die das Streben der Menschen wesentlich bestimmen können:

- **Macht:** Streben nach Erfolg, Leistung, Führung und Einfluss
- **Unabhängigkeit:** Streben nach Freiheit, Selbstgenügsamkeit und Autarkie
- **Neugier:** Streben nach Wissen und Wahrheit
- **Anerkennung:** Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit und positivem Selbstwert
- **Ordnung:** Streben nach Stabilität, Klarheit und guter Organisation
- **Sparen:** Streben nach Anhäufung materieller Güter und Eigentum
- **Ehre:** Streben nach Loyalität und moralischer, charakterlicher Integrität
- **Idealismus:** Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairness
- **Beziehung:** Streben nach Freundschaft, Freude und Humor
- **Familie:** Streben nach einem Familienleben und besonders danach, eigene Kinder zu erziehen
- **Status:** Streben nach *sozialem Standard (social standing)*, nach Wohlstand, Titeln und öffentlicher Aufmerksamkeit
- **Rache:** Streben nach Konkurrenz, Kampf, Aggressivität und Vergeltung

<sup>30</sup> Reiss, Stephen: Who am I? – The 16 basic desires that motivate our actions and determine our personality. New York: Tarcher/Putnam 2000

- **Romantik:** Streben nach einem erotischen Leben, Sexualität und Schönheit
- **Ernährung:** Streben nach Essen und Nahrung
- **Körperliche Aktivität:** Streben nach Fitness und Nahrung
- **Ruhe:** Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit

Nach Reiss bestimmen diese Lebensmotive unser Verhalten intrinsisch, d. h. sie entstehen in uns selbst und sie auszuleben ist schon ihr Zweck. Reiss weist ausdrücklich auf den wichtigen Unterschied zwischen Zweck und Mittel unseres Verhaltens hin: Jedes einzelne Lebensmotiv kann auch Mittel sein, um andere Motive und Interessen zu erfüllen, z. B. Sexualität im Dienste der Macht, der Loyalität oder Familie im Dienste von Status usw.

Gerade deshalb fällt es manchmal auch schwer, das eigentliche Motiv hinter dem jeweiligen Verhalten zu entdecken. Das ist nur möglich, wenn wir genau hinsehen und unsere Schlussfolgerungen auch immer wieder aufs Neue hinterfragen und überprüfen. Das gilt für die Einschätzung unserer eigenen Lebensmotive genauso wie für die Vermutungen über die Ziele anderer.

Beklagt sich die Schülerin immer wieder über ihren Banknachbarn, weil sie Schutz sucht, weil sie sich in ihrem ehrgeizigen Streben nach Leistung und Anerkennung behindert fühlt oder weil sie es ungerecht findet, wenn andere ermahnt werden, aber der Banknachbar scheinbar ungeschoren davorkommt?

So sehr wir Menschen uns auch bemühen, dauerhafte Freude und immerwährende Glückseligkeit zu erreichen, wunschlos glücklich sind wir nur für Augenblicke. Immer wieder müssen wir mit Unbehaglichkeiten und Missstimmungen fertig werden, Frustrationen ertragen und mit den Launen des Lebens zurechtkommen. In einer Welt, in der Wunscherfüllung und persönliches Glück großgeschrieben wird, ist es oft gar nicht so leicht, die nötige Frustrationstoleranz aufzubringen, um eine Durststrecke schadlos zu überstehen. Warten und Verzichten fällt nicht nur Kindern, sondern zunehmend auch Erwachsenen schwer. Dennoch gehört es zum Leben und man zieht großen Nutzen daraus, wenn man beizeiten gelernt hat, mit Geduld und einem langen Atem an die Dinge heranzugehen.

## ANREGUNGEN ZUR REFLEXION

- Welche Bedürfnisse stehen bei mir selbst im Moment im Vordergrund?
- Welche Ziele verfolge ich im Moment besonders hartnäckig?
- Welche übergeordneten Lebensmotive bestimmen zurzeit mein Handeln?
- Welche Motive und Bedürfnisse vermute ich bei meinen Schülern und Schülerinnen?
- Welche Ziele stehen vermutlich bei den Schülern und Schülerinnen im Vordergrund, mit denen ich es am schwersten habe? Kann ich diese Ziele nachvollziehen?
- Was mache ich, wenn einmal nicht alles nach Wunsch läuft? Wie steht es um meine Verzichtsfähigkeit?
- Wie gehen meine Schülerinnen und Schüler mit Frustrationen um?

# ICH UND MEINE WÜNSCHE

**Alter:** 3–6 Jahre

**Richtzeit:** 50 Minuten

**abgeändert geeignet** für 7–8-Jährige

## ZIELE

- Die Kinder erkennen und äußern ihre Wünsche.
- Sie sprechen mit anderen darüber.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Einstiegsrunde</b> Mein Geburtstagswunschezettel	
15 Min.	<b>Bilderbuch</b> »Ich bin der Stärkste im ganzen Land« <sup>31</sup>	Bilderbuch
20 Min.	<b>Gesprächsfragen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Warum kann der Wolf im Wald spazieren gehen?</li> <li>■ Was würde passieren, wenn er noch Hunger hätte?</li> <li>■ Wem begegnet der Wolf?</li> <li>■ Wie geht es den anderen, als der Wolf sie fragt, wer hier der Stärkste sei?</li> <li>■ Wie geht es dem Wolf?</li> <li>■ Wie geht es dem Wolf, als ihm der kleine Knöterich widerspricht?</li> <li>■ Kennst du auch jemanden, der stärker ist als du?</li> <li>■ Muss man immer der Stärkste, Klügste, Schönste sein?</li> <li>■ Gibt es noch andere Fähigkeiten, die einen Menschen auszeichnen?</li> </ul>	
5 Min.	<b>Abschluss</b> Spiel: Ein Händedruck geht auf die Reise	

<sup>31</sup> Ramos, Mario: Ich bin der Stärkste im Land. Neuauflage. Weinheim: Beltz 2008

## SPIEL: MEIN GEBURTSTAGSWUNSCHZETTEL

Ein Kind kniet mit zugewandtem Rücken vor dem anderen Kind – der Rücken des knienden Kindes ist der Wunschzettel.

XY (Name des Kindes) ... freut sich und strahlt,

denn sein/ihr Geburtstag, der ist jetzt bald.

Nun holt er/sie sich ein großes Blatt

(den Rücken des knienden Kindes quadratisch eingrenzen)

und streicht es ganz vorsichtig glatt.

(den Rücken glatt streichen)

Er schreibt mit vielen Großbuchstaben,

was er heuer zum Geburtstag möchte haben:

(Schreibbewegungen machen)

Ich wünsch mir einen Fußball, groß und rund,

(Kreis zeichnen)

viele Filzstifte, kunterbunt,

(viele kleine Striche zeichnen)

ein Legohaus, ein Automobil,

(ein Haus, ein Auto zeichnen)

ein paar Tafeln Schokolade, aber nicht zu viel!

(einige Rechtecke zeichnen)

Viele bunte Murmeln für die Kugelbahn,

(viele kleine Punkte machen)

für den Sandkasten einen Kran.

(einen Kran zeichnen)

All das wünsch ich mir von Herzen,

(ein Herz machen)

gibt's nicht alles, kann ich's verschmerzen.

Denn, liebe Mama, lieber Papa (a),

ich mag euch trotzdem, ist doch klar.

(Rücken sanft streicheln)

## SPIEL: EIN HÄNDEDRUCK GEHT AUF DIE REISE

Die Kinder sitzen im Kreis und geben sich die Hände. Die pädagogische Fachkraft drückt dem Kind rechts oder links neben ihr sanft die Hand und so geht der Händedruck auf die Reise, indem jedes Kind ihn an seine Nachbarin oder seinen Nachbarn weitergibt. Kommt er wieder zur Kindergärtnerin zurück, dann ruft sie laut: »Angekommen«. Nun kann ein anderes Kind mit dem Händedruck starten. Die Kinder können auch die Augen schließen und warten, bis sie den Händedruck nur spüren und nicht sehen.

**Variation:** Ein Kind in der Mitte soll herausfinden, wo der Händedruck gerade weitergegeben wurde. Errät das Kind den Ort, darf es zurück in den Kreis und ein anderes kommt in die Mitte. Hier geht es vor allem darum, den Händedruck so versteckt wie möglich weiterzugeben.

# MEINE WÜNSCHE – DEINE WÜNSCHE

Alter: 4–6 Jahre

Richtzeit: 45 Minuten

abgeändert geeignet für 7–11-Jährige

## ZIELE

- Die Kinder erkennen, dass jedes von ihnen unterschiedliche Wünsche hat.
- Die Kinder versuchen, anderen ihre Bedürfnisse näherzubringen.
- Sie lernen, mit gegebenen Situationen umzugehen und sich anzupassen.
- Sie lernen, die anderen zu respektieren und gemeinsam etwas zu gestalten.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<b>Einstiegsrunde</b> »Wunschkonzert«	
25 Min.	<b>Das gemeinsame Bild</b> <b>Auswertungsfragen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Wie ist es mir beim Zeichnen ergangen?</li><li>■ Wie ist es mir mit meinen Wünschen und Vorstellungen gegangen?</li><li>■ Konnte ich immer zeichnen, was ich wollte?</li><li>■ Wäre es leichter gewesen, wenn ich alle Farben hätte benutzen können?</li><li>■ Was gefällt mir an unserem gemeinsamen Bild?</li></ul>	
5 Min.	<b>Abschluss</b> Spiel: Siamesische Zwillinge	

## SPIEL: WUNSCHKONZERT

Die pädagogische Fachkraft erzählt den Kindern die Geschichte von einer Zauberfee, die allen Kindern einen einzigen, unsichtbaren Wunsch erfüllen kann. Die Kinder sollen einen Moment nachdenken, um einen Wunsch zu finden. Nach der Reihe darf jedes Kind in den Gesprächskreis kommen und sich in die Mitte legen. Es schließt die Augen und nennt seinen Wunsch. Wichtig ist dabei, dass nur ein Wunsch genannt wird. Die Zauberfee lässt nun den Wunsch vor dem inneren Auge des Kindes erscheinen – dazu bläst sie Seifenblasen in die Luft. Sind alle Seifenblasen verschwunden, darf das Kind die Augen wieder öffnen, und das nächste ist dran.

Gemeinsam werden die unterschiedlichen Wünsche angeschaut:

- Warum hat nicht jedes Kind den gleichen Wunsch?
- Was war für dich beim Wünschen wichtig?
- Wenn du noch einmal wünschen könntest, wie würdest du dich entscheiden?
- Wie entscheidest du dich, wenn du mehrere Wünsche hast, aber nur einen erfüllt haben kannst? Wie geht es dir dabei?

### **SPRUCH: 1, 2, 3, ICH GLAUB ES KAUM**

1, 2, 3, ich glaub es kaum.

Der/die ... (Name des Kindes) hat einen Traum.

1, 2, 3, ganz geschwind,

zaubere ich für dieses Kind.

Dein Wunsch soll in Erfüllung gehn,

in Gedanken kannst du ihn sehn.

1, 2, 3, nun ist's vorbei,

mit der Wünschezauberei.

### **DAS GEMEINSAME BILD**

Die Kinder arbeiten in Fünfergruppen. Jedes Kind darf sich eine Holzfarbe aussuchen. Nun erhält jede Gruppe ein rundes, großes Blatt. Die Kinder setzen sich um das Blatt herum und beginnen, zu Instrumentalmusik zu zeichnen. Wichtig dabei ist es, dass die Kinder nicht sprechen. Nach einer Weile (5 Minuten) ertönt ein Signal und das Blatt wird im Uhrzeigersinn gedreht. Nun dürfen die Kinder bei der Zeichnung des anderen Kindes weitermalen. Nach fünf Durchgängen ist die Zeichenstunde abgeschlossen.

Beobachtungshinweise:

- Wie gehen die einzelnen Kinder mit der Situation um?
- Wie werden die Zeichnungen der Vorgänger akzeptiert?

Die Bilder werden zum Schluss aufgehängt.

### **SPIEL: SIAMESISCHE ZWILLINGE**

Die Kinder bilden Paare und setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden. Auf ein Signal hin versuchen die Paare, sich fortzubewegen, ohne ihre Rückenhaftung aufzugeben. Paare, die den Rücken nicht mehr berühren (auch nur für einen Moment), scheiden aus. Wer ist am schnellsten bei der Ziellinie?

Wie gehen die Paare aufeinander ein? Wer übernimmt das Kommando?

## VERZICHTEN KÖNNEN – UMGANG MIT MEINEN WÜNSCHEN

**Alter:** 4–6 Jahre

**Richtzeit:** 50 Minuten

**abgeändert geeignet** für 7–11-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder erkennen, dass sie alle unterschiedliche Wünsche haben.
- Die Kinder lernen, ihre Bedürfnisse zu äußern.
- Sie lernen, dass man in bestimmten Situationen verzichten muss.
- Sie lernen das andere Kind als gleichberechtigten Partner oder gleichberechtigte Partnerin kennen.
- Sie lernen, mit den Gefühlen, die mit dem Verzichten zusammenhängen, umzugehen.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Einstiegsrunde</b> <b>Wie geht es mir heute, wie fühle ich mich?</b> Mit einem Softball können die Kinder ihre momentane Befindlichkeit ausdrücken, indem sie ihn an die Wand prellen (kraftvoll, müde, gemütlich, wütend ...).	Softball
25 Min.	<b>Spiel: Schiffbruch</b> <b>Auswertungsfragen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Welche beiden Spielsachen haben wir auf das Boot gerettet?</li> <li>■ Wie haben wir uns geeinigt?</li> <li>■ Hat jeder wenigstens eines seiner Spielsachen mitnehmen können?</li> <li>■ Hat ein Kind keines davon mitnehmen können? Wie geht es ihm jetzt?</li> <li>■ Ist es schwierig, auf etwas, das einem gehört, zu verzichten? Welches Gefühl habe ich dabei?</li> </ul>	Decken
5 Min.	<b>Abschluss</b> Lied	

## **SPIEL: SCHIFFBRUCH**

Den Kindern wird die Geschichte eines großen Ozeandampfers erzählt, der durch die Weltmeere fährt. Plötzlich erleidet das Schiff Schiffbruch. Jedes Kind kann nun zwei seiner liebsten Spielsachen retten (es sucht sie im Gruppenraum oder aus einer vorher ausgewählten Sammlung von Gegenständen). Man kann auch am Vortag des Spieles die Kinder anleiten, dass jedes zwei Lieblingsstücke von zu Hause mitbringt – so handelt es sich wirklich um persönlich wichtige Dinge. Sobald alle Kinder zwei Gegenstände gefunden haben, werden die »Rettungsboote« zu Wasser gelassen. Jeweils zwei Kinder werden einem Rettungsboot zugeteilt. Da aber nicht unbegrenzt Platz ist, dürfen nur zwei Gegenstände mitgenommen werden. Die Kinder müssen aus den vier ausgesuchten Sachen wählen.

### **Beobachtungshinweise**

- Wie einigen sich die Kinder? Wie finden sie eine Lösung?
- Wer kann zwei, wer keinen seiner Gegenstände mitnehmen und warum?
- Wie versuchen sie in Zweiergruppen eine Einigung bezüglich ihrer Wünsche zu erzielen?

## **LIED: TEILEN, TEILEN, DAS MACHT SPASS**

(Melodie: Alle Vögel sind schon da/Text: Bernadette Grießmair)

1. Alle Kinder teilen heut', teilen heut' ihre Sachen:  
Puppen, Legos, Bausteine, Jeep und was es sonst noch gibt.  
Teilen, teilen, das macht Spaß,  
dann hat jeder auch etwas.
2. Lukas zeigt dem Peter schnell, wie sein Traktor fährt;  
beide fahren hin und her, gemeinsam spielen ist nicht schwer.  
Teilen, teilen, das macht Spaß,  
dann hat jeder auch etwas.
3. Auch die Mädchen spielen gern, spielen gern zusammen.  
Mara hat die Puppe mit, die sie auch ihrer Freundin gibt.  
Teilen, teilen, das macht Spaß,  
dann hat jeder auch etwas.
4. Aber nicht nur Spiele teilen macht den Kindern Freude.  
Basteln, singen, lustig sein, freundlich zueinander sein,  
teilen, teilen, das macht Spaß,  
dann hat jeder auch etwas.

# MEINE ZUKUNFT – MEINE ZIELE

**Alter:** 3. Klasse Mittelschule

**Richtzeit:** 1 Vormittag

**abgeändert geeignet** für 15–16-Jährige

## ZIELE

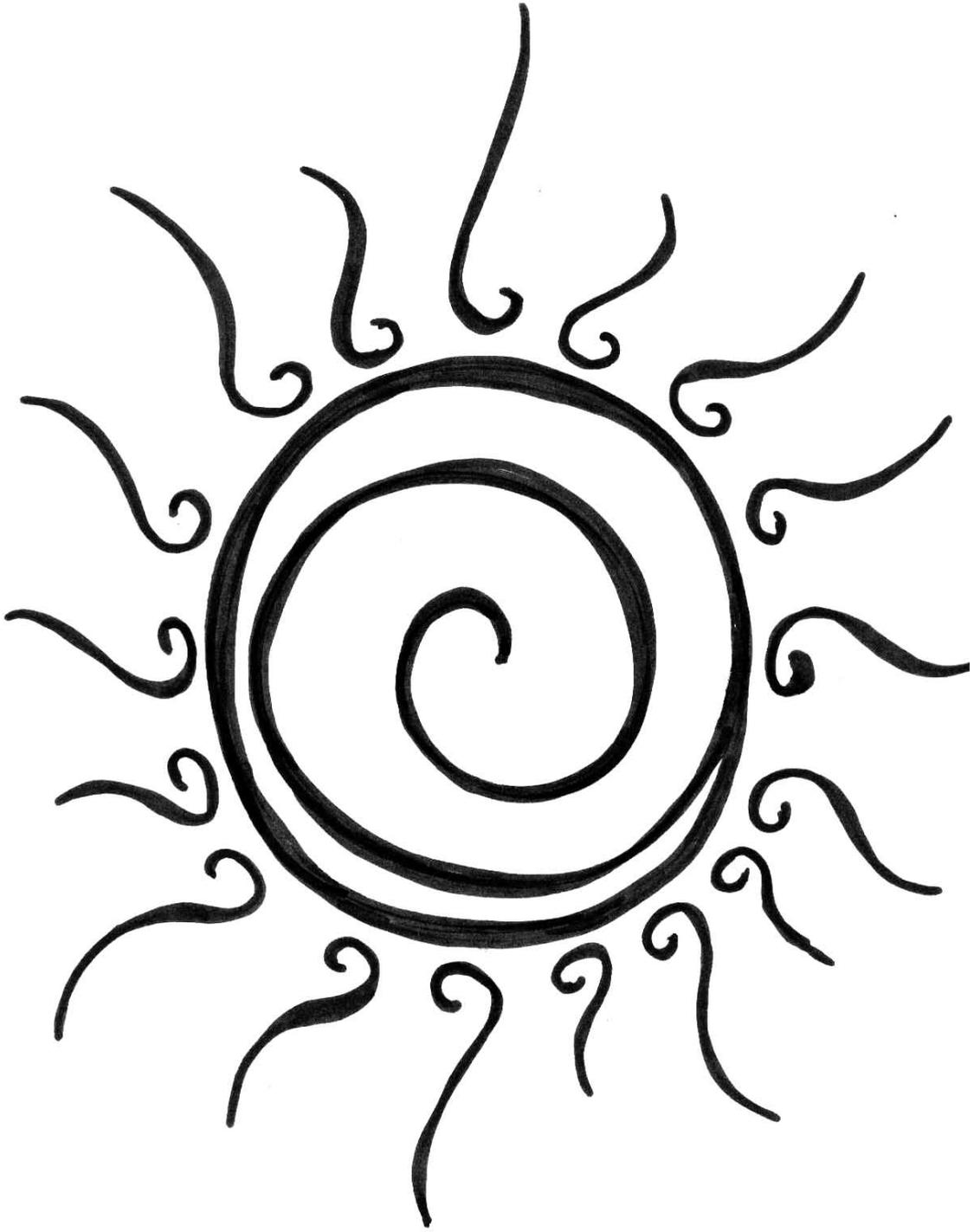
- Selbstreflexion zum Thema: Wer bin ich? Wie nehme ich mich wahr? Was will ich erreichen?

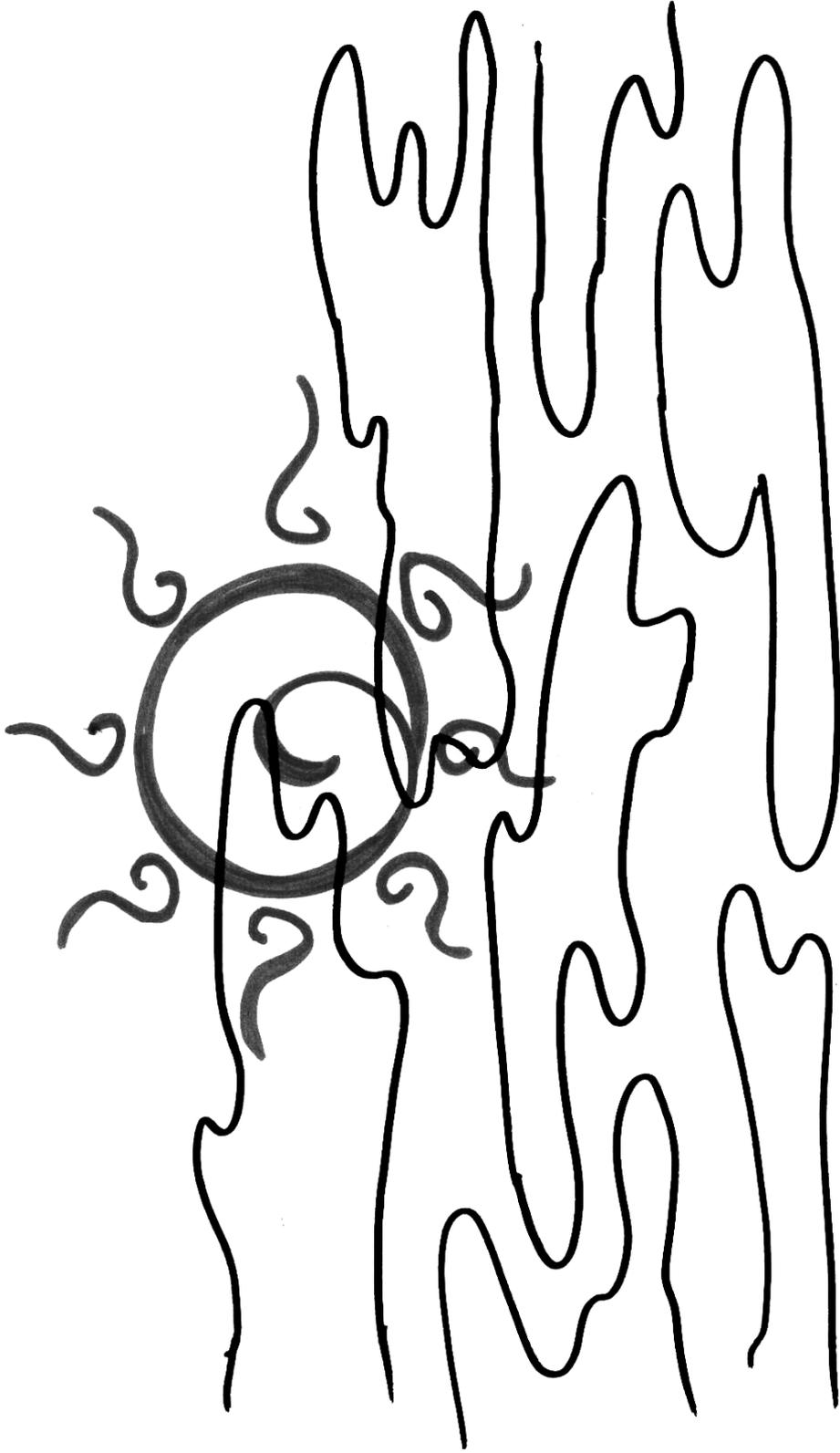
## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
105 Min.	<p><b>Befindlichkeitsabfrage</b> Wie bin ich da?</p> <p><b>Aufstellung nach Wetterkarten</b> Die Schüler/innen stellen sich zur Wetterkarte (Sonnenschein, heiter bis wolkig, Regen, Sturm, Nebel ...), die zu ihrer Stimmung passt, und sagen, warum sie bei der jeweiligen Karte stehen.</p>	Wetterkarten
5 Min.	<p><b>Kurze Einführung ins Thema</b> Im Laufe dieses Schuljahres gilt es, die ersten Weichen für die Zukunft zu stellen. Ihr werdet euch heuer für eine weiterführende allgemeinbildende Schule oder für eine berufsbildende Schule entscheiden müssen. Für diese Wahl sind einerseits eure schulischen Erfolge wichtig, aber auch eine Reihe anderer Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie eure Persönlichkeit, eure Kommunikationsfähigkeit ... Damit ihr euch besser orientieren könnt, werdet ihr euch in dieser Einheit mit einigen wichtigen Fragen auseinandersetzen.</p>	
30 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b> Wo stehe ich? Wie bin ich als Persönlichkeit – als Teil der Gruppe und als Schüler/in? Was kann ich gut? Womit habe ich Schwierigkeiten? Was heißt das in Bezug auf die Berufswahl oder die Schulwahl? Die Schüler/innen erhalten einen Raster mit den Schlüsselqualifikationen und überlegen, was sie in welchen Bereichen schon gut können und wo sie noch Probleme haben. Sie halten ihre Überlegungen auf dem Arbeitsblatt fest.</p>	Din-A3-Blätter, Zeichenblätter oder Arbeitsblatt »Meine Kompetenzen ...«

