

Sitzung 4: Etwas über mich preisgeben

Altersstufe I

THEMA	INHALT	QUELLE / MATERIAL
1. Gruppenspiel:	Namens-Telegramm	S. 191
2. Entspannung:	Die Wasserläufer	S. 193, Text, ggf. Musik
3. Regelspiel:	Bierdeckelschlacht	S. 196, Etwa 200–300 Bierdeckel
4. Intervention:	Mein Poster	S. 198, Vorlage
5. Konzentrations- übung:	Hör-Kim	S. 201, Dosen mit Fül- lung
6. Freies Spiel:	Einzelspieler-Material	S. 141, z. B. kleine Flip- per, mechanische Spiele
7. Ticket aus der Tür:	Zeichnung beim Trainer abgeben	S. 160

Anmerkungen

Besondere Ereignisse:

keine

Altersstufe II

THEMA	INHALT	QUELLE / MATERIAL
1. Gruppenspiel:	Luftballonstechen	S. 192, Styropor-Ei/ Korken, Nadeln, Krepp- band, Luftballons
2. Entspannung:	Die Wasserläufer	S. 193, Text, ggf. Musik
3. Regelspiel:	Stimmungsbarometer	S. 123
4. Intervention:	Mein Poster	S. 198, Vorlage
5. Konzentrations- übung:	Hör-Kim	S. 201, Dosen mit Fül- lung
6. Freies Spiel:	Einzelspieler-Material	S. 141, z. B. kleine Flip- per, mechanische Spiele
7. Ticket aus der Tür:	Zeichnung beim Trainer abgeben	S. 160

Hinweise:

Vergleichbar zur vorangegangenen Sitzung soll in dieser das Augenmerk auf die Besonderheiten der Kinder gelegt werden. Durch eine Zeichnung (Mein Poster, S. 198) drücken die Kinder aus, was sie gerne machen, was sie nicht gerne machen, was besonders an ihnen ist und was sie gut können.

Zeichnungen sind besonders für diejenigen Kinder gut geeignet, die sich verbal nicht so gerne äußern möchten oder denen das Sprechen vor der Gruppe unangenehm ist. Mit dem Zauberladen in der vorangegangenen Sitzung und dem Experiment „Mein Poster“ in dieser berücksichtigt der Trainer verschiedene Vorlieben.

Erstellen Kinder gerne Zeichnungen sind auch die im „Erweiterungsmodul 4: Emotionen bei sich und anderen wahrnehmen“ genannten Malexperimente an dieser Stelle einsetzbar.



Gruppenspiel

Namens-Telegramm

Empfohlen für:
Sitzung 4, Gruppenspiel



Altersstufe



ab 6 Spieler



5–10
Minuten



keine

Fördert

Beobachtungsfähigkeit, Kommunikation, Konzentration, Merkfähigkeit

Beschreibung

Die Spieler sitzen im Kreis. Der Anleiter beginnt, indem er seinem Sitznachbarn den Namen eines Mitspielers ins Ohr flüstert. Ähnlich der „Stillen Post“, wird der Name von Person zu Person weiter ins Ohr geflüstert. Kommt der Name bei dem entsprechenden Spieler an, so sagt er ihn laut. Jetzt darf er einen Namen dem Sitznachbarn ins Ohr flüstern und diesen auf die Reise schicken.

Varianten

keine

Auswertung

Ist es Dir gut gelungen, den Namen weiterzuflüstern?

Wie war es für Dich, als Dein eigener Name auf die Reise geschickt wurde?

Hinweise

Besonders bei sechs- bis achtjährigen Kindern ist das Spiel aufgrund der Einfachheit sehr beliebt. Das Flüstern eines Namens hat zusätzlich etwas „Geheimnisvolles“, wodurch der Spielspaß gesteigert wird.

Bei diesem Spiel ist es wichtig, dass man die Namen korrekt weitergibt. Ein Spieler darf bei seinem Vorgänger nachfragen, wenn er den Namen nicht richtig verstanden hat.

In manchen Gruppen ist zu beobachten, dass die Kinder spontan applaudieren, wenn jemand den eigenen Namen laut sagt. Der Applaus ist in jedem Fall zu loben und zu unterstützen.



