



1. Regeln: Spiele zum Einüben von Regeln und Strukturen

Frau B. ist Klassenlehrerin eines ersten Schuljahres. Am Einschulungstag begrüßt sie ihre neuen Schüler. Die Kinder schauen sie erwartungsvoll an. Sie sind ungeduldig und wollen endlich mit dem Unterricht beginnen, schließlich gehören sie jetzt zu den „Großen“. Es ist mucksmäuschenstill und jeder hält sich an die Regeln. „Genieß es!“, sagt sich Frau B. „Wer weiß, wie es in zwei Wochen sein wird ...“

Bei der Einschulung sind alle Kinder motiviert. Sie kommen gerne in die Schule und sind gespannt auf das, was kommt. In der ersten Stunde haben sie keine Schwierigkeiten, sich an Regeln zu halten. Alles, was die Lehrkraft sagt, wird aufgesaugt. Gleiches gilt in der ersten Trainings- bzw. Therapiestunde.

Als Psychologen kennen wir das. Meistens kommen Eltern zu uns, deren Kinder als sehr wild, ungesteuert und schwierig gelten. Im Einzelkontakt stellen sich besonders diese Kinder aber als völlig unproblematisch dar: Sie sind sehr nett, freundlich und beantworten alle Fragen gerne und wahrheitsgemäß. Sie sind allgemein sehr redselig und aufgeschlossen.

Wissenschaftler nennen das den „Doctor’s Office“-Effekt. Er beschreibt das Phänomen, dass sich auch unruhige Kinder sehr wohl an Regeln halten können, wenn sie etwas interessant finden oder sie unsicher sind. Eltern kennen das vom Zahnarzt: Hier benimmt sich auch der Zappelphilipp.

Der Alltag eines Kindes kann aber nicht immer spannend und überraschend sein. Im Laufe der Schulzeit muss jedes Kind lernen, längere Phasen stillzuzusitzen, sich leise zu melden und konzentriert zu arbeiten, auch wenn es einmal uninteressant ist.

Typische Regeln und Verhaltensweisen, die für ein Schulkind wichtig sind:

- das Leisezeichen praktizieren
- sich leise melden können
- eine Zeitlang auf dem Stuhl sitzen bleiben
- denjenigen anschauen, der etwas sagt
- abwarten bis man an der Reihe ist
- verlieren können
- sich für andere freuen

All diese Verhaltensweisen gehören zum Sozialen Lernen. Kinder, die diese Regeln beherrschen, kommen in der Schule meist gut zurecht. Unruhige Kinder haben damit oft Schwierigkeiten. Sie müssen Regeln einüben.

In der ersten Woche stellt Frau B. zusammen mit ihren Schülern ein Regelinventar auf. Sie schreibt es auf und hängt die Regeln direkt neben die Tafel. Sie haben vier Regeln erarbeitet:

1. *Ich melde mich leise.*
2. *Ich sitze ruhig auf meinem Stuhl und renne nicht in der Klasse umher.*
3. *Ich mache das Leisezeichen, wenn es zu laut wird.*
4. *Ich gehe freundlich mit den anderen um.*

Justin hatte schon im Kindergarten Schwierigkeiten damit, Regeln zu beachten. Nachdem nun eine Woche vergangen ist, zeigt er diese Probleme auch in der Schule. Besonders schwer fällt es ihm, sich leise zu melden. Sein Kindergarten hat darauf nicht so viel Wert gelegt.

Ermahnungen und Appelle an die Einsicht haben bei Kindern und Jugendlichen oft nicht den erhofften Erfolg. Im Gegensatz dazu trainieren Kinder bei Regelspielen problemlos wichtige Abläufe und Regeln. Die Übungen sind spannend und Kinder / Jugendliche halten sich an die Vorgaben. Somit machen Regelspiele für Kinder und Jugendliche das Erlernen von notwendigen Verhaltensweisen attraktiv. Der Spielleiter muss sie nicht daran erinnern oder ermahnen. Spielerisch lernt die Mehrzahl der Kinder / Jugendlichen viel lieber. Sie haben mit solchen Übungen kaum Probleme und legen dabei selbst sehr viel Wert darauf, dass die Regeln eingehalten werden.