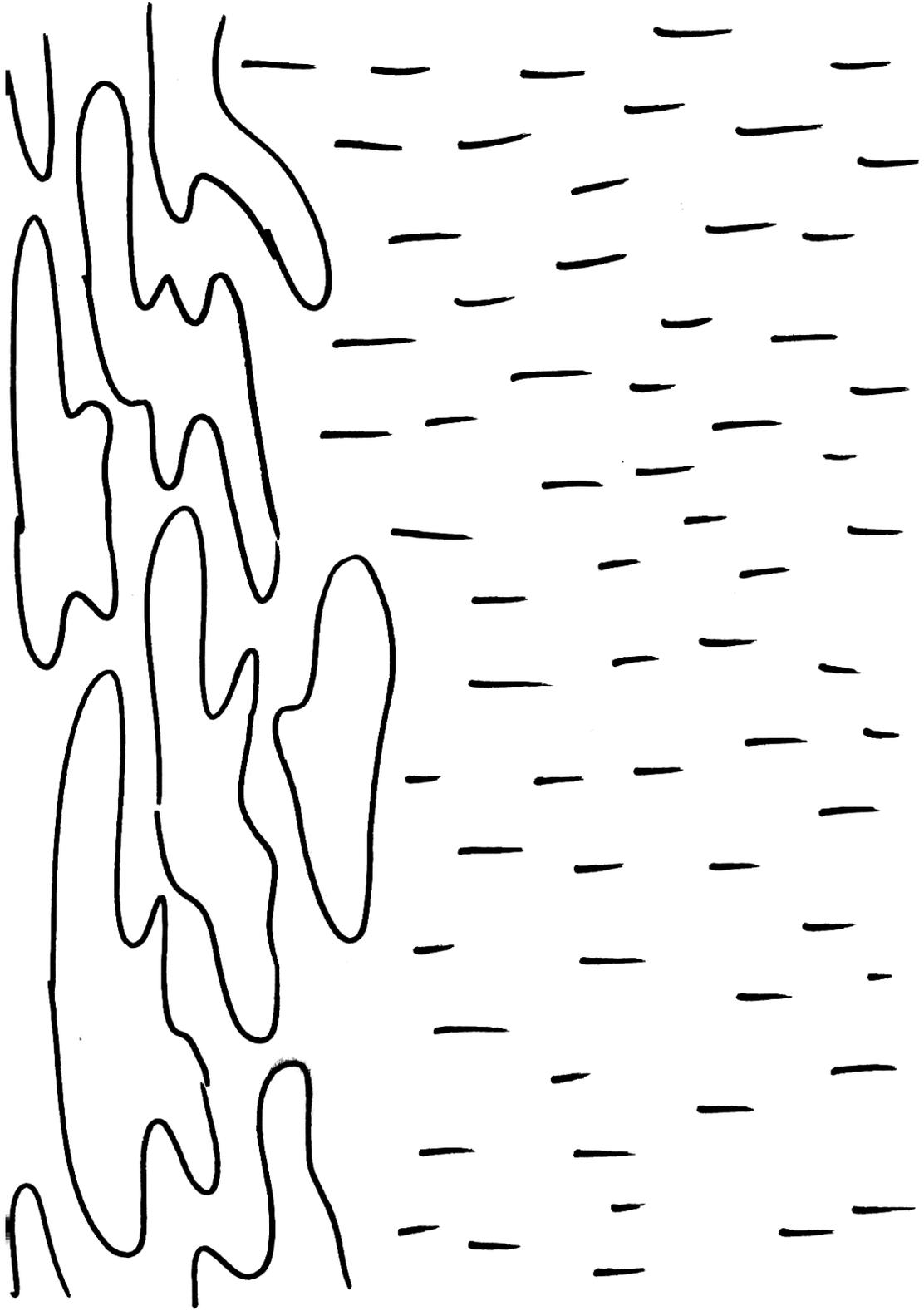
Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
30 Min.	<p><b>Kleingruppenarbeit</b></p> <p>Die Schüler/innen suchen sich zwei vertraute Personen und tauschen sich über das Ergebnis aus. Die Partner/innen haben die Aufgabe, ehrliches Feedback zu geben: »Ich habe gesehen, beobachtet ..., deshalb vermute ich ...«</p> <p><b>Beispiele:</b> <i>Du hast aufgeschrieben, dass du dich gut für etwas einsetzen kannst. Ich habe das noch nicht bei dir beobachtet. Gibt es ein Beispiel aus deinem Leben, wo du dich eingesetzt hast?</i></p> <p><i>Du hast im Bereich »Ich als Schüler/in« keine fachlichen Qualitäten aufgeschrieben. Ich habe beobachtet, dass du gute sprachliche Fähigkeiten hast. Du kannst spannend erzählen ...«</i></p> <p>Sollte es jetzt Korrekturen geben, werden diese auf dem Arbeitsblatt festgehalten.</p>	
20 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Wie ist es euch bei der Arbeit ergangen? Wie habt ihr zusammengearbeitet? Was habt ihr entdeckt, erfahren, erkannt?</p>	
20 Min.	<p><b>Pause</b></p>	
15 Min.	<p><b>Fantasiereise zum Thema »Zukunft«</b></p> <p>Wie sieht mein Leben in 15 Jahren aus?</p>	Zeichenblatt, Stifte
15 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>Die Jugendlichen stellen ihre Zukunftsaussichten anhand einer Lebenslinie dar. Sie erhalten das Arbeitsblatt »Lebenslinie« und zeichnen dort alle für sie wichtigen Lebensziele ein (z. B. Abschlussprüfung, Lehre, erster Arbeitsplatz, erste selbst gekochte Mahlzeit, eigener Haushalt ...).</p>	Arbeitsblatt »Lebenslinie«
20 Min.	<p><b>Austausch zu zweit</b></p> <p>Einander die Ziele schildern – Zuhörer/in darf Rückfragen stellen</p>	
30 Min.	<p><b>Bewegte Reflexion</b></p> <p>Was muss ich tun, um meine Ziele zu erreichen? Die Jugendlichen gehen durch den Raum und überlegen dabei, welche Schritte sie setzen müssen, um ihre Ziele zu erreichen. Jeden Schritt halten sie schriftlich fest.</p>	Arbeitsblatt: Schritt für Schritt durchs Leben
30 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>Welche Fähigkeiten helfen mir, meine Ziele zu erreichen? Welche muss ich noch ausbauen? Wen und was brauche ich dazu?</p>	
20 Min.	<p><b>Abschluss</b></p> <p>Wie geht es mir mit dem Ergebnis?</p>	

WETTERKARTE: SONNE

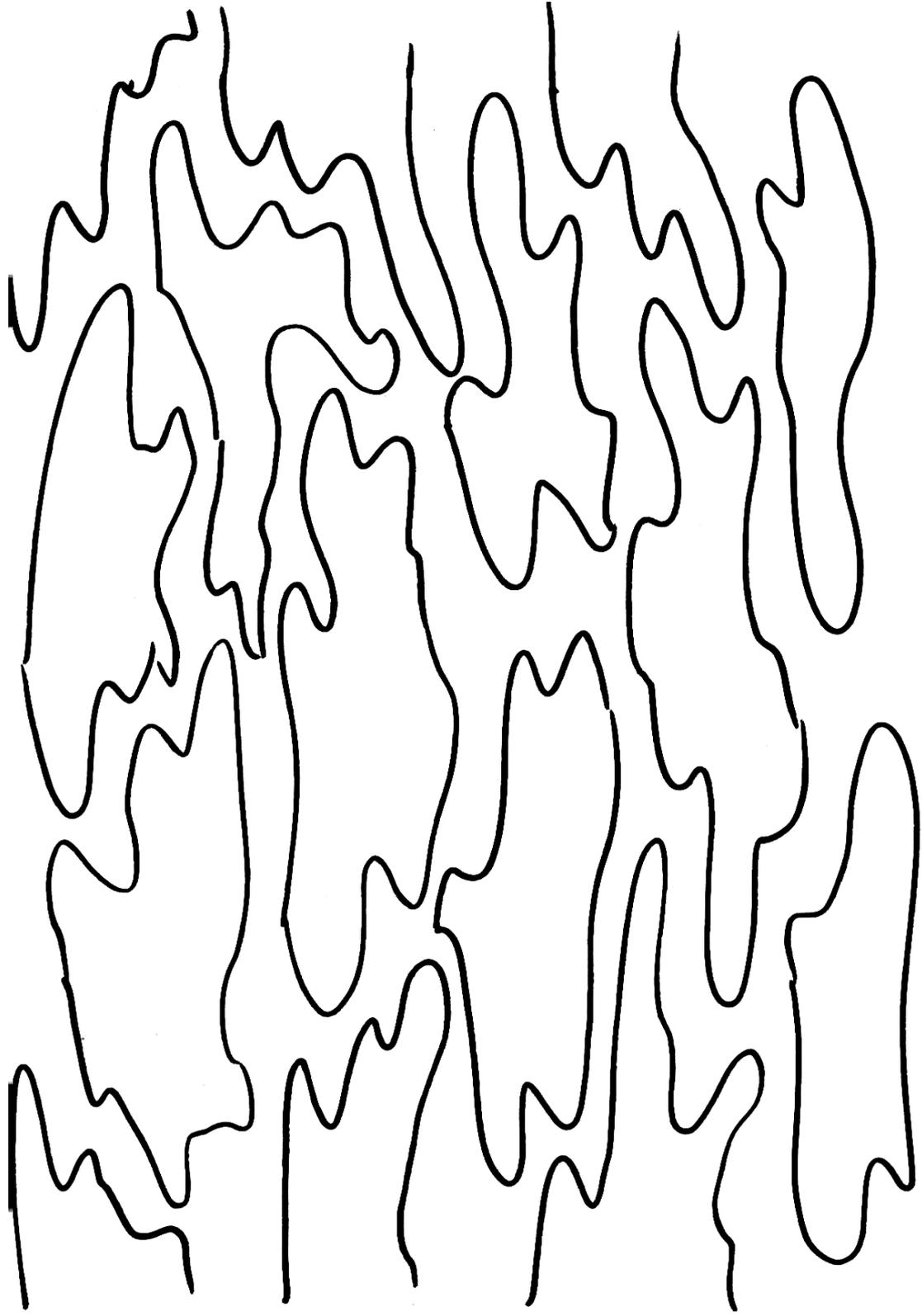




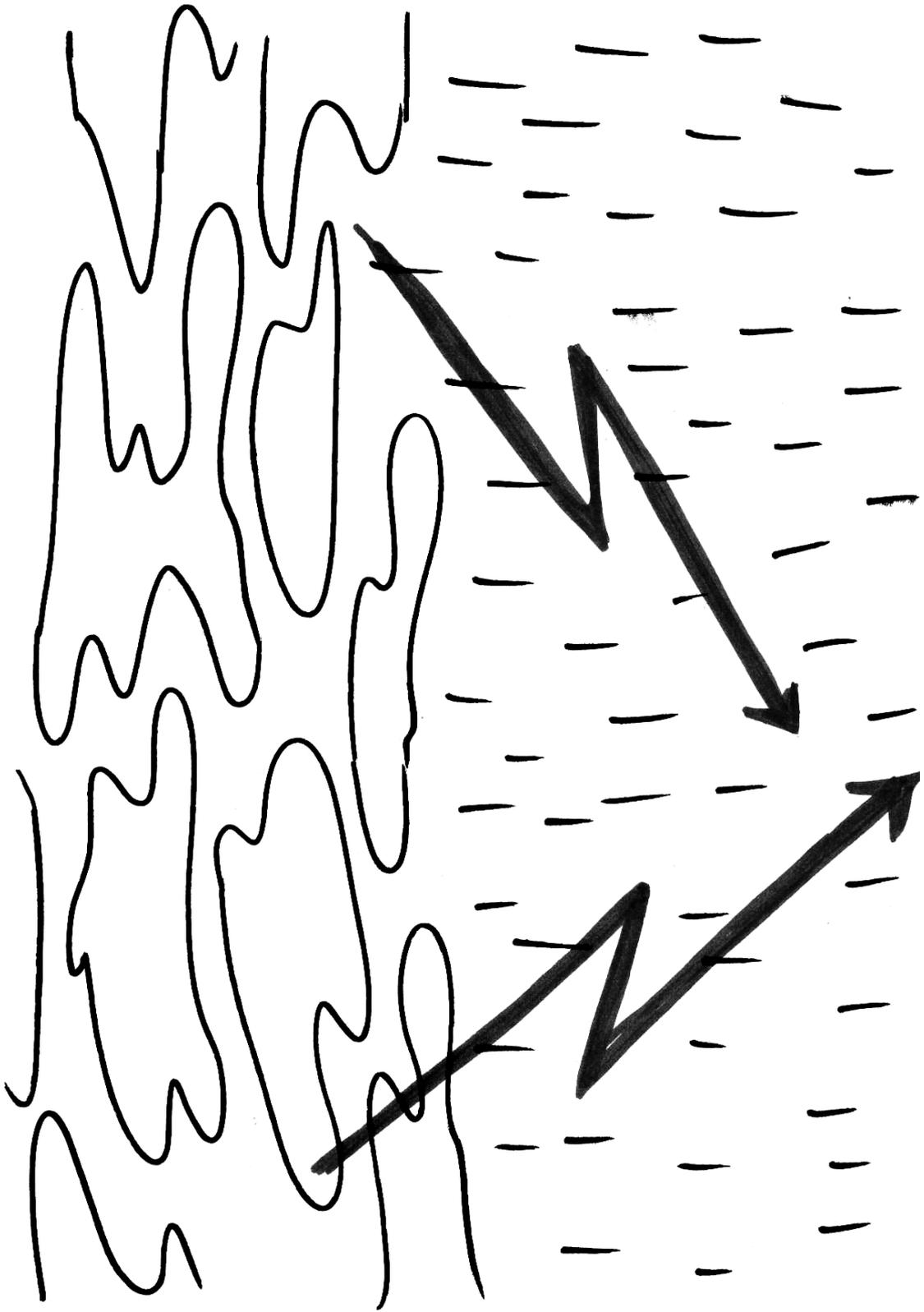
WETTERKARTE: REGEN



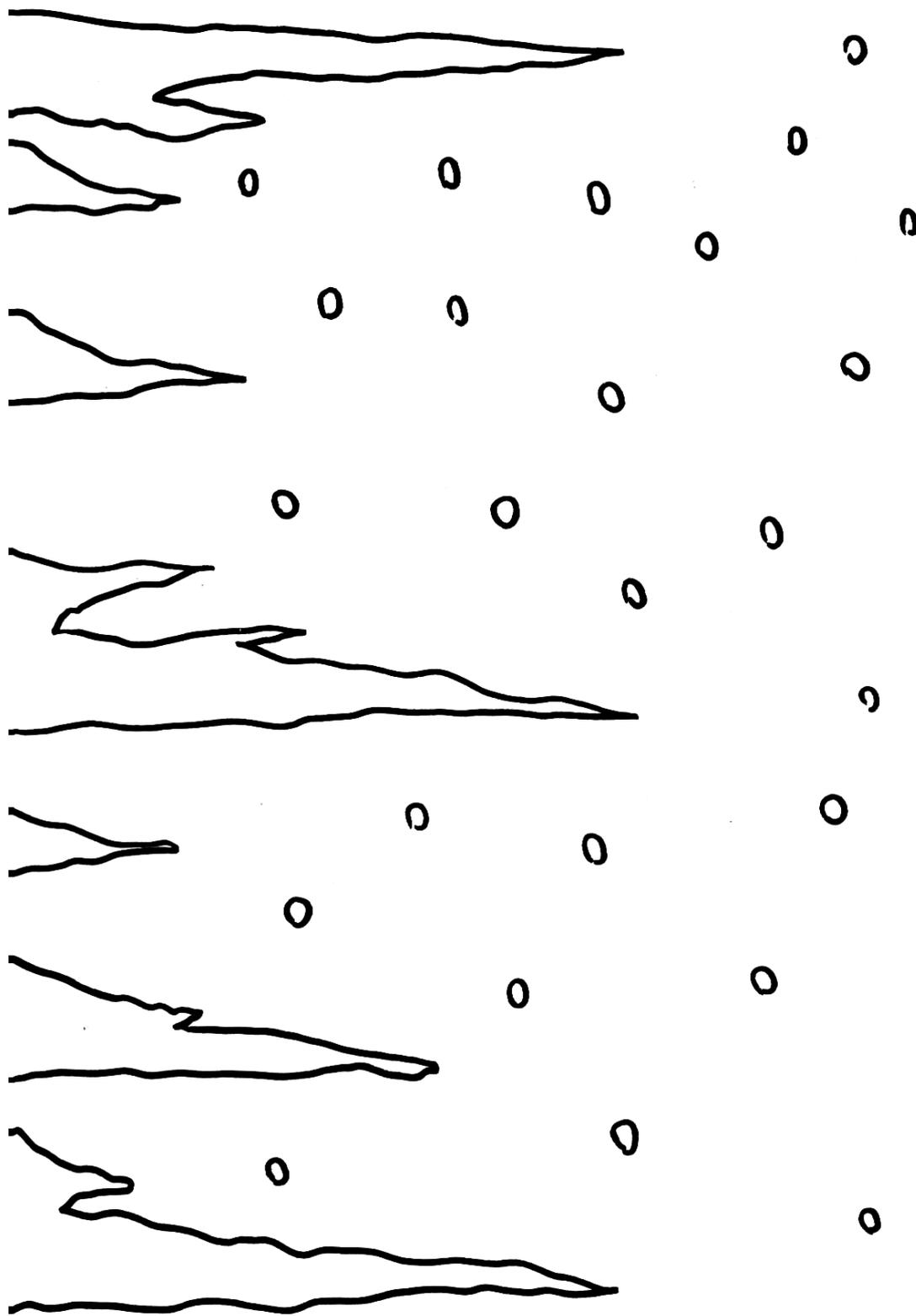
WETTERKARTE: NEBEL



WETTERKARTE: GEWITTER



WETTERKARTE: EIS UND SCHNEE



**ARBEITSBLATT:  
MEINE QUALITÄTEN – MEINE SCHWIERIGKEITEN**

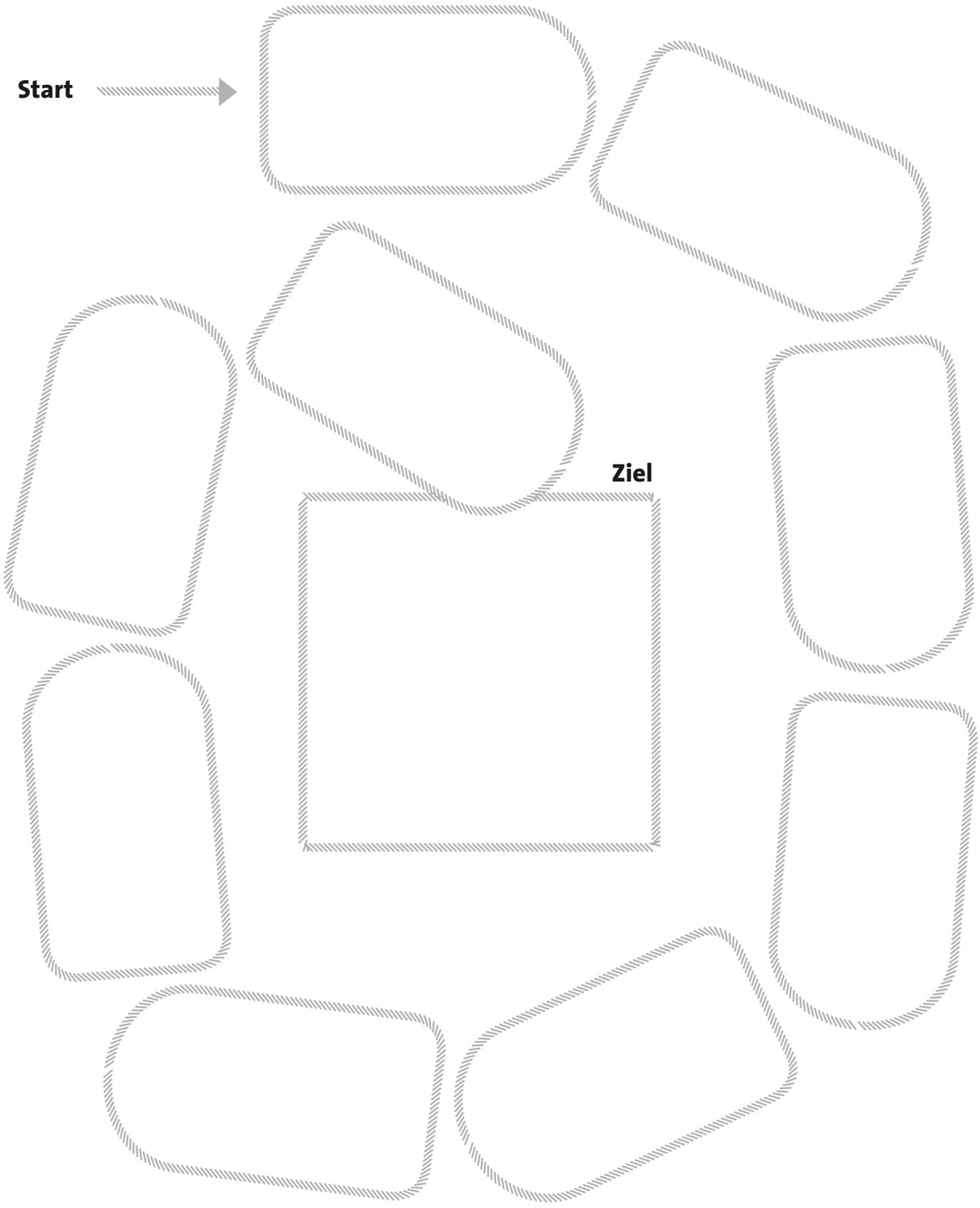
Bereich	Das kann ich gut	Damit habe ich Schwierigkeiten
<p><b>Ich als Person</b> Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ zu mir und meinen Handlungen stehen</li> <li>■ Verantwortung übernehmen</li> <li>■ meine Stärken und Schwächen kennen</li> <li>■ mich richtig einschätzen</li> <li>■ Ziele haben und verwirklichen</li> <li>■ mich entscheiden</li> <li>■ Selbstsicherheit</li> <li>■ aktiv sein und gestalten wollen</li> <li>■ mit Stress umgehen</li> <li>■ Verlässlichkeit</li> <li>■ Probleme kreativ lösen</li> <li>■ mit Gefühlen (Angst, Trauer, Wut, Freude) umgehen</li> <li>■ mich für etwas einsetzen</li> <li>■ ...</li> </ul>		
<p><b>Ich als Mitmensch</b> Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ zuhören können</li> <li>■ meine Ideen, Ansichten mitteilen</li> <li>■ nachfragen</li> <li>■ bitten</li> <li>■ mich fair auseinandersetzen</li> <li>■ Konflikte lösen</li> <li>■ überzeugen</li> <li>■ mich durchsetzen</li> <li>■ einlenken</li> <li>■ nachgeben</li> <li>■ mich führen lassen</li> <li>■ mit anderen zusammenarbeiten</li> <li>■ ...</li> </ul>		
<p><b>Ich als Schüler/in oder Mitarbeiter/in</b> Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Motivation</li> <li>■ Arbeitsbereitschaft</li> <li>■ einzelne Fächer</li> <li>■ Methoden</li> <li>■ Denken in Zusammenhängen</li> <li>■ Kreativität</li> <li>■ Wissen</li> <li>■ sprachliche Fähigkeiten</li> <li>■ mathematische Fähigkeiten</li> <li>■ praktische Fähigkeiten</li> <li>■ ...</li> </ul>		

**ARBEITSBLATT:  
MEINE LEBENSLINIE – MEINE ZUKUNFTSVISION**



**ARBEITSBLATT:  
SCHRITT FÜR SCHRITT DURCHS LEBEN**

**Start**



**Ziel**

**ARBEITSBLATT:  
MEINE LERNZIELE**

Was will ich lernen?

Bis wann will ich das lernen?

Was hilft mir dabei?

## FANTASIEREISE IN DIE ZUKUNFT

Setze oder lege dich bequem hin! Achte auf deinen Atem ..., wie er kommt und geht, wie die Wellen am Strand ... Lass die Gedanken vorüberziehen ... wie die Wolken am Himmel ...

Wenn du willst, begib dich mit mir auf eine Reise in die Zukunft.

Stell dir vor, wie du am Bahnhof stehst ..., wie du in den Zug einsteigst ..., wie du dir einen Platz am Fenster aussuchst ..., wie der Zug abfährt ...

Betrachte die Landschaft, die an dir vorüberzieht, jeder Kilometer ein Tag in deine Zukunft.

Schau dir genau an, was du siehst ..., was dir begegnet ..., schau dir den Weg an ..., die Markierungen ..., deine kleinen und größeren Ziele und Lebenswünsche ...

Der Zug fährt weiter ... ein Jahr, zwei Jahre, ... drei Jahre weiter ... Was siehst du jetzt? ...

Der Zug fährt noch weiter, du bist jetzt schon vier Jahre weiter in der Zukunft ... fünf Jahre ...

sechs Jahre, sieben ... der Zug fährt noch weiter ...

Jetzt bist du zehn Jahre in deine Zukunft gereist und der Zug hält an ... Du kannst aussteigen und dich in deinem Leben umsehen. In zehn Jahren bist du wie alt? ...

Sieh dich um, wie du jetzt lebst ... wie du wohnst ...

Dein Privatleben ... , lebst du allein ... oder mit jemandem zusammen? Wer ist noch da? ...

Deine Arbeit ..., deine Arbeitsstelle ..., deine Tätigkeiten ..., wie verläuft ein Arbeitstag? ...

Deine Freizeit ..., wie verbringst du sie ... mit wem? ...

Was hat sich alles in deinem Leben verändert? ... Welche Entwicklung hast du gemacht? ... Welche Schwierigkeiten musstest du bestehen? ... Wie hast du das geschafft? ... Worauf bist du stolz? ... Worüber freust du dich am meisten? ...