Altersstufe



Gesamte Gruppe



5–10
Minuten



Styropor-Ei/
Korken,
Nadeln,
Kreppband,
Luftballons

Fördert

Spannungsabbau, Reaktion, Rücksichtnahme

Beschreibung

Zur Vorbereitung wird ein mittelgroßes Styropor-Ei in zwei Hälften geschnitten. In jede Hälfte wird eine Nadel gesteckt, so dass die Spitzen der Nadeln etwa einen Zentimeter herausschauen.

Anstelle des Styropor-Eis kann auch ein Korken verwendet werden, durch den man eine Sicherheitsnadel steckt.

Danach markiert der Trainer ein mindestens 2 mal 3 Meter großes Spielfeld. An zwei gegenüberliegenden Seiten steht jeweils ein Stuhl. Die Stühle befinden sich ca. einen Meter hinter der Spielfeldbegrenzung. Das entstehende Feld direkt vor dem Stuhl erhöht den Sicherheitsabstand. Die Kinder nennen diesen (zugegebenerweise etwas brachial): Die Todeszone.

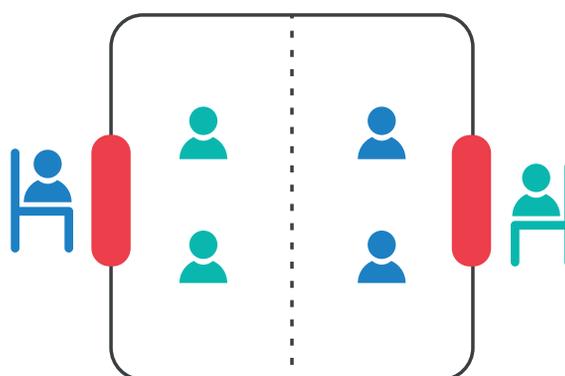
Es werden zwei Mannschaften mit jeweils drei Spielern gebildet. Jede Mannschaft schickt einen ihrer Spieler als Torwart auf einen Stuhl. Dieser Spieler bekommt eine Styropor-Ei-Hälfte. Die übrigen stellen sich entsprechend der Abbildung auf.

In die Mitte wird ein Luftballon eingeworfen. Jede Mannschaft versucht, den Luftballon zu ihrem eigenen Torwart zu treiben.

Sobald der Luftballon in Reichweite eines Torwarts gelangt, versucht dieser, den Ballon mit der Nadel platzen zu lassen. Schafft er dies, bekommt seine Mannschaft einen Punkt.

Nach drei zerstochnen Luftballons ist das Spiel entschieden.

Die Spieler dürfen das Feld nicht verlassen. Fliegt ein Luftballon aus dem Spielfeld, wird er erneut eingeworfen.



Legende:  Spieler Gruppe 1
 Spieler Gruppe 2
 Todeszone

Schaubild 27 | Luftballonstechen

Varianten

keine

Auswertung

Habt ihr als Team gut zusammenarbeiten können?

Was ist euch besonders gut gelungen?

Woran müsst ihr noch arbeiten?

Hinweise

Das Spiel kann gut ab 8 Jahren eingesetzt werden. Aufgrund der Nadeln ist aber eine besondere Sorgfalt in der Durchführung zu beachten:

- Der Torwart bleibt während des gesamten Spieles auf dem Stuhl stehen.
- Die Linie des Spielfeldes darf auf keinen Fall übertreten werden. Hierauf ist besonders im Bereich des Torwarts zu achten, damit kein Kind durch die Nadel verletzt wird.
- Die Kinder erhalten einen gefährlichen Gegenstand (Nadel). Im Spiel müssen sie bestimmte Regeln und Grenzen einhalten. Somit lernen sie spielerisch, mit einem solchen Gegenstand umzugehen.
- Wer ruhig auf seinem Platz sitzt, darf den nächsten Luftballon einwerfen.
- Nach dem Spiel sammeln die Teilnehmer die Luftballonreste auf und bringen sie in den Papierkorb.