Regelspiele haben zusätzlich die Aufgabe, Kinder zu motivieren, ihnen Spaß zu machen, zu ermöglichen, dass gelacht wird, sich zu freuen, wenn man selbst oder ein anderes Kind gewinnt, sich Spielpartner auszusuchen.

Die ausgewählten Regelspiele gehören zu den attraktivsten und beliebtesten Spielen.

Sie trainieren die Kinder und Jugendlichen in ihrer Fähigkeit:

- Regeln zu akzeptieren und anzuwenden
- abzuwarten
- andere zu beobachten
- anderen zuzuhören
- Grenzen einzuhalten
- Rücksicht zu nehmen
- Spannungen abzubauen
- verlieren zu können

Am Anfang der nächsten Stunde beginnt Frau B. mit einem der beliebtesten Regelspiele: Japanisch Knobeln. Nach der Erläuterung fragt sie, wer spielen möchte. Justin ist hellauf begeistert. Er ruft laut: „Ich, ich!“ Frau B. ermahnt ihn nicht, sondern gibt den Hinweis: „Wer sich leise melden kann, darf spielen!“ Sofort reißt sich Justin zusammen und meldet sich vorbildlich. Frau B. nimmt ihn dran. „Der erste Schritt ist getan ...“, denkt Frau B.



Lehmann sagt: „Arme hoch!“

Schulkinder  **geeignet**

Jugendliche  **bedingt geeignet**



Lehmann sagt

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
ab 6 Jahren	beliebig	5–10 Minuten	–

Fördert

Beobachtungsfähigkeit, Konzentration, Merkfähigkeit, Regellernen, Spannungsabbau, Zuhören

Beschreibung

Die Mitspieler sitzen an ihren Plätzen oder im Kreis.

Es gibt drei Kommandos:

„*Lehmann sagt: Daumen wickel-wackel.*“ Dabei drücken alle mit den Daumen auf die Oberschenkel und wackeln mit ihnen auf dem jeweiligen Oberschenkel hin und her.

„*Lehmann sagt: Daumen hoch.*“ Alle strecken ihre Arme nach oben und halten die Daumen dabei in die Luft.

„*Lehmann sagt: Daumen tief.*“ Die Arme und Daumen zeigen nach unten.

In einer Proberunde übt die Gruppe die Kommandos ein.

Danach wird es ernst: Der Spielleiter gibt die Kommandos und die Mitspieler führen sie aus.

Manchmal lässt er die Formel *Lehmann sagt* weg. In diesen Fällen dürfen die Mitspieler das Kommando nicht ausführen. Tun sie es doch, scheiden sie aus.

Der Spielleiter macht natürlich bei jedem Kommando – egal ob mit *Lehmann sagt* oder ohne – die Bewegungen. Wer am Schluss übrig bleibt, hat gewonnen.

Varianten

„*Lehmann sagt – sportlich!*“

Hier gibt es wieder drei Kommandos:

„*Lehmann sagt: Sitz' auf dem Stuhl.*“

„*Lehmann sagt: Steh' vor dem Stuhl.*“

„*Lehmann sagt: Steh' auf dem Stuhl.*“

Diese Variante erfreut sich bei den Kindern hoher Beliebtheit. Für die Anleiter ist sie sehr anstrengend, da jedes Kommando vorgemacht werden muss. Schuhe sollten auf jeden Fall ausgezogen werden.