Nun sieh dich noch einmal um ... und nimm dann Abschied ... steig wieder in den Zug ...

Der fährt jetzt rückwärts und bringt dich hierher zurück in die Wirklichkeit, in die Klasse, ...

Mach die Augen auf, sieh dich um ..., recke und strecke dich, wenn du willst ... und sei wieder ganz da.

## SAMMELN UND WEGGEBEN – ANHÄUFEN UND ENTSORGEN

**Alter:** 15–19 Jahre

**Richtzeit:** 120–150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 11–14-Jährige

### ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit ihren individuellen Wünschen und Bedürfnissen auseinander.
- Sie unterscheiden zwischen lebensnotwendigen, nicht notwendigen, aber für sie wichtigen Dingen, Luxusgütern und Überflüssigem.
- Sie reflektieren ihren Lebensstil und entdecken ihre Werte.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
2 Min.	<b>Einstieg</b> Ins Thema einführen	
15 Min.	<b>Einzelarbeit – Schritt 1</b> Die Schüler/innen sollen sich in eine Wunschwelt versetzen und sich vorstellen, wie ihr Leben aussähe, wenn alle ihre Wünsche restlos erfüllt wären. Sie achten dabei wirklich auf alle Bereiche des Lebens, vitale Bedürfnisse wie Essen und Trinken sollen genauso eine Rolle spielen wie Statussymbole oder ideelle Bedürfnisse, das eigene Aussehen, ihre Eigenschaften, Fähigkeiten und Qualifikationen, ihre Beziehungen, ihr soziales Netzwerk ... Sie halten alles auf Arbeitsblättern fest. Jede/r erhält so viele Blätter, wie er/sie braucht, um alle Wünsche festzuhalten. <b>Hinweis:</b> Wenn Sie die Arbeitsblätter nicht verwenden wollen, kann die Liste auch auf ein einfaches Blatt Papier geschrieben werden.	Arbeitsblätter, Schreibzeug
10 Min.	<b>Austausch zu zweit</b> Die Jugendlichen tauschen sich über ihre Utopien aus und dürfen ihre Wunschliste noch ergänzen.	
10 Min.	<b>Einzelarbeit – Schritt 2</b> Dann stellen sie sich vor, sie möchten in eine andere Stadt oder in ein anderes Dorf ziehen. Welche von den Dingen aus ihrer Wunschliste würden sie mitnehmen, welche zurücklassen? Sie kreuzen all das in ihrer Liste an, was sie mitnehmen würden. <b>Hinweis:</b> Falls Sie die beigelegten Arbeitsblätter nicht verwenden, streichen die Jugendlichen alles aus ihrer Liste, was sie zurücklassen. Beim Streichen empfiehlt es sich, dass sie für jeden Schritt eine andere Farbe zum Durchstreichen verwenden.	

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Austausch mit einem neuen Gegenüber</b> Das Ergebnis darstellen und vom Partner/von der Partnerin hinterfragen lassen	
5 Min.	<b>Einzelarbeit – Schritt 3</b> Aus politischen Gründen müssten die Jugendlichen in einen anderen Kontinent auswandern. Wiederum kreuzen sie auf dem Arbeitsblatt an, was sie mitnehmen würden.	
10 Min.	<b>Austausch zu zweit mit einem anderen Gegenüber</b>	
15 Min.	<b>Einzelarbeit – Schritt 4</b> Es herrscht Krieg im Land und die Jugendlichen müssen überstürzt flüchten. Sie haben nur 12 Stunden Zeit zum Packen. Was nehmen sie mit, was lassen sie zurück? Packliste 3	
	<b>Einzelarbeit – Schritt 5</b> Die Gegend steht in Flammen und die Jugendlichen können nur noch das Allernotwendigste retten. Packliste 4	
10 Min.	<b>Einzelarbeit – Schritt 6</b> Was hätte ich jetzt noch zu verlieren? Denke auch an physische, psychische, geistige, soziale Fähigkeiten, Regungen, Möglichkeiten ...	
20–30 Min.	<b>Austausch in Vierergruppen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was macht mich als Mensch wirklich aus?</li> <li>■ Welches sind meine wertvollsten Ressourcen?</li> <li>■ Was bedeutet Lebensqualität für mich angesichts der Erkenntnisse aus der vorhergehenden Übung?</li> </ul> Wenn die Ergebnisse schriftlich festgehalten werden sollen, braucht es mehr Zeit.	eventuell Plakat oder Flipchart-Papier und Stifte
15–25 Min.	<b>Abschluss im Plenum</b> Jede/jeder sagt noch, was ihr/ihm an dieser Stelle zu sagen wichtig erscheint.	



# GENIESSEN – VERZICHTEN

**Alter:** 14–19 Jahre

**Richtzeit:** 5–10 Unterrichtseinheiten, verteilt auf 2–5 Wochen

## ZIELE

- Die Jugendlichen erhalten die Gelegenheit, ihr Konsum- und Genussverhalten zu reflektieren.
- Sie machen Erfahrungen mit bewusstem Genuss und mit Verzicht.
- Sie lernen den Unterschied zwischen Bedürfnisbefriedigung und Ersatzhandlung kennen.

## KURZBESCHREIBUNG

Das Projekt eignet sich besonders gut für die Advents- oder die Fastenzeit.

Es bietet den Schülern und Schülerinnen Gelegenheit, ihre Genussgewohnheiten zu reflektieren. Außerdem können sie ein bis drei Wochen lang Erfahrungen mit Verzicht sammeln und die entsprechenden Erlebnisse auswerten. Die Reflexion geschieht anhand eines Genuss- und Verzichtstagebuches und einer wöchentlichen Auseinandersetzung mit dem Erlebten. Auf Wunsch kann der Abschluss der Aktion mit einem kleinen Fest gefeiert werden.

Die Jugendlichen haben die Freiheit, selbst zu entscheiden, ob sie an der Verzichtaktion teilnehmen oder nicht. Auch wer auf nichts verzichtet, kann sich an der Reflexion beteiligen, z. B. mit Nachfragen. Wenn die Aktion über mehrere Wochen läuft, ist es auch möglich, jederzeit einzusteigen, wenn man sich nicht von Anfang an daran beteiligt hat.

Begonnen wird mit einem Genussstagebuch, das von allen Schülern und Schülerinnen eine Woche lang geführt wird.

Anschließend wird in einer zweistündigen Einheit das Konsumverhalten der vorangegangenen Woche reflektiert und überlegt, worauf jede und jeder für den ausgehandelten Zeitraum des Projektes verzichten möchte.

In dieser Zeit wird ein Verzichtstagebuch geführt, in das alles eingetragen wird, was die Jugendlichen im Zusammenhang mit ihrem Verzicht erleben.

Eine wöchentliche Reflexionseinheit lässt diese Erlebnisse noch bewusster werden und dient außerdem dazu, sie in die persönliche Erfahrungswelt zu integrieren und auf dem Hintergrund des eigenen Lebensstils zu bewerten.

Es kann sich günstig auswirken, wenn sich eine oder mehrere Lehrpersonen an der Verzichtaktion beteiligen.

## PROJEKTABLAUF

- Einstiegseinheit und Vorstellung der Initiative
- Genussstagebuch führen
- Reflexion und Einstieg in die Verzichtaktion (2 Stunden)
- Verzichtstagebuch führen (1 Woche)
- Reflexion (1 Stunde)
- Verzichtstagebuch (1 Woche)
- usf. (je nach Zeitraum)
- Reflexion (1–2 Stunden)
- Abschlussfest auf Wunsch

## ABLAUF 1. EINHEIT (2 UNTERRICHTSSTUNDEN)

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<p><b>Hausaufgabe</b> Die Jugendlichen bringen etwas mit, das sie in der letzten Woche häufig genossen (konsumiert) haben.</p>	
20 Min.	<p><b>Einstieg ins Thema »Genuss und Konsum« (Plenum – Sitzkreis)</b> An die Hausaufgabe anknüpfend wird das Thema vorgestellt. Anschließend legen die Schüler/innen nacheinander ihre Genussartikel in die Mitte auf den Boden und sagen dazu, was dieses Genussmittel für sie so begehrenswert macht, wie oft sie es konsumieren und in welchen Situationen sie besonders gern darauf zurückgreifen.</p>	
10 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b> Die Jugendlichen überlegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Welche der mitgebrachten Konsumartikel genieße ich selbst auch gerne und was bedeutet mir das?</li> <li>■ Welche lehne ich ab und welche sind uninteressant für mich? Warum könnte das so sein?</li> <li>■ Wie stehe ich dazu, wenn andere Dinge konsumieren, die ich ablehne oder umgekehrt?</li> </ul>	Folie, Tafel- oder Flipchartanschrift
20 Min.	<p><b>Kleingruppen (3–4 Personen)</b> Austausch über Ähnlichkeiten und Unterschiede <b>Mögliche Reflexionsfragen:</b> <i>Rundum kurz die eigenen Erkenntnisse darstellen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ In welchen Punkten stimmen wir überein?</li> <li>■ Welche Unterschiede zwischen uns stellen wir fest?</li> <li>■ Was möchten wir voneinander in diesem Zusammenhang noch wissen?</li> <li>■ Was können wir nachvollziehen, wo regt sich Widerspruch?</li> <li>■ Was sind unsere wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Austausch?</li> </ul>	<b>Für jede Gruppe:</b> Reflexionsfragen kopiert
15 Min.	<p><b>Plenum – Gespräch</b> Kurzer Austausch über die wichtigsten Erkenntnisse aus den Gruppen</p>	
20 Min.	<p><b>Plenum: Mit dem Projekt vertraut werden</b> Die Lehrperson stellt das Projekt und den Ablauf vor, beseitigt Unklarheiten und beantwortet Rückfragen. Anschließend entscheiden die Jugendlichen, ob sie an der Aktion teilnehmen wollen oder nicht. Soll die Aktion Erfolg haben, sollten sich mindesten 75–80 % der Schüler/innen daran beteiligen.</p>	Projektablauf auf Folie, Tafelanschrift oder Plakat
2 Min.	<p><b>Organisatorisches</b> Impulsfragen für die Tagebucheintragungen verteilen</p>	Impulsfragen kopiert
10 Min.	<p><b>Plenum – Abschluss:</b> Die Schüler/innen sagen noch ein bis zwei Sätze dazu, wie es ihnen mit ihrer Entscheidung geht.</p>	

## ABLAUF REFLEXIONSEINHEIT 1 GENUSSWOCHE (1 STUNDE)

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<b>Hausaufgabe</b> Genusstagebuch	
15 Min.	<b>Stummes Gespräch</b> Die Schüler/innen schreiben stillschweigend einen Satz aus ihrem Genusstagebuch auf ein Plakat, das in der Mitte auf dem Boden liegt.	Dicke Stifte und ein großes Plakat
25 Min.	<b>Gespräch im Plenum</b> Die Sätze auf dem Plakat dienen als Anregung für das nachfolgende Gespräch. Wenn das Gespräch nicht von alleine in Gang kommt, kann man mit Impulsfragen unterstützen: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was fällt euch auf?</li> <li>■ Habt ihr Fragen zu einer Aussage?</li> <li>■ Was könnt ihr nachvollziehen?</li> <li>■ Was verwundert euch?</li> </ul>	
10 Min.	<b>Zeit für Nachfragen und Organisatorisches</b>	

## ABLAUF REFLEXIONSEINHEITEN VERZICHT – VARIANTE 1 (1 STUNDE)

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<p><b>Hausaufgabe</b> Verzichttagebuch</p>	
20 Min.	<p><b>Positionsgruppen</b> In der Klasse werden vier Din-A4-Karten mit folgenden Aussagen ausgelegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verzichten ist mir leichtgefallen</li> <li>■ Obwohl es mir schwerfiel, hab ich den Verzicht durchgehalten.</li> <li>■ Ich habe die meiste Zeit durchgehalten, aber immer war es nicht möglich.</li> <li>■ Ich habe das Vorhaben aufgegeben.</li> </ul> <p>Auf der Rückseite der Karten stehen einige Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wer oder was hat dir den Verzicht leicht gemacht? Wie hast du die Zeit genutzt? Welche Strategien hast du angewandt, um den Verzicht durchzuhalten? Welche Erkenntnisse hast du aus den Erfahrungen dieser Woche gewonnen?</li> <li>■ Was war schwer? Was hat dir geholfen? Wie bist du mit den schwierigen Situationen umgegangen? Welche Strategien hast du genutzt, um durchzuhalten? Welche Erkenntnisse hast du aus deinen Erfahrungen gewonnen?</li> <li>■ Was hat dich durchhalten lassen? Welche Hintergründe haben dazu geführt, dass du den Verzicht nicht einhalten konntest? Wie ist es dir dabei gegangen? Was war so wichtig, dass du dich entschieden hast, für kurze Zeit aus der Aktion auszusteigen? Welche Werte hättest du sonst (vielleicht) verletzt? Welche Erkenntnisse hast du aus deinen Erfahrungen gewonnen?</li> <li>■ Wie geht es dir mit deiner Entscheidung, die Aktion abubrechen? Was hat dazu geführt, dass du aufgegeben hast? Wer oder was hat es dir zu schwer gemacht? Hättest du Lust, unter anderen Umständen noch einmal eine Verzichtaktion zu versuchen? Unter welchen Bedingungen würdest du dich darauf einlassen? Welche Erkenntnisse hast du aus deinen Erfahrungen gewonnen?</li> </ul> <p>Die Jugendlichen gehen zu dem Schild hin, dessen Aussage auf sie zutrifft, und tauschen ihre Erfahrungen kurz aus und beschäftigen sich mit den Fragen, die auf der Rückseite der Schilder stehen.</p> <p><b>Hinweis:</b> Wenn die Gruppen zu groß sind, teilen sie sich in Untergruppen auf.</p>	Dicke Stifte und ein großes Plakat
20 Min.	<p><b>Reflexion in gemischten Gruppen</b> Die Gruppen lösen sich auf und die Jugendlichen finden sich zu neuen (nach Position gemischten) Sechsergruppen zusammen. In jeder gemischten Gruppe sollen Jugendliche von wenigstens zwei Positionen zusammentreffen. Noch besser ist es, wenn drei oder alle vier Positionen vertreten sind. Jede Person darf an alle anderen zwei Fragen zu Erfahrungen und Erkenntnissen im Zusammenhang mit der Aktion stellen. Die Fragen sollen so ehrlich wie möglich beantwortet werden.</p>	
10 Min.	<p><b>Austausch im Plenum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was ich zur Aktion sagen möchte</li> <li>■ Rückfragen klären</li> </ul>	

## ABLAUF REFLEXIONSEINHEITEN VERZICHT – VARIANTE 2 (1 STUNDE)

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<b>Hausaufgabe</b> Verzichttagebuch	
20 Min.	<b>Einstiegsrunde</b> Die Schüler/innen berichten reihum kurz über ein Erlebnis aus der letzten Verzicht-woche.	
5 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Die Jugendlichen sollen eine/n Mitschüler/in zu ihren Erfahrungen und Erkenntnissen der letzten Woche befragen und in Einzelarbeit einen Fragekatalog erstellen.	Papier und Schreibzeug
20 Min.	<b>Partnerarbeit</b> Die Schüler/innen finden sich zu Paaren zusammen und interviewen sich gegenseitig (je 10 Minuten lang).	
5 Min.	<b>Zeit für Fragen und wichtige Rückmeldungen</b>	

## ABLAUF REFLEXIONSEINHEITEN VERZICHT – VARIANTE 3 (1 STUNDE)

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<b>Hausaufgabe</b> Verzichttagebuch	
10 Min.	<b>Arbeit zu zweit</b> Die Jugendlichen suchen positive und negative Aspekte der Verzichtaktion und schreiben sie auf verschiedenfarbige Karten.	Moderationskarten in zwei Farben, dicke Stifte
30 Min.	<b>Pro- und Contra-Show</b> Die Jugendlichen stellen sich vor, im Parlament sei der Antrag auf eine italienweite Verzichtaktion eingebracht worden. Sie seien die verantwortlichen Politiker/innen die entscheiden müssen, ob die Aktion per Gesetz durchgeführt wird oder nicht. Je eine Person aus der Zweiergruppe begibt sich auf die Pro-, eine auf die Contraseite. Und die Parlamentsdebatte beginnt.	Eventuell Rednerpult und Stoppuhr, um die Zeit zu begrenzen, die Lehrperson übernimmt die Moderation
10 Min.	<b>Zeit für Fragen und wichtige Rückmeldungen</b>	

**ABLAUF REFLEXIONSEINHEITEN**  
**VERZICHT – VARIANTE 4 (1 STUNDE)**

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<b>Hausaufgabe</b> Verzichttagebuch	
30 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Die Jugendlichen beschäftigen sich kreativ mit den Erfahrungen und Erkenntnissen der letzten Wochen. Als Arbeitsform können sie wählen zwischen: Gedicht, Bild, Grafik, Lied, Pantomime, TV-Auftritt, Collage ...	Zeitschriften, Scheren, Papier, Plakate, Stifte, Farben ...
50 Min.	<b>Plenum</b> Vorstellung der Einzelarbeiten und Auswertung	
20 Min.	<b>Rückmeldungen, Diskussionsbeiträge und Nachfragen</b>	

## REFLEXIONSFRAGEN FÜR DIE EINZELARBEIT

- Welche der mitgebrachten Konsumartikel genieße ich selbst auch gerne und was bedeutet mir das?
- Welche dieser Genussmittel lehne ich ab und welche sind uninteressant für mich? Warum könnte das so sein?
- Wie stehe ich dazu, wenn andere Dinge konsumieren, die ich ablehne oder umgekehrt?

## PROJEKT: GENIESSEN – VERZICHTEN

### REFLEXIONSFRAGEN FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Rundum kurz die eigenen Erkenntnisse darstellen:

- In welchen Punkten stimmen wir überein?
  - Welche Unterschiede zwischen uns stellen wir fest?
  - Was möchten wir voneinander in diesem Zusammenhang noch wissen?
  - Was können wir nachvollziehen, wo regt sich Widerspruch?
  - Was sind unsere wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Austausch?
- 

## PROJEKT: GENIESSEN – VERZICHTEN

### REFLEXIONSFRAGEN FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Rundum kurz die eigenen Erkenntnisse darstellen:

- In welchen Punkten stimmen wir überein?
- Welche Unterschiede zwischen uns stellen wir fest?
- Was möchten wir voneinander in diesem Zusammenhang noch wissen?
- Was können wir nachvollziehen, wo regt sich Widerspruch?
- Was sind unsere wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Austausch?

## PROJEKTABLAUF

- Einstiegseinheit und Vorstellung der Aktion
- Genussstagebuch führen (1 Woche)
- Reflexion und Einstieg in die Verzichtaktion  
(1 zweistündige Einheit)
- Verzichtstagebuch führen (1–4 Wochen)
- Reflexion (jede Woche 1 Einheit)
- Abschlussfest (auf Wunsch)

## PROJEKT: GENIESSEN – VERZICHTEN

### IMPULSE ZUM GENUSSTAGEBUCH

- Wie jedes Tagebuch ist auch dieses dein Privateigentum und du allein bestimmst, was du anderen daraus zur Verfügung stellst.
- Wie du dein Tagebuch gestaltest, bestimmst du ganz alleine: Du entscheidest, ob du Listen führst, Stichwortprotokolle verfasst, Gedichte schreibst ... Es ist dein individuelles Tagebuch, das dir allein gehört. Zeichnen, malen, kritzeln ... alles ist erlaubt.
- Je intensiver du dich auf die Arbeit einlässt, desto mehr kannst du entdecken.
- Schreibe bitte möglichst genau auf, was du in dieser Woche konsumierst.
- Notiere, in welchen Situationen du zu welchem Genussmittel greifst.
- Genussmittel sind individuell: Was ein Mensch genießt, kann ein anderer verabscheuen.
- Genießen kannst du mit allen Sinnen: schmecken, riechen, tasten, hören, sehen, bewegen ...
- Auch Tätigkeiten kann man genießen: spazieren gehen, einkaufen, Gespräche, Hobbys, Sport ...
- Schreibe auch alles auf, was du im Laufe dieser Woche an dir selbst entdeckst: Gedanken, Einsichten, neue Verhaltensweisen, besondere Erlebnisse ...
- Manche Dinge tut man ganz unbewusst, weil sie schon zur Gewohnheit geworden sind. Vielleicht hast du Lust, solche Verhaltensmuster an dir besser kennenzulernen. Hast du spezielle Fragen, notiere sie und gehe ihnen nach.
- Es kann sein, dass du Dinge, die du vorher automatisch getan hast, jetzt neu entdeckst und intensiver genießt. Daran kannst du dich sicher freuen.
- Vielleicht hängen deine Verhaltensmuster auch von deiner Tagesverfassung ab? Wenn du darauf achtest, kannst du erfahren, welche Ereignisse dein Genuss- und Konsumverhalten beeinflussen.
- Manchmal beeinflussen auch andere Menschen oder Gruppen das eigene Verhalten entscheidend. Man passt sich an andere an oder steht zu ihnen in Opposition. Man will Anerkennung bekommen oder Widerspruch auslösen, die Eigenständigkeit beweisen oder jemandem nacheifern ...

*Diese Impulse sollen dir Anregung und Wegweiser sein. Halte dich einfach an die Punkte, die dich besonders interessieren, wähle aus und lass dich von deiner Entdeckerfreude und deiner Lust leiten. Und nun viel Spaß bei deiner Tagebuchgestaltung!*

## PROJEKT: GENIESSEN – VERZICHTEN

### IMPULSE ZUM VERZICHTTAGEBUCH

- Die grundlegenden Dinge, die für das Genussstagebuch gelten, gelten auch für diese Eintragungen: Es gehört alleine dir und du bestimmst Art und Form. Und: Dein Engagement bestimmt zu einem großen Teil, welchen Gewinn du daraus ziehst.
- Schreibe bitte möglichst genau auf, wie es dir mit dem Verzicht geht. Wann fällt es leicht, wann schwer, auf das Gewohnte zu verzichten? Welche Gefühle und Gedanken tauchen auf, wenn du verzichst?
- In bestimmten Situationen greifst du auf eine gewohnte Verhaltensweise zurück. Wie geht es dir, wenn du diese nicht mehr zur Verfügung hast? Was tust du stattdessen? Wie ersetzt du das Mittel?
- Was erfährst du über die persönliche Bedeutung dessen, was du vorher genossen oder getan hast? Schreibe alles auf, was dir wichtig ist. Was bedeutet das Genussobjekt oder eine mit Genuss verbundene Handlung für dich ganz persönlich?
- Wie reagiert deine Umgebung auf deinen Verzicht? Und was bewirken die Reaktionen der Verwandten, Freunde und Bekannten bei dir?
- Gibt es Menschen in deiner Umgebung, die dich besonders unterstützen? Was hilft dir? Gibt es auch Menschen, die dir den Verzicht besonders schwer machen? Wie gehst du damit um?
- Notiere dir alle wichtigen Erlebnisse, die du im Zusammenhang mit der Verzichtaktion machst.
- Schreibe auch alles auf, was du im Laufe dieser Woche an dir selbst entdeckst: Gedanken, Einsichten, neue Verhaltensweisen, besondere Ereignisse ...
- Wie machst du es, dass du dich daran erinnerst zu verzichten, auch in Situationen, in denen du normalerweise zum Genussmittel greifst?
- Was bedeutet es dir, den Verzicht durchzuhalten?
- Was empfindest du, wenn es passiert, dass du dich einmal nicht an dein Vorhaben erinnerst oder dass du dich durch die Umstände gezwungen siehst, deine Verzichtaktion zu unterbrechen? Wie geht es dann für dich weiter?
- Gibt es Unterschiede im Zusammenhang mit deiner Tagesverfassung?
- Welche Ereignisse und Erlebnisse wirken sich besonders stark auf dein Verzichtverhalten aus?
- Manchmal lassen sich andere vom eigenen Verhalten anstecken und tun es einem nach? Wie ist das bei deiner Verzichtaktion? Hat sich dir jemand angeschlossen und »fastet« mit?
- Was hilft dir in besonders verzwickten Situationen, das Verzichten durchzuhalten?

*Auch hier gilt: Halte dich einfach an die Punkte, die dir wichtig sind, wähle aus und lass dich von deiner Entdeckerfreude und deiner Lust leiten. Viel Freude mit deinem Tagebuch!*

**Der Verzicht  
ist mir leicht-  
gefallen.**

## **REFLEXIONSFRAGEN ZU AUSSAGE 1**

- Wer oder was hat dir den Verzicht leicht gemacht?
- Hast du durch den Verzicht Zeit gewonnen?  
Falls ja, wie hast du diese Zeit genutzt?
- Welche Strategien hast du angewandt, um den Verzicht durchzuhalten?
- Welche Erkenntnisse hast du aus den Erfahrungen dieser Woche gewonnen?

**Obwohl es mir  
schwerfiel,  
hab ich den Verzicht  
durchgehalten.**

## **REFLEXIONSFRAGEN ZU AUSSAGE 2**

- Was war schwer? Was hat dir geholfen?
- Wie bist du mit den schwierigen Situationen umgegangen?
- Welche Strategien hast du genutzt, um durchzuhalten?
- Welche Erkenntnisse hast du aus deinen Erfahrungen gewonnen?

**Ich habe die meiste  
Zeit durchgehalten,  
aber es war nicht  
immer möglich.**

## REFLEXIONSFRAGEN ZU AUSSAGE 3

- Was hat dich durchhalten lassen?
- Welche Hintergründe haben dazu geführt, dass du den Verzicht nicht durchhalten konntest?
- Wie ist es dir dabei gegangen?
- Was war so wichtig, dass du dich entschieden hast, für kurze Zeit aus der Aktion auszusteigen?
- Welche Werte hättest du sonst (vielleicht) verletzt?
- Welche Erkenntnisse hast du aus deinen Erfahrungen gewonnen?