2

Entspannung

Die Wasserläufer

Empfohlen für:
Sitzung 4, Entspannung



Altersstufe



Gesamte Gruppe



10–12
Minuten



Ggf. Musik

Fördert

Entspannung, Steuerung der Impulsivität, Sitzhaltung

Beschreibung

Du sitzt ganz ruhig und entspannt auf Deinem Stuhl. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Der Rücken schmiegt sich an die Lehne Deines Stuhles und die Beine stehen ruhig nebeneinander.

Deine Augen sind geschlossen. Wenn Dir dies schwerfällt, suche Dir einen Punkt auf dem Boden direkt vor Dir. Ihn kannst Du anschauen, während Du der Geschichte zuhörst.

Wenn Geräusche zu hören sind, haben die Geräusche ein Recht, da zu sein. Sie sind aber nicht wichtig. Wenn Dir Gedanken durch den Kopf gehen, haben auch die Gedanken ein Recht, da zu sein, aber auch sie sind nicht wichtig. Gedanken und Geräusche helfen Dir dabei, immer ruhiger, gelöster und entspannter zu sein.

In Deiner Fantasie stehst Du auf, verlässt den Raum und gelangst erneut in das Antikenkabinett. Über den schweren Teppich, vorbei an den bunten Bildern und gefüllten Schränken gehst Du schnurstracks zur alten Vitrine. Heute hast Du ein wenig Öl von zu Hause mitgebracht. Du möchtest die Scharniere der Vitrinentür ölen, damit sie sich leichter öffnen lässt. Das war eine gute Idee! Du drehst am Knauf und der Schrank öffnet sich wie von selbst. Augenblicklich überkommt Dich das wohlige Gefühl des Zeitstrudels. Während Deiner kurzen Reise durch die Jahrhunderte erkennst Du alle Farben des Regenbogens, hörst die sanften und ruhigen Töne und spürst den warmen Hauch des Windes. Ein wohliges Gefühl der Sicherheit begleitet Dich. Du freust Dich auf Deinen Abstecher ins alte Ägypten. Dafür bist Du besonders gut vorbereitet. Im Internet hast Du nach den Hieroglyphen gesucht und bist tatsächlich fündig geworden. Bei den Zeichen handelt es sich um den Namen der alten Grabräuberstadt „Kurna“. Außerdem hast Du Dir eine Karte ausgedruckt. Sie befindet sich in Deiner Hosentasche.

Nach wenigen Augenblicken bist Du wieder im alten Ägypten. Du holst die Karte heraus und blickst darauf. In den letzten 3500 Jahren hat sich selbstverständlich vieles verändert. Trotzdem kannst Du einige markante Punkte entdecken. Auf der gegenüberliegenden Nilseite befindet sich ein Berg, der die Form einer Pyramide hat. Am Fuße dessen befindet sich Kurna, das Dorf der Grabräuber. Dort musst Du hin, wenn Du Kazemde befreien willst. Du gehst am Ufer des Nils entlang und suchst nach einer Möglichkeit herüber zu gelangen. Das ist gar nicht so einfach. Du kämpfst Dich durch das Dickicht. Eine Vielzahl an Pflanzen wächst hier: Papyrus, Schilf, Bambus und Lotus. Zudem musst Du aufpassen, wo Du Deine Schritte hinsetzt, denn dies ist ein beliebtes Brutgebiet der Nilenten, Reiher und Ibisse. Zu den Eindrücken kommt eine Fülle an Düften aus den bunten Blumen, die hier dank des Nilschlammes wachsen können.

Der Weg ist beschwerlich. Du sinkst mit jedem Schritt ein bisschen in den Nilschlamm hinein. Es fühlt sich an als würde dein Körper durch die Anstrengung auf eine angenehme Art schwer.

Du spürst:

Mein rechter Arm ist angenehm schwer. Mein rechter Arm ist angenehm schwer.

Und auch bei Deinem linken Arm stellst Du fest: Mein linker Arm ist angenehm schwer.

Mein linker Arm ist angenehm schwer.

Beide Arme fühlen sich wohltuend schwer an.

