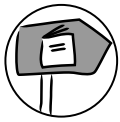


	<b>Wegweiser zum Buch</b> . . . . .	<b>4</b>	KV „Andere Worte für Gefühle“ . . . . .	49
	<b>Methodisch-didaktische Hinweise</b>	<b>5</b>	KV „Gefühle in bestimmten Situationen“ . .	49
	Vision-Schule, Wirklichkeit Schule? . . . . .	5	Mutspiele . . . . .	50
	Soziales Lernen im Sportunterricht . . . . .	6	Wut-Weg-Spiele . . . . .	51
	Die Lehrerrolle und Soziales Lernen . . . . .	8	Rituale zum Wutablassen . . . . .	52
	<b>Methoden, Regeln und Rituale zum Sozialen Lernen</b> . . . . .	<b>9</b>	Das sind meine Gefühle . . . . .	53
	Einfühlsame Kommunikation . . . . .	9	KV „Meine Gefühle im Sportunterricht“ . . .	54
	Unterrichtsmanagement . . . . .	11	KV „Plakat: Gefühlebarometer“ . . . . .	55
	Gerechte Teambildung . . . . .	12	Meine Klassenkameraden haben auch Gefühle! . . . . .	56
	Reflexion und Feedback . . . . .	13		
	Regeln im Sportunterricht . . . . .	15		<b>Konflikte begegnen und Konflikte lösen</b> . . . . .
	Stundenbild „Wozu sind Regeln gut?“ . . . .	17		<b>59</b>
	Rituale im Sportunterricht . . . . .	18	Hinweise zum Kapitel „Konflikte begegnen und Konflikte lösen“ . . . . .	59
	<b>Ziel: Unsere Klasse – ein Klasse Team</b> . . . . .	<b>20</b>	KV „So kann ich Konflikte begegnen“ . . . .	61
	Hinweise zum Kapitel „Ziel: Unsere Klasse – ein Klasse Team“ . . . . .	20	Spiele und Übungen zur Konfliktbegegnung . . . . .	62
	KV „Unsere Klasse – ein Klasse Team“ . . .	20	Ping-Pong-Hurra! – ein Konfliktlösungsritual	63
	<b>Sich kennenlernen und einander vertrauen</b> . . . . .	<b>21</b>	KV „Hoppla, ein Konflikt? Tom und Anna streiten!“ . . . . .	64
	Hinweise zum Kapitel „Sich kennenlernen und einander vertrauen“ . . . . .	21	KV „Ping-Pong-Hurra! – Schritt für Schritt“	65
	Stundenbild „Wie ist das mit dem Vertrauen?“ . . . . .	22	KV „Symbolkarten für die 4 Schritte“ . . . . .	66
	Einfache Begrüßungsspiele . . . . .	23	KV „Gefühlaliste“ . . . . .	67
	Wir lernen uns noch besser kennen! . . . .	25	KV „Wunschliste“ . . . . .	68
	Blindenspiele . . . . .	27	Spiele und Übungen zur Konfliktlösung . . .	69
	<b>Miteinander kommunizieren und kooperieren</b> . . . . .	<b>30</b>		<b>Spannungen abbauen – Raufen und Rangeln</b> . . . . .
	Hinweise zum Kapitel „Miteinander kommunizieren und kooperieren“ . . . . .	30		<b>71</b>
	KV „Plakat: So läuft die Teamarbeit ab!“ . .	32	Hinweise zum Kapitel „Spannungen abbauen – Raufen und Rangeln“ . . . . .	71
	Stundenbild „Ball-Pantomime“ . . . . .	33	KV „Raufen und Rangeln – aber fair!“ . . . .	72
	Wir lösen Aufgaben mit dem Partner . . . .	34	Stundenbild „Raufen und Rangeln – selbst gemacht!“ . . . . .	73
	Wir lösen Aufgaben in der Gruppe . . . . .	36	KV „Erfindet euer eigenes Raufspiel“ . . . .	74
	Wir laufen miteinander . . . . .	38	Rauf- und Rangelspiele mit dem Partner . .	75
	Wir gestalten unseren eigenen Unterricht .	40	Rauf- und Rangelspiele in der Gruppe . . .	76
			Rauf- und Rangelturniere . . . . .	78
	<b>Mit Gefühlen achtsam umgehen</b> . . . . .	<b>42</b>	KV „Teamliste: Mannschafts-Rangel-WM“	80
	Hinweise zum Kapitel „Mit Gefühlen achtsam umgehen“ . . . . .	42	KV „Turnierplan“ . . . . .	80
	KV „Wozu Gefühle gut sind“ . . . . .	43		<b>Entspannung erwünscht</b> . . . . .
	Stundenbild „Gefühle kennenlernen“ . . . .	45		<b>81</b>
	KV „Grundgefühle“ . . . . .	46	Hinweise zum Kapitel „Entspannung erwünscht“ . . . . .	81
	Geduldsspiele . . . . .	47	Hören, ruhig werden und wahrnehmen . . .	82
			Anspannung und Entspannung spüren . . .	83
			Massieren und berühren . . . . .	84
			Ruhige Spiele in der Gruppe . . . . .	85
			Atemübungen und Fantasiereisen . . . . .	86
				<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .
				<b>88</b>



# Wegweiser zum Buch

Soziales Lernen ist ein ständiger Prozess. Es ist nicht abhakbar und schnell mal so zu erledigen. Soziales Lernen sollte sich durch das ganze Schuljahr, das gesamte Schulleben ziehen. Es sollte für Lehrer<sup>1</sup> und Schüler selbstverständlich werden.

## Regeln einführen und deutlich darlegen

Soziales Lernen vollzieht sich innerhalb bestimmter Regeln. Ohne Regeln wird Soziales Lernen willkürlich.