**Ich habe das  
Vorhaben  
aufgegeben.**

## REFLEXIONSFRAGEN ZU AUSSAGE 4

- Wie geht es dir mit deiner Entscheidung, die Aktion abgebrochen zu haben?
- Was hat dazu geführt, dass du aufgegeben hast?
- Wer oder was hat es dir zu schwer gemacht?
- Hättest du Lust, unter anderen Umständen noch einmal eine Verzichtaktion zu versuchen?
- Unter welchen Bedingungen würdest du dich darauf einlassen?
- Welche Erkenntnisse hast du aus deinen Erfahrungen gewonnen?

### 3.1.3 WERTE UND HALTUNGEN

*Mit einem Wertefundament stehen wir individuellen Problemen nicht mehr länger hilflos gegenüber.*

*Jesper Juul*

#### WERTE VORGEBEN ODER NEUTRAL BLEIBEN?

Für Familie A sind Tiere unantastbare Wesen. Deshalb gibt es kein Fleisch zum Mittagessen und die Mutter ist Mitglied beim Tierschutzverein. Barbara B. stellt ihre Freiheit über alles und verzichtet deshalb auf Kinder. Anna A. beteiligt sich am Streik, obwohl die Streikpunkte sie nicht betreffen. Sie will ihre Solidarität bekunden. Ihre Freundin hält das für verrückt.

Jede Gruppe, jede Gesellschaft, jede Kultur ist auf einen Minimalkonsens hinsichtlich der Antwort auf die Frage angewiesen, was gut und schlecht ist, welche Orientierungspunkte für das Leben in der Gemeinschaft gelten. Diesen Konsens zu finden, die tragenden Werte zu definieren, ist in einer pluralistischen, globalisierten Welt jedoch nicht immer leicht.

Wir alle kennen die Schlagworte: Freiheit, Selbstverwirklichung, Autonomie, Demokratie, Sicherheit, Gerechtigkeit, Wahrheit, Kooperation, Gemeinschaft, Bindung, Liebe, Unversehrtheit, Schutz des Lebens, Frieden ...

Relative Einhelligkeit herrscht noch darüber, dem Leben selbst einen unantastbaren Wert beizumessen. Aber gilt das für alles Leben gleichermaßen oder nur für das menschliche Leben? Oder gilt es nur für das menschliche Leben in der eigenen Kultur? Gibt es Leben, das mehr und Leben, das weniger wert ist? In vielen Grundgesetzen dieser Welt ist das Recht auf Leben verbürgt. Und dennoch wird es unter Umständen gering geschätzt. Was zählt mehr, die Sicherheit des Staates oder die Unversehrtheit seiner Bürger und Bürgerinnen? Der eigene Erfolg oder die Solidarität mit seiner Mitschülerin? Höflichkeit oder Offenheit?

Was in den Menschenrechten festgeschrieben ist, wird nicht automatisch zum individuellen Lebensgrundsatz jedes Einzelnen erhoben. Im Konfliktfall ist es ohnehin schwierig, die Werte, denen man sich verpflichtet fühlt, gegeneinander abzuwägen.

Gerade deshalb ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche möglichst früh mit den gesellschaftlichen Werten vertraut werden. Dies geschieht zum Teil im familiären Umfeld, aber auch Kindergarten und Schulen leisten einen wesentlichen Beitrag dazu. Jede pädagogische Fachkraft im Kindergarten

und jede Lehrperson gibt Orientierung und vermittelt ganz automatisch Werthaltungen, ob sie es will oder nicht.

Die eigene Lebenseinstellung kommt im Berufsalltag immer wieder zum Tragen, schimmert durch die Auswahl der Lerninhalte durch, spiegelt sich im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen und wird deutlich in der Zusammenarbeit im Team. Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte im Kindergarten gelten als wichtige Modelle im Zusammenhang mit der Entwicklung von sozialen und moralischen Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen. Je jünger die Kinder sind, desto eher übernehmen sie die Werthaltungen ihrer nahen Bezugspersonen.

Die Auseinandersetzung mit den persönlichen und den gesellschaftlichen Werten scheint deshalb eine unabdingbare Voraussetzung für eine erfolgreiche pädagogische Tätigkeit zu sein.

An dieser Stelle sollen deshalb zwei Wertekataloge stehen: der gemeinsame Wertekanon Jesper Juuls und Helle Jensens über die tragenden Orientierungspunkte in einer modernen Gesellschaft und die Werteliste von Hartmut von Hentig, die der bekannte Pädagoge in den 1980er-Jahren veröffentlicht hat. Diese Ausführungen können als Anregung zur eigenen Standortbestimmung dienen.

An diesen beiden Wertekatalogen lässt sich auch gut demonstrieren, wie sehr die persönliche Werthaltung kulturell geprägt und von der Bindung an eine Bezugsgruppe abhängig ist. Es macht einen Unterschied, ob man sich an einer rein humanistischen Idee orientiert oder sich einer religiösen Idee verpflichtet fühlt.

**Jesper Juul** und **Helle Jensen**<sup>32</sup> schlagen folgende Werte als unverzichtbare Prinzipien für jede demokratische, gleichberechtigte und auf persönliche Verantwortung gestützte Gesellschaft vor:

- **Integrität** – Würde und Unverletzlichkeit der Person
- **Gleichwürdigkeit** – gleiche Würde aller Menschen in einer Gemeinschaft
- **Gleichberechtigung** – gleiche Berechtigung, seine wesensgemäßen Anlagen, Talente und Möglichkeiten zu verwirklichen
- **Demokratie**
- **Gemeinschaft und Kooperation**
- **Authentizität** – Echtheit
- **persönliche Verantwortung** – Entscheidungskompetenz, Zuständigkeit und Recht, die Konsequenzen seines Handelns zu tragen

<sup>32</sup> Juul, Jesper/Jensen, Helle: Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur. Düsseldorf/Zürich: Patmos 2004

**Hartmut von Hentig**<sup>33</sup> nimmt zwölf gültige Maßstäbe in seine Werteliste für ein gutes Leben auf:

1. Das Leben
2. Freiheit / Selbstentfaltung / Selbstbestimmung / Autonomie
3. Frieden / Freundlichkeit / Gewaltlosigkeit
4. Seelenruhe, z. B. aufgrund erfüllter Pflicht, Übereinstimmung mit dem Gewissen ...
5. Gerechtigkeit
6. Solidarität / Gemeinsamkeit (als nicht Einsamkeit) / Gemeinwohl
7. Wahrheit (Echtheit)
8. Bildung / Wissen / Einsicht / Weisheit
9. Lieben können und geliebt werden
10. Körperliches Wohl / Gesundheit / Kraft
11. Ehre / Achtung
12. Schönheit

Und weiter schreibt Hentig: »Es gehört zum Realismus dieser Liste, dass ein Wert nicht in einem Wort aufgeht. Hinzu kommen zwei Werte, die ihrerseits auf keinen höheren Wert mehr zu beziehen sind und den unter den anderen möglichen Wertkonflikt überwölben: das (weltliche) Glück und die religiöse Gottgefälligkeit.«<sup>34</sup>

### **IMPULSE ZUM NACHDENKEN**

- Wie gefallen Ihnen die oben angefügten Wertekataloge? Worin stimmen Sie zu? Was ruft Ihren Widerstand hervor?
- Was halten Sie von einer »wertfreien« Schule?
- Nach welchem Wertekanon leben Sie?
- Welche Orientierungsschilder würden Sie Ihren Kinder oder Jugendlichen in die Lebenswelt stellen?

<sup>33</sup> von Hentig, Hartmut: Werte und Erziehung, in: Neue Sammlung 3/88

<sup>34</sup> Ebd.

## WERTE – POSITIVE ODER NEGATIVE HALTUNG

**Alter:** 5–6 Jahre

**Richtzeit:** 60 Minuten

**abgeändert geeignet** für 7–9-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder verstehen, dass es zwei unterschiedliche Möglichkeiten gibt, dem Leben zu begegnen.
- Die Kinder erkennen, dass sie das Leben selbst gestalten können, indem sie sich ihrer Haltungen bewusst werden und sie überdenken.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
25 Min.	<b>Experiment-Spiel</b> Das heiße Eisen <sup>35</sup>	Zwei Blatt weißes Papier, Bügeleisen, Zitronensaft oder Milch, Spitzer Gegenstand zum Malen (z. B. Zahnstocher)
15 Min.	<b>Bilderbuch</b> Heute ist alles blöd, Mama! <sup>36</sup>	Bilderbuch
15 Min.	<b>Gesprächsfragen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Welches Gefühl hat Timm, als er am Morgen aufsteht?</li> <li>■ Was findet er alles blöd?</li> <li>■ Wie geht es ihm im Kindergarten?</li> <li>■ Wie verhält er sich seinem Freund Hannes gegenüber?</li> <li>■ Wie geht es ihm zu Hause?</li> <li>■ Was macht seine Mutter?</li> <li>■ Wie geht es Hannes am Ende der Geschichte?</li> <li>■ Hast du auch Tage, an denen du alles blöd findest?</li> <li>■ Wer hilft dir dann, bzw. wie könntest du anderen helfen, die sich genauso fühlen?</li> </ul>	
5 Min.	<b>Spiel</b> Viele Erbsen rollen auf die Straße	

<sup>35</sup> In Anlehnung an: Miller, Jamie: Mit Kindern Werte entdecken. Freiburg/Basel/Wien: Herder 2002. S. 73

<sup>36</sup> Müller, Birte: Heute ist alles blöd, Mama. Zürich: Nord-Süd-Verlag 2006

## EXPERIMENT-SPIEL: DAS HEISSE EISEN

**Ziel:** den Kindern den Unterschied zwischen Optimismus und Pessimismus vorstellen

**Alter:** ab 5 Jahren

Im Vorfeld bereitet die pädagogische Fachkraft zwei Blätter vor. Auf das eine Blatt zeichnet sie mit Zitronensaft ein lachendes Smiley, auf das andere ein trauriges. Dann zeigt sie den Kindern die getrockneten Blätter, die gleich ausschauen, und erzählt eine kurze Geschichte, z. B.:

»Es geht um Resi und Martina (die Zitronenbilder). Von außen sehen beide genau gleich aus, aber innerlich sind sie sehr unterschiedlich. Resi ist immer glücklich und freundlich, sie glaubt, dass fast alles möglich sei. Sie glaubt, dass sie viel schaffen kann, wenn sie nur möchte ... Martina hingegen ist miesepetrig. Immer findet sie etwas zu jammern. Sie lässt sich auch leicht entmutigen und glaubt, dass sie nichts so richtig kann ...«

Die pädagogische Fachkraft fragt die Kinder, ob sie auf den Blättern einen Unterschied entdecken können. Da die Blätter genau gleich ausschauen, kann man anschließend auf die Menschen überleiten, die nach außen auch keinen Unterschied zeigen, sich aber in ihrer Haltung zum Leben unterscheiden. So wie Resi und Martina in der kleinen Geschichte, gibt es Menschen, deren Haltung man erst auf den zweiten, »heißen« Blick erkennt. Nun wird das vorher angewärmte Bügeleisen auf die Blätter gedrückt (ca. 15 Sek.) und es erscheinen die zwei Gesichter. Nun kann in der Gruppe noch diskutiert werden:

- Kennst du jemanden, der immer positiv in die Zukunft schaut, oder jemanden, der immer jammert?
- Wie lebt man mit positiv denkenden Menschen zusammen, wie mit negativ eingestellten? Mit wem hast du lieber zu tun?
- Kannst du dir die unterschiedlichen Haltungen bei Menschen erklären?
- Kennst du Situationen, in denen du zuversichtlich bist, und andere, in denen du eher zögerst? Woran kann das liegen?

## SPIEL: VIELE ERBSEN ROLLEN AUF DIE STRASSE

**Ziel:** unterschiedliche innere Gefühle ausdrücken

**Alter:** ab 3 Jahren

Die Kinder bewegen ihre Finger zum Spruch, indem sie die »Erbsen« langsam von ihren Oberschenkeln, über die Knie und Unterschenkel auf den Boden rollen lassen. Beim Wort »platt« klatschen alle in die Hände. Bei »jammer-jammer-schade« falten die Kinder die Hände und legen die gefalteten Hände abwechselnd an die rechte und linke Kopfseite.

Der Spruch kann nun in unterschiedlichen Gefühlslagen gesprochen werden: heiter, traurig, zornig, befehlend ...

**Spruch:**

*Viele Erbsen rollen auf die Straße und sind platt,  
oh wie schade, jammer-jammer-schade (2x)*

# ICH UND MEINE WERTE

**Alter:** 5–6 Jahre

**Richtzeit:** 40 Minuten

**abgeändert geeignet** für 7–9-Jährige

## ZIELE

- Die Kinder erkennen, was im Leben wirklich wichtig ist.
- Durch das gemeinsame Gespräch kommt es zu verschiedenen Denkanstößen und Diskussionen.
- Sie finden für sich Werte und Prioritäten im Leben.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
25 Min.	<b>Gespräch zum Thema</b> Welche Dinge, außer Luft, Wasser und Sonne, braucht man zum Leben? <sup>37</sup>	Ein großes Blatt Papier und ein Stift
20 Min.	<b>Zeichnen</b> Was für mich im Leben wirklich wichtig ist. <sup>38</sup>	Für jedes Kind ein Zeichenblatt

### Gesprächsleitfaden

Alle Kinder versammeln sich im Kreis. Nun stellt die pädagogische Fachkraft die oben genannte Frage und notiert reihum die Antworten der Kinder. Wenn Kinder nur greifbare Dinge, z. B. Spielzeug, Kleider oder Fernseher nennen, dann sollte man gezielt ein paar Dinge vorschlagen, wie z. B. Freunde, Familie, Liebe usw. So werden die unterschiedlichsten Ideen gesammelt. Nun erfolgt die Diskussion, indem die Kinder angeleitet werden, dasjenige zu streichen, worauf sie verzichten könnten, wenn es sein müsste. Am Anfang wird die Diskussion leichter sein, kommt man allerdings zu den grundlegenden Dingen, wird es schwieriger. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten, sofern die Kinder eine Begründung finden. Ziel der Übung ist es nun, so weit zu kürzen, bis nur noch ein Begriff übrig ist. Wenn, was anzunehmen ist, ein dafür geeigneter Begriff übrig bleibt, kann nochmals über Werte und Prioritäten gesprochen werden. Die pädagogische Fachkraft vermittelt den Kindern, dass man nicht so viele »Dinge« braucht, um wahres Glück und Sicherheit im Leben zu finden.

<sup>37</sup> In Anlehnung an: Miller, Jamie: Mit Kindern Werte entdecken. Freiburg/Basel/Wien: Herder 2002. S. 35

<sup>38</sup> Ebd.

## GEWOHNHEITEN ENTWICKELN

Alter: 5–6 Jahre

Richtzeit: 40 Minuten

abgeändert geeignet für 7–9-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder lernen zu verstehen, dass es gute und schlechte Gewohnheiten gibt.
- Sie erkennen, dass jeder Mensch unterschiedliche Gewohnheiten hat.
- Die Kinder suchen nach Vorschlägen, wie man schlechte Gewohnheiten ändern könnte.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Einstiegsgespräch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was sind Gewohnheiten und wie erkennst du sie?</li> <li>■ Nenne eine gute Gewohnheit, von der du denkst, dass du sie entwickelt hast. Kannst du dich noch erinnern, wie sie zur Gewohnheit wurde?</li> <li>■ Welche Gewohnheiten pflegen wir im Kindergarten? Welchen Sinn haben sie deines Erachtens?</li> <li>■ Kennst du jemanden, der sich schlechtes Verhalten angewöhnt hat? Glaubst du, derjenige kann es wieder ablegen? Und wenn, wie?</li> <li>■ Hast auch du eine schlechte Gewohnheit, an der du arbeiten könntest?</li> </ul>	
20 Min.	<b>Spiel: Fadenstark</b> <sup>39</sup> Beschreibung siehe unten	Zwei Stöckchen pro Kind (von Lutschern oder kleinen Zweigen), mehrere 30 cm lange Stücke dünnes Nähgarn (Stärke Nr. 50)
10 Min.	<b>Abschluss</b> Alle Kinder denken sich eine Gewohnheit aus, mit der sie brechen möchten (z. B. Schimpfwörter sagen, Spielsachen liegen lassen ...). Die Vorhaben werden notiert und es wird ausgemacht, dass in einer Woche wieder auf die Liste geschaut wird. Die Gruppe bespricht gemeinsam, wie die Kinder einander unterstützen könnten, damit sie die schlechte Gewohnheit im Auge behalten.	

<sup>39</sup> Ebd.

## SPIEL: FADENSTARK

**Ziel:** den Kindern klar machen, wie Gewohnheiten entstehen

**Alter:** ab 4 Jahren

Jedes Kind bekommt zwei Stöckchen und einen ca. 50 cm langen Faden. Zuerst wird der Faden nur einmal um die Stöckchen gebunden und die Kinder versuchen, ihn zu zerreißen. Dies gelingt sehr rasch. Danach wird der Faden zweimal, dann dreimal herumgewickelt und wieder können die Kinder ihn auseinanderreißen. Doch je öfter man den Faden um die Stöckchen wickelt, desto schwerer kann man ihn zerreißen, bis es irgendwann gar nicht mehr gelingt (siehe Skizze).

Anhand des Experiments lässt sich erklären, wie Gewohnheiten immer stärker werden und sich kaum mehr »zerreißen« lassen: Der Faden ist wie eine Gewohnheit, sie ist leicht zu durchbrechen, wenn man es zu Beginn tut, wenn der Faden noch nicht so verwickelt ist. Aber es wird schwieriger, je öfter sie wiederholt wird. Daraus kann man schließen:

- Schlechte Gewohnheiten kann man gut ablegen, wenn man sie gleich am Anfang bemerkt und etwas dagegen tut – wie der Faden, der zu Beginn viel leichter reißt.
- Bei guten Gewohnheiten braucht es viel Übung, damit sie andauern. Wie der Faden werden sie umso stärker, je öfter man sie ausübt (den Faden um die Stöckchen wickelt).

## BEISPIELE FÜR GEWOHNHEITEN

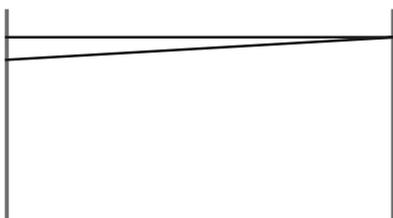
### GUTE

- den Sicherheitsgurt anlegen
- Zähne putzen
- Kleider und Spielsachen aufräumen
- die Wahrheit sagen
- ...

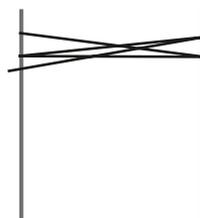
### SCHLECHTE

- Spielsachen herumliegen lassen
- Schimpfwörter gebrauchen
- andere verletzen
- ...

## SKIZZE ZUM SPIEL: FADENSTARK



1 x gewickelt



2 x gewickelt



x-mal gewickelt –  
unzerreißbar

## WAS MIR WERTVOLL IST

**Alter:** 8–11 Jahre

**Richtzeit:** 60 Minuten

**abgeändert geeignet** für 6–7-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder erkennen, dass Menschen sich an Werten orientieren.
- Sie überlegen, welche Werte ihnen wichtig sind und wo diese in ihrem Leben zum Tragen kommen.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<p><b>Hausaufgabe</b></p> <p>Die Kinder bringen etwas von zu Hause mit, das für sie besonders wertvoll ist.</p>	
20 Min.	<p><b>Gesprächskreis</b></p> <p>In der Mitte auf dem Boden liegt ein großes Tuch. Die Kinder sitzen im Kreis und legen ihre Gegenstände auf dieses Tuch. Dann erzählen sie reihum, warum diese Dinge für sie so wertvoll sind.</p>	
10 Min.	<p><b>Gesprächskreis weiterführen</b></p> <p>Die Lehrperson fragt die Kinder nun, was ihnen außer den greifbaren Dingen im Leben noch wertvoll ist. Vielleicht haben sie in der Gesprächsrunde auch schon einiges davon als Hintergrund genannt. Z. B.: Diese Sache ist wertvoll, weil ich sie von einem Menschen bekommen habe, den ich liebe ... Dann kann man darauf verweisen. Wenn die Kinder die ersten ideellen Werte genannt haben, lässt man diese als Beispiele stehen.</p>	
15 Min.	<p><b>Kleingruppen</b></p> <p>Anschließend arbeiten die Schüler/innen in Kleingruppen weiter und schreiben so viele Wertebegriffe, wie sie finden können, auf runde Karten oder Pappscheiben.</p>	Papier- oder Pappscheiben
20 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Die gesammelten Werte werden vorgelesen und auf dem Boden ausgelegt. Der Begriff Werte wird eingeführt. Anschließend kann noch gemeinsam ergänzt werden. Die Kinder überlegen, warum diese Werte so wichtig sind und wie sie diese im Leben umsetzen können.</p> <p>Zum Abschluss werden die Werte-Karten zu einem Blumen- oder Tierbild oder zu einem anderen Kunstwerk arrangiert und auf ein Plakat oder an eine Wand geklebt.</p>	

# BRAUCHEN WIR WERTE?

**Alter:** 12–14 Jahre

**Richtzeit:** 100 Minuten

**abgeändert geeignet** für 15–19-Jährige

## ZIELE

- Die Jugendlichen erkennen, dass sie sich an Werten orientieren.
- Sie überlegen, welche Werte ihnen wichtig sind und wo diese in ihrem Leben zum Tragen kommen.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<p><b>Hausaufgabe</b></p> <p>Die Schüler/innen interviewen drei erwachsene Menschen aus ihrem persönlichen Umfeld zum Thema: »Was ist dir im Leben besonders wichtig?«. Sie stellen daraus eine Prioritätenliste zusammen.</p>	
20 Min.	<p><b>Sitzkreis</b></p> <p>Ein Schüler/eine Schülerin liest einen Begriff aus der eigenen Liste vor. Die Lehrperson schreibt ihn auf die Tafel, oder auf die Flipchart. Die Jugendlichen sehen nach, ob jemand denselben Begriff in seiner Liste hat. Dann wird abgezählt und die Anzahl der Nennungen neben den Begriff notiert. Auf diese Weise entsteht eine Werteliste, die auf den Erfahrungen und Einsichten erwachsener Bezugspersonen fußt.</p>	Hausaufgabe
20 Min.	<p><b>Gesprächsrunde</b></p> <p>Die Jugendlichen sprechen darüber, was ihnen an der Werteliste auffällt, was sie selbst darüber denken, wo sie zustimmen und was sie verwundert ...</p> <p>Anschließend beschäftigen sie sich mit den Fragen: Braucht es Werte? Wer bestimmt sie und wozu sind sie gut?</p>	
30 Min.	<p><b>Kleingruppen (Viererguppen)</b></p> <p>Anschließend stellen die Jugendlichen in Kleingruppen ihren eigenen Wertekatalog zusammen, reihen die Werte nach Wichtigkeit und begründen, warum sie gerade diese Werte als wichtig erachten.</p>	Plakat oder Flipchartpapier, Stifte
30 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Die Wertekataloge werden vorgestellt und diskutiert.</p>	

## IN KONFLIKT MIT MEINEN WERTEN?

Alter: 16–17 Jahre

Richtzeit: 100 Minuten

abgeändert geeignet für Ältere

### ZIELE

- Die Jugendlichen setzen sich mit ihren persönlichen Werten auseinander.
- Sie erkennen, dass Wertekonflikte oft unausweichlich sind und dass sie sich immer wieder entscheiden müssen.
- Sie erproben an einer fiktiven Situation, wie sie in einem Wertekonflikt handlungsfähig bleiben können.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Die Jugendlichen schreiben ihre wichtigsten Werte auf und begründen sie.	Papier, Schreibzeug
20 Min.	<b>Partnerarbeit</b> In Paararbeit interviewen sie sich gegenseitig zu ihren Werthaltungen.	
20 Min.	<b>Runde</b> Jede Person äußert sich dazu, welche wichtigen Erkenntnisse sie aus der Partnerarbeit gewonnen hat.	
20 Min.	<b>Kleingruppen (Fünfergruppen)</b> Die Jugendlichen setzen sich mit einer Situation auseinander, die einen Wertekonflikt beinhaltet und überlegen, wie sie entscheiden würden.	Situationskarten
30 Min.	<b>Plenum</b> Die Situationen werden entweder vorgestellt oder im Rollenspiel durchgespielt.	

**SITUATIONSKARTEN:  
IN KONFLIKT MIT MEINEN WERTEN?**

Deine Freundin hat in einem Geschäft eine Brille geklaut. Sie wurde beobachtet, aber nicht gestellt. Das erzählt sie dir ganz aufgeregt.  
Abends klingelt die Polizei bei dir und befragt dich zu dem Vorfall.

Was sagst du?

Du bist allein zu Hause. Es klingelt Sturm. Draußen steht eine Ausländerin und erzählt dir, dass sie sich illegal im Land aufhält und Angst hat, dass jemand hinter ihr her ist. Sie bittet dich, sie zu verstecken.

Was machst du?

Eva und Robert sind seit zwei Jahren zusammen. Du bist Roberts Freund und hast bemerkt, dass er ab und zu fremdgeht.  
Eva kommt eines Tages zu dir und fragt dich, ob du weißt, was mit Robert los sei. Er sei manchmal so komisch.

Wie reagierst du?

Auf der Straße liegt eine dick gefüllte Brieftasche. Du hebst sie auf. Ein Mann kommt auf dich zu und behauptet, es sei seine Brieftasche. Den Mann hast du schon gesehen. Er ist Tellerwäscher in einem Gasthaus.

Gibst du ihm die Brieftasche?

Du hast die Matheaufgaben für die nächste Schularbeit auf dem Pult gefunden. Dein Freund, der dringend eine positive Note in Mathe benötigt, weiß davon und drängt dich, ihm zu helfen.

Was machst du?