Nach einiger Zeit gelangst Du zu einer geeigneten Stelle. Der Nil ist hier nur wenige Meter breit. An diesem Punkt scheint man ihn gut überqueren zu können. Du beobachtest das Wasser und seinen Lauf. Nach den Strapazen möchtest Du eine kurze Pause machen. Dabei überlegst Du, wie Du an das andere Ufer gelangen kannst. Von oben scheint die warme Sonne Ägyptens auf Dich herab. Sie schickt ihre Strahlen.

Du spürst:

Mein rechter Arm ist angenehm warm. Mein rechter Arm ist angenehm warm.

Und auch bei Deinem linken Arm stellst Du fest: Mein linker Arm ist angenehm warm.

Mein linker Arm ist angenehm warm.

Beide Arme fühlen sich wohltuend warm an.

Während Du auf den Strom schaust, beobachtest Du einige Insekten. Es sind Wasserläufer. Du kennst sie von Zuhause. Geschmeidig wie Balletttänzer schweben sie über die Oberfläche. Sie haben lange Beine, die an ihren Enden wie Schlitten geformt sind. Deshalb gehen sie nicht unter. Dies bringt Dich auf eine Idee. Kurzerhand entscheidest Du Dich aus den Stängeln der um Dich herum wachsenden Papyri zwei übergroße Schuhe zu basteln. Vielleicht kannst Du mit ihrer Hilfe den Fluss überqueren. Schließlich bist Du sehr sportlich. Es gelingt Dir. Nach einigen Versuchen hast Du zwei überdimensionierte Schuhe mit riesigen Sohlen. Du ziehst sie an und versuchst das Wasser zu überqueren. Aber es ist schwieriger als gedacht: Nach ein paar Metern verlierst Du die Balance und fällst in das wohlige warme Wasser des Nils. Als Du wieder auftauchst, musst Du lachen. Du brauchst einen langen Stab, mit dessen Hilfe Du das Gleichgewicht halten kannst. Ganz in der Nähe findest Du einen geeigneten Ast.

Da es schon spät geworden ist, versteckst Du ihn zusammen mit Deiner Erfindung und kämpfst Dich zurück durch das Dickicht. Gerade noch rechtzeitig gelangst Du in den Zeitstrudel und zurück ins Antikenkabinett.

Zuversichtlich gehst Du entlang des Flures zurück an Deinen Platz und bist sicher, dass Du beim nächsten Mal Kazemde wirst finden können.

Wenn ich jetzt gleich langsam von 3 bis 1 zähle, dann ist dies für Dich ein Angebot, allmählich zurückzukehren ins Hier und Jetzt. Wenn Du wachgeworden bist, fühlst Du Dich ruhig, zuversichtlich, ausgeglichen, stark, selbstbewusst und zufrieden.

3 – Du kehrst jetzt allmählich zurück ins Hier und Jetzt. Du ballst beide Hände zur Faust.

2 – Du streckst die Arme in die Höhe und atmest tief ein und aus. Du räkelst Dich wie morgens nach dem Aufwachen.

1 – Du öffnest die Augen und kehrst zurück ins Hier und Jetzt.

Auswertung

„Wie war die Entspannung für Dich?“, fragt der Trainer im Anschluss an die Geschichte jedes Kind.

Hinweise

Siehe Sitzung 1, S. 155

3

Regelspiel

Bierdeckelschlacht

Empfohlen für:
Sitzung 4, Regelspiel



Altersstufe



Gesamte Gruppe



5–10
Minuten



200–300
Bierdeckel,
Kreppband

Fördert

Spannungsabbau

Beschreibung

Der Raum wird zunächst in zwei Spielfelder geteilt und die Mittellinie mit Klebeband markiert. Die Kinder bilden zwei gleich große Gruppen, die sich im jeweils zugewiesenen Feld aufstellen. Die Bierdeckel werden in kleinen Stapeln nebeneinander auf die Mittellinie gestellt. Ziel des Spiels ist es, so viele Bierdeckel wie möglich in das Spielfeld der gegnerischen Mannschaft zu werfen.



Auf ein Kommando hin werfen beide Gruppen gleichzeitig die Bierdeckel in das Feld der Anderen. Dabei werden die Bierdeckel im eigenen Feld gesammelt und wieder zurückgeworfen. Nach einer Minute wird das Spiel durch ein Kommando (z. B. das Leisezeichen, S. 78) beendet. Die Mannschaft, auf deren Spielfeldhälfte weniger Bierdeckel liegen, hat gewonnen.