## Behalten Sie mit ihren Schülern das Ziel im Auge

Unsere Klasse – ein klasse Team!

## Diese Inhalte bauen aufeinander auf



Sich kennenlernen und einander vertrauen  
Miteinander kommunizieren und kooperieren



Mit Gefühlen achtsam umgehen  
Konflikte lösen

## Diese Inhalte stehen für sich selbst

- Konflikten begegnen
- Spannungen abbauen – Raufen und Rangeln
- Entspannung erwünscht

## Bausteinprinzip

Bedienen Sie sich nach dem Bausteinprinzip. Sie kennen Ihre Klasse. Entnehmen Sie dem Buch die Teile, die für Sie sinnvoll erscheinen. Verwenden Sie auch Bausteine aus anderen Bereichen oder aus anderen Büchern und ergänzen Sie damit die Inhalte dieses Buches.

## Soziales Lernen nicht nur in der Turnhalle

Einige der Übungen, Spiele und Arbeitsblätter können auch im normalen Unterricht gemacht werden. Vergeuden Sie keine wertvolle Bewegungszeit durch Ausfüllen von Arbeitsblättern in der Turnhalle.

## Reflexion und Feedback

Dadurch wandern die Inhalte des Sozialen Lernens ins Bewusstsein von Lehrern und Schülern. Denken Sie immer wieder über das nach, was sie da gerade getan haben.

In manchen Kapiteln stehen die möglichen Reflexionsfragen vor, in anderen Kapiteln hinter den jeweiligen Spielen.

## Hilfen im Buch - Symbole



= Material



= Variation



= Vorbereitung



= Tipp/ Achtung/ Vorsicht



= Aufgabe



= Reflexion



= Beispiel



= Weiterarbeit



## Vision

Schüler werden mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen wahr- und ernstgenommen. Sie werden als Menschen mit Kompetenzen wahrgenommen, die sich entwickeln dürfen, wobei ihnen der Lehrer hilft.

- Lehrer und Schüler gehen gerne in die Schule.
- Lehrer und Schüler gehen freudvoll und friedlich miteinander um.
- Der Lehrer geht energiegeladen aus der Schule nach Hause, fühlt sich dabei entspannt, befriedet, mit einem Lächeln auf dem Gesicht.
- Schüler fühlen sich durch die Schule angereichert, inspiriert, angenommen und in der Schule zu Hause.
- Schüler lernen von Lehrern. Lehrer lernen von Schülern.
- Lehrer und Schüler kennen sich und schätzen sich.



## Wirklichkeit

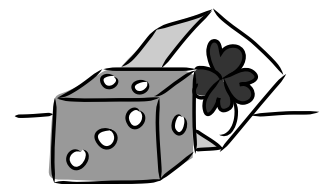
Lehrer sein ist oft nicht leicht:

- Die Unzufriedenheit im Lehrerberuf wächst: „Früher war alles noch besser!“ „Ich bin für diese Herausforderungen eigentlich gar nicht ausgebildet!“
- Unterrichtsstörungen durch Streitereien nehmen zu.
- Strafen wirken nicht, oder nur kurzfristig. Das Problem zwischen Lehrer und Schüler oder Schüler und Schüler bleibt meist bestehen.
- Aggressive Schüler auf dem Pausenhof, Streitereien bis hin zu Schlägereien sind an der Tagesordnung.
- Die Burnout-Rate unter Lehrern steigt ständig.
- Schüler sind frustriert, fühlen sich überfordert und gestresst.
- Schüler fühlen sich oft fehl am Platz Schule, haben Angst davor.
- Alleinsein gibt es auch inmitten vieler Schüler.



## Soziales Lernen als Chance

Insofern kann Soziales Lernen als eine Chance zur Veränderung gesehen werden, vom frustrierten Schulalltag hin zur freudvollen Schule für alle.



Soziales Lernen findet nicht nur für den Schüler, sondern auch für den Lehrer statt.



## Definition „Soziales Lernen“

Soziales Lernen ist wichtig und deshalb in jedem Lehrplan durchgängig verankert.

Aber was genau versteht man darunter?

In den Fachlehrplänen (Mathematik, Deutsch etc.) werden die Inhalte meist sehr genau aufgesplittet.

Dadurch wissen Lehrer ganz genau, was zu tun ist.

Mit dem Sozialen Lernen ist das anders. Es schwebt über allem, es ist in allen Ebenen der Lehrpläne verankert, aber konkret fassbar wird es kaum.

Dem Sportunterricht wird immer wieder nachgesagt, er sei ein besonders geeignetes Feld, um soziale Lernprozesse zu fördern. Im Sport wird Soziales Lernen nicht nur theoretisch behandelt, sondern in der Praxis sofort ausprobiert und umgesetzt, da viele sportliche Handlungen auf ein soziales Miteinander angewiesen sind.

Im Sportspiel kann z. B. Teamarbeit oder der Umgang mit Regeln und Konflikten gut erprobt werden.

## Was bedeutet „Soziales Lernen in der Grundschule“?

Dieter Krowatschek definiert es folgendermaßen, und das trifft es gerade für den Bereich Grundschule ziemlich genau:

*„Wir verstehen unter Sozialem Lernen den Ausbau der Ich-Kompetenzen und der sozialen Kompetenzen durch die Auseinandersetzung mit der Gruppe, der Lehrkraft und sich selbst.“*

Soziales Lernen findet also nicht nur zwischen den Schülern statt. In diesem Prozess spielt auch der Lehrer eine ganz entscheidende Rolle. Auch dazu wird dieses Buch nähere Informationen und Hilfestellungen geben.

## Was sind die Ich-Kompetenzen?

- Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein (Schwächen akzeptieren, Stärken erkennen, Gefühle wahrnehmen, mit Wut und Aggression angemessen umgehen, fähig sein zum Spannungsabbau etc.)
- Selbstverantwortung
- Eigeninitiative (sich behaupten, eigene Ideen vorbringen etc.)
- Flexibilität und Durchhaltevermögen

## Was sind die sozialen Kompetenzen?

- Empathie (sich in den Anderen einfühlen)
- Toleranz
- Vertrauen
- Kommunikationsfähigkeit (zuhören, sich freundlich begegnen, Kritik üben können, sich entschuldigen etc.)
- Teamfähigkeit (mit anderen zusammenarbeiten, „Teamspieler“ sein etc.)
- Konfliktfähigkeit (Konflikte lösen)



Diese Fähigkeiten können aber nicht einzeln (höchstens schwerpunktmäßig) geschult werden. Sie bauen aufeinander auf, greifen ineinander über und gehören letztendlich alle zusammen.



## Was sind die Vorteile des Sozialen Lernens?

- Es verbessert das Klassen- und Schulklima.
- Es verringert die Gewaltbereitschaft der Kinder und damit auch die tatsächlichen Gewalttätigkeiten.
- Die Häufigkeit von Mobbing und sozialen Konflikten nimmt ab.
- Das Zugehörigkeitsgefühl zur Klasse und Schule steigt.
- Das Engagement für die Schule nimmt zu.
- Die Leistungsbereitschaft steigt und in deren Folge auch die durchschnittlichen Leistungen der Schüler.

Auch die Umsetzung der Forderungen nach **Integration und Inklusion** kann so gesehen nur durch die Förderung des Sozialen Lernens gelingen. Und auch einer Schule, die Wissen vermitteln will, kann das Soziale Lernen demnach nur zuarbeiten.

Daher gehört die Schulung sozialer Lernprozesse in den Werkzeugkoffer eines jeden Lehrers. Dazu braucht es aber nicht nur Inhalte und „soziale Spiele“, sondern Fachkompetenz, ein vielfältiges Methodenrepertoire und eine entsprechende „**soziale Grundhaltung**“ des Lehrers.

## „Wie du in den Wald hineinrufst, so schallt es auch zurück.“

Dieser Spruch hat hinsichtlich Sozialem Lernen eine entscheidende Bedeutung.

Wollen wir soziales Verhalten an unseren Kindern fördern, müssen zuallererst wir Lehrer uns „sozial“ verhalten. Unser Alltag ist reichlich bestückt mit den vielfältigsten Aufgaben, die immer noch mehr werden. Unsere Schüler genießen da nicht immer allererste Priorität. Und wenn diese dann nicht so „funktionieren“ wie wir es gerne hätten, ist es aber nicht verwunderlich, wenn wir ungehalten, unfair oder gar abweisend reagieren. Genau dieses Verhalten spiegeln uns unsere Schüler in kürzester Zeit wieder.

Doch auch das Gegenteil kann erreicht werden: Gehen wir ehrlich, verständnisvoll, offen mit ihnen um, so werden auch sie uns in der gleichen Art und Weise begegnen.

Der Lehrer nimmt im Lernprozess des Schülers die entscheidende Rolle ein. John Hattie (Visible Learning) oder auch Johanna Graf (KlasseTeam) bestätigten diese einfache wie auch logische Tatsache in den letzten Jahren auch wissenschaftlich. Klaus Zierer bringt es in seinem Buch „Hattie für gestresste Lehrer“ auf den Punkt:

*„Es sind ... die leidenschaftlichen Lehrpersonen, die den größten Einfluss auf die Lernenden haben: Wichtiger als das, was wir machen, ist, wie und warum wir es machen. Wir brauchen Lehrpersonen, die Unterricht nicht als einen Monolog sehen, sondern als einen Dialog, die immer und immer wieder im Schüler etwas suchen, wovon keiner etwas weiß und woran schon keiner mehr glaubt, die mit Leidenschaft und Kompetenz von ihrem Wissen, aber auch ihrem Leben erzählen können, die sich mit ihren Kolleginnen und Kollegen austauschen und zusammentun und die dem Schüler auf Augenhöhe begegnen, wohlwissend, dass sie ihn genauso brauchen wie er sie. Damit nehmen Lehrpersonen im Unterricht eine bestimmte Rolle ein, die von Hattie mal als Aktivator, mal als Evaluator und mal als Veränderungsagent bezeichnet wird.“*



Um angstfrei zu lernen, brauchen Kinder eine Beziehung zum Lehrer, aber auch zu ihren Mitschülern, die getragen ist von Vertrauen, Respekt und Wertschätzung.



## Lehrer heute – 4 Dinge, die helfen, erfolgreich zu unterrichten

### Der Lehrer als Beziehungsexperte

Er muss wissen, wie man zu den Kindern eine gute Beziehung aufbaut. Johanna Graf sagt: Ohne Beziehung gibt es keine Erziehung und kein Lernen.

Der Lehrer muss wissen, wie man soziale Prozesse in die Wege leitet, wie man Konfliktsituationen angeht und diese konstruktiv, nachhaltig und für alle gewinnbringend löst.

### Der Lehrer, die Klarheit in Person

Dazu gehört eine klare Sprache und eine klare Kommunikation der Unterrichtsabsicht, der Lernziele, der Vorgehensweise, der Regeln, der Erfolgskriterien. Die Klarheit des Lehrers ist Hilfe für den Schüler. Er weiß wie er dran ist, was zu tun ist, worauf es ankommt.