**Für Männer:** Du hast deine Freundin betrogen. Die andere Frau bekommt ein Kind von dir und möchte mit dir zusammenziehen.

**Für Frauen:** Du hast deinen Freund betrogen und bist schwanger geworden. Was machst du?

### 3.1.4 EMPFINDUNGEN – EMOTIONEN – GEFÜHLE

*Das Ziel im Leben ist, all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.*

*Marshall B. Rosenberg*

#### **SACHLICH BLEIBEN ODER GEFÜHLE ZEIGEN?**

Können Sie sich einen Tag ohne Gefühle vorstellen? Ohne Freude, Trauer, Ärger, Liebe, Einklang? Können Sie sich ein Leben vorstellen, in dem Sie nicht wissen, wie es Ihnen geht, was Ihnen gefällt, wen Sie gern haben, wovor Sie sich ängstigen? Gefühle begleiten uns ein Leben lang, auch wenn wir uns ihrer nicht immer bewusst sind. Sie sind wie die Hänsel- und Gretel-Steine, die nächtens schimmern und uns den Weg nach Hause zeigen, den Weg zu uns selbst. Keine Beziehung kommt ohne Gefühle aus, keine wichtige Entscheidung wird ohne gefühlsmäßige Beteiligung getroffen. Emotionen sind Wegweiser, Grenzpfiler und Motivatoren für unser Denken und Handeln.

Auch wenn wir nicht immer wissen, was wir genau fühlen, das »adaptive Unterbewusste«<sup>40</sup> nimmt unsere Emotionen wahr und handelt danach. Wenn sie bewusst werden, lenken Gefühle unsere Aufmerksamkeit. Sie zeigen in Richtung unserer Bedürfnisse und drängen zum Tun. Neugier spornt zu Entdeckungsreisen und Lernleistungen an, Angst lässt uns unsere Grenzen wahren, unser Leben und unsere Integrität schützen, Freude spielt eine wichtige Rolle in unseren Beziehungen und erweist sich als außerordentlich starke Motivationskraft. Trauer ruft zu Rückzug und Ruhe auf und motiviert dazu, die Hilfe anderer anzunehmen, sich trösten zu lassen. Tränen fördern die Heilung.

Jede Emotion entsteht im Unbewussten und dringt erst kurze oder längere Zeit später ins Bewusstsein, wenn überhaupt. Timothy D. Wilson beschreibt Szenen, in denen Menschen schon situations- und gefühlsangemessen handeln, bevor sie sich des jeweiligen Gefühls überhaupt bewusst werden. Vielleicht kennen Sie ähnliche Situationen: In einer gefährlichen Straßengegend kommt Ihnen ein Lastwagen mit überhöhter Geschwindigkeit entgegen. Sie treten auf die Bremse und lenken Ihr Auto geschickt an der Gefahr vorbei. Hinterher erst beginnen Sie zu zittern und werden sich Ihrer Angst bewusst. Viele psychologische Konzepte gehen davon aus, dass Gefühle wirksam sind, auch wenn sie nicht ins Bewusstsein dringen. Die Schlüsse, die sie daraus ziehen, sind unterschied-

lich. Timothy: »Eine Möglichkeit besteht darin, dass Emotionen und Gefühle zwar den adaptiven Verhaltensweisen vorangehen, dass sich die Menschen aber dieser Emotionen und Gefühle nicht immer bewusst sind. [...] Wir sollten die Möglichkeit berücksichtigen, dass wir Gefühle haben können, ohne es zu wissen.«<sup>41</sup>

Gefühle drängen zum Handeln. Geschieht dieses Handeln unkontrolliert und ungebremst, dann kann es zu zwischenmenschlichen Problemen führen. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, sich darauf einzulassen und mit ihnen umgehen zu lernen. Wer nicht rechtzeitig erkennt, dass er wütend ist, hat vielleicht schon zugeschlagen, bevor er sich der Emotion bewusst wird.

Gerade bei aggressiven Gefühlen werden die Emotion und die daraus entstandene Handlung im Alltag oft als Einheit gesehen und daraus wird geschlossen, das Gefühl sei gefährlich und dürfe nicht sein. Die Rede von guten und schlechten, positiven und negativen Gefühlen weist in diese Richtung. Aber Gefühle sind weder schlecht noch gut, schon gar nicht moralisch gut oder verwerflich, auch wenn sie sich angenehm oder unangenehm anfühlen. Sie sind einfach da und wirken. Man kann sie auch nicht einfach, wie auf Knopfdruck, abstellen. Braucht man auch gar nicht. Viel wichtiger ist es, sich Handlungsweisen zum Umgang mit seinen Empfindungen und Emotionen zu erarbeiten, besonders für den Fall, dass sie einen zu überschwemmen drohen.

Um mit Gefühlen umgehen zu können, muss man sie erst spüren und richtig deuten. Das ist nicht immer leicht, auch deshalb nicht, weil unterschiedliche Gefühle in unserer Lebenswelt mehr oder weniger erwünscht und anerkannt sind. Aggressive Gefühle zum Beispiel werden in unserer Gesellschaft mit Skepsis betrachtet. In der Geschäftswelt und im öffentlichen Leben oder im wissenschaftlichen Umfeld hielt man lange Zeit überhaupt wenig von Emotionen. Die Devise lautete: »Sachlich bleiben!« Man glaubte, dass die Denkfähigkeit und die Objektivität durch emotionale Einflüsse getrübt würden. Mittlerweile weiß man, dass Emotionen überall und jederzeit eine Rolle spielen, und dass es besser ist, ihnen angemessen Raum zu geben, als sie abzuwehren und zu verstecken. Und man weiß auch, dass emotionale Ausbrüche umso wahrscheinlicher werden, je weniger die Gefühlsregungen wahrgenommen und als solche erkannt werden.

<sup>40</sup> Wilson, Timothy D.: Gestatten, mein Name ist ich. Das adaptive Unbewusste – eine psychologische Entdeckungsreise. Aus dem Amerikanischen von H. Kober. München/Zürich: Pendo 2007

<sup>41</sup> Ebd., S.171-172

## OFFENE UND VERSTECKTE GEFÜHLE

*Immer wenn Anna weint, weil sie traurig ist, wird sie zum Schlafen ins Bett geschickt. »Das wird schon besser, Anna, schlaf dich aus, du bist nur ein bisschen müde!«, hört sie dann von ihrer Mutter. Auch später nimmt sie Traurigkeit als Müdigkeit wahr und wird häufig missverstanden, wenn sie schläfrig wird, obwohl jeder denkt, sie müsste eigentlich traurig sein.*

*Patrick hat Peter mit Wucht getreten und Peter lacht. Patrick hält das für ein Zeichen von Provokation und stößt stärker zu. Wieder muss Peter unwillkürlich lachen, obwohl man die Tränen in seinen Augen sieht. Er hat gelernt: »Ein Indianer weint nicht. So einen kleinen Stoß steckt man mit einem Lachen weg!«*

Obwohl die grundlegenden Gefühle überall auf der Welt mimisch ähnlich ausgedrückt werden, ist der Umgang damit kulturell bedingt und vom sozialen Umfeld abhängig. Zunächst lernen Kinder den Umgang mit ihren Emotionen in der frühen Kindheit im Zusammenleben mit ihren nächsten Bezugspersonen: Eltern, Geschwistern, Verwandten, Tagesmüttern, Bezugspersonen im Kindergarten ...

Schnell unterscheiden sie erwünschtes von unerwünschtem Verhalten. Wenn der Ausdruck bestimmter Gefühle von der Umgebung als schlecht, gefährlich oder falsch bewertet wird, hält das Kind die entsprechenden Empfindungen für inakzeptabel, und versucht, sie von nun an zu verstecken oder zu vermeiden. Diese werden dann durch erwünschte Gefühlsausdrücke ersetzt, was auf Dauer zu Schwierigkeiten führen kann. Das Kind hat eben nicht mehr seine ganze Lebendigkeit, sein ganzes Empfindungsrepertoire zur Verfügung, sondern nur noch einen Bruchteil davon. Deshalb kann es mit den ausgeklammerten Emotionen nicht experimentieren. Dies wiederum bedeutet, dass der Umgang mit den entsprechenden Gefühlen nicht erlernt wird und die Ausdrucksmöglichkeiten für einen Teil der inneren Lebenswelt fehlen. Wenn unerwünschte durch legitime Gefühlsreaktionen ersetzt werden,

gewöhnen sich die Kinder daran und können einen Teil ihres Gefühlsspektrums nicht mehr spüren. Wenn sie eine Gefühlsregung wahrnehmen, ersetzen sie mit der Zeit die abgewehrten, aber natürlichen Gefühle durch erwünschte und verhalten sich danach. Diese **Ersatzgefühle**<sup>42</sup> wirken auf andere meist unecht und maskenhaft und erweisen sich in der Situation oft als völlig unangemessen.

Im schlimmsten Fall müssen alle Gefühle abgewehrt und erstickt werden. Menschen mit einem solchen »Schicksal« fühlen sich dann innerlich leer und abgestorben und wirken auch auf andere unlebendig und blutleer.

## GEFÜHLE ERKENNEN

Wie kann man nun echte Gefühle und Ersatzgefühle auseinanderhalten? Obwohl es nicht ganz leicht ist, gibt es eine recht brauchbare Faustregel. Echte Gefühle tauchen vielfach unmittelbar auf und verlangen nach Ausdruck. Man möchte etwas tun: lachen, weinen, schreien, zuschlagen, sich verkriechen ... Ein echtes Gefühl ist ein **Impulsgeber** und hält dementsprechend auch nur kurze Zeit an. Es fühlt sich lebendig an, verändert sich und macht wieder anderen Regungen Platz. Wer kann schon länger als eine halbe Stunde ununterbrochen lachen? Oder herzerreißend weinen? Auch wenn wir einer Emotion nicht immer körperlich oder über unser Handeln Ausdruck verleihen, verflüchtigt sich die Empfindung nach kurzer Zeit. Ersatzgefühle dagegen sind von Dauer. Man kann jahrelang unzufrieden oder lustlos sein, ohne Unterbrechung. Man kann jahrzehntelang gewohnheitsmäßig lieb lächeln und gar nichts dabei empfinden. Gefühle gehen in die Tiefe und sind von Körperreaktionen begleitet, Ersatzgefühle dagegen schwimmen an der Oberfläche. Sich gelegentlich müde oder traurig zu fühlen, ist normal, eine chronisch gedrückte Stimmung dagegen, die jemand wie eine Fahne vor sich herträgt, deutet auf ein Ersatzgefühl hin.

<sup>42</sup> English, Fanita: Es ging doch gut, was ging denn schief? Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Beruf. 8. Aufl. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 2004

Zur Unterscheidung hilfreich sind auch Konzepte, die sogenannte Grundgefühle oder Universalgefühle zu erfassen suchen. Zwei davon möchten wir Ihnen hier vorstellen:

**Das transaktionsanalytische Konzept der fünf Himmelsrichtungen unserer Empfindungen von Fanita English<sup>43</sup>** beschreibt fünf Grundemotionen:

- **Wut** (einschließlich Zorn, Eifersucht, Neid, Grausamkeit, Rache ...)
- **Liebe** (einschließlich Verlangen nach Zärtlichkeit, Sinnlichkeit, Sexualität, Intimität, Treue ...)
- **Trauer** (einschließlich Sehnsucht, Sorgen, Verzweiflung, Leiden, Mitgefühl, Bedauern ...)
- **Freude** (einschließlich Spontaneität, Neugier, Aufregung, Kreativität, Unternehmungslust ...)
- **Angst** (einschließlich Ekel, Furcht, Scham ...)

Alle diese fünf Grundgefühle gehen mit körperlichen Reaktionen einher, so ist Wut zum Beispiel begleitet von Blutdruckveränderungen und Adrenalinausschüttung, Freude von Veränderungen in der Muskelspannung usw.

Der **Kognitionstheoretiker Robert Plutchik<sup>44</sup>** sieht die Emotionen als Mittel der Anpassung, die beim Überleben jedes Individuums eine wichtige Rolle spielen. Er spricht von acht Anpassungsmustern und unterscheidet demnach **acht primäre Emotionen**:

1. Akzeptierung
2. Ekel
3. Zorn
4. Furcht
5. Freude
6. Trauer
7. Überraschung
8. Neugierde

Diese beiden Einteilungen geben weder die umfassenden Forschungsergebnisse zum Bereich der Emotionen wieder, noch erheben sie Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sie sollen lediglich eine Orientierungshilfe beim Einordnen von Gefühlen und bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu diesem Themenbereich darstellen.

### UND WAS HAT DAS MIT DEM BERUFLICHEN ALLTAG ZU TUN?

Wenn wir wollen, dass Kinder vitale, offene und spontane Menschen bleiben und kontaktfähige, kommunikative und authentische Erwachsene werden, tun wir gut daran, ihre Gefühlswelt zu respektieren und zu beachten. Außerdem können wir ihnen Raum geben, ihren Emotionen Ausdruck zu verleihen, und sie ermutigen, beziehungsangemessene und kontextbezogene Strategien zum Umgang mit ihren emotionalen Regungen zu entwickeln. Dafür brauchen sie manchmal erwachsene Vorbilder und gezielte Anregung und Unterstützung.

### IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Was fühlen Sie in diesem Moment?
- Welche Gefühle halten Sie leicht, welche schwer bei sich aus?
- Welche Gefühlsregungen freuen Sie bei anderen, welche können Sie nicht so gut ertragen?
- Wie verleihen Sie Ihren Gefühlen Ausdruck?
- Wie ermöglichen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern, ihre Emotionen zu erkennen, zu benennen und auszudrücken?

<sup>43</sup> Ebd.

<sup>44</sup> Izard, Carroll. E.: Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie. Aus dem Englischen übersetzt von Barbara Murakami. 3. Aufl. Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags-Union 1994

# GEFÜHLE, GEFÜHLE ... ICH ZEIGE SIE HER

**Alter:** 4–6 Jahre

**Richtzeit:** 45 Minuten

**abgeändert geeignet** für 6–9-Jährige

## ZIELE

- Unterschiedliche Gefühle und Möglichkeiten zum Gefühlsausdruck kennenlernen
- Freude und Enttäuschung als zwei Erlebnisseiten kennenlernen
- Über Gefühle reflektieren
- Gemeinsam etwas schaffen

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Einstieg</b> Lied: Zeigt her eure Gefühle!	
15 Min.	<b>Bilderbuch</b> Hurra, gewonnen – Mist, verloren <sup>45</sup>	Bilderbuch
15 Min.	<b>Reflexionsfragen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie geht es der kleinen Ziege (der kleinen Gans), als sie vom Geburtstag nach Hause geht?</li> <li>■ Wie fühlt sich die kleine Gans, als sie ihrem Vater vom Tag erzählt?</li> <li>■ Wie geht es der kleinen Ziege, als sie ihrem Vater vom Tag erzählt?</li> <li>■ Warum hat die Ziege tierisch angegeben?</li> <li>■ Warum hat die Gans der Ziege die Krone vom Kopf gerissen? Wie ging es ihr dabei?</li> <li>■ Warum tut der Ziege die Gans leid?</li> <li>■ Warum geht es der Gans nicht gut, als sie über ihr Verhalten gegenüber der Ziege nachdenkt? Was hätte sie stattdessen tun sollen?</li> <li>■ Wie geht es dir, wenn du verlierst/gewinnst?</li> <li>■ Hast du mal darüber nachgedacht, wie es deinem Freund/deiner Freundin geht, wenn er/sie verliert/gewinnt?</li> </ul>	
10 Min.	<b>Abschluss</b> Partnerspiel: Gemeinsam einen Turm bauen	Bauklötzchen

<sup>45</sup> Abedi, Isabel: Hurra, gewonnen! Mist, verloren! München: Ars Edition 2005

## LIED ZU DEN GEFÜHLEN

Melodie nach dem Volkslied: *Zeigt her eure Füße*

**Text:** Bernadette Grießmair

### Refrain

*Zeigt her eure Gefühle, zeigt her, wie's euch geht!*

*Zeigt her wie's um euch, um alle von euch steht!*

1. Bist du glücklich, bist du glücklich, dann tanz im Raum herum!
2. Bist du traurig, bist du traurig, dann wein doch einfach mal!
3. Bist zu zornig, bist du zornig, dann stampf mit beiden Füß'!
4. Bist du müde, bist du müde, dann reck und streck dich fest!
5. Bist du einsam, bist du einsam, dann such dir einen Freund!
6. Bist zu ängstlich, bist du ängstlich, dann halt dich selbst ganz fest!
7. Bist du fröhlich, bist du fröhlich, dann spring mal in die Luft!

## DER GEMEINSAME TURM

**Ziel:** gemeinsam etwas schaffen

**Alter:** ab 4 Jahren

**Beschreibung:** Ein Kinderpaar soll Stein um Stein einen Turm bauen. Die anderen schauen zu. Dieses Spiel ist spannend und aufregend zugleich, denn die Kinder müssen versuchen, gut einzuschätzen, wann es besser ist aufzuhören, damit der Turm nicht einstürzt. Sie müssen darauf vertrauen, was ihnen ihr Gefühl sagt. Alle zuschauenden Kinder können helfen, indem sie einen Tipp abgeben, wann sie aufhören würden. Wichtig bei diesem Spiel ist es, dass die zwei Kinder gut zusammenarbeiten und ihrem Gefühl vertrauen, wann sie mit dem Bauen aufhören sollen.

# WOHIN MIT MEINER WUT?

**Alter:** 4–6 Jahre

**Richtzeit:** 45 Minuten

**abgeändert geeignet** für 6–9-Jährige

## ZIELE

- Sich selbst spüren lernen
- Aggressionen und Wut als Gefühl des täglichen Lebens kennenlernen
- Persönliche »Wutmuster« besprechen
- Möglichkeiten erarbeiten, wie Wut konstruktiv ausgelebt werden könnte
- Spiel zum Wutabbau kennenlernen

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Einstieg</b> Traumreise: Reise durch den Körper!	leise Musik
15 Min.	<b>Bilderbuch</b> Robbi regt sich auf <sup>46</sup>	Bilderbuch
15 Min.	<b>Reflexionsfragen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie geht es Robbi, als er nach Hause kommt?</li> <li>■ Was macht sein Vater, als er merkt, dass es Robbi nicht gut geht?</li> <li>■ Wie groß wird Robbis Wut in seinem Zimmer?</li> <li>■ Was macht seine Wut mit seinen Spielsachen?</li> <li>■ Warum wird es Robbi plötzlich zu viel? Warum möchte er, dass die Wut aufhört?</li> <li>■ Was macht Robbi mit dem »Wutmonster«?</li> <li>■ Wie geht es Robbi nachher?</li> <li>■ Kennst du Situationen, in denen du richtig wütend wirst?</li> <li>■ Steigt deine Wut auch so in dir hoch wie bei Robbi? Was machst du dann?</li> <li>■ Wo im Körper spürst du die Wut?</li> <li>■ Wie könnte man seine Wut noch ausdrücken, ohne Sachen kaputt zu machen?</li> <li>■ Hätte Robbis Vater etwas anders machen sollen? Was macht deine Mutter/dein Vater, wenn sie/er merkt, dass du wütend wirst?</li> </ul>	
10 Min.	<b>Abschluss</b> Spiel: Schneeballschlacht	alte Zeitungen, Trommel oder Zimbel

## Weiterarbeit

- einen Wutsack im Gruppenraum aufhängen
- eine persönliche Wutschachtel gestalten
- ein Wutmonster malen
- Wutknete in einen Luftballon füllen, den ich in der Hosentasche immer mitnehmen kann

<sup>46</sup> D'Allance, Mireille: Robbi regt sich auf. 6. Aufl. Frankfurt am Main: Moritz 2001

## TRAUMREISE: RAUMFAHRT DURCH MEINEN KÖRPER<sup>47</sup>

**Ziel:** sich selbst spüren

**Alter:** ab 4 Jahren

**Beschreibung:** Gemeinsam werden wir heute mit einem klitzekleinen Raumschiff eine Reise durch deinen Körper machen: Wir legen uns jetzt alle ganz entspannt auf den Rücken und schließen die Augen. Wer die Augen nicht schließen möchte, lässt sie einfach offen.

Wir liegen ganz entspannt auf dem Boden und legen die Hände auf den Bauch ... Wir spüren unseren Atem ... Beim Einatmen hebt sich unser Bauch und beim Ausatmen geht die Bauchdecke wieder nach innen, wir können unseren Atem auch hören, wie die Luft durch unsere Nase eingeatmet wird und durch unseren Mund wieder nach draußen geht ... Stell dir nun vor, du hast ein kleines Raumschiff, das durch deinen Körper reist und jeden Körperteil besucht ... Zuerst reist das Raumschiff in deinen Kopf ... Der Kopf ist schwer, du spürst, wie er mit seinem ganzen Gewicht auf der Matte liegt, wie er den Untergrund berührt ... Jetzt wird das Raumschiff ordentlich durchgeschüttelt, denn du bewegst deinen Kopf langsam hin und her ... Das Raumschiff reist weiter zu den Schultern, auch sie berühren an zwei Stellen die Matte. Versuche, ganz entspannt die Schultern fallen zu lassen ... Dann reist das Raumschiff zuerst in deinen rechten Arm, es gleitet sanft bis zu den Fingerspitzen, du schaukelst das Raumschiff vorsichtig hin und her, indem du die Finger und Arme leicht bewegst, dann fährt es langsam wieder zurück über die Unterarme, über die Oberarme bis zu den Schultern ... Nun nimmt es Kurs auf den linken Arm ... Es fährt wieder bis zu den Fingerspitzen, wird sanft durchgerüttelt und fährt wieder zu den Schultern zurück ... Deine Arme sind jetzt ganz locker, ganz entspannt ... Nun fährt das Raumschiff den Rücken hinunter, du bewegst dich vorsichtig hin und her und spürst, wie dein Rücken den Boden berührt ... Weiter geht es bis zu deinem Po ... Das Raumschiff wird wieder vorsichtig durchgerüttelt, damit es alle Poteile durchfahren kann ... Jetzt wackelt es sogar etwas mehr ... Nun sind deine Po- und Rückenmuskeln ganz locker und liegen auf der Matte auf ... Unsere Reise geht weiter zu den Beinen ... Zuerst fährt das Raumschiff das rechte Bein hinunter bis zu den Zehen ... Du darfst das Raumschiff sanft schaukeln, indem du die Zehen und Beine leicht bewegst ... Dann fährt es durch die rechte Wade, durch das rechte Knie, durch den Oberschenkel wieder zum Po zurück ... Denselben Weg nimmt es auf der linken Seite ... Wenn es auch wieder beim Po angekommen ist, dann spürst du, wie deine Beine entspannt und locker sind ... Dein ganzer Körper wurde vom Raumschiff durchwandert, du fühlst, wo dein Körper überall den Boden berührt ... Höre jetzt wieder auf deinen Atem, wie die Luft durch unsere Nase eingeatmet wird und durch unseren Mund wieder nach draußen geht ... Lege deine Hände auf die Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt ... Jetzt fährt das Raumschiff langsam wieder zurück ... bewege langsam deine Beine ... Hebe den Po etwas an ... bewege deinen Rücken ..., bewege deine Arme ..., deinen Kopf ... Dann setze dich langsam auf und recke und strecke dich ... und öffne die Augen ... Die Raumfahrt ist zu Ende und wir sind am Ziel.

## SPIEL: SCHNEEBALLSCHLACHT

**Ziel:** sich abregieren

**Alter:** für alle Altersgruppen geeignet

**Beschreibung:** Mit dem Zeitungspapier formen alle Kinder Schneebälle, indem sie es mit voller Kraft zerknüllen. Hat jedes Kind genügend vorbereitet, geht die Schneeballschlacht los. Die Kinder dürfen einander so lange mit den Schneebällen bewerfen, bis ein Instrument (Trommel oder Zimbel) das Ende des Spiels ankündigt.

<sup>47</sup> In Anlehnung an: Kaiser, Thomas: Das Wut-Weg-Buch. 4. Aufl. Stuttgart: Christophorus Verlag 1999. S. 81

## WEITERE SPIELE

### DER STIER WILL RAUS<sup>48</sup>

**Ziel:** spielerisch Dampf ablassen

**Alter:** ab 5 Jahren

**Dauer:** 10 Minuten

**Material:** Tau

**Beschreibung:** Alle Kinder bilden mit dem Tau einen Kreis. Ein Kind ist der wilde Stier, der aus dem Kreis ausbrechen möchte. Das Kind kann seine Wut ablassen, indem es versucht, mit aller Kraft am Seil zu ziehen und so den ganzen Kreis in Bewegung zu bringen. Ziel der anderen ist es, dem Stier seinen Ausbruch möglichst zu erschweren.

### WESTERNRODEO<sup>49</sup>

**Ziel:** sich austoben

**Alter:** ab 4 Jahren

**Dauer:** ca. 5 Minuten

**Material:** pro Kinderpaar eine Matte

**Beschreibung:** Ein Kind kniet sich auf die Matte nieder und übernimmt die Rolle des Stieres. Das andere setzt sich als Reiter auf den Rücken des Stieres. Der Stier macht wilde Bewegungen und versucht, den Reiter herunterzuschütteln. Dieser versucht, sich so lang wie möglich auf dem Rücken des Stieres zu halten. Fällt der Reiter herunter, werden die Rollen getauscht.

<sup>48</sup> Trotz intensiver Recherche konnte die Originalquelle für die Spiele »Der Stier will raus« und »Westernrodeo« nicht ermittelt werden. Jedoch ist eine Nachhonorierung jederzeit möglich.

