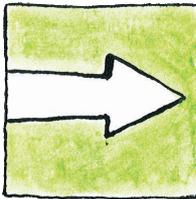


Die Apfelkiste



Diese Übung fördert die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung anderer. Über die Metapher des Apfels drücken die Kinder ihre momentane Befindlichkeit aus. Sie geben an, wie sie sich selbst und ihre Beziehung zu den anderen Mitschülern sehen.

Benötigt werden Malutensilien (Papier mindestens DIN A3), Entspannungsmusik.

Die Kinder nehmen ihre Entspannungshaltung ein und schließen die Augen. Währenddessen stellt die Lehrkraft leise Entspannungsmusik an und sagt:

Du schließt jetzt die Augen, atmest ruhig ein und aus und kommst mit auf eine Reise in deine Phantasie. Du stellst dir vor:

Die ganze Klasse verwandelt sich in eine ganze Menge Äpfel, die in einer Kiste liegen... Was siehst du? ... Was für Äpfel kannst du entdecken – runde, knackige mit roten Backen, Äpfel mit Stoßstellen, blank geputzte Äpfel, schrumpelige Äpfel? ... Wie siehst du selbst als Apfel aus? ... Wo liegst du in der Kiste? ... Wie sehen die Äpfel in deiner Umgebung aus? ... Liegst du allein, oder sind noch andere Äpfel in deiner Nähe? ...

Weitere Fragen dieser Art, die den Kindern helfen, sich ihre Kiste besonders deutlich vorzustellen, können gestellt werden.

Wenn du dir deine Klasse als Apfelkiste gut vorstellen kannst, kannst du die Augen öffnen und anfangen zu malen.

Im Anschluss an das Malen berichtet jeder über sein Bild.

Fragen für das Feedback:

Wo liegst du als Apfel? Wie siehst du aus?

Welche anderen Äpfel liegen in deiner Nähe?

Gibt es Äpfel, die ganz alleine liegen?

Woran könnte das liegen?

Wie fühlst du dich jetzt?

Die „Apfelkiste“ stellt immer nur eine Momentaufnahme dar, die vor allem von den Schülern selbst gedeutet werden sollte. Wenn jedoch ein bestimmter Schüler sehr häufig isoliert oder negativ dargestellt wird, sollte das besprochen werden:

Warum denkst du, dass du als Apfel so häufig alleine gemalt wirst?

Was denkst du, kannst du daran ändern?

Was denken die anderen, was ihr daran ändern könnt?

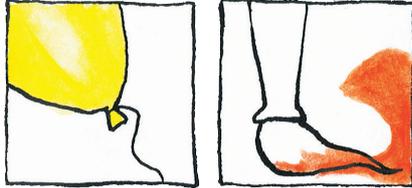


Ich als Rosenbusch habe grüne Blüten. Die Sonne scheint. Es ist ein gutes Wetter. Ich fühle mich gut als Rosenbusch.
(Omar, 10 Jahre)

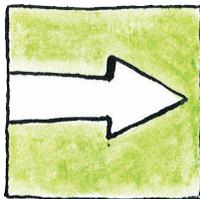


Ich als Rosenbusch bin groß und habe einen Zaun neben mir. Die Sonne scheint und ich wachse immer größer. Die Häuser stehen neben mir. Und ich bin fröhlich.
(Omar, 12 Jahre)

Beide Rosenbuschbilder wurden von einem afghanischen Jungen gemalt. Eines mit zehn Jahren – als er gerade aus Afghanistan kam. Zu diesem Zeitpunkt wusste er noch gar nicht, wie ein Rosenbusch aussieht. Das zweite entstand zwei Jahre später.



Die Rosenbuschphantasie



Diese Übung fördert die Selbstwahrnehmung der Kinder. Sie arbeiten mit der Metapher des Rosenbusches und setzen sich auf der Gefühlsebene mit der eigenen Persönlichkeit auseinander.

Benötigt werden Papier (mindestens DIN A4) und Malutensilien sowie Entspannungsmusik.

Papier und Farben liegen bereit. Die Kinder setzen sich in ihrer Entspannungshaltung hin und versuchen sich das vorzustellen, was ihnen vorgelesen wird:

Du hast die Augen geschlossen und entspannst dich. Du atmest ruhig und gleichmäßig. Nun kannst du mitgehen auf eine Reise in deine Phantasie.

Stell dir vor, du bist ein Rosenbusch. Was für ein Rosenbusch bist du? Bist du klein, bist du groß? bist du ein dicker oder ein dünner Rosenbusch?

Trägst du Blüten – viele, wenige oder keine? Wie sehen die Blüten aus? Welche Farbe haben sie? Stehst du in voller Blüte, oder hast du nur Knospen? Was für Blätter hast du? Wie sehen sie aus?

Wie ist dein Stamm? Wie sehen deine Äste aus? Hast du Wurzeln? Vielleicht keine? Sind sie lang, gerade oder gekrümmt? Reichen sie tief hinab?

Hast du Dornen?

Wo befindest du dich als Rosenbusch? In einem Garten? In der Wüste? In der Stadt? Auf dem Land? Mitten im Meer? Wächst du in einem Topf? Im Boden oder durch Zement? Oder vielleicht irgendwo in einem Haus?

Was ist um dich herum? Gibt es andere Blumen, oder bist du allein? Gibt es auch Bäume, Menschen, Tiere, Vögel?

Siehst du wie ein Rosenbusch oder wie etwas anderes aus?

Kümmert sich jemand um dich als Rosenbusch?

Wie ist das Wetter?

Wie fühlst du dich als Rosenbusch?

Wenn du dir deinen Rosenbusch gut vorstellen kannst, kannst du die Augen öffnen und anfangen zu zeichnen. Im Anschluss kannst du mir dein Bild erklären.

Während der Malphase kann leise Entspannungsmusik laufen.

Jedes Kind beschreibt im Feedback sein Bild in der Ich-Form (*Ich als Rosenbusch habe viele Blätter. Ich stehe ...*).

Die Lehrkraft protokolliert alle Aussagen wörtlich mit und fragt unter Umständen nach.

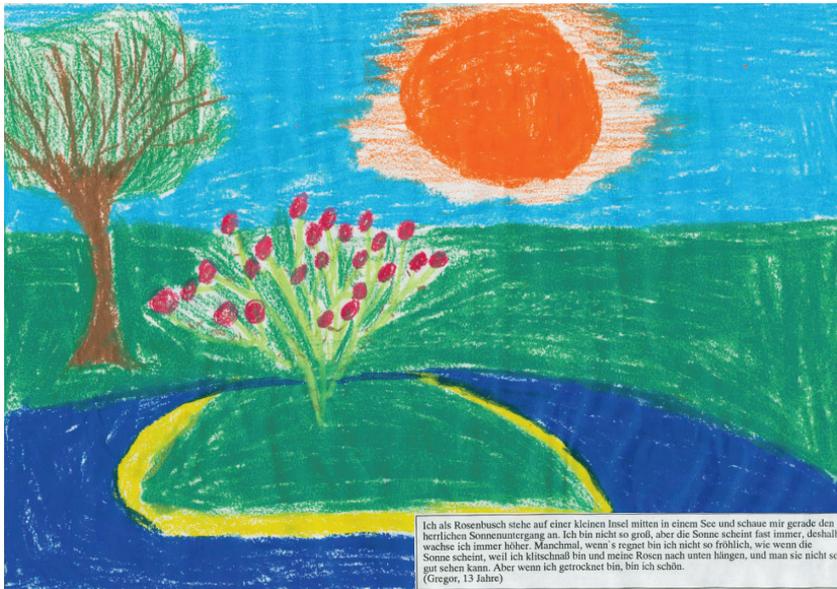
Wenn alle Kinder berichtet haben, wird die Äußerung eines jeden Kindes zurückgegeben (*Thomas, du hast gesagt: Ich als Rosenbusch habe viele Blätter. Ich stehe ...*). Man bedankt sich bei jedem Kind in Empathie mit einem deutlichen „Danke“ für das Berichtete und hält dabei Blickkontakt.

Fragen für das Feedback:

Was ist an deinem Rosenbusch besonders?

Was ist dir sofort eingefallen, als du dir deinen Rosenbusch vorgestellt hast?

Gibt es andere Rosenbüsche, die dir besonders gut gefallen?



Beide Bilder wurden von demselben Jungen gezeichnet. Er hatte in seiner Schulklasse regelmäßig zusammen mit den anderen Kindern ein Entspannungstraining. Es wurden viele Experimente und Übungen zum sozialen Lernen durchgeführt. Die Unterschiede zwischen den Bildern sprechen für sich.