### Der Lehrer als Person, die herausfordernde Aufgaben stellt und Fehler erlaubt

Die besten Aufgaben sind die, die den Schüler fordern, die ihn und seine Meinung in den Lernprozess miteinbeziehen, Aufgaben, die Wissen vermitteln, aber auch Faszination beim Schüler auslösen. Fehler bei der Lösung dürfen gemacht werden. Sie sind wichtige Informationen auf dem Weg zum Ziel.

### Der Lehrer als Person, die immer wieder das Feedback seiner Schüler sucht

Feedback ist Dialog im Unterricht über Unterricht. Mithilfe der Rückmeldungen seitens der Schüler kann er den Unterricht optimal an die Klasse, den Schüler anpassen. Damit lernt auch der Lehrer (siehe auch Kapitel „Reflexion und Feedback“, S. 13 f.).

## Checkliste zur Lehrer-Schüler-Beziehung – kann ich das?

Überprüfen sie mit diesen Fragen, ob sie als „Beziehungsvorbild“ dienen können:

- Kenne ich meine Schüler? Versuche ich sie kennenzulernen?
- Begegne ich meinen Schülern wertschätzend und auf Augenhöhe?
- Sehe ich trotz all der vielen formalen Dinge „Schule“ den Schüler noch als Mensch?
- Nehme ich sie als Menschen mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen wahr und mit ihren Kompetenzen, die sich entwickeln dürfen?
- Gehen wir freudvoll und friedlich miteinander um? Oder verhalte ich mich ihnen gegenüber genervt, verärgert, vielleicht sogar aggressiv?
- Versuche ich Konflikte friedlich zu lösen? Oder beschwichtige ich lieber?
- Sehe ich das Umfeld meiner Schüler, versuche ich sie in ihrem Verhalten zu verstehen?
- Kann ich verzeihen?
- Kann ich „nervigen“ Schülern trotzdem immer wieder bei Null begegnen, oder bin ich nachtragend?
- Bin ich ehrlich und gerecht?



Das müssen Sie natürlich nicht alles zu jeder Zeit erfüllen, aber als Grundeinstellung, als Ziel, das man erreichen möchte, wäre es äußerst wünschenswert.



Zuerst soll ein Beispiel aus dem Schulalltag die Methode und Grundhaltung der einfühlsamen oder auch gewaltfreien Kommunikation (GfK), wie sie oft genannt wird, verdeutlichen.

## Der Konflikt

Innerhalb einer 4. Klasse werden Staffelläufe ausgetragen. Nach dem zweiten Lauf gibt es einen Zwischenfall zwischen Tom und Anna, die gemeinsam in einer Mannschaft laufen. Tom beschimpft die kleine Anna. Weil sie sich so doof anstellt, haben sie jetzt die Staffel schon zum zweiten Mal verloren. Anna beginnt erst zu schluchzen und dann richtig zu weinen.

## Gewohnter Umgang mit derartigen Konflikten

In der Regel bekommt der „böse Tom“ nun einen „Rüffler“. Die arme kleine Anna wird getröstet. Passt das mehrmals im Verlaufe des Schuljahres, wird Toms Rolle als „Bösewicht“ manifestiert. In der Regel gehen diese Schüler dann verständlicherweise immer mehr in Konfrontation. Die kleine Anna gewöhnt sich an Ihre „Opferrolle“ und vertraut immer mehr darauf, dass ihr von außen schon immer irgendwie geholfen wird. Von sich aus wird sie Konflikte kaum oder nicht ansprechen.

## Umgang in der Haltung der GfK

### Schritt 1: Beschreibung der Situation, ohne zu bewerten („der böse Tom“)

Tom war wütend und hat Anna beschimpft. Anna wurde daraufhin traurig und hat angefangen zu weinen.

### Schritte 2 und 3: Gefühle und Bedürfnisse erspüren und finden

Warum war Tom wütend und hat Anna beschimpft?

*Weil er gewinnen möchte, weil er zu den Gewinnern gehören möchte.*

Das ist für den Lehrer und auch für die Schüler verständlich. Jeder möchte gerne zu den Gewinnern gehören.

Warum hat Anna geweint?

*Weil sie freundlich behandelt werden möchte.*

Das ist auch für alle Beteiligten verständlich. Jeder möchte gerne gut und freundlich behandelt werden.

Für diese Situation ist aber das Schimpfen Toms eine ungünstige Lösungsstrategie, eine Strategie, die nicht akzeptiert werden kann. Anna fühlt sich traurig deswegen und der wütende Tom wird dadurch auch nicht gewinnen. Wir brauchen eine andere Lösung, mit der es beiden gut geht.

### Schritt 4: Lösungen finden

Zusammen mit dem Lehrer könnten nun die beiden Kinder nach Lösungen suchen, die sich für beide gut anfühlen. In diesem Fall machte sich die Klasse auf die Suche nach Lösungen.

Im konkreten Fall gab es folgende Lösungsvorschläge:

- Wir könnten die Mannschaften gerechter einteilen.
- Die schwächere Mannschaft könnte einen „Vorsprung“ bekommen.
- Für die schnellere Mannschaft könnten wir Hindernisse einbauen.
- Tom sollte sich entschuldigen. Man beleidigt andere Kinder nicht.
- Tom sollte 15 Liegestützen oder Kniebeugen als „Strafe“ machen.
- Beim nächsten Mal soll Tom sagen, dass es ihn ärgert, wenn er dauernd verliert.



## Einfühlsame Kommunikation

Hier wird auch deutlich, dass das Verhalten Toms nicht in Ordnung ist. Trotzdem können die Mitschüler Toms Verhalten verstehen. Die Erkenntnis, dass es andere, viel bessere Lösungen gibt, hilft nicht nur den Konfliktpartnern, sondern der ganzen Klasse.



Eine derartige Konfliktlösung scheint auf den ersten Blick sehr zeitaufwändig zu sein, es zahlt sich aber aus, wenn man kontinuierlich so arbeitet. Mit der Zeit nimmt das Verständnis der Schüler füreinander zu und die Anzahl der Konflikte ab.

### Die Theorie zur Praxis

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein Handlungskonzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll in unserem Falle Lehrern und Kindern ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben in der Schule führt. Im Vordergrund steht nicht, die Schüler zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine **wertschätzende Beziehung** zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht.

In der Grundschule ist es zuallererst die Aufgabe des Lehrers, einfühlsam und gewaltfrei zu kommunizieren. Dadurch und durch bestimmte Inhalte (siehe auch Kapitel „Konflikten begegnen und Konflikte lösen“, S. 59 ff.) können aber auch die Schüler ein Gespür für diese Art der Kommunikation entwickeln.



Sie müssen die Methode der gewaltfreien Kommunikation nicht sofort beherrschen. Die Grundeinstellung, dass nicht hinter jeder „bösen, nicht akzeptierbaren“ Strategie ein Bösewicht steckt, sondern ein Kind mit Wünschen und Bedürfnissen, reicht anfänglich schon aus. Ihre Wirkung auf Ihre Schüler wird sich dadurch verändern.

Im Kapitel „Konflikten begegnen und Konflikte lösen“ (S. 59 ff.) werden die 4 Schritte zur Konfliktlösung näher erklärt und nicht nur für die Kinder verständlich aufbereitet.





# Stundenbild „Wie ist das mit dem Vertrauen?“



## Material

in Geschenkpapier eingepackte Wortkarte mit der Aufschrift „Vertrauen“, 2–3 Matten



## 1 Hinführung

Die Klasse sitzt im Mittelkreis, der Lehrer legt das „Geschenk“ in die Mitte. Ein Schüler packt die Wortkarte „Vertrauen“ aus.

Mögliche Fragen, aus denen sich ein Unterrichtsgespräch ergibt:

- Was ist Vertrauen?
- Kann ich vertrauen? In welchen Situationen vertraue ich jemandem?
- Kann man mir trauen?
- Wer kann mir vertrauen?



## 2 Hauptteil



### Aufgabe 1

Die Schüler arbeiten zu zweit zusammen. Einer von beiden ist blind und schließt die Augen. Der Sehende nimmt den Blinden an der Hand und führt ihn langsam durch die Halle.

Der Erklärung schließt sich eine Fragerunde an:

- Was hat diese Übung mit Vertrauen zu tun?
- Wie sollte sich der Sehende verhalten, damit der Blinde vertrauen kann?

Die Schüler führen im Wechsel die Übung 1 durch, jeweils eine Minute lang.



### Reflexion

- Wie war das mit dem Vertrauen? Konntest du gut blind sein?
- Hattest du Angst?
- Was müsste anders sein, damit du Vertrauen kannst?
- Wie fühlt sich Vertrauen an?
- Aufgabe 1 wird nochmals wiederholt, danach schließen sich weitere Reflexionsfragen an:
  - Hat sich etwas verändert?
  - Wie ist das mit dem Vertrauen jetzt?



### Aufgabe 2

Der Sehende führt nun den blinden Partner ohne Handhaltung durch die Halle. Er führt seinen Partner, indem er immer wieder dessen Namen ruft.



## 3 Abschluss: Fangspiel mit Rettungsinsel

1–2 Fänger versuchen die Mitspieler zu fangen. Wird ein Mitspieler gefangen, so wird dieser zum Fänger. Als Rettungsinseln liegen in der Halle 2–3 Matten aus. Auf diesen können sich gehetzte Schüler in Sicherheit bringen. Jedoch dürfen nie mehr als 3 Schüler darauf sein. Springt ein Gehetzter auf eine Matte, muss der Schüler, der bereits am längsten auf dieser Matte pausiert, sofort ins Spiel zurückkehren.



Diese Spiele eignen sich sowohl am Beginn des Schuljahres, um v. a. die Namen der neuen Klassenkameraden besser kennenzulernen, aber auch, wenn sich die Schüler schon gut kennen. Dann werden sie oft viel intensiver gespielt. Außerdem machen diese Spiele viel Spaß!

## Begrüßen ohne Worte



### Material

Fahrradreifen oder Gymnastikreifen (einen weniger als Kinder in der Klasse)



### Aufgabe

Alle Kinder bis auf eines suchen sich mit ihrem Fahrradreifen einen Platz in der Hallenhälfte und setzen sich in diesen hinein. Das Kind ohne Platz geht nun herum, gibt nacheinander allen die Hand und stellt sich vor, bis es sich irgendwann vor einem Mitschüler verneigt. Nun müssen alle Kinder versuchen, einen neuen Sitzplatz zu ergattern. Der Schüler, der keinen Platz finden konnte, beginnt das Begrüßungsspiel von neuem.

## Farbenspiel



### Material

Farbkärtchen in Klassenstärke in 4 verschiedenen Farben, Musik



### Aufgabe

Der Lehrer verteilt die Farbkärtchen. Die Schüler finden sich entsprechend ihrer Farben in Gruppen zusammen. Nun beginnt das Spiel. Zur Musik bewegen sich alle Kinder frei im Raum mit der Aufgabe, ihre Farbkarten möglichst oft zu tauschen und dabei ihren Namen zu sagen. Stoppt die Musik, sammeln sich die Kinder wieder in den Farbgruppen. Natürlich sind die Gruppen jetzt anders zusammengesetzt. Kennen sich die Kinder noch nicht, könnten sie sich gegenseitig vorstellen, bevor eine neue Runde beginnt.

## Um die Sonne kreisen



### Material

Klassenliste



### Aufgabe

Alle Kinder gehen oder laufen durch die Halle. Der Lehrer ruft den Namen eines Kindes. Dieses bleibt stehen und alle anderen Kinder umkreisen es und rufen leise: „Hallo + Namen!“



### Achtung

Kein Kind vergessen!

## Halli-Hallo! Ich heiße...!

Alle Schüler verteilen sich in einem abgegrenzten Raum in der Turnhalle. Auf Kommando des Lehrers gehen alle vorsichtig rückwärts. Dabei stoßen einzelne Kinder immer wieder mit dem Rücken aneinander. Wenn dies passiert, spreizt jedes Kind die Beine, beugt sich nach unten und begrüßt das jeweils andere mit „Halli-Hallo! Ich heiße...!“ durch die Beine. Dann richten sie sich beide wieder auf und gehen rückwärts aneinander vorbei. Bei der nächsten Begegnung wird es genauso verfahren.





# Einfache Begrüßungsspiele

## Begrüßungsrituale



### Aufgabe

Die Schüler gehen oder laufen durch die Halle. Auf ein Kommando des Lehrers begrüßen sie 3 andere Schüler in ihrer Nähe. Dann gehen oder laufen sie weiter und warten das nächste Kommando ab.



### Variante 1

Jeder begrüßt wie er will.



### Variante 2

- Begrüßungsrituale werden erarbeitet oder vorgestellt. Die Schüler begrüßen sich entsprechend dieser Rituale.
- 3 Rituale werden eingeführt. Jedes erhält einen bestimmten Namen. Ruft der Lehrer diesen Namen, begrüßen sich die Schüler auf die entsprechende Weise.
- Bei größeren Kindern kann die Anzahl der Rituale und Kommandos erhöht werden.



### Beispiele für Rituale und Kommandos

- Hände schütteln und „Hallo“ sagen (deutsch)
- Hände lang schütteln und sich verbeugen (südamerikanisch)
- mit gefalteten Händen verbeugen (indisch)
- Nasen aneinanderreiben („eskimoisch“)
- sich umarmen (amerikanisch)
- in der Hocke sitzen, die Hände auf die Knie legen und sich verbeugen (japanisch)



## Sortieren



### Aufgabe

Die Kinder stehen auf einer Linie nebeneinander. Der Lehrer gibt nun Anweisung, wie sich die Gruppe nebeneinander sortieren soll. Je nach Größe der Klasse empfiehlt es sich, u. U. 2 Gruppen zu bilden.



### Beispiele für Sortiermöglichkeiten

- Größe
- Schuhgröße
- Haarfarbe (hell bis dunkel)
- Abc der Vor- bzw. Nachnamen



### Variation

Die Schüler stehen auf der Langbank und sortieren sich dort, ohne herunterzufallen.



netzwerk

lernen  
Sich kennenlernen und einander vertrauen

zur Vollversion



## Das Interview



### Material

gelbe Zettel mit Fragen, weiße Zettel mit anderen Fragen, Musik

#### Zettel 1

In welches Land würdest du gerne reisen?  
Wie viele Geschwister hast du?  
Was machst du am liebsten?  
Was macht dich wütend?

#### Zettel 2

Was möchtest du einmal werden?  
Was ist deine Lieblings Speise?  
Wovor hast du Angst?  
Was ist deine Lieblingsfarbe?



### Aufgabe

Die Hälfte der Schüler bekommt gelbe, die andere Hälfte weiße Zettel. Anschließend laufen sie zur Musik kreuz und quer durch die Halle. Stoppt die Musik, sucht sich jedes Kind einen Partner mit einer anderen Zettelfarbe. Nun stellen sie sich gegenseitig ihre Fragen.

Setzt die Musik wieder ein, verabschieden sie sich und laufen wieder durch die Halle. Beim nächsten Musikstopp suchen sie sich wieder einen Partner usw.



### Reflexion

Danach erzählt jeder Schüler von der interessantesten Information, die er erhalten hat.

## Schneeballschlacht



### Material

je Schüler ein Blatt Papier und Stift



### Aufgabe

Die Schüler sitzen im Kreis. Jedes Kind notiert 3 Aussagen über sich auf ein Blatt Papier. Der Name darf dabei nicht auf das Blatt geschrieben werden.

Danach knüllen alle ihr Blatt zusammen, stehen auf und machen damit für eine Minute eine Schneeballschlacht. Anschließend hebt jeder einen Schneeball auf und versucht nun die Person zu finden, zu der der Zettel passt.



### Reflexion

Zum Abschluss stellt jedes Kind sein gefundenes Kind vor.



## Geisterstunde



### Material

Augenbinden



### Aufgabe

2–4 Kinder spielen Geister. Der Rest der Kinder verteilt sich in der Halle. Ihnen werden die Augen verbunden. Nun versuchen die Geister, sich unbemerkt hinter ein Kind zu stellen. Meint das blinde Kind einen Geist zu bemerken, fragt es: „Ist hinter mir ein Geist?“. Steht da tatsächlich ein Geist, gibt sich dieser zu erkennen und die Rollen werden getauscht. Bemerkte das blinde Kind nichts, zählt der Geist in Gedanken bis 15 und tippt dem blinden Kind auf die Schulter. Dann geistert der Geist weiter.

## Durch die Dunkelheit – Mutprobe



### Material

Augenbinden



### Aufgabe

Die Schüler sollen mit verbundenen Augen von einer Hallenseite zur anderen gehen. Alle Kinder, die es sich zutrauen, absolvieren die Übung. Die restlichen Kinder schauen von außen zu. Nach der Reflexion gesellen sich die Neuentschlossenen zu den anderen und absolvieren die Mutprobe mit. Auch Kinder, die sich nicht getraut haben, bekommen am Ende einen Applaus. Auch das „Nichttrauen“ ist mutig.



### Reflexion

- Wer traut sich das zu? Wer traut es sich nicht zu und warum?
- Wie war es für die Blinden? Wie war es für die Zuschauer?
- Gibt es Zuschauer, die es sich jetzt auch zutrauen?
- Was könnte den anderen helfen, damit sie es sich doch noch trauen?



### Variation

Die Hälfte der Blinden startet von der gegenüberliegenden Seite.

## Ich traue mich – Mutsprung



### Material

2 Sprossenwände, 2 Weichbodenmatten



### Aufgabe

2 Sprossenwände werden ausgefahren und jeweils eine Weichbodenmatte dahinter gelegt. Aufgabe der Kinder ist es, auf die Sprossenwand zu klettern und anschließend auf die Weichbodenmatte zu springen. Jedes Kind soll vor der Übung überlegen, von welcher Höhe es sich zu springen traut. Dann überprüfen sie ihre Überlegung mit einem Sprung. Anschließend springen die Kinder mehrmals hintereinander.



### Reflexion

- Hat deine Vermutung gestimmt?
- Hast du dich später mehr getraut? Wurdest du mutiger?



## Tierisch wütend

### Aufgabe

Bei diesem Spiel spielt jeder Schüler für sich. Der Lehrer gibt folgende Anweisung: „Auch Tiere können wütend und angriffslustig sein. Verwandelt euch in wilde Tiere. Macht die Bewegungen und das Brüllen dieser Tiere nach. Springt, zischt, stampft oder heult herum. Ihr dürft auch Drohgebärden machen, aber niemanden wirklich angreifen.“

### Reflexion

- Welche Tiere habt ihr dargestellt?
- Waren sie richtig wütend? Warum?

## Nein, nein, nein!

### Aufgabe

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind beginnt „Nein!“ zu rufen und schaut dabei das Nachbarskind an. Dieses schreit als nächstes „Nein!“. Das geht reihum, bis der letzte Schüler dran war.

### Variationen

- Nachdem der letzte Schüler „Nein!“ geschrien hat, schreien noch einmal alle gemeinsam.
- Nein mit Lautstärkenregelung: Der erste Schüler fängt leise an, bis zum Schluss soll es immer lauter werden. Dabei kann man die Kinder, die glauben am wütendsten zu sein, am Ende des Kreises platzieren.

## Softballkampf oder Kissenschlacht

### Material

Softbälle und Kissen

### Aufgabe

Die Kinder bringen von zu Hause ein Kissen mit. Dazu kommen möglichst viele Softbälle. Die ganze „Munition“ wird nun in der Hallenmitte abgelegt. Auf Kommando dürfen sich die Schüler nun nach Herzenslust 5 Minuten lang bewerfen. Meist empfiehlt es sich, den Aktionsradius auf eine Hallenhälfte zu reduzieren.

### Reflexion

- Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
- Wie ist es, abzuwerfen?
- Wie ist es, abgeworfen zu werden?

## Dampf ablassen – box dich durch!

### Material

30–60 Zeitungsblätter (am besten doppelseitige Blätter)

### Aufgabe

Die Kinder werden in Gruppen zu je 3 Kindern eingeteilt. 2 Kinder halten ein doppelseitiges Zeitungsblatt senkrecht in die Höhe. Das dritte Kind darf nun Dampf ablassen und zuschlagen, d. h. zuerst schreit es wütend den Ärger heraus und boxt dann mit der Faust die Zeitung durch.



## Außer Rand und Band



### Material

viele alte Kataloge und Zeitungen



### Aufgabe

Die Schüler bringen Kataloge und alte Zeitschriften mit in die Schule. In der Sportstunde werden diese in den Mittelkreis gelegt. Auf das Kommando des Lehrers dürfen sich die Kinder nach Herzenslust austoben und mit lautem Geschrei die Kataloge und Zeitschriften zerreißen.



### Variation

Mädchen und Jungen zerreißen in je einer eigenen Runde die Kataloge und Zeitschriften.



### Reflexion

- Wie fühlt es sich an, wütend sein zu dürfen?
- Bist du manchmal wütend? Was machst du dann?
- Wer war wütender/lauter? Die Jungs oder die Mädchen? Warum?

## Spiegelkampf



### Aufgabe

Die Klasse wird in Paare eingeteilt. Schüler A steht B gegenüber. A beginnt nun mit einer Kampfbewegung. B macht sie spiegelbildlich nach. Nach 2–3 Minuten wird gewechselt. Dann beginnt B und A macht die Bewegung nach. Die Schüler dürfen sich dabei nicht berühren und auch nicht sprechen.



### Variation

Die Schüler wechseln sich ständig ab. Einmal macht A vor, dann beginnt B. Ziel ist es, einen „Schaukampf“ zu inszenieren, ohne natürlich „echt“ zu kämpfen.



## Rituale zum Wutablassen

### Das rote Wutkissen



### Material

ein großes rotes Kissen



### Aufgabe

Ist ein Kind wütend, kann es sich das rote Wutkissen schnappen und wütend draufschlagen. Für alle anderen Kinder bedeutet dies dann: Den wütenden Schüler lassen wir erst einmal in Ruhe.

### Kissenschlacht für Streithähne



### Material

4–5 kleine weiche Kissen, definierter Platz am Hallenrand



### Aufgabe

Sind 2 Schüler sauer aufeinander, können sie sich mit den Kissen gegenseitig zu werfen und somit „Dampf ablassen“.





## Über Gefühle sprechen



### Material

KV „Meine Gefühle im Sportunterricht“ (S. 54)



### Aufgabe

Als Hausaufgabe bearbeiten die Kinder das Arbeitsblatt und vervollständigen die vorgegebenen Satzanfänge. Was macht sie z. B. wütend und wie reagieren sie dann?

Die Formulierung „Wenn ich ... bin, dann...“ eignet sich dazu, um der Frage nachzugehen, wie die Kinder mit den Gefühlen umgehen, was Gefühle in ihnen auslösen.



### Beispiel

„Wenn ich wütend bin, dann schlage ich wie wild um mich.“

Ist das in Ordnung so, oder gibt es andere Möglichkeiten und Strategien, damit umzugehen?



### Weiterarbeit

Unangenehme Gefühle entstehen aufgrund unbefriedigter Wünsche (= Bedürfnisse). Diesen unerfüllten Wünschen kann man auf den Grund gehen. Die KV „Wunschliste“ (S. 68) kann dabei hilfreich sein. Beim Gefühl „Freude“ kann man deutlich machen, dass erfüllte Wünsche glücklich machen.

## Gefühlsrituale



### Material

KV „Plakat: Gefühllebarometer“ (S. 55)



### Aufgabe

Kennen die Kinder die Grundgefühle und weitere Ausdrucksmöglichkeiten für diese, kann am Ende der Sportstunde immer wieder einmal über die Gefühle reflektiert werden. Die Kinder erzählen von ihren Gefühlen, die in dieser Sportstunde spürbar waren. Sinnvoll ist es, diese Übung mindestens einmal pro Woche zu wiederholen und zu einem „Ritual“ werden zu lassen.



### Varianten

- Gefühllebarometer:  
Anhand des Barometers (KV „Plakat: Gefühllebarometer“) können sich die Kinder zu ihren Gefühlen in der Sportstunde äußern. Die Fragen sollen dabei Hilfestellung sein.
- Eigene Gefühle erkennen und aussprechen:  
Am Ende der Sportstunde können sich die Kinder einen Satz zum heutigen Erleben überlegen und zum Ausdruck bringen.  
Heute habe ich mich gefreut, als...  
Heute habe ich mich geärgert, weil...  
Heute hatte ich Angst, als...  
Heute war ich traurig, weil...

Wer nichts sagen will, muss nicht! Diese Sätze bitte nur wahrnehmen und unkommentiert stehenlassen.





ängstlich



wütend



traurig



glücklich



gelangweilt



ratlos



verlegen



erschöpft



schüchtern



frustriert



verliebt



zufrieden



# KV „Wunschliste“

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



### **sich geborgen fühlen, angenommen sein**

Ich möchte dazugehören zur Klasse.  
 Ich möchte dazugehören zur Gruppe.  
 Ich möchte gerne mitspielen.  
 Ich möchte miteinander spielen.  
 Ich möchte einen Freund haben.  
 Ich wünsche mir eine Freundin.



### **sich verständigen, sprechen**

Ich möchte mich mit meinen Mitschülern unterhalten.  
 Ich möchte mitplanen und die Aufgabe gemeinsam lösen.



### **spielen, tätig sein, sich austoben, sich bewegen**

Ich möchte auch mitspielen.  
 Ich spiele gerne.  
 Ich möchte alleine arbeiten.  
 Ich möchte gerne mit dir zusammenarbeiten.  
 Ich möchte spielen und rumtoben.  
 Ich möchte mich austoben, dann geht es mir besser.



### **sich ausdrücken, gestalten**

Ich möchte meine Ideen erzählen.  
 Ich möchte mich auch an der Lösung beteiligen.  
 Ich möchte neue Sachen erfinden.  
 Ich möchte miteinander Ideen ausprobieren.



### **anerkannt werden**

Ich möchte nicht ausgelacht werden.  
 Ich wünsche mir Respekt.  
 Ich wünsche mir Anerkennung.  
 Ich wünsche mir Ehrlichkeit.  
 Ich möchte, dass wir fair miteinander umgehen.  
 Ich möchte gerne mitspielen.  
 Ich möchte auch einmal gewinnen.



### **mehr erfahren, wissen wollen, forschen**

Ich möchte gerne in Ruhe üben.  
 Ich möchte gerade nicht gestört werden.  
 Ich möchte alleine arbeiten.  
 Ich möchte Neues lernen.



### **sich schützen, beschützt sein**

Ich möchte nicht gefoult werden.  
 Ich möchte, dass mir nichts weh tut.  
 Ich möchte gerne meine Ruhe.  
 Ich möchte gerne alleine sein.  
 Ich möchte mich sicher fühlen.



## KV „Raufen und Rangeln – aber fair!“



### Verletzungsgefahr minimieren

Schmuck muss unbedingt abgelegt werden.  
Schuhe können ausgezogen werden.

### Goldene Regel

Wir tun dem anderen nicht weh!

### Regel Einhaltung

Ein Schiedsrichter überwacht den Kampf.  
Er startet den Kampf durch das Zeichen „1-2-go!“  
Er beendet den Kampf, wenn ein Spieler gewonnen hat.  
Seinen Anweisungen ist Folge zu leisten!

Regelübertretungen (unfares Verhalten) werden auf keinen Fall toleriert.  
Hält sich ein Spieler nicht an die Regel, hat er seinen Kampf sofort verloren!

### Unfares Verhalten ist

- Schubsen
- Kratzen
- Zwicken
- Kitzeln usw.

### Unsere Rituale

- Begrüßungszeremonie vor dem Kampf
- Händeschütteln nach dem Kampf

### Stoppzeichen

Ruft ein Spieler „Stopp!“, so wird der Kampf sofort unterbrochen.