<sup>49</sup> In Anlehnung an: Stamer-Brandt, Petra: Wut-Weg-Spiele. Freiburg: Christophorus-Verlag-GmbH 2003. S. 17

# UMGANG MIT LANGEWEILE

**Alter:** 5–6 Jahre

**Richtzeit:** 40 Minuten

**abgeändert geeignet** für 7–9-Jährige

## ZIELE

- Die Kinder lernen das Gefühl der Langeweile kennen.
- Sie lernen verschiedene Lösungsmöglichkeiten kennen.
- Fixe (Geschlechts-)Rollenmuster werden gelockert.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<b>Bilderbuch</b> Paula und das Baggerloch <sup>50</sup>	Bilderbuch
10 Min.	<b>Gesprächsfragen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Wie geht es Paula, als sie nicht weiß, was sie tun soll?</li><li>■ Kennst du das Gefühl der Langeweile? Wie fühlt es sich an?</li><li>■ Was für Ideen haben Paula und ihr Vater?</li><li>■ Wie geht es Paula zum Schluss?</li><li>■ Welche Ideen hättest du?</li><li>■ Gibt es Ideen nur für Buben und nur für Mädchen, oder ist dies egal?</li></ul>	
15 Min.	<b>Abschluss: Zeichenstunde</b> Was mache ich, wenn mir langweilig ist?	

**Weiterarbeit:** Das Buch »Ein Dino zeigt Gefühle«<sup>51</sup> von Heike Löffel hat Bilder eines Dinosauriers zu den einzelnen Gefühlen und kann auch im Rahmen der »Langeweile« erarbeitet werden.

<sup>50</sup> Heidenberger, Priska: Paula und das Baggerloch. Brixen: Weger 2006

<sup>51</sup> Löffel, Heike: Ein Dino zeigt Gefühle. Köln: Verlag Mebes & Noack 1996

# GEFÜHLE WAHRNEHMEN UND DARÜBER SPRECHEN – 1

**Alter:** 8–11 Jahre

**Richtzeit:** 2 Stunden

**abgeändert geeignet** für 12–14-Jährige

**Vorbedingungen:** Jedes Kind sollte mindestens ein anderes Kind in der Klasse haben, mit dem es sich gut versteht.

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihre körperliche Befindlichkeit wahr und sprechen darüber mit einer Person ihres Vertrauens.
- Sie lernen die Grundgefühle kennen und nehmen sie an sich selbst wahr.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
30 Min.	<p><b>Einstieg</b></p> <p>Gespräch darüber, was Befindlichkeit und Gefühle sind, wie man sie im Körper spüren kann und wie man seine Befindlichkeit farblich darstellen könnte. Dabei lernen sie die fünf Grundgefühle kennen: Wut – Liebe – Angst – Freude – Trauer und erzählen einige Situationen, in denen sie diese Gefühle haben. Die Kinder sollen selbst Vorschläge machen dürfen (z. B. Wut ist ein rotes Knäuel oder Freude ist eine gelbe oder grüne Fläche ...).</p>	
20 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>Dann erhalten die Kinder ein Blatt mit Körperumrissen und malen die Bereiche an, wo sie ihre Gefühle spüren. Dabei hat jedes Grundgefühl eine andere Farbe. Entweder werden die Farben vorher festgelegt oder jedes Kind sucht selbst die Farben für das jeweilige Gefühl aus.</p> <p>Vorteile der Variante 1: Man hat als Lehrperson eine schnelle Übersicht.</p> <p>Vorteil der Variante 2: Das Bild ist individueller.</p> <p>Je häufiger jemand das entsprechende Gefühl in der Schule hat, desto größer ist der Farbklecks.</p>	Blatt mit Körperumrissen, Schreibzeug und Farben bringen die Kinder mit
10 Min.	<p><b>Paararbeit</b></p> <p>In Paaren reden sie über das eigene Bild. Dabei ist es wichtig, dass sie sich einer Person ihrer Wahl anvertrauen können.</p>	
20 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Wenn die Kinder dazu bereit sind, können die Bilder auf dem Boden ausgelegt werden. Dann finden sie Unterschiede und Ähnlichkeiten heraus. Sie untersuchen, welches Grundgefühl in der Klasse vorherrscht und welche Gefühle fast nicht oder gar nicht vorkommen.</p>	

## GEFÜHLE WAHRNEHMEN UND DARÜBER SPRECHEN – 2

**Alter:** 8–11 Jahre

**Richtzeit:** 2 Stunden und weitere 2–3 Einheiten

**Vorbedingungen:** Die Kinder sollten zumindest die Grundgefühle kennen und benennen können.

### ZIELE

- Die Kinder reflektieren und drücken aus, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen.
- Sie erarbeiten unterschiedliche Möglichkeiten, mit Gefühlen umzugehen.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<b>Einstieg</b> Die Kinder nennen alle Gefühle, die sie kennen. Diese werden an die Tafel geschrieben.	
20 Min.	<b>Plenum</b> Ein Märchen wird vorgelesen und die Kinder überlegen, wie sich die Personen im Märchen fühlen. Dann sprechen sie darüber, wie die Märchenfiguren mit ihren Gefühlen umgehen, wie sie aus ihren Gefühlen heraus handeln.	Märchen zum Vorlesen
15 Min.	<b>Kleingruppenarbeit</b> In Kleingruppen überlegen die Kinder, was sie selbst tun, wenn sie ein bestimmtes Gefühl haben und halten die Ergebnisse auf Karten fest (z. B. weinen, wenn sie traurig sind, oder sich trösten lassen ...). Je mehr Alternativen sie finden, desto besser.	
25 Min.	<b>Plenum</b> Die Gruppen lesen ihre Karten vor und legen sie auf dem Boden aus. Wenn alle Handlungsweisen gesammelt sind, überlegen sie, welche Alternative(n) sie einmal ausprobieren möchten.	
20 Min.	<b>Scharade zum Abschluss</b> Ein Kind stellt ein Gefühl dar und alle anderen können raten, welches Gefühl das ist. Nach und nach können neue Gefühlsbegriffe eingeführt werden.	
Nächste Einheit 100–150 Min.	In einer nächsten Einheit basteln sie für jedes Gefühl ein Mobile aus Pappscheiben. Auf eine große Pappscheibe wird das jeweilige Gefühl geschrieben. Auf kleinere Pappscheiben zeichnen die Kinder, wie sie mit dem jeweiligen Gefühl umgehen könnten. Dazu schreiben sie auf jede Pappscheibe ein Stichwort (oder sie versehen die Pappscheiben mit einem farbigen Rand aus Schnur ...). Die Mobiles werden in der Klasse aufgehängt.	Feste weiße oder hellfarbige Pappe, Draht, Faden, Filzstifte, Farbstifte, Schnur, Klebstoff

# ICH UND MEINE GEFÜHLE

**Alter:** 8–11 Jahre

**Richtzeit:** 2 Stunden

**abgeändert geeignet** für 12–14-Jährige

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler lernen, dass alle Menschen Gefühle haben, dass sie aber unterschiedlich damit umgehen.
- Sie nehmen ihre momentane Befindlichkeit wahr und verbalisieren sie.
- Sie entwickeln Alternativen zum Umgang mit Gefühlen.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Einstiegsspiel</b></p> <p>In der Klasse hängen Bilder von Tieren, Pflanzen und Menschen ... Auf die entsprechende Anweisung hin stellen sich die Schüler/innen zu dem Bild, das jenes Gefühl ausdrückt, das sie in einer bestimmten Situation empfinden oder empfunden haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Heute, als ich in die Schule ging, fühlte ich mich ...</li> <li>■ Wenn ich mit meinem Freund/meiner Freundin gestritten habe, fühle ich mich ...</li> <li>■ Wenn ich ein gute Note bekommen habe, fühle ich mich ...</li> <li>■ Wenn ich jemandem helfen kann, fühle ich mich ...</li> <li>■ Wenn ich ...</li> </ul> <p>Wer will, kann etwas zu seiner Position sagen.</p>	Bilder
15 Min.	<p><b>Partnerarbeit</b></p> <p>Austausch zu zweit.</p> <p>Wie ist es mir bei der Übung gegangen? Wie geht es mir mit dem Thema »Gefühle«? Mit wem kann ich gut darüber reden? Was hemmt mich? Wie zeige ich Gefühle? Wem gegenüber kann, darf, will ich sie zeigen? Welche Gefühle drücke ich selten oder nie aus? Die Reflexionsfragen werden an die Tafel oder auf Flipchart geschrieben. Die Jugendlichen picken sich aus den Fragen jene heraus, zu denen sie Stellung beziehen möchten, und tauschen sich zu zweit darüber aus.</p>	Flipchart, Stifte
20 Min.	<p><b>Gruppenarbeit (4 Personen pro Gruppe)</b></p> <p>Jede Gruppe erhält drei Karten mit Gefühlsbeschreibung. Die Schüler/innen wählen eine Karte aus und konstruieren eine Situation dazu. Anschließend spielen sie die Situation und zeigen, was sie tun, wenn sie mit einem bestimmten Gefühl konfrontiert werden.</p> <p>Wenn ich traurig bin ...</p>	Gefühlskarten
50 Min.	<p><b>Rollenspiele</b></p> <p>Die Situationen werden im Plenum vorgespielt und ausgewertet.</p> <p>Die Jugendlichen überlegen, welche Handlungsalternativen es gibt. Die Handlungsvarianten werden auf einem Plakat festgehalten und die Teilnehmenden können überlegen, was sie gerne einmal selbst ausprobieren möchten.</p>	Flipchart oder Plakat, Stifte, Karten

**GEFÜHLS-KARTEN:  
ICH UND MEINE GEFÜHLE**

<b>Angenommensein</b>	<b>Abscheu</b>
<b>Angst</b>	<b>Achtung</b>
<b>Ärger</b>	<b>Aggressivität</b>
<b>Begierde</b>	<b>Alleinigkeit</b>
<b>Entsetzen</b>	<b>Durst</b>

**Entspannung**

**Eifersucht**

**Enttäuschung**

**Einsamkeit**

**Erregung**

**Ekel**

**Furcht**

**Erschrecken**

**Fürsorge**

**Erwartung**

**Geborgenheit**

**Freude**

**Hingabe**

**Gelassenheit**

**Hoffnung**

**Gier**

**Hunger**

**Gram**

**Kummer**

**Hass**

**Lähmung**

**Hilflosigkeit**

**Mitgefühl**

**Langeweile**

**Mitleid**

**Lebenslust**

**Müdigkeit**

**Leere**

**Mut**

**Liebe**

**Mutlosigkeit**

**Lust**

**Scham**

**Neid**

**Schaudern**

**Neugier**

**Schlafbedürfnis**

**Ohnmacht**

**Sexuelle Erregung**

**Schmerz**

**Sorge**

**Schüchternheit**

**Spannung**

**Schuldgefühl**

**Stolz**

**Sehnsucht**

**Verachtung**

**Taubheitsgefühl**

**Verbundenheit**

**Trauer**

**Verlangen**

**Traurigkeit**

**Verlorenheit**

**Überraschung**

**Vertrauen**

**Ungeduld**

**Wärme**

**Vertrautheit**

**Wohlgefühl**

**Verwirrtheit**

**Wonnegefühl**

**Verzweiflung**

**Wut**

**Vorfreude**

**Zufriedenheit**

**Zärtlichkeit**

**Zuneigung**

**Zerstörungslust**

**Zutrauen**

**Zorn**

**Zuversicht**

**Zugehörigkeit**

## EMOTIONEN – KREATIONEN

**Alter:** 15–17 Jahre

**Richtzeit:** 50 Minuten

**abgeändert geeignet** für Ältere

### ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler treten in Beziehung zu ihren Gefühlen und stellen sie schöpferisch dar.
- Sie sprechen mit anderen über ihre Emotionen und beachten und achten die Empfindungen anderer.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>Die Jugendlichen hören Instrumentalmusik (Klassik – Meditationsmusik ...). Sie lassen sich auf die Musik emotional ein und malen ihre Gefühle auf ein Zeichenblatt. Wenn möglich, arbeiten die Schüler/innen mit ihren Lieblingsfarben oder Stiften.</p> <p><b>Alternative:</b> Die Jugendlichen hören Musik und schreiben einen Text (am besten Lyrik ...) zu ihren emotionalen Eindrücken. Diese Alternative erfordert etwas mehr Zeit.</p>	Zeichenblätter, Wachskreiden oder farbige Stifte, Zeichenstifte, Bleistifte, Federn, Tempera ...
20 Min.	<p><b>Partnerarbeit</b></p> <p>Die Schüler/innen tauschen sich über ihre Bilder aus. Impulse, die beim Austausch helfen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Welche Emotion habe ich an dieser Stelle ausgedrückt?</li> <li>■ Wie fühlt sie sich für mich an? Was empfinde ich körperlich dabei?</li> <li>■ Wozu rührt oder wozu treibt es mich?</li> <li>■ Welche Handlungsimpulse habe ich im Alltag, wenn ich dieses Gefühl verspüre?</li> </ul>	
10 Min.	<p><b>Plenum – Abschlussrunde</b></p> <p>Wie ist es euch bei der Arbeit ergangen? Welche wichtigen Erkenntnisse habt ihr gewonnen?</p>	

## MINUTEN-GEFÜHLE

**Alter:** 15–17 Jahre

**Richtzeit:** je 10–15 Minuten

**abgeändert geeignet** für Ältere und Jüngere

**Hinweis:** Hier finden Sie einige Übungen, die sich eignen, zwischendurch im Unterricht einzusetzen.

### ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler beachten ihre Gefühle.
- Sie sprechen mit anderen über ihre Emotionen und den Umgang damit.

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Übung 1</b> Eignet sich für Stundenbeginn oder Stundenabschluss Die Anwesenden spüren ihrer Befindlichkeit nach und lassen alle Gefühle, die sich in den nächsten drei Minuten in ihnen regen, stillschweigend und offen zu. Werten ist verboten. In den nächsten sieben Minuten darf sich jede Person, die etwas zur Übung sagen will, kurz dazu äußern.	
5 Min.	<b>Übung 2</b> Anweisung: Nehmt kurz wahr, wie es euch jetzt gefühlsmäßig geht.	
15 Min.	<b>Übung 3</b> Eignet sich gut zum Abschluss einer Unterrichtsstunde Was hat dieses Thema, diese Unterrichtsstunde emotional bei euch ausgelöst?	
10 Min.	<b>Übung 4 – Partnerübung</b> Unterhaltet euch je 5 Minuten lang darüber, was gerade gefühlsmäßig mit euch los ist.	
10 Min.	<b>Übung 5 – Partnerübung</b> A nennt ein Gefühl – B berichtet, wie er/sie normalerweise darauf reagiert – Partnerwechsel ...	
10 Min.	<b>Übung 6 – Partnerübung</b> A nennt ein Gefühl – B sucht so viele Reaktionsmöglichkeiten, wie ihm/ihr in 2 Minuten einfallen – Partnerwechsel	
10 Min.	<b>Übung 7 – Empathieübung zu zweit</b> A errät die momentane emotionale Befindlichkeit von B und begründet seine Wahrnehmung. B antwortet mit »ja, stimmt« oder »nein, stimmt nicht« – Partnerwechsel	
20 Min.	<b>Übung 8 – Empathieübung</b> Die Schüler/innen teilen sich in zwei Gruppen auf. Jede Person der Gruppe A fühlt sich in die ihm gegenüberstehende oder -stehende Person der Gruppe B ein und ahmt deren Körperhaltung so lange nach, bis er/sie denkt zu wissen, wie sich die jeweilige Person fühlt, was sie denkt ... (maximal 5 Minuten). Anschließend schreibt er/sie das Gefühl auf einen Zettel und schickt ihn an die betreffende Mitschülerin/ an den betreffenden Mitschüler. Diese/r antwortet mit »ja« oder »nein«. Nach 5 Minuten wechseln die Gruppen ihre »Aufgabe«. Die Jugendlichen der Gruppe B fühlen sich in eine Person der Gruppe A ein. Dann erfolgt ein kurzer Austausch der Paare.	

## 3.1.5 FREIRAUM UND GRENZEN

*Was du willst, dass man dir tut, das tue auch den anderen.  
Dies sollte die unverrückbare, unbedingte Norm für alle  
Lebensbereiche sein, für Familie und Gemeinschaften,  
für Rassen, Nationen und Religionen ...*

*H. Küng und K. J. Kuschel*

### FREIRÄUME NUTZEN, GRENZEN AKZEPTIEREN

Wie fordere ich Respekt ein? Was hat Disziplin mit Wertschätzung zu tun? Gibt es natürliche Grenzen? Brauchen wir Regeln? Wie halten wir es mit Strafen und Konsequenzen? Gibt es überhaupt allgemein verbindliche Normen?

Spätestens wenn es in einer pädagogischen Debatte um die Themen »Grenzen« und »Regeln« geht, wird die Diskussion kontrovers. Es gibt immer diejenigen, die für mehr Freiräume plädieren und jene, die für eine konsequentere Grenzziehung eintreten. Außerdem werden die Grenzen ganz unterschiedlich definiert.

Menschen brauchen beides, Grenzen und Freiräume. Grenzen bedeuten Schutz, Sicherheit, Verantwortung, Entscheidungsfähigkeit, Konventionen, anerkannte Werte, Rücksichtnahme, Anerkennung der Gesetzmäßigkeiten des Zusammenlebens, Bindung und Zugehörigkeit zu einer Gruppe..., aber auch Enge, Angst, Mutlosigkeit, Resignation, Duckmäuserei, Ausweglosigkeit ...

Freiraum steht für Autonomie, Entwicklung, Innovation, Experimentiermöglichkeiten, Kreativität, Selbstbestimmung, Risikobereitschaft, Mut, Eigenständigkeit, Zivilcourage ... Andererseits aber auch für Selbstüberschätzung, Egozentrik, Einsamkeit, Rücksichtslosigkeit, Destruktivität ...

Grenzen sind etwas Naturgegebenes und Entwicklung bedeutet, sich an die eigenen Grenzen zu wagen, sie auszuloten und einige davon zur gegebenen Zeit zu erweitern.

Unsere natürlichen Grenzen sind uns von Geburt an auferlegt, die Gene bestimmen einen Teil unserer biologischen und psychischen Befindlichkeit, aber nur im Austausch mit der Umwelt können wir unsere Grenzen erfahren und herausfinden, wo unsere Freiräume liegen. Uns dieser Aufgabe zu stellen, liegt in unserer Verantwortung.

Es ist leicht zu erkennen, dass Grenzen und Freiräume keine festen Größen sind, sondern individuell unterschiedlich und dass sie sich im Laufe des Lebens verändern und verschieben.

### Grenzen und Freiräume sind immer abhängig von

- unserer körperlichen Verfassung
- unserer emotionalen Befindlichkeit
- unserer Persönlichkeitsstruktur
- unseren geistigen, sozialen und praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- den aktuellen Beziehungen, in die wir eingebunden sind
- den Lebens- und Arbeitsbezügen, in denen wir stehen
- unseren Werten und übernommenen Verantwortlichkeiten
- den gesellschaftlichen Bedingungen, Normen und Rechtsverbindlichkeiten
- unserem gesellschaftlichen Status
- unseren materiellen Möglichkeiten
- und manchmal auch vom Zufall, vom Glück oder Pech

Manchmal stellen wir uns unter einer Grenze so etwas wie eine feste, unzerstörbare Mauer vor. So sind Grenzen normalerweise nicht. Manche bleiben über Jahre und Jahrzehnte aufrecht, andere können zu gegebener Zeit abgebaut oder verändert werden.

Wir alle weisen auch andere Menschen in Grenzen. Überall dort, wo wir uns durchsetzen, wo wir Leistung, Hilfe oder Respekt einfordern, begrenzen wir andere. Und das darf auch sein. Wir sind für uns selbst verantwortlich und damit auch dafür, unsere Integrität und die der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen zu schützen. Freiräume lassen sich durchaus erweitern, auch wenn wir immer an neue Grenzen stoßen werden. Wenn dem so ist, kann auch der Umgang mit diesen Grenzen keinen unumstößlichen Gesetzen folgen, sondern muss nach und nach in der Auseinandersetzung mit den Mitmenschen und der Umwelt gelernt und entwickelt werden.

**Zwischenmenschliche Grenzen sind nicht verhandelbar. Sie haben mit Integrität, Würde und Achtung zu tun und dürfen nicht verletzt werden. Jede Grenzverletzung richtet Schaden an, weil sie das Selbstwertgefühl des »Opfers« untergräbt und alle Beteiligten entwürdigt.**

## GRENZEN UND REGELN

Im Gegensatz zu Grenzen sind Regeln verhandelbar. Man könnte sie, wie Gesetze, als ausgehandelte Umgangsformen für Gemeinschaften und Gesellschaften bezeichnen. Sie beruhen auf gemeinsamen Werten oder Traditionen und ordnen das Gruppenleben. Regeln werden umso eher akzeptiert, je besser alle Mitglieder einer Gruppe in die Vereinbarungen einbezogen wurden und je klarer und einfacher das Regelwerk formuliert ist. Das gilt auch für Klassenregeln und Schulordnungen. Schon mit Kindergartenkindern können einfache Vereinbarungen getroffen werden und je älter die Kinder und später die Jugendlichen werden, desto mehr möchten sie ihr Leben und ihre Umgebung selbst mitgestalten, vorausgesetzt, man nimmt sie ernst.

Ein für alle akzeptables Regelwerk auszuhandeln, erfordert allerdings viel Zeit und Geduld. Ganz sicher gelingt es auch nicht, alle erforderlichen Richtlinien für einen Kindergarten oder eine Schule zur Diskussion zu stellen. Dennoch kann es sinnvoll sein, innerhalb eines vorgegebenen Rahmens die wichtigen Klassenregeln und Umgangsregeln mit den Schülern und Schülerinnen gemeinsam zu erarbeiten und dabei auf einen größtmöglichen Konsens zu achten. Falls Kindern oder Jugendlichen Mitsprache eingeräumt wird, darf diese nicht nach Belieben außer Kraft gesetzt werden, auch dann nicht, wenn die Regeln anders ausfallen als von den Lehrpersonen erhofft. Eine Scheindemokratie schadet auch hier mehr, als sie je nützen könnte.

## IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Wie gehen Sie mit Ihren Grenzen um?
- Wie leicht oder wie schwer fällt es Ihnen, Grenzen zu akzeptieren?
- Wann und wie setzen Sie anderen Grenzen?
- Wie reagieren Sie auf Grenzüberschreitungen?

## JA UND NEIN SAGEN

Alter: 5–6 Jahre

Richtzeit: 40 Minuten

abgeändert geeignet für 7–10-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder lernen, dass es wichtig ist, Nein zu sagen.
- Die Kinder werden durch eine Geschichte aufmerksam gemacht, wie sie sich vor unangenehmen Situationen schützen können.
- Die eigenen Grenzen wahrnehmen und die der anderen akzeptieren.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Paarübung</b> Ja sagen – Nein sagen <sup>52</sup>	
15 Min.	<b>Bilderbuch</b> Kein Küsschen auf Kommando <sup>53</sup>	Bilderbuch
10 Min.	<b>Gesprächsfragen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Wisst ihr noch, welche Küsse es gibt? (Pusteküsse, Heileküsse ...)</li><li>■ Was habt ihr euch denn sonst noch von der Geschichte gemerkt?</li><li>■ Kennt ihr auch gute und schlechte Küsse?</li><li>■ Was macht ihr denn, wenn ihr etwas nicht tun wollt?</li><li>■ Wann habt ihr gute Gefühle? Und wann schlechte?</li><li>■ Wem könnt ihr eure schlechten Gefühle sagen?</li><li>■ Was könnt ihr tun, wenn euch etwas schlechte Gefühle macht?</li></ul>	
5 Min.	<b>Spiel</b> Grenzen setzen	

<sup>52</sup> in Anlehnung an eine Übung aus der Fortbildung zum Programm »Eigenständig werden«

<sup>53</sup> Mebes, Marion/Sandrock, Lydia: Kein Küsschen auf Kommando. Köln: Donna Vita/Verlag Mebes & Noack 1997

### **PAARÜBUNG: JA UND NEIN SAGEN**

**Ziel:** Zustimmung oder Ablehnung äußern

**Alter:** ab 4 Jahren

**Beschreibung:** Die Kinder bilden Paare. Ein Kind sagt immer »Ja«, das andere »Nein« und dies über ca. 2 Minuten. Dabei kann die Stimmlage und Lautstärke verändert werden. Die Kinder können schmeichelnd, fordernd, drohend ... ihr Wort äußern. Danach wird getauscht.

**Auswertung:**

- Wie hast du dich gefühlt?
- Welches Wort war stärker, das »Ja« oder das »Nein«?
- Was hat mehr Spaß gemacht?

### **PAARÜBUNG: GRENZEN SETZEN**

**Ziel:** die eigenen Grenzen spüren und jene der anderen akzeptieren

**Alter:** ab 4 Jahren

**Beschreibung:** Die Kinder arbeiten paarweise. Ein Kind überkreuzt die Hände, das andere fasst diese. Nun beginnen beide Kinder die Hände (Händedruck) zu drücken. Sobald es einem Kind zuviel wird, sagt es laut »Stopp!«. Beide lassen die Hände aus. Zum Abschluss reichen sie einander noch eine Hand und bedanken sich für die Fairness.

**Auswertung:**

- War es schwierig, die eigenen Grenzen zu beachten?
- Hast du gleich aufgehört zu drücken, als dein Gegenüber »Stopp!« sagte?
- Was muss man immer beachten, um nicht selbst verletzt zu werden oder um nicht andere zu verletzen?