Varianten

Alternativ können Luftballons oder zusammengeknüllte Papierbällchen eingesetzt werden. Die Variante mit den Bierdeckeln ist jedoch eindeutig beliebter.

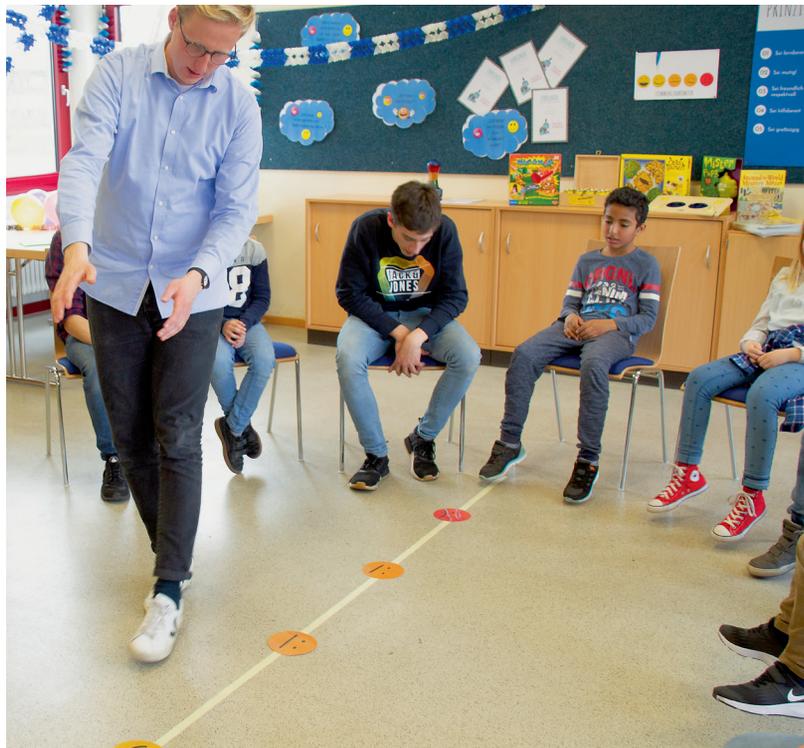
Auswertung

keine

Hinweise

Die Bierdeckelschlacht lädt dazu ein, mehrere Runden zu spielen. Auf Folgendes ist zu achten:

- Nach Abschluss jeder Spielrunde dürfen keine Bierdeckel auf die gegnerische Seite geworfen werden. Diese Regel wird streng eingehalten und Verstöße durch das Hinzufügen der doppelten Menge der hinübergeworfenen Deckel geahndet.
- Schnell entwickeln die Kinder Strategien, wie sie das Zählen der Bierdeckel umgehen können. Das Aufstapeln und anschließende Vergleichen der Höhe der beiden Türme ist die effektivste Methode zum Mengenvergleich.
- Unruhige Kinder leben sich bei diesem Spiel ihrem Temperament entsprechend aus – bei ihnen liegt die Bierdeckelschlacht in der Hitliste der Spiele ganz oben.



Gute Fragen sind beim Stimmungsbarometer entscheidend.



Altersstufe

Beschreibung:

Siehe S. 123

4

Intervention

Mein Poster

Empfohlen für:
Sitzung 4, Intervention



Altersstufe



Gesamte Gruppe



20–40
Minuten



Vorlage S. 200

Fördert

Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz

Beschreibung

Dieses Malexperiment zählt zu den Akzeptanzübungen. Die Kinder erfahren, dass sie unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten besitzen. Jedes Kind zeichnet sich durch eine eigene Persönlichkeit aus, mit Vorlieben, Eigenarten, Stärken, aber auch Schwächen.

Vor jedem Kind liegt eine Arbeitsvorlage. Dieses Poster hat vier Felder. Jedes Feld trägt eine Überschrift und soll von den Kindern ausgemalt werden. Es gibt folgende Aufgaben:

- Zeichne etwas, was Du gern magst!
- Zeichne etwas, was Du nicht gern magst!
- Zeichne etwas Besonderes an Dir!
- Zeichne etwas, was Du gut kannst!

Die Zeichnungen werden von allen angesehen. Jedes Kind berichtet, was es in jedem der vier Felder gemalt hat.

Haben alle Kinder ihr Poster beschrieben, erfolgt eine Feedbackrunde. Als Fragen eignen sich diejenigen, die unter Auswertung genannt werden.

Varianten

Manche Kinder sind mit dieser Intervention überfordert. Möchte man dennoch unter dieser Zielsetzung mit Kindern arbeiten, ist eine spielerische Einkleidung erforderlich. Zum Beispiel ermöglicht der spielerische Umgang mit dem Thema „Was ich mag“, Vorlieben von

Kindern herauszuarbeiten und auf ihre Unterschiedlichkeit hinzuweisen. Dazu sitzen alle Kinder in einem Kreis. Sie werfen sich unter folgenden Fragestellungen einen Softball zu:

- Was ich mag!
- Was ich gern esse!
- Was ich mir wünsche!
- Wovon ich träume!

Auswertung

Wie war es für Dich?

Für welches Feld oder welche Felder ist Dir sofort eine Zeichnung eingefallen?

Für welches Feld oder welche Felder fiel es Dir schwer?

Hinweise

Dieses Experiment ist außerordentlich wichtig. Viele Trainingskinder haben ein geringes Selbstvertrauen, und meinen, dass sie vieles nicht gut können und nichts Besonderes an ihnen ist. Aus diesem Grund haben sie oft Schwierigkeiten mit dem Feld „Etwas Besonderes an mir!“. Ihnen soll klar werden, dass auch Kleinigkeiten etwas Besonderes sein können, aber sie sollen auch erfahren, Schwächen als Anteil der Persönlichkeit zu akzeptieren. Zu einem Feld können auch mehrere Zeichnungen angefertigt werden.

Die Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit kann thematisch variiert werden, zum Beispiel mit der Aufgabenstellung „Entwirf Deine eigene Geburtstagsanzeige!“ oder „Entwirf Dein eigenes Wappen!“. Bei dieser Aufgabe wird das Wappen ebenfalls in vier Felder eingeteilt.

POSTER VON

<p>Das mache ich gerne:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 200px; width: 100%;"></div>	<p>Das mache ich nicht gerne:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 200px; width: 100%;"></div>
<p>Das ist an mir besonders:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 200px; width: 100%;"></div>	<p>Das kann ich gut:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 200px; width: 100%;"></div>



Schaubild 28 | Mein Poster



Konzentrationsübung

Hör-Kim

Empfohlen für:
Sitzung 4, Konzentrationsübung



Altersstufe



bis 12 Spieler



10–15
Minuten



16 identische,
undurchsichtige
Dosen und
8 unterschiedliche
Füllmaterialien

Fördert

Konzentration, auditive Wahrnehmung, Gedächtnis

Beschreibung

Kleine, undurchsichtige Dosen werden mit z. B. Reis, Murmeln, Erbsen, Wasser, Salz, Öl, Nägel, Sand, ... gefüllt. Jeweils zwei Dosen klingen gleich.

Jedes Kind versucht möglichst schnell identische Hörproben zu finden. Dafür schüttelt der Spieler mit den Dosen und vergleicht die Geräusche. Hat er ein Paar entdeckt, stellt er die Dosen nebeneinander auf den Tisch.

Pro Teilnehmer wird die Zeit gestoppt, und der jeweilige Nachbar kontrolliert, ob die Paare richtig zugeordnet wurden.

Varianten

Beim Hör-Memory werden die Dosen in einem Rechteck auf den Tisch gestellt. Jeder Teilnehmer nimmt sich zwei Hörproben und vergleicht sie miteinander. Hat er ein Paar entdeckt, darf er die Dosen behalten und ist noch einmal an der Reihe. Ansonsten stellt er sie wieder hin, und der nächste Spieler nimmt zwei Proben.

Auswertung

Welches Pärchen hast Du besonders einfach finden können, welches fiel Dir schwer?

Wozu benötigt man ein gutes Gehör?

Hinweise

Keine