Auswertung

–

Hinweise

In diesem Spiel trainieren Kinder das genaue Hinschauen und Hinhören. *Lehmann sagt* übt dies auf spielerische Art und Weise. Dies ist umso wichtiger, da besonders überaktive und motorisch unruhige Kinder Kommandos nur dann wahrnehmen, wenn sie Blickkontakt halten. Beim Spiel sind sie motiviert und achten zunächst sehr darauf, was der Anleiter macht. So unterlaufen ihnen aber eher Fehler. Im nächsten Schritt beobachten sie den Anleiter nicht mehr. Sie fixieren sich auf die Stimme und führen das aus, was gesagt wird. Für die Schule ist dies eine wichtige Fähigkeit: Ein Kommando wahrzunehmen, auch wenn die Lehrkraft nicht im Blickfeld ist.

Untersuchungen haben festgestellt, dass überaktive Kinder und Jugendliche nur sehr kurz Blickkontakt aufnehmen. Hiernach schauen sie den Erwachsenen im Durchschnitt lediglich fünf Sekunden an. In dieser Zeit kann der Erwachsene ein Kommando geben und es wird von ihnen verarbeitet. Längeren Anweisungen können sie nur schwer folgen. Die Empfehlung der Autoren lautet, Anweisungen bei unkonzentrierten, motorisch unruhigen Kindern und Jugendlichen kurz zu halten. Praktisch heißt das, sie dürfen nicht länger als fünf Wörter sein:

z. B.: *„Nimm bitte dein Heft heraus!“* statt

„Könntest du jetzt bitte, so wie die anderen Kinder auch, dein Heft herausholen!“

oder: *„Bitte auf den Stuhl setzen!“* statt

„Wie wäre es, wenn du dich jetzt auch endlich auf den Stuhl setzen könntest?“

Schulkinder  **geeignet**

Jugendliche  **geeignet**



Japanisch Knobeln

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
ab 6 Jahren	beliebig	5–10 Minuten	evtl. eine kleine Belohnung (Lolli oder einmal Hausaufgabenfrei)

Fördert

Beobachtungsfähigkeit, Konzentration, Kreativität, Spannungsabbau

Beschreibung

Zwei Teilnehmer knobeln vor der Gruppe.

Es gibt drei mögliche Figuren, die pantomimisch vorgeführt werden:

Löwe: Der Spieler faucht und hält dabei die Hände wie zwei Tatzen vor das Gesicht.

Jäger: Er hält ein Gewehr im Anschlag.

Oma: Sie geht auf einen Stock gebückt und hält sich dabei das Kreuz.

Das Knobeln erfolgt in drei Schritten, der Anleiter gibt die Kommandos.

1. „**Verbeugen!**“ Die Spieler stehen sich gegenüber, verschränken die Arme und verbeugen sich voreinander.
2. „**Drehen!**“ Die Spieler drehen sich einmal um die eigene Achse. In dieser Zeit müssen sie sich für eine Figur entscheiden.
3. „**Spiel!**“ Die Spieler stellen eine Figur dar.

Trifft der Löwe auf die Oma, gewinnt der Löwe. Trifft der Jäger auf den Löwen, erschießt er ihn. Trifft der Jäger auf die Oma, siegt die Oma, weil sie den Jäger mit dem Krückstock verjagt. Außerdem ist jedem Kind klar, dass die Oma nicht erschossen wird. Bei zwei gleichen Figuren wird wiederholt.

Der jeweilige Gewinner bleibt im Spiel und fordert einen anderen Spieler auf. Wer dreimal gewinnt, erhält eine kleine Belohnung.

Varianten

Bei älteren Kindern und bei Jugendlichen hat sich folgende Variante bewährt: Zwei Gruppen spielen gegeneinander. Jede Gruppe bestimmt je einen Vertreter, die gegeneinander spielen. Die Gruppe entscheidet flüsternd, welche Figur der jeweilige Vertreter spielen soll. Daraufhin spielen die beiden vor der Gruppe, so wie oben beschrieben. Der Gewinner erhält einen Punkt für die eigene Mannschaft.

*Auch ein freundlicher Löwe
gewinnt gegen die Oma.*



*Und der Jäger gewinnt gegen
den Löwen.*



Auswertung

Wie gut konntest du damit umgehen, zu gewinnen / zu verlieren?

Welche Figuren hast du gewählt?

Hast du eine Taktik verwendet?

Wie gut ist es euch gelungen, einen Vertreter und eine gemeinsame Figur zu wählen (Variante)?

Hinweise

Japanisch Knobeln ist sehr gut geeignet, um regelhafte Abläufe einzutrainieren. Die Dreierstruktur, die sich im Japanisch Knobeln wiederfindet (Verbeugen, Drehen, Spielen), ist typisch für den Schulalltag. In diesem Spiel wird diese Dreierstruktur spielerisch eingeübt. Für jüngere und impulsive Kinder ist es eine Hilfe, diese Struktur verbal zu unterstützen. Das heißt, der Spielleiter gibt jeweils das Kommando: *Verbeugen* (die Kinder verschränken die Arme und verbeugen sich voreinander), *Drehen* (die Kinder drehen sich einmal um die eigenen Achse), *Spielen* (die Kinder spielen die Figur). Im Einhalten dieser Struktur ist es wichtig, sie auch einzufordern, das heißt, ein Kind darf auch erst seine Figur spielen, wenn der Anleiter es gesagt hat.

Schulkinder  **geeignet**

Jugendliche  **geeignet**



Spiegelspiel

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
ab 8 Jahren	beliebig	10 – 15 Minuten	ein Tuch oder ein Lolli

Fördert

Einhalten von Grenzen, Fantasie, Kreativität, Regellernen, Spannungsabbau

Beschreibung

Zwei Spieler stehen sich direkt gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Tuch. Nun beginnt der eine Spieler, Bewegungen zu machen. Diese müssen vom anderen Spieler nachgespielt werden. Er ist das Spiegelbild. Irgendwann ergreift das vorspielende Kind / der vorspielende Jugendliche das Tuch und läuft zu einem Mal. Das kann ein Stuhl in geeigneter Entfernung sein. Das Spiegelbild versucht, den ersten Spieler abzuschlagen. Schafft es dies, gewinnt es und bleibt im Spiel.



*Auch Jugendliche spielen gerne
das Spiegelspiel.*

Schafft es dies nicht und erreicht der Vorspieler als Erster das Mal, so muss das Spiegelbild sich wieder setzen und der Vorspieler bleibt im Spiel.

Nach drei gewonnenen Durchgängen erhält der Spieler z. B. einen Lolli.

Varianten

Anstelle des Tuchs liegt ein Lolli zwischen den Spielern.

Auswertung

Wie war das Spiel für dich?

Hast du einen besonderen Trick angewendet?

Konntest du bei anderen besondere Techniken beobachten, die erfolgreich waren?

Hinweise

Man sollte immer die Kinder selbst entscheiden lassen, wer vor- und wer nachspielt und sich nicht in diesen Entscheidungsprozess einmischen. Solche Entscheidungen zu treffen ist Bestandteil des Sozialen Lernens. Viele entscheiden mit Hilfe des Spiels *Schere, Stein, Papier*. Dies ist völlig in Ordnung.

Bei Kindern zählt dies zu den absolut beliebtesten Spielen. Auch Jugendliche führen es gerne durch. Da kann es aber manchmal zu Problemen kommen. Diese haben nichts mit dem Spiel an sich zu tun. Jugendlichen ist es manchmal peinlich, alleine vor der Gruppe zu agieren. Deshalb empfiehlt es sich, das Spiegelspiel erst dann einzusetzen, wenn sich die Gruppe besser kennt.

Schulkinder  **geeignet**

Jugendliche  **nicht geeignet**



Pferderennen

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
ab 6 Jahren	beliebig (mindestens 6)	10–15 Minuten	–

Fördert

Einhalten von Grenzen, Kontaktverhalten, Kooperation, Regellernen, Rücksichtnahme, Spannungsabbau