# GRENZEN, GRENZEN

**Alter:** 6–10 Jahre

**Richtzeit:** 100 Minuten

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler wissen, was Grenzen sind und in welchen Bereichen diese vorkommen.
- Sie setzen sich mit den Grenzen in ihren Lebenswelten auseinander.
- Sie überlegen, welche Grenzen sie anderen setzen, z. B. ihren Mitschülerinnen und Mitschülern.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Kreisgespräch</b></p> <p>Die Lehrperson schreibt das Wort »Grenze« an die Tafel. Die Kinder sagen reihum, was sie über Grenzen wissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ wie man sie definieren kann</li> <li>■ wo sie vorkommen</li> <li>■ was natürliche, was künstliche Grenzen sind</li> <li>■ wer sie setzen darf ...</li> </ul>	Tafelanschrieb
30 Min.	<p><b>Gruppenarbeit</b></p> <p>In Kleingruppen überlegen die Kinder, in welchen Situationen sie selbst an Grenzen gestoßen sind. Für jede Situation wird ein Stichwort auf eine Pappscheibe geschrieben.</p>	Ein großes Plakat, mit einem aufgemalten Zaun oder ein Stück Zaun, den man an einer Wand in der Klasse befestigen kann, Pappscheiben mit rotem Rand, dicke Stifte, Locher
50 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Die Pappscheiben werden auf den Boden gelegt und die Stichworte vorgelesen. Anschließend werden sie gelocht und mit einem dicken Baumwollfaden an den Zaun gehängt oder auf das Plakat geklebt.</p> <p>Dann überlegen die Kinder, ob sie schon einmal eine Grenze überschritten haben, und erzählen, wie es dazu gekommen ist und welche Konsequenzen die Grenzüberletzung hatte. Dabei sollen sie herausfinden, wann und warum es sinnvoll ist, sich an Grenzen zu halten.</p>	

# ICH WAHRE MEINE GRENZEN

**Alter:** 6–10 Jahre

**Richtzeit:** 100 Minuten

**Vorbedingungen:** Die Kinder sollten zumindest die Grundgefühle kennen und benennen können.

## ZIELE

- Die Kinder erkennen ihre Grenzen.
- Sie lernen, wie sie selbst Grenzen setzen können, ohne einander zu verletzen.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<b>Ballspiel</b> Die Kinder stehen im Kreis. Sie werfen einander den Ball zu und sagen bei jedem Ballwurf etwas, was sie nicht mögen (z. B. »Ich mag nicht an den Haaren gezogen werden« – »Ich mag nicht, wenn mich jemand beschimpft« ...).	Ball
10 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Jedes Kind schreibt eine Situation auf, in der es sich wehren möchte, aber nicht genau weiß, wie das klappen könnte.	1 eckige Karte für jedes Kind, Stifte
20 Min.	<b>Kleingruppe</b> In Vierergruppen erzählen die Kinder einander von den Situationen und suchen nach Strategien, wie sie sich wehren können, ohne andere zu verletzen. Die Ergebnisse halten sie auf runden Karten fest, entweder, indem sie einen Satz aufschreiben oder die Situation zeichnen. Je eine Situationskarte und die entsprechenden Strategiekarten werden auf ein Zeichenblatt geklebt.	runde Karten, 1 Zeichenblatt für jedes Kind, 1 Klebestift für jede Gruppe, Stifte, Farben
50 Min.	<b>Kreisgespräch</b> Die Kinder stellen einander die Ergebnisse vor und können dabei noch weitere wehrhafte Handlungsalternativen entwickeln. Die Zeichenblätter werden in der Klasse aufgehängt und die Kinder überlegen zum Abschluss, welche Strategie sie in der nächsten Zeit einzeln oder gemeinsam ausprobieren möchten.	

# AN DIE GRENZEN GEHEN

**Alter:** 6–10 Jahre

**Richtzeit:** eine Schulstunde

**abgeändert geeignet** für alle Alterstufen

**Voraussetzung:** Turnhalle oder die Möglichkeit im Freien zu arbeiten

## ZIELE

- Die Kinder erfahren ihre körperlichen Grenzen.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
40 Min.	<p>Anhand unterschiedlicher Sportübungen können die Kinder ihre körperlichen Grenzen erfahren.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Kinder kämpfen jeweils zu viert um einen Tennisball.</li><li>2. Sie lassen sich an der Sprossenwand hängen, solange sie sich mit den Händen (mit vier Fingern, mit drei Finger ...) halten können.</li><li>3. Die Kinder suchen sich einen ungefähr gleich starken Partner und kämpfen um Raum: Sie stellen sich Rücken an Rücken und versuchen, einander vom Platz zu drücken. Dasselbe funktioniert auch Stirn an Stirn, oder Schulter an Schulter ...</li><li>4. Auf einem Bein hüpfen, Seilspringen ...</li><li>5. Die Kinder tragen einen vollen Wasserbecher im Laufschrift durch die Halle, ohne etwas zu verschütten.</li><li>6. Sie halten einen aufgeblasenen Luftballon so lange in der Luft, wie sie können, indem sie ihn nur mit einem Finger antippen (alleine oder in kleinen Gruppen oder alle gemeinsam). Wenn der Ballon zu Boden fällt, ist das Spiel aus.</li><li>7. Die Kinder laufen kreuz und quer in der Halle herum. Die Lehrperson gibt mit einer Trommel den Takt an. Wer müde ist, setzt sich hin. Wenn alle sitzen, sprechen die Kinder kurz über ihre Erfahrungen.</li><li>8. usw.</li></ol>	Tennisbälle, Sprossenwand, Wasser, Becher, Luftballons
20 Min.	Anschließend überlegen die Kinder, was diese Übungen mit dem Thema »Grenzen« zu tun haben, und sprechen über ihre Vermutungen.	

# MEINE LEBENSLANDSCHAFT – MEINE GRENZEN 1

Alter: 11–15 Jahre

Richtzeit: 2 Stunden

abgeändert geeignet: ab 16 Jahren

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass es Grenzen und Freiräume gibt und dass diese von ihnen selbst, von anderen Menschen und von der Umwelt abhängig sind.
- Sie erkennen, dass sich Freiräume und Grenzen im Laufe der Zeit verändern.
- Sie finden heraus, dass Grenzen neben Einengung auch Schutz bedeuten.
- Sie setzen sich mit den persönlichen Grenzen und Freiräumen auseinander und überlegen, welche Freiräume sie erweitern möchten und wo sie selbst Grenzen setzen möchten.

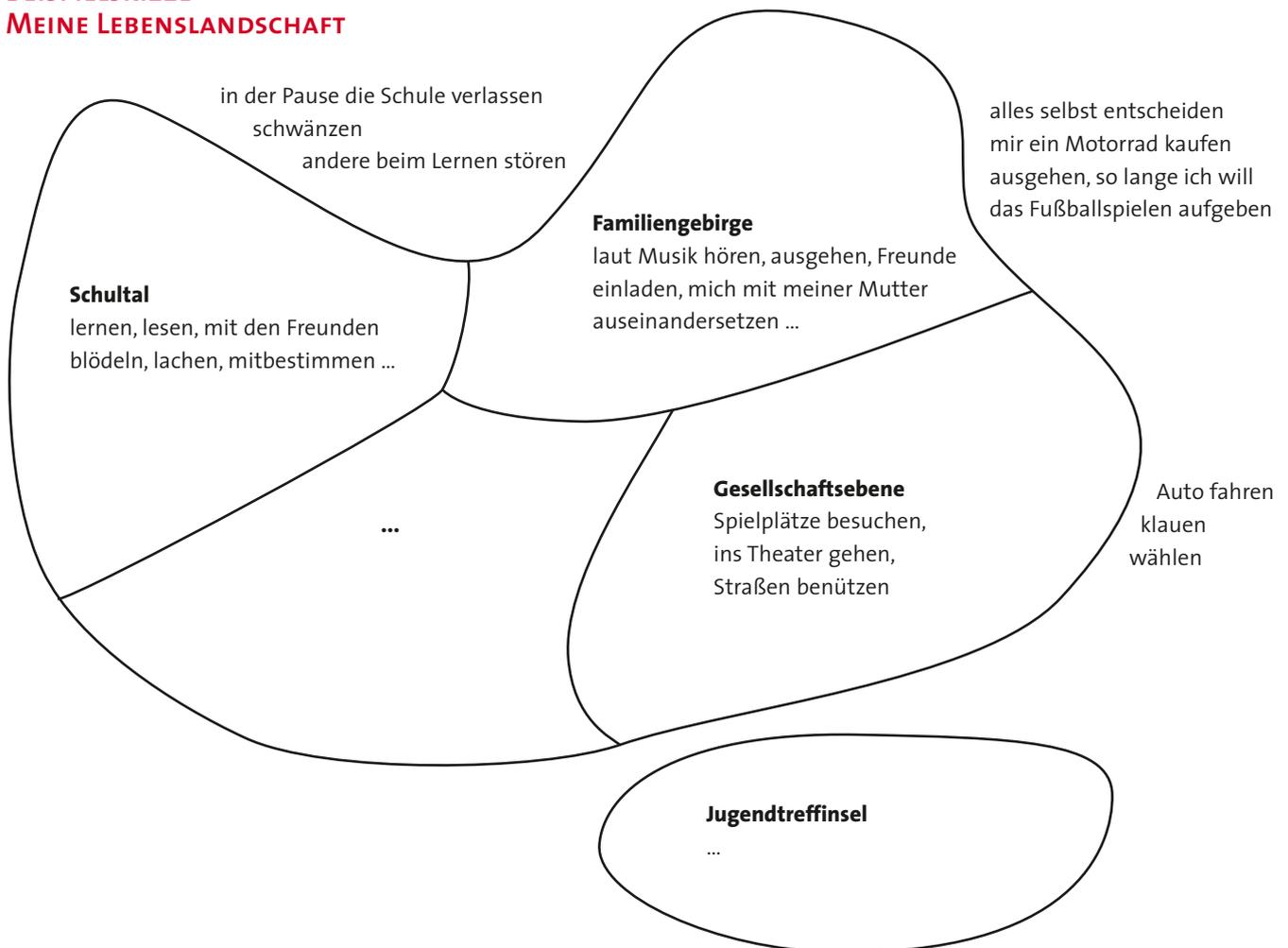
## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Einstieg</b></p> <p>Das Thema »Grenzen« spielt immer wieder eine wichtige Rolle im Leben, wir alle stoßen manchmal an Grenzen, wir setzen anderen Grenzen, ab und zu überschreiten wir Grenzen oder erweitern sie allmählich.</p> <p>Wo nehmt ihr Grenzen im Leben wahr (Ländergrenzen, Gesetze, Verbote, Mauern, zeitliche Begrenzungen, begrenzte Fähigkeiten ...)?</p> <p>10 Minuten lang sammeln die Jugendlichen Bereiche, wo es Grenzen gibt. Die Ergebnisse werden auf Flipchart festgehalten.</p>	Flipchart, Stifte
40 Min.	<p><b>Gestaltungsarbeit (ca. 30 Minuten)</b></p> <p>Die Teilnehmer/innen erhalten ein Zeichenblatt (B6) oder einen Bogen Flipchartpapier und gestalten ihre aktuelle Lebenslandkarte mit ihren Räumen und Grenzen. Grenzen und Räume werden benannt, erhalten Namen, wie auf einer Landkarte. Wichtig ist es auch einzuzeichnen, welche »Landschaften« außerhalb der Grenzen liegen.</p> <p>In einem zweiten Schritt ziehen sie dort eine Linie, wo ihre Grenzen mit 6 oder mit 10 Jahren lagen. So wird auf einen Blick klar, wie rasch sich Grenzlinien verschieben können.</p>	Flipchart- oder Zeichenblätter, Filzstifte oder Wachskreiden
30 Min.	<p><b>Austausch mit einem Partner/einer Partnerin</b></p> <p>Für den Austausch wählen sich die Jugendlichen einen Partner/eine Partnerin ihres Vertrauens. Dann reflektieren sie ihre Arbeit anhand folgender Anleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 5 Minuten: Partner/in A stellt seine/ihre Landschaft vor</li> <li>■ 5 Minuten: Partner/in B stellt Rückfragen, die beantwortet werden</li> <li>■ 5 Minuten: A und B tauschen sich darüber aus, welche der erkannten Grenzen in den nächsten 5 Jahre erweitert werden könnten</li> </ul> <p>Anschließend erfolgt ein Partnerwechsel. B stellt die Landschaft vor.</p>	

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Kurzes Auswertungsgespräch im Plenum</b></p> <p>Anleitung dazu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie ist es euch bei der Arbeit gegangen?</li> <li>■ Welche wichtigen Erkenntnisse habt ihr im Verlauf der Arbeit gewonnen? Was habt ihr gelernt?</li> </ul> <p>Die Ergebnisse werden schriftlich (z. B. auf Karten oder im Heft) festgehalten.</p>	

**Weiterarbeit:** In einer nächsten Einheit könnten sich die Jugendlichen damit auseinandersetzen, welche Grenzen erweiterungsfähig sind, welche zu erweitern es sich lohnt, was sie dazu brauchen und was sie selbst dafür tun können.

**BEISPIELSKIZZE  
MEINE LEBENSLANDSCHAFT**



## MEINE LEBENSLANDSCHAFT – MEINE GRENZEN 2

**Alter:** 11–15 Jahre

**Richtzeit:** 100 Minuten

**abgeändert geeignet:** ab 16 Jahren

**Vorbedingung:** Einheit »Meine Lebenslandschaft – meine Grenzen 1« muss schon durchgeführt sein.

### ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass es Grenzen und Freiräume gibt und dass diese von ihnen selbst, von anderen Menschen und von der Umwelt abhängig sind.
- Sie erkennen, dass Freiräume und Grenzen sich im Laufe der Zeit verändern.
- Sie setzen sich mit den persönlichen Grenzen und Freiräumen auseinander und überlegen, welche Freiräume sie erweitern möchten und wo sie selbst Grenzen setzen möchten.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Befindlichkeitsrunde</b> Wenn ich heute ein Tier wäre, wäre ich ein ..., weil ...	
5 Min.	<b>Einstieg</b> Wir haben uns das letzte Mal mit dem Thema »Grenzen« auseinandergesetzt. Heute geht es darum, wie ihr selbst Grenzen setzen und wie ihr Freiräume erweitern könnt.	
20 Min.	<b>Gestaltungsarbeit</b> Die Jugendlichen nehmen ihre Gestaltungsarbeit von der letzten Einheit noch einmal zur Hand und zeichnen ein, welche Freiräume sie sich im laufenden Jahr erschließen möchten und welche in den nächsten fünf Jahren.	Gestaltungsarbeit: Meine Freiräume – meine Grenzen
45 Min.	<b>Austausch mit einem Partner/einer Partnerin</b> Für den Austausch wählen sich die Jugendlichen einen Partner/eine Partnerin ihres Vertrauens. Dann reflektieren sie ihre Arbeit anhand folgender Anleitung: 1. Vorstellen: Welche Freiräume möchte ich mir kurzfristig, welche in den nächsten fünf Jahren erschließen? Was reizt mich an diesen Freiräumen? 2. Überlegen und auf Karten sammeln (weiße Karten): Wie geht das? Was muss ich tun, damit ich mir diese Freiräume schaffen kann? 3. Was sind die Folgen, wenn ich Verantwortung für diese Freiräume trage? (grüne Karten) Partnerwechsel	weiße und grüne Karten, Stifte
20 Min.	<b>Kurzes Auswertungsgespräch im Plenum</b> Anleitung dazu: ■ Wie ist es euch bei der Arbeit gegangen?	

# ICH SETZE GRENZEN

**Alter:** 11–15 Jahre

**Richtzeit:** 150 Minuten

**abgeändert geeignet:** ab 16 Jahren

**Vorbedingungen:** Jedes Kind sollte mindestens ein anderes Kind in der Klasse haben, mit dem es sich gut versteht.

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass es Grenzen und Freiräume gibt und dass diese von ihnen selbst, von anderen Menschen und von der Umwelt abhängig sind.
- Sie setzen sich mit den Grenzen und Freiräumen in Familie und Schule auseinander und überlegen, welche Grenzen sie selbst als sinnvoll erachten.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
100 Min.	<b>Befindlichkeitsrunde</b> Wenn ich heute eine Pflanze wäre, würde ich ... (so) aussehen, weil ... (so frisch wie eine Knospe aussehen, weil ich gut ausgeschlafen und ganz wach bin / wäre ich ganz welk, weil ich müde bin ... usw.)	
5 Min.	<b>Einstieg</b> Wir haben uns schon einmal mit dem Thema »Grenzen« auseinandergesetzt. Heute geht es darum zu sehen, welche Grenzen in Familie und Schule ihr wichtig findet.	
40 Min.	<b>Gruppenarbeit</b> Die Teilnehmer/innen finden sich in Vierergruppen zusammen. Die eine Hälfte der Klasse beschäftigt sich in Vierergruppen mit der Frage: Stellt euch vor, ihr seid Eltern in einer 5-köpfigen Familie. In der Familie leben noch 2 Mädchen (5 und 9 Jahre) und ein Junge mit 12 Jahren. Welche Regeln würdet ihr für euch selbst und für die Kinder aufstellen, damit das Zusammenleben funktioniert? Die andere Hälfte der Klasse (auch in Vierer-Gruppen) erhält die Anleitung: Stellt euch vor, ihr seid ein Schulausschuss (Direktor, 2 Lehrpersonen und 1 Elternrat) und müsst die Regeln für die Schule aufstellen, damit Lernen und Zusammenleben funktionieren. Welche Regeln (für Direktor, Lehrpersonen und Schüler/innen) würden das sein? Die einzelnen Regeln werden auf Karten geschrieben.	Karten und Stifte
40 Min.	<b>Austausch in Halbgruppen</b> Die Schüler/innen, die sich mit demselben Thema auseinandergesetzt haben, treffen sich in Halbgruppen und diskutieren ihre Ergebnisse. Aus drei Gruppenergebnissen soll jetzt eins werden. Die relevanten Karten werden geordnet und aufgeklebt (jede Regel nur einmal aufkleben – besonders wichtige Regeln unterstreichen ...).	Packpapier oder Plakat
	<b>Pause</b>	
40 Min.	<b>Vorstellung der Arbeit im Plenum nach der Anleitung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie ist es dir beim Arbeiten gegangen?</li> <li>■ Vorstellung der Arbeiten</li> <li>■ Diskussion</li> </ul>	
10 Min.	<b>Abschluss:</b> Was hast du Wichtiges gelernt, erfahren?	

## FREIRAUM BRAUCHT GRENZEN

**Alter:** 13–17 Jahre

**Richtzeit:** 50 Minuten

**Vorbedingungen:** In diesem Alter haben die Jugendlichen ein enormes Freiheitsbedürfnis und möchten dieses auch ausleben.

### ZIELE

Die Jugendlichen erkennen, dass die Freiheit des einzelnen nur geschützt durch Regeln und Gesetze wird. Außerdem wird ihnen bewusst, dass es unausweichliche Grenzen gibt, die ihr Freiheitsbedürfnis einschränken. Freiheit gewinnt der Einzelne dadurch, dass er kritisch ist, sich selbst und anderen gegenüber, die Folgen seines Handelns überlegt und lernt, Verantwortung für sich zu übernehmen.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Fotos werden in der Klasse ausgelegt und jede/r Schüler/in sucht sich eines aus, das er/sie mit dem Begriff »Freiheit« verbindet. Im Sitzkreis begründet jeder, warum er gerade dieses Foto mit Freiheit verbindet.</p>	Viele unterschiedliche Fotos aus Zeitschriften oder aus eigener Sammlung
15 Min.	<p><b>Partnerarbeit</b></p> <p>Die Jugendlichen erhalten eine Vorlage mit folgenden Schwerpunkten: Grenzen der Freiheit:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gesetze der Natur (biologisch, physikalisch, genetisch)</li> <li>2. Einflüsse der Umwelt (Familie und Erziehung; Staat und Gesetze; Gesellschaft und Öffentlichkeit)</li> </ol> <p>Sie erhalten den Arbeitsauftrag, eigenständig zu erarbeiten, worin diese in der Vorlage aufgezeigten Grenzen bestehen und was damit gemeint sein könnte.</p>	
15 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Zusammenfassung der Ergebnisse und ergänzende Stellungnahmen: Auf einem oder mehreren Plakaten wird festgehalten, worin die Grenzen der Freiheit bestehen. Die Plakate werden in der Klasse gut sichtbar aufgehängt.</p>	Flipchartpapier für Plakate
5 Min.	<p><b>Abschluss</b></p> <p>Merksatz wird ins Heft geschrieben: Es gibt keine uneingeschränkte Freiheit im Sinne von »Tun und Lassen, was man will«. Die aufgezeigten Grenzen sichern zugleich den Rahmen, in dem sich persönliche Freiheit entfalten kann.</p>	

## RAUM UND GRENZEN – KURZÜBUNGEN

**Alter:** 15–17 Jahre

**Richtzeit:** je 10–15 Minuten

**abgeändert geeignet** für Ältere und Jüngere

### ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Freiräumen und Grenzen auseinander.
- Sie sprechen mit anderen darüber.
- Sie lernen Freiräume zu nutzen und Grenzen zu wahren.

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Übung 1</b> Die Schüler/innen schreiben 7 Minuten lang alle Assoziationen zum Begriff »Freiraum« auf und sprechen anschließend 3 Minuten lang mit dem Banknachbarn/der Banknachbarin darüber.	
15 Min.	<b>Übung 2</b> Die Kinder/Jugendlichen gehen 10 Minuten lang mit geschlossenen Augen durch den Raum und achten darauf, nirgendwo anzustoßen. Anschließend sprechen sie 5 Minuten lang mit einem Partner/einer Partnerin über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse während der Übung. Der Austausch kann auch im Plenum erfolgen. Dann muss allerdings mehr Zeit eingeräumt werden.	
10 Min.	<b>Übung 3</b> Jeder Mensch hat eine natürliche Grenze: seine Haut! Die Schüler/innen unterhalten sich zu zweit darüber, was dieser Satz in ihnen auslöst: Gedanken, Impulse, Gefühle ...	
15 Min.	<b>Übung 4</b> Die Schüler/innen werfen einander den Ball zu. Wer ihn zugeworfen bekommt, sagt, auf welche Grenzen er/sie besonders Wert legt. In einer nächsten Runde kann man überlegen, welche Freiräume jede/r besonders schätzt.	Ball
10 Min. oder länger	<b>Übung 5</b> Die Gruppe bildet einen Kreis. Damit der Kreis noch weiter wird, treten alle zwei Schritte nach hinten. Eine Person geht in die Mitte. Die anderen bewegen sich langsam auf sie zu. Wenn die Person in der Mitte den Eindruck hat, dass die anderen ihr zu nahe kommen, sagt sie »Stopp!« und die anderen bleiben stehen. Es folgt ein Erfahrung- und Erkenntnisaustausch. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was bedeutet es, in der Mitte zu stehen?</li> <li>■ Wie ist es, aufmerksam auf jemanden zuzugehen und das »Stopp« zu hören?</li> <li>■ Wie nehmen alle Raum und Grenzen in dieser Übung wahr?</li> </ul>	
20 Min. oder länger	<b>Übung 6</b> Die Übung macht man am besten in einer Turnhalle oder sonst in einem großen, leeren Raum. Die Schüler/innen stecken den Raum, den sie für sich beanspruchen, mit Steinen ab. Anschließend wird über Ergebnisse und Erfahrungen gesprochen.	Kieselsteine

## 3.1.6 MASKEN, ROLLEN UND ERWARTUNGEN

*Die Auffassung, dass die Welt ein Theaterstück sei, in dem jeder Einzelne seine Rolle mehr oder weniger gut spielen müsse, gehört zu den populären Anschauungen. Wir entschuldigen uns damit, dass wir als Lehrer, Mutter, Politiker ... usw. in dieser oder jener Situation gar nicht anders handeln konnten; weil sonst ...*

*Erving Goffman*

### JEDE ROLLE IST EIN STÜCK VON DIR

Was halten Sie von einem Psychologieprofessor, der gleichzeitig Chansonsänger ist und beide Berufe professionell ausübt? Das hört sich für Sie unwahrscheinlich an und erfüllt Sie mit Skepsis? Dann geht es Ihnen wie vielen anderen, die ihren gelernten und gewohnten Rollenklischees aufsitzen. Wir gehen davon aus, dass bestimmte Dinge zusammengehören und andere eben nicht. So steht »Professor« für seriös, in seine Studien versunken und wissenschaftlich genau, »Chansonsänger« für künstlerisch originell, exzentrisch und fantasiebetont. Und das passt doch nicht zusammen! Oder? Jens Förster hat genau das verwirklicht.<sup>54</sup>

»Wir alle spielen Theater!« betitelt Erving Goffman<sup>55</sup> eines seiner Werke. Darin beschreibt er, wie sehr wir alle in unseren Rollen gefangen sind, wie wir mitspielen auf der großen Bühne »Welt«, wie wir angewiesen sind – oder angewiesen zu sein glauben – auf Rollenspiel und Selbstdarstellung. Und er zeichnet auf, wie wir uns oft ganz und gar unbewusst in die Rollen fügen, die uns die Gesellschaft und unsere Mitspielerinnen und Mitspieler zur Verfügung stellen.

Diese Rollen anzunehmen bedeutet zwar teilweise einen Mangel an persönlicher Originalität, schafft aber auch Sicherheit und Übersichtlichkeit in einer Welt der vielen Möglichkeiten. Wir wissen, was wir im Allgemeinen von einem Schüler oder einer Lehrerin in einer Unterrichtssituation erwarten (können). Benähme sich der Schüler oder die Schülerin in derselben Situation wie ein Architekt oder die Lehrerin wie eine Reinigungsfrau, wären wir wohl zu Recht verwirrt. Nur wer seiner Rolle einigermaßen gerecht wird, kann auch erwarten, von seiner Umgebung ernst genommen und anerkannt zu werden.

Andererseits engen uns Rollenerwartungen ein und tragen dazu bei, dass unübliche Verhaltensweisen auch dann geahndet und mit Vorurteilen belegt werden, wenn sie an sich in der Situation sinnvoll und angemessen wären. Vieles davon beruht auf Gewohnheiten und läuft zu einem großen Teil unbewusst ab. Alle Vorurteile haben mit Rollenzuschreibungen zu tun und wer der Meinung anhängt, Frauen seien in jedem Fall einfühlsamer als Männer, alle Kinder sollten spontan und verspielt sein oder alle Muslime seien Fundamentalisten, denkt in Stereotypen, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind, aber deswegen noch lange nicht wahr sein müssen.

### IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Welche Erwartungen haben Sie an Kinder?
- Welchen Rollenmustern sollten Schülerinnen und Schüler Ihrer Meinung nach entsprechen?
- Welche Verhaltensweisen beinhaltet die Rolle der pädagogischen Fachkraft oder einer Lehrperson?
- Wie integrieren Sie Ihre unterschiedlichen Rollen in Ihr Selbstbild?

<sup>54</sup> Förster, Jens: Kleine Einführung in das Schubladendenken. Über Nutzen und Nachteil des Vorurteils. München: Deutsche Verlagsanstalt 2007

<sup>55</sup> Goffman, Erving: Wir alle spielen Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag. 5. Aufl. München: Piper 1996

## JUNGE SEIN – MÄDCHEN SEIN

**Alter:** 4–6 Jahre

**Richtzeit:** 45 Minuten

**abgeändert geeignet** für 6–9-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder versuchen, sich mit der eigenen Geschlechtsrolle auseinanderzusetzen.
- Sie lernen die andere Geschlechtsrolle kennen.
- Sie setzen sich kritisch mit Rollenstereotypen auseinander.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<b>Einstieg</b> Mädchenzeug und Jungenkram	
30 Min.	<b>Wettspiel</b> Nur Jungen/Männer können ...	
10 Min.	<b>Kreisspiel</b> Petersilie Suppenkraut	

## MÄDCHENZEUG UND JUNGENKRAM

In der Mitte des Raumes werden die unterschiedlichsten Spielsachen, die es im Kindergarten gibt, gesammelt. Nun bilden Mädchen und Jungen jeweils eine Gruppe. Die Jungen fangen an und legen die Spielsachen, mit denen nur Jungen spielen, in eine Ecke des Raumes, jene, mit welchen die Mädchen spielen, in eine andere. Spielsachen, die beide nutzen, bleiben in der Mitte. Nun sind die Mädchen dran, die Haufen zu kontrollieren und eventuell Sachen umzulagern, mit deren Aufteilung sie nicht einverstanden sind.

Nun werden die beiden Haufen, die nur für Jungen oder nur für Mädchen da sind, hinterfragt:

- Welche Gemeinsamkeiten haben die Spielsachen der Jungen/Mädchen?
- Könnt ihr euch erklären, warum Jungen/Mädchen mit gewissen Dingen nicht so gern spielen?
- Hast du anderswo noch nie mit diesen Spielsachen gespielt?
- Spielen manchmal Jungen/Mädchen doch mit diesen Spielsachen? Kennst du jemanden, der dies tut und wie ist der so?
- Warum, glaubst du, schenken Eltern meistens typisches Spielzeug?

## NUR JUNGEN/MÄNNER KÖNNEN ...

Die Kinder werden in zwei geschlechtshomogene Gruppen aufgeteilt. Beide Gruppen ziehen sich mit einer pädagogischen Fachkraft zurück. Sie überlegen sich nun Sachen, die nur ihr Geschlecht kann und das andere nicht. Die pädagogische Fachkraft notiert die Behauptungen. Dann treffen sich beide Gruppen und das Wettspiel kann beginnen:

- Die erste Behauptung wird vorgelesen, z. B. »Nur Männer können sich rasieren.«
- Gelingt es den Mädchen, diese Behauptung zu widerlegen, indem sie ein Beispiel einer Frau bringen, die dies auch kann, erhält diese Gruppe zwei Punkte.
- Kann kein Gegenargument gefunden werden, so erhält die Jungengruppe einen Punkt.  
Die Gruppe, die bis zum Schluss die meisten Punkte sammeln konnte, hat gewonnen.

## KREISSPIEL: PETERSILIE SUPPENKRAUT<sup>56</sup>

Ein Mädchen steht im Kreis, während die anderen Kinder das Lied singen und dabei den Namen des Mädchens einfügen. Am Schluss des Liedes sagt das Mädchen: »Der Bräutigam soll kommen!«. Es wählt den Bräutigam aus den Kindern des Kreises und gemeinsam stehen sie in der Kreismitte. Die anderen Kinder singen das Lied nochmals und setzen den Namen des Bubens in den Liedtext ein. Danach wird gewechselt.

### Petersilie Suppenkraut

C F C F C

Pe - ter - si - lie Sup - pen - kraut wächst in un - serm Gar - ten,  
uns - re ... ... ist die Braut, soll nicht län - ger war - ten.

F (G) C

Ro - ter Wein, wei - ßer Wein, mor - gen soll die Hoch - zeit sein,  
und was dann, und was dann, un - ser ... ... ist der Mann.

<sup>56</sup> Die Originalquelle des Liedes konnte trotz intensiver Recherche nicht ermittelt werden. Eine Nachhonorierung ist jederzeit möglich.

# IN ROLLEN SCHLÜPFEN

**Alter:** 6–10 Jahre

**Richtzeit:** ca. zwei Schulstunden

## ZIELE

- Die Kinder erkennen, was Rollen sind, und spielen selbstgewählte Rollen.
- Sie setzen sich mit den Rollenerwartungen auseinander.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
40 Min.	<b>Sitzkreis</b> Die Kinder bekommen ein Blatt Papier und schreiben ihre Namen darauf. Nun stellen sie sich vor, sie könnten jemand anderer sein. Sie suchen sich eine Rolle aus und halten ihre Wahl auf dem Blatt fest. Dabei achten sie darauf, dass ihre Wahl geheim bleibt. Die Lehrperson sammelt die Blätter ein. Die Kinder suchen sich passende Kleider aus der Kleiderkiste, verkleiden sich und spielen nacheinander ihre Rolle so lange, bis jemand errät, wen sie dargestellt haben. Dann kommt das nächste Kind dran. Die Lehrperson kontrolliert, ob die Kinder auch richtig geraten haben.	Kiste mit alten Kleidern, Hüten, Taschen usw.
60 Min.	Wenn die Kinder alle Rollen erraten haben, finden sie sich zu Kleingruppen zusammen und entwickeln ein Rollenspiel. Dieses dürfen sie anschließend einer anderen Klasse vorspielen.	

# ROLLEN-BILDER

**Alter:** 12–15 Jahre

**Richtzeit:** ca. 150 Minuten am Stück oder in kleineren Einheiten

## ZIELE

- Die Jugendlichen erkennen, was Rollen sind und welche Rollen sie erfüllen (sollen, wollen, müssen).
- Sie setzen sich mit den Rollenerwartungen auseinander, die an sie gestellt werden und klären Anspruch und Bereitschaft, damit umzugehen.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Einstieg</b> Jeder Mensch spielt in seinem Leben viele unterschiedliche Rollen. Wir sind Mütter oder Väter, Lehrer/innen, Schüler/innen, Schwestern, Brüder, Freunde oder Freundinnen, Segler/innen oder Fußballspieler/innen ...	
35 Min.	<b>Plenum</b> Die Schüler/innen schreiben alle Rollen, die ihnen einfallen, auf Karten. Anschließend werden die Karten vorgelesen und all jene, die die entsprechende Rolle erfüllen (müssen), stehen auf.	Karten, Stifte
20–30 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Jede/r zeichnet auf ein Zeichenblatt ein Symbol für sich und seine/ihre Rollen (z. B.: Baum = Person und die Äste stellen die Rollen dar / Wiese = Person und die Blumen sind die Rollen / Zirkus = Person und die Artisten sind die Rollen ...).	Zeichenblätter, Stifte, Farben
30 Min.	<b>Kleingruppen</b> In Dreiergruppen überlegen die Jugendlichen, welche Erwartungen an sie in den unterschiedlichen Rollen gestellt werden und halten sie im Heft oder auf einem Zettel fest.	Papier, Schreibzeug
30–40 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Nun werden die Erwartungen ins Bild eingefügt, z. B. als Blätter und Früchte auf dem Baum, als Blütenblätter auf den Blumen, als Kleider oder Utensilien der Zirkusfiguren usw. Es darf gezeichnet oder geklebt werden.	Farbiges Papier, Zeitschriften, Scheren, Kleber
30 Min.	<b>Galerie</b> Die Bilder werden in der Klasse aufgehängt oder auf dem Boden ausgelegt und kurz besprochen. <b>Reflexionsfragen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was fällt auf?</li> <li>■ Welche Rollen sind häufig, welche selten? Warum könnte das so sein?</li> <li>■ Wie leicht/schwer sind diese Rollen zu erfüllen?</li> </ul>	

# GEFÜHLE WAHRNEHMEN UND DARÜBER SPRECHEN

**Alter:** 14–17 Jahre

**Richtzeit:** ca. 150 Minuten

**abgeändert geeignet** für Ältere

**Vorbedingungen:** Die Schülerinnen und Schüler wissen, was Rollen sind und welche Rollen sie im Leben spielen.

## ZIELE

- Die Jugendlichen erkennen, dass es Rollenkonflikte gibt und erproben den Umgang damit im Rollenspiel.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Einstieg</b> Es wird kurz erklärt, was ein Rollenkonflikt ist.	
20 Min.	<b>Sitzkreis-Runde</b> Eine Person nennt eine Rolle, die nächste Person nennt eine Rolle, die mit der ersten in Konflikt geraten kann, die dritte Person erzählt eine entsprechende Situation dazu. Die nächste Person nennt wieder eine Rolle usw. Alle Schüler/innen, die beide Rollen und eine Situation genannt haben, stehen auf und bleiben stehen. Wenn alle Jugendlichen stehen, ist die Übung zu Ende.	
25–30 Min.	<b>Kleingruppen – Rollenspiel vorbereiten</b> Jede Gruppe erhält 2 Rollenkarten. Die Jugendlichen überlegen, in welchen Situationen ein Mensch, der beide Rollen innehat, in einen Rollenkonflikt geraten kann.	Rollenkarten (siehe Anhang)
50 Min. oder länger	<b>Spiel und Reflexion</b> Die Rollenspiele werden vorgeführt und ausgewertet: <ul style="list-style-type: none"><li>■ Wie ist es den Spielern/Spielerinnen in ihrer Rolle gegangen?</li><li>■ Wie sind sie mit der Lösung zufrieden?</li><li>■ Was hat das Publikum beobachtet? Was ist aufgefallen?</li><li>■ Wie hätte der Rollenkonflikt anders gelöst werden können? ...</li></ul>	

**ROLLENKARTEN:  
GEFÜHLE WAHRNEHMEN UND DARÜBER SPRECHEN**

<b>Schüler/in</b>	<b>Freund/in</b>
<b>Fußballspieler/in</b>	<b>Schwester/Bruder</b>
<b>Tochter/Sohn</b>	<b>Vereinsmitglied</b>
<b>Feuerwehrmann Feuerwehfrau</b>	<b>Christ/in</b>
<b>Wissenschaftler/in</b>	<b>Skifahrer/in</b>

**Schwimmer/in**

**Musikschüler/in**

**Feste Freundin  
Fester Freund**

**Nachhilfelehrer/in**

**Trainer/in**

**Jugend-  
gruppenleiter/in**

**Cliquenmitglied**

**Musikfan**

**Bandmitglied**

**Sänger/in im  
Schulchor**

**Theaterspieler/in**

**Sportler/in**

<b>Umweltschützer/in</b>	<b>Reiselustige/r</b>
<b>Busfahrer/in</b>	<b>Zugfahrer/in</b>
<b>Fahrschüler/in</b>	<b>Mitglied einer Partei</b>
<b>Mitglied im Jugendgemeinderat</b>	<b>Naturliebhaber/in</b>
<b>Radfahrer/in</b>	<b>Student/in</b>
<b>Angestellte/r im Job</b>	<b>Praktikant/in Sommerjob</b>

# MASKENTANZ

**Alter:** 12–15 Jahre

**Richtzeit:** 150 Minuten in zwei Einheiten

**abgeändert geeignet** für Ältere

## ZIELE

- Die Jugendlichen versetzen sich in eine fiktive Rolle und experimentieren damit.
- Sie setzen sich mit Rollenerwartungen und Rollenansprüchen auseinander.
- Sie reflektieren ihre Spiel-Erfahrungen.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
50 Min.	<p><b>1. Einheit</b></p> <p>Die Jugendlichen basteln sich Masken zu einer von ihnen gewünschten Rolle aus dem Leben, aus Film oder Fernsehen, aus Geschichten oder Romanen ...</p> <p>Wenn möglich, sollen sie sich eine Rolle suchen, die sich von ihrem »normalen« Leben wesentlich unterscheidet.</p>	<p>Augenmasken, Scheren, Klebstoff, buntes Papier, Stoffreste, Federn, Perlen, Baumwollfaden in unterschiedlichen Farben ...</p>
	<p><b>Hausaufgabe</b></p> <p>Die Schüler/innen suchen Kleider zusammen, die zu den jeweiligen Rollen passen.</p>	
40 Min.	<p><b>2. Einheit</b></p> <p>Die Schüler/innen verkleiden sich und spielen in der Klasse ihre Rollen. Dabei sollen sie (als die Personen, die sie spielen) miteinander in Kontakt kommen, sich kennenlernen, sich in Vierer- oder Fünfergruppen zusammenfinden und eine kurze Szene ausarbeiten, die sie dann den anderen vorspielen.</p>	<p>Masken und Verkleidung</p>
60 Min.	<p><b>Szenen spielen und auswerten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie ist es für dich, hinter eine Maske zu schlüpfen?</li> <li>■ Wie war es, eine andere Rolle zu spielen?</li> <li>■ Was war leicht?</li> <li>■ Was war schwer?</li> <li>■ Welche neuen Erfahrungen hast du gemacht?</li> <li>■ Was ist dem Publikum aufgefallen?</li> <li>■ Welche Erkenntnisse habt ihr aus dem Spiel gewonnen?</li> <li>■ ...</li> </ul>	

## HOTEL »KLASSE«

**Alter:** 8–11 Jahre

**Richtzeit:** 2 Stunden und weitere 2–3 Einheiten

**Vorbedingungen:** Die Kinder/Jugendlichen kennen die Begriffe »Rolle« und »Rollenkonflikt«.

### ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit ihren Rollen in der Klasse auseinander.
- Sie erkennen, welche Erwartungen an sie in den unterschiedlichen Rollen gestellt werden.
- Sie identifizieren Rollenkonflikte und treffen Grundsatzentscheidungen.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<p><b>Einstieg</b></p> <p>Die Schüler/innen definieren die Begriffe »Rolle« und »Rollenkonflikt« mit eigenen Worten.</p>	
ca. 50 Min.	<p><b>Klassendiskussion</b></p> <p>Nun stellen sich die Jugendlichen vor, sie müssten zusammen ein Hotel führen.</p> <p>1. In einem ersten Schritt werden die Rollen, die es für die Führung des Hotels braucht, an der Tafel oder auf der Flipchart festgehalten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Manager/in – Chef/in (1)</li> <li>b. Rezeptionist/in (1)</li> <li>c. Portier/in (1)</li> <li>d. 1. Koch/Köchin (1)</li> <li>e. 2. Koch/Köchin (1)</li> <li>f. Küchenhilfen (2)</li> <li>g. Tellerwäscher/in (1)</li> <li>h. Barist/in (1),</li> <li>i. Unterhalter/in (1)</li> <li>j. Techniker/in (1)</li> <li>k. Reinigungspersonal (4)</li> <li>l. Kellner/innen (2)</li> <li>m. Sekretär/in (1)</li> <li>n. Werbefachmann/Werbefachfrau (1)</li> <li>o. Gäste (3)</li> </ol> <p>Falls mehr als 22 Schüler/innen in der Klasse sind, wird die Anzahl des Reinigungs- und Küchenpersonals entsprechend erhöht. Sind weniger Schüler/innen in der Klasse, wird gestrichen (1. Techniker/in – 2. ein/e Koch/Köchin – 3. Unterhalter/in – 4. Werbefachmann/-frau – 5. Rezeptionist/in – 6. ein Gast – 7. eine Küchenhilfe – ein/e Reinigungsman/-frau).</p> <p>2. Die Schüler/innen bewerben sich um die Rollen, die im Angebot sind. Dabei stellen sie ihre Vorzüge dar und begründen, warum sie sich ihrer Ansicht nach für die gewünschte Rolle eignen.</p> <p>3. In einer Klassendiskussion werden die Rollen verteilt. Die Rollenverteilung ist zu Ende, wenn alle mit ihrer Rolle einverstanden sind.</p>	Tafelanschrift oder Flipchart und Stifte

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Gruppenarbeit</b></p> <p>4. Wenn die Rollen verteilt sind, arbeiten die Schüler/innen in Vierergruppen weiter. Sie überlegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was ist uns bei der Rollenverteilung aufgefallen?</li> <li>■ Welche Erwartungen haben wir an die verschiedenen Hotelberufe?</li> <li>■ Welche Rollen halten wir für besonders wichtig? Welche für weniger wichtig?</li> <li>■ Welche Rollen könnten wegfallen, damit das Hotel trotzdem noch funktionieren könnte. Welche braucht es unbedingt?</li> <li>■ Was haben die Berufsrollen im Hotel mit den Rollen in der Klasse zu tun?</li> <li>■ Welche Erwartungen haben wir an die unterschiedlichen Rollen?</li> <li>■ Wie füllen wir sie aus?</li> </ul>	Arbeitsblatt
20 Min.	<p><b>Auswertung im Plenum</b></p> <p>Fragestellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was habt ihr herausgefunden?</li> <li>■ Welche Schlüsse zieht ihr daraus?</li> </ul>	

**GRUPPENARBEIT**  
**HOTELBERUFE – KLASSENROLLEN**

Was ist uns bei der Rollenverteilung aufgefallen?

Welche Erwartungen haben wir an die verschiedenen Hotelberufe?

Welche Rollen halten wir für besonders wichtig? Welche für weniger wichtig?

**GRUPPENARBEIT**  
**HOTELBERUFE – KLASSENROLLEN**

Welche Rollen könnten wegfallen, damit das Hotel trotzdem noch funktionieren könnte. Welche braucht es unbedingt?

Welche Erwartungen haben wir an die unterschiedlichen Rollen in der Klasse?

Wie füllen wir diese aus?

## ROLLEN-MISCHMASCH IN 10 MINUTEN

**Alter:** gemischt

**Richtzeit:** je 10–15 Minuten

**Vorbedingungen:** Die Kinder und Jugendlichen kennen die Begriffe »Rolle« und »Rollenkonflikt«.

### ZIELE

- Die Kinder und Jugendlichen machen sich ihre Rolle bewusst.
- Sie spielen mit fiktiven Rollen.
- Sie setzen sich mit Stereotypen auseinander.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Rollen-Rätsel</b></p> <p>Alle Personen stehen im Kreis. Der Gruppenleiter/die Gruppenleiterin nennen eine Rolle. Alle anderen sagen schnell reihum alle Erwartungen, die ihnen dazu einfallen. Die nächste Person in der Gruppe nennt eine Rolle ...</p> <p><b>Alternative:</b> Die erste Person beschreibt eine Rolle, indem sie Erwartungen benennt. Wenn jemand erraten hat, um welche Rolle es sich handelt, spricht er/sie die Vermutung aus. Wer richtig geraten hat, beschreibt die nächste Rolle.</p>	
15 Min. oder länger	<p><b>Berufe raten für Kinder</b></p> <p>Gespielt wird in der Turnhalle oder im Freien. Ein Kind spielt den Meister/die Meisterin. Die übrigen einigen sich auf einen Beruf.</p> <p>Dann kommen sie mit folgendem Spruch auf den Meister/die Meisterin zu, der/die an einer Wand der Turnhalle steht.</p> <p><b>Kinder:</b> Wir kommen von der Walz – wir kommen aus der Pfalz – wir können allerhand – und möchten gern ins Land – Meister (Meisterin), gib uns Arbeit!</p> <p><b>Meister/in:</b> Was könnt ihr?</p> <p><b>Kinder:</b> Alles!</p> <p><b>Meister/in:</b> Dann zeigt her!</p> <p><b>Kinder:</b> stellen ihren Beruf pantomimisch dar</p> <p><b>Meister/in:</b> versucht, den Beruf zu erraten</p> <p>Wenn er/sie den Beruf erraten hat, müssen die Kinder schnell weglaufen, damit sie nicht gefangen werden. Wer gefangen wird, wird zum Dienst verpflichtet und muss dem Meister/der Meisterin bei der nächsten Runde fangen helfen. Der/die letzte Nicht-Gefangene wird der nächste Meister/die nächste Meisterin.</p>	

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min. oder länger	<p>Alle stehen im Kreis. Eine Person begibt sich in die Mitte und nennt ihre Rolle. Die anderen überlegen, wer Erwartungen an diese Rolle hat. Wer will, nennt eine Person und deren Erwartung und stellt sich zum Rolleninhaber.</p> <p><b>Beispiele</b></p> <p><b>Rolle: Sohn / Erwartungen: Vater, Mutter ...</b></p> <p>Der <b>Sohn</b> stellt sich in den Kreis mit den Worten: »Ich bin ein Sohn«. Der <b>Vater</b> stellt sich zum Sohn in den Kreis: »Ich bin dein Vater. Kannst du bitte Holz hacken.« Die <b>Mutter</b> tritt in den Kreis: »Ich bin deine Mutter. Komm bitte essen.«</p> <p><b>Rolle: Schüler/in</b></p> <p>Erwartungen kommen von Lehrpersonen – Mitschülern/Mitschülerinnen – Eltern – Gesellschaft ...</p>	
	<p><b>Rollenbewusstsein</b></p> <p>Im Rahmen einer Diskussion nennen die Schüler/innen bei jeder Aussage, die sie machen, ihre Rolle: »Ich spreche jetzt in meiner Rolle als ...«; dann folgt der Diskussionsbeitrag.</p>	
10 Min.	<p><b>Stereotype</b></p> <p>Jemand nennt eine Rolle. Reihum werden Zuschreibungen genannt. Jede vierte Person nennt etwas völlig Unerwartetes.</p> <p><b>Beispiel</b></p> <p><b>Professor:</b> <i>liest viel, unterrichtet an der Uni – forscht – spielt Theater – gibt Noten – publiziert – zitiert genau – singt in einer Band ...</i></p>	
10 Min.	<p><b>Partnerübung</b></p> <p>A zählt auf, was er/sie B zuschreibt</p> <p>B stellt richtig und fügt etwas hinzu, was A (laut Aussagen) nicht erwartet</p> <p>Rollentausch</p>	

# VORURTEILE À LA CARTE

**Alter:** Oberschule

**Richtzeit:** 50 Minuten

**abgeändert geeignet** für 12–14-Jährige

**Vorbedingungen:** Die Kinder/Jugendlichen kennen den Begriffe »Rolle«.

## ZIELE

- Die Kinder/Jugendlichen beschäftigen sich mit gängigen Vorurteilen und entkräften sie.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<b>Die Jugendlichen lesen Sätze wie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Männer sind bessere Wissenschaftler als Frauen.</li><li>■ Frauen sind schwache Führungspersonen.</li><li>■ Schwarze sind die besseren Sportler.</li><li>■ Frauen können sich besser einfühlen als Männer.</li><li>■ ...</li></ul> Die Sätze sollten eindeutige (gängige) Vorurteile ausdrücken. Die Schüler/innen entkräften diese Urteile, indem sie Beispiele nennen, die das Klischee dementieren.	
20 Min.	<b>Gruppenarbeit</b> In Kleingruppen suchen die Jugendlichen Situationen aus den letzten Wochen, in denen sie Vorurteilen begegnet sind, und überlegen, welchen Fehlschlüssen sie selbst erlegen sein könnten, ohne sich darüber bewusst zu werden. Dabei unterstützen sie sich gegenseitig.	
15 Min.	<b>Austausch im Plenum</b> Resümee der Erkenntnisse aus der Arbeit in den Gruppen	

# ICH BIN MEHR ALS MEINE ROLLE(N)

**Alter:** 16–19 Jahre

**Richtzeit:** 50 Minuten

**Vorbedingungen:** In diesem Alter spielt die Identitätsfindung der Jugendlichen eine große Rolle. Sie leben in verschiedenen sozialen Rollen und es soll ihnen ein Weg aufgezeigt werden, der ihnen bei der Suche nach ihrer Identität hilft.

## ZIELE

Den Jugendlichen wird bewusst, dass der Mensch mehr ist als die Summe seiner Rollen und dass die verschiedenen Erwartungen, die an sie gerichtet sind in ihrer Rolle als Sohn, Tochter, Schüler oder Schülerin, Bruder, Schwester, Freundin, Kollege usw. einerseits Halt geben, andererseits aber auch einengen können.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Einstieg / Plenum</b> Der Satz: »Spielt der Mensch eine Rolle?« wird auf die Tafel geschrieben und gefragt, wie diese Frage gemeint sein könnte.	Tafel oder Flipchart
10 Min.	<b>Plenum</b> Überschrift ins Heft und auf die Tafel: Soziale Rollen, in denen ich lebe. Schüler/innen sollen aufschreiben, welche Rollen sie in der Gesellschaft einnehmen (z. B. Sohn, Tochter, Partnerin, Freundin, Kollege, Vereinsmitglied, Verwandte, Schüler/in ...). An der Tafel wird mitgeschrieben.	Tafel und Heft
20 Min.	<b>Einzelarbeit oder Kleingruppe</b> Im nächsten Schritt sollen sie die Erwartungen sammeln, die in den verschiedenen Rollen an sie herangetragen werden: Erwartung an mich als Sohn, als Freundin und als Partner usw.	
15 Min.	<b>Plenum</b> Im Plenum wird dann darüber gesprochen, wo es zu unweigerlichen Konflikten kommt, weil sich die unterschiedlichen Erwartungen überschneiden. Es wird auch überlegt, wo sich die Jugendlichen am ehrlichsten – authentisch – verhalten, und wo sie am häufigsten ihre Maske aufsetzen.	
Folge- stunde	In einer Folgestunde könnte noch spezifisch das Rollenbild von »Mann« und »Frau« in der Gesellschaft aufgearbeitet werden.	