

Christine Scholl
Robert Korell

BNW+
TIPP

Eine Initiative
des Bayerischen Roten Kreuzes
und der Landesverbände
Nordrhein und Westfalen-Lippe

Jugendrotkreuz

Die Bombe entschärfen...



Gewaltprävention in der Kindergruppe

**Arbeitshilfe für Gruppenleiter/-innen,
Lehrer/-innen u.a. Mitarbeiter/-innen
in der sozialen Arbeit**

Impressum

Die Bombe entschärfen... Gewaltprävention in der Kindergruppe

Herausgeber:
Deutsches Jugendrotkreuz, Landesverband Nordrhein
Aufm Hennekamp 71
40225 Düsseldorf

Telefon: 0211-3104-150
Fax: 0211-3104-109
eMail: jugendrotkreuz@drk-nordrhein.net
Internet: www.drk-nordrhein.net

Autoren:
Christine Scholl, Düsseldorf
Robert Korell, Düsseldorf

Illustration:
Thorsten Anders, Wuppertal

Satz & Layout:
Robert Korell, Düsseldorf

Redaktion:
Christine Scholl, Düsseldorf
Robert Korell, Düsseldorf
Uschi Piechotta, Düsseldorf

1. Auflage 2001

Inhaltsverzeichnis

- 1. Vorwort**

- 2. ...nun aber weiter!**
Die Einleitung
 - 2.1 Warum diese Arbeitshilfe**
 - 2.2 Ziele der Arbeitshilfe**
 - 2.3 Die Bedeutung der Gruppenstunde**

- 3. ...Aufgepasst!**
Einstieg ins Thema
 - 3.1 Formen von Gewalt**
 - 3.2 Handlungsmotive:**
"Gewalt verstehen lernen"
 - 3.3 Konflikte und Gewalt sind natürlich**

- 4. Los geht's bei mir selbst**
 - 4.1 Meine Definition von Aggression und Gewalt**
 - 4.2 Mein Selbstbild**
 - 4.3 "Aus der Mücke keinen Elefanten machen!"**
 - 4.4 Vorbild sein - auch im Team**

- 5. Und das Drumherum?**
Rahmenbedingungen
 - 5.1 Zur richtigen Zeit am richtigen Ort**
 - 5.2 Vorbereitung der Gruppenstunde**
 - 5.2.1 Gemütliche Räumlichkeiten**
 - 5.2.2 Zeit einplanen für offene Gespräche**

- 6. Energien auftanken!**
 - 6.1 Entspannungsspiele - Inseln im Alltag - aber wie?**
 - 6.2 Beispiele**

- 7. ...So wird's was!
Kinder stark machen - Hilfen zur kooperativen
Konfliktlösung**
 - 7.1 Kommunikation**
 - 7.2 Gefühle ausdrücken lernen**
 - 7.3 Grenzen erkennen und für andere sichtbar machen**
 - 7.4 Selbstbewusstsein entwickeln**
 - 7.5 Streitkultur**

- 8. Das Kindergericht**
 - 8.1 Bevor es richtig zur Sache geht**
 - 8.2 Das brauche ich für ein Kindergericht**
 - 8.3 Antrag auf die Einberufung des Kindergerichts**
 - 8.4 Rollenverteilung**
 - 8.5 Die Verhandlung beginnt**
 - 8.6 Nachbereitung des Kindergerichts**
 - 8.7 Anmerkungen der Autoren zum Kindergericht**

- 9. Nachschlag gefällig?**
 - 9.1 Gerichtsverhandlung**
 - 9.2 Videoclip**
 - 9.3 Musik**
 - 9.4 Theater**
 - 9.5 Radiowerkstatt**
 - 9.6 Leserbriefe**

- 10. Das Schlusswort**

- 11. Wenn ich nicht mehr weiter weiß...Hilfen!**
 - 11.1 Literaturliste**
 - 11.2 Was es sonst noch gibt...**

Anhang

1. Vorwort

Vielen Dank für Dein Interesse!
Jetzt gehörst Du uns!
Bis zum Ende dieser Arbeitshilfe
werden wir Dich nicht mehr loslas-
sen!

Zunächst lassen wir Dich teilhaben
am Schaffensprozess der Autoren.
Wir befinden uns im Landesverband
in Düsseldorf, genauer gesagt in der
4. Etage. Noch genauer gesagt in
Büro 439.

In diesem Büro befinden sich Christi-
ne Scholl und Robert Korell.
Beide auf dem Zenit ihres Schaffens.
Der Löwenanteil ihrer Arbeitshilfe
zur Gewalt in Kindergruppen liegt
hinter ihnen.
Ein zufriedenes Lächeln liegt auf
ihren Lippen...

Christine:
„Prima! Wir haben es geschafft!“

Robert:
„Ja, bis auf das Vorwort.“

Christine:
„Mmmhh, stimmt. Wir bräuchten
etwas ganz besonderes für das Vor-
wort.“

Robert:
„Genau, Worte für Millionen!
Ein Vorwort, dass von Anfang an den
Leser an unsere Arbeitshilfe fesselt!
Vielleicht irgendwelche schlauen
Zitate, von noch schlauerer Berühmt-
heiten, zum Thema „Gewalt“!“

Christine:
„Ich hab's! Wie wäre es, wenn wir
einen bekannten Kabarettisten oder

eine Kabarettistin für unser Vorwort
gewinnen könnten?!
Zum Beispiel Hella von Sinnen!“

Robert:
„Klasse Idee! Die schreiben wir sofort
an!“

Einige Tage später...

Christine:
„Oooch, Hella hat uns abgesagt. Wir
hätten schon alles zum Thema gesagt.
Ihr fällt dazu nichts weiteres mehr
ein...“

Robert:
„Na prima! Dusselige ?*'\$#! Na gut!
Dann schreiben wir eben „Die Toten
Hosen“ an!“

Christine:
„Und Dirk Bach!“

Einige Tage später...

Christine:
„Länger können wir nicht warten. Wir
haben immer noch nichts von Dirk
Bach und den Toten Hosen gehört.“

Zerknirscht und entnervt machen sich
unsere jungen Schreiberlinge daran,
selber ein Vorwort unter Dach und
Fach zu bringen...

Und? Was ist schon dabei! Viel gibt es
tatsächlich nicht zu sagen. Tatsächlich
wurde und wird sehr viel zum Thema
„Gewalt“ gesagt. Sicherlich, weil uns
dieses Thema sehr berührt. Wer will
schon gerne Opfer von Gewalt wer-
den?

Daher nur einige kleine Randbemerkungen...

Nehmt euch selber nicht so ernst.
Schaut auch mal nach den Bedürfnissen eurer Mitmenschen. Versucht knifflige Situationen mit Humor zu nehmen.

Schließlich macht es mehr Spaß miteinander zu lachen, statt zu streiten!

Und außerdem ist Lachen viel gesünder!

Wir wünschen euch viel Freude mit unserer Arbeitshilfe!

2. ...nun aber weiter!

Die Einleitung

„Hallo, wir grüßen alle Leserinnen und Leser, die jetzt schon an dieser Stelle der Arbeitshilfe angelangt sind. Das Vorwort habt ihr also bravours hinter euch gelassen (Wenn nicht, dann aber doch bitte noch mal

schnell zurückblättern...).

Jetzt kommen wir endlich zu Wort! Wir sind Albert Aber und Tina Trotzdem, zwei Gruppenleiter aus dem JRK-Kreisverband „Hassenichgesehen“. Dort haben wir schon

seit mehreren Jahren eine Kindergruppe mit so richtig wilden Rackern im Alter von sieben bis elf Jahren. Puh, manchmal ist das dort – mit den Zwölfen – ganz schön heftig. Aber, wir bleiben am Ball, halten durch und haben unsere Kids echt gern. Die uns hoffentlich auch. Wahrscheinlich fragt ihr euch nun, was wir hier in dieser Arbeitshilfe zu suchen haben. Genau das haben wir uns nämlich am Anfang auch gefragt. Doch dann merkten wir recht schnell, dass es hier genau um die Themen geht, die uns in und mit unserer JRK-Kindergruppe schon längere Zeit beschäftigen. Wie können Kids faires Streiten lernen, was ist das eigentlich „Gewalt“ und wie gehe ich als Gruppenleiter selber mit dem Thema um, was hat das mit mir zu tun? Um nur ein paar Fragen zu nennen, denen wir schon länger auf der Spur sind. Und somit haben wir festgestellt: Wir sind dabei! Das geht uns an! Und jetzt? Ja und jetzt werdet ihr uns so schnell nicht wieder los. Denn wir werden euch durch jedes einzelne Kapitel beglei-



ten und natürlich unseren „Senf“ dazu geben. Das tun wir einmal zu Beginn und selbstverständlich auch zum Schluss. Wer weiß, möglicherweise findet ihr euch sogar in unseren Gesprächen wieder? Wir sehen uns! Bis dahin viel Spaß beim Lesen... .“

2.1 Warum diese Arbeitshilfe?

Gut! Ihr seid bis zum zweiten Kapitel vorgestoßen und habt diese Arbeitshilfe noch nicht aus den Händen gelegt.

Diese Sorge haben wir nicht etwa, weil wir denken, dass unsere Arbeitshilfe schlecht wäre!

Nein, ganz im Gegenteil.

Wir sind nur der Meinung, dass vielleicht einige von euch zu Beginn gedacht haben, „Oh, nein! Schon wieder so ein tolles Heftchen zum Thema „Gewalt“. Na, super – wie einfallsreich!...“

In der Tat, das Thema „Gewalt“ ist derzeit in aller Munde.

In sämtlichen Medien ist es zu sehen, zu lesen oder zu hören, wie gewalttätig unsere Gesellschaft geworden sein soll.

Sicherlich sind wir vom Jugendrotkreuz u.a. auch deshalb auf diese Problematik aufmerksam geworden und haben „Fit 4 life – stoppt die Gewalt!“ zu unserem Jahresthema für das Jahr 2001 gemacht.

Nur der Ansatz bei unserem Jahresthema und in unserer Arbeitshilfe soll ein ganz spezieller sein.

Wir wollen das „Rad nicht neu erfinden“.

Es gibt so viele tolle Bücher, Kampagnen, Aktionen und Berichte, da würden wir uns sicherlich nur wiederholen und euch langweilen. Vielmehr wollen wir uns auf das konzentrieren, was uns am Nächsten ist.

Und das seid zunächst ihr, liebe Gruppenleiter!

Von euren Sorgen und Nöten im Umgang mit Gewalt handelt diese Arbeitshilfe und will Ideen, Vorschläge und Anregungen bieten, wie ihr mit euren Gruppenmitgliedern Konflikte lösen könnt – oder noch besser – Konflikte und Gewalt in euren Gruppenstunden nach Möglichkeit vermeidet.

2.2 Ziele der Arbeitshilfe

Wie schon gesagt, natürlich werden wir mit dieser Arbeitshilfe keine revolutionär neuen Wege beschreiten können.

Schließlich wurde gerade zum Thema Gewalt und Gewaltprävention (Gewaltvorbeugung) schon sehr vieles geschrieben und gesagt.

Doch wir wissen um den Dschungel an Materialien und bemühen uns gerade deshalb, so praxisnah und praktisch wie möglich zu bleiben. Denn schließlich sollt ihr, als JRK-Kindergruppenleiter, vieles von dem umsetzen können, was wir beschreiben und erklären.

Deshalb möchten wir einen Schwerpunkt auf die Vermittlung von lebendigen Methoden legen.

Im Mittelpunkt stehen hierbei vor allem die beiden Themenbereiche



Konfliktvermeidung und neue Formen der Konfliktlösung in der Gruppe (siehe Kapitel 8 „Das Kindergericht“). Die Arbeitshilfe soll Lust darauf machen, sich dem Thema „Gewaltprävention“ ungezwungen und unverkrampft zu nähern.

Gerade angesichts des derzeitigen gesellschaftlichen Kontextes (Gewalt ist in aller Munde) brauchen wir ein Stück Unverkrampftheit, um nicht auch die eigene Gruppenstunde nur noch vor dem Hintergrund von gewaltbereiten Kids zu sehen. Schließlich sind uns die zwei Extreme eines Gruppenleiters gar nicht so unbekannt?

Der einen ist das alles relativ egal, was da in der Gruppenstunde ab geht und der andere kommt aus seinem tiefen Loch „Heute sind alle Kids viel schlimmer als früher“ nicht mehr hinaus.

Die Wahrheit liegt bekanntermaßen irgendwo dazwischen. Aber nur dann, wenn ich selber bereit bin, mich dem Thema zu öffnen, sensibel dafür zu sein, kann ich Kids auf dem Weg in die Erwachsenenwelt begleiten und wirkliche Hilfestellung zum Leben geben.

2.3 Die Bedeutung der Gruppenstunde



Oft denkt ihr sicherlich, „Oh, Mann! Warum tue ich mir das überhaupt alles an? Warum kann ich mich nicht einfach in einem Verein für Briefftaubenfreunde engagieren? Dann wäre ich sicherlich viel weniger mit Gewalt und Konflikten konfrontiert!“

Das ist vielleicht richtig. Auch wenn wir den Briefftaubenfreunden unterstellen möchten, dass selbst Anhänger friedlicher Briefftauben ab und an Konflikte zu bewältigen haben.

Das ist für uns aber auch nicht das Entscheidende.

Wir möchten euch dazu einladen, Konflikte und Gewalt in euren Gruppen als eine natürliche Herausforderung anzunehmen und anzugehen! Das Zusammenleben und -arbeiten in und mit der Gruppe bietet euch als Gruppenleiter die Chance, mit euren Gruppenmitgliedern, soziale Fähigkeiten einzuüben und auszuprobieren.

Klar könnt ihr euch zuhause in euer Zimmer einschließen.

Dort seid ihr bestimmt relativ sicher vor Gewalt.

Doch in diesem Falle dürft ihr euer Zimmer auch nicht mehr verlassen. Dann ist es doch bestimmt besser, ihr streitet in eurer Gruppenstunde und

lernt dabei, wie es euch gelingt, Konflikte zu bereinigen oder zu verhindern.

Gerade die Gruppenstunde dient als Lernfeld, wo ihr und die Kids, ohne folgenschwere Konsequenzen, Fehler machen dürft!

Also, anstatt vor Gewalt und Konflikten die Augen zu verschließen, die Augen weit aufgerissen, damit jeder von euch alles mitbekommt und ihr es beim nächsten Mal gemeinsam viel besser macht!

Tina und Albert:

„Na, der Einstieg war doch gar nicht so schlimm – oder?“

Wenn ihr jetzt genau so neugierig seid wie wir, dann lest doch einfach weiter!!!“

3. ...Aufgepasst!

Einstieg ins Thema

Tina und Albert sitzen im JRK-Gruppenraum. Natürlich geht's in ihrem Gespräch um unser Lieblingsthema: Gewalt in der Gruppenstunde. Was ist denn das? Ganz so einig sind sich die Beiden allerdings nicht und es entfesselt sich eine mehr oder weniger heftige Diskussion.

Albert:



„Also, für mich ist Gewalt, wenn einer den anderen schlägt. Wupps, so richtig ins Gesicht oder sonst wo hin. Kenne ich gut aus der Schule und sehe ich öfters bei den Kids.“

Tina:

„Stopp, mein lieber Albert, ich glaube, dass siehst du ein wenig verkürzt. Denk' doch mal daran, wie blöd es zum Beispiel ist, wenn dich jemand so richtig fies beleidigt. Ist das etwa keine Gewalt?“

Albert:

„Okay, ich sehe es ein. Ich glaube, wir kommen nicht umhin, uns etwas näher mit dem Thema zu beschäftigen. Kann ja nicht schaden... .“

Glaubt ihr das auch?
Dann einfach weiterlesen!

3.1 Formen von Gewalt

Unsere Arbeitshilfe trägt den Titel „Gewaltprävention“.

Also, wie kann ich als JRK-Gruppenleiterin gewalttätigem Verhalten und Handeln vorbeugend entgegenreten? Wie stärke ich Kids, dass sie andere Formen entwickeln, um mit Alltagskonflikten umzugehen?

Wir kommen zunächst nicht umhin, uns Gedanken darüber zu machen, ob in dem skizzierten Gespräch zwischen Albert und Tina, in dem es ja um mögliche Ausdrucksformen von Gewalt geht, diese ausreichend beschrieben sind.

Oftmals werden wir mit dem Endprodukt von Gewalt konfrontiert:

Die Kids „kloppen“ sich.

Das Bild von Denise wird von Bernd mutwillig zerstört.

Fred straft Heike durch Missachtung.

Bevor wir uns jedoch diesen unterschiedlichen Formen von Gewalt nähern, sollten wir uns in einem ersten Schritt darüber verständigen, was Gewalt tatsächlich per Definition bedeutet.

Das ist gar nicht so einfach, da bekanntlich jeder Mensch diesen Begriff vor seinem eigenen sozialen Hintergrund beschreibt.

Frei nach dem Motto: „Zehn Personen, zehn unterschiedliche Meinungen“.

Und dennoch gibt es eine Zusammenfassung, an der auch wir uns orientieren möchten: „ Mit Gewalt ist jede Aktion gemeint, die darauf

abzielt, Sachen, Tiere, Pflanzen, andere Menschen oder sich selbst zu (be-)schädigen oder zu verletzen.“ (vgl. Angry young man. Konfliktlösungs- und Streitschlichtungsprogramm für Schulen, S. 14)

Ihr merkt, in dieser Definition steckt eine Menge drin, was auch wir für unsere Beschäftigung mit dem Thema gebrauchen können.

Kommen wir nun zu unterschiedlichen Formen und Ausdrucksweisen von Gewalt in der Gruppenstunde. Da sei zunächst die **körperliche (physische) Gewalt** genannt.



Also, die Schädigung einer anderen Person durch körperliche Kraft und Stärke.

Ein bekanntes Phänomen ist da sicherlich die handfeste Prügelei zwischen zwei oder mehreren Personen. Natürlich kann, wie im oben genannten Beispiel, die gewalttätige Aktion auch nur von einer Person ausgehen (der starke Willi schlägt den kleinen Klaus und dieser wehrt sich).

Damit ist körperliche Gewalt nicht umfassend beschrieben, denn sicherlich gehören dazu auch die Formen, die sich am besten unter „Kratzen, Beißen, Kneifen“ usw.

zusammenfassen lassen.

Weiter geht's mit **seelischer (psychischer) Gewalt**.

Sie beschreibt die Schädigung und Verletzung eines anderen Menschen



durch Abwendung, Ablehnung, Abwertung, durch Entzug von Vertrauen, durch Entmutigung und emotionales Erpressen.

Beispiele dazu fallen uns auch hier sicherlich zuhauf ein.

Kommt es nicht manchmal vor, dass ein Kind in der Gruppe von den anderen bewusst abgelehnt wird?

Keiner will mit ihm spielen, sprechen oder generell „was“ zu tun haben.

Manchmal gibt es Gründe für so ein Verhalten der Kids.

„Der Neue“ ist möglicherweise anders als die anderen (in seinem Aussehen, mit seiner Meinung etc.).

Jedoch erlebt dieses Kind die Ablehnung als seelische Grausamkeit.

Mal schauen, wie lange er noch zur Gruppenstunde kommt, wenn keiner etwas tut.

Das Ganze wird dann noch gekürt von der sogenannten **sprachlichen (verbalen) Gewalt**.

Die Schädigung und



Verletzung eines Anderen durch beleidigende, erniedrigende und entwürdigende Worte. „Hau doch ab, du faule!“

„Mit dir will doch eh keiner was zu tun haben. Wo du schon herkommst!“

Mit Sicherheit könntet ihr diese Aufzählung beliebig fortsetzen. Deutlich wird aber, dass das manchmal auch so leichtfertig beleidigende Wort, was „so dahin gesagt wird“, ähnlichen Schaden anrichten kann, wie so manche handfeste Auseinandersetzung, wo buchstäblich die Fäuste fliegen.

Und natürlich möchten wir auch zwei



andere Formen von Gewalt nicht vergessen: **Gewalt gegen Sachen** (Gegenstände usw.) und die gewalttätige Handlung gegen sich selbst.

Vor Wut zerreißt die kleine Ulrike das Gemeinschaftsbild der Kindergruppe, stößt Stühle um und tritt gegen den Mülleimer.

Natürlich landet prompt der ganze Müll im Gruppenraum... .

Oder aber der 11-jährige Ulrich fängt an, an sich rumzuschneppeln – er verletzt sich also ganz bewusst selbst.

Dieser Bereich der Gewalt gegen sich selbst ist euch möglicherweise in der Kindergruppe noch nicht so präsent, aber immer mehr Kinder und Jugendliche sind davon betroffen (z.B. Drogen, Essstörungen,).

Damit sei unsere kleine Reise durch denkbare Formen von Gewalt zu nächst abgeschlossen.

3.2 Handlungsmotive: „Gewalt verstehen lernen“

Tja, Gewalt verstehen lernen – jetzt denkt ihr sicherlich, „Wie, Gewalt verstehen lernen?“

Was gibt es da denn zu verstehen? Gewalt wenden nur Dumme an, da gibt es nix weiter zu verstehen!“

Das ist aber so nicht ganz richtig. Klar ist Gewaltanwendung ziemlich dumm, aber diejenigen die Gewalt ausüben, müssen nicht doof sein. Oftmals steckt hinter der scheinbar dummen Handlung viel mehr. Nicht selten sind gewaltsame Aktionen eine Form um Aufmerksamkeit zu erlangen oder die eigene Hilflosigkeit deutlich zu machen.

In entsprechender Literatur ist folgendes zu lesen:

„Gewalt entsteht in zwischen menschlichen Beziehungen.

Sie stellt – in welcher Form auch immer – die Endphase aufgeschaukelter Konflikte, vielfältiger Missverständnisse und Fehlinterpretationen dar.

Gewalt ist Ausdruck persönlicher Unzufriedenheit und Verbitterung. Gewalt wird zwar als Mittel der Konfliktlösung eingesetzt, erzeugt aber wiederum weitere Konflikte.“

(Bründel, H.; Hurrelmann, K.; Frankfurt, 1997, S. 28)

Ihr seht, es macht also doch Sinn, Gewalt zu hinterfragen und den Gründen auf die Spur zu kommen. Gewalt hat immer auch einen Hintergrund, eine Geschichte.

Vielleicht ist der- oder diejenige traurig?

Oder wird ausgegrenzt, ungerecht behandelt, unter Druck gesetzt, beschimpft oder irgendwie anders schlecht behandelt?

So wird ein Leidensdruck aufgebaut, von dem die jeweilige Person denkt, dass nur gewalttätige, aggressive Aktionen diesen Druck entweichen lassen.

Es ist daher sehr wichtig, diese Kinder nicht von vorneherein abschätzig zu beurteilen oder gar einen Ausschluss aus der Gruppe zu erwägen.

Viel sinnvoller ist es, zunächst das Kind verstehen zu lernen und dann Hilfestellungen anzubieten.

Fühlt sich das Kind verstanden und angenommen und vor allem gemocht, dann wird es sicherlich beim nächsten Konflikt viel umgänglicher reagieren.

Außerdem gehören zu Konflikten in den meisten Fällen mindestens zwei Personen (Ausnahme: Gewalt gegen die eigene Person).

Also einen, der z.B. schlägt und einen der vielleicht vorher auch hingebungsvoll provozierte, Schwächen bei der anderen Person aufdeckte usw.

Auch hier gilt es, die Geschichte gründlich zu hinterfragen, bevor ich voreilige Schlüsse ziehe.

Vielleicht hat sich der „Schläger“ aber auch grundlos ein scheinbar schwaches Opfer ausgesucht, weil

der eigentliche Auslöser für den Täter eine „Nummer zu groß“ erscheint? Ein wichtiger Schritt auf dem Weg, Gewalt zu lösen oder zu vermeiden, ist es also, zu hinterfragen, warum jemand in der einen oder anderen Art und Weise handelt.

Erst dann bin ich in der Lage, geeignete und erfolgversprechende Lösungsvorschläge einzubringen.

3.3 Konflikte und Gewalt sind natürlich

Auch wenn jeder Mensch eine andere Einstellung zu Konflikten und Gewalt hat, gehen wir davon aus, dass Konflikte selbst etwas positives sind und unbedingt zum Leben dazu gehören. Denn immer dann, wenn Menschen sich aufeinander zu bewegen, sich annähern, kann es zu einem Zusammenprall von Interessen, Meinungen etc. kommen.

Und genau das ist normal.

Doch wie gehen wir dann damit um? Kann ich sagen, was mir nicht passt, also der anderen Person zumuten, dass ich eine andere Meinung habe, etwas anderes möchte?

Oder schlucke ich lieber meine Gedanken herunter, bin unzufrieden und lasse dann zwangsweise meinen Frust irgendwie anders ab?

Also, entscheidend ist, wie Konflikte in der Gruppenstunde zur Kenntnis genommen und bearbeitet werden. Gefährlich sind nämlich dann die ungelösten Konflikte, die sich ja

4. Los geht's bei mir selbst

bekanntlich oftmals aus den harmlosesten Meinungsverschiedenheiten oder Missverständnissen entwickeln. Ruckzuck wächst der Schwelbrand zu einem lodernden Feuer heran. Ein konstruktiver Umgang mit Konflikten ist für Kinder jedoch ein wesentliches Element von sozialem Lernen.

Schließlich liegt genau darin ein enormes Lern- und Wachstumspotential, was ihr als JRK-Gruppenleiter nutzen könnt.

Tina:
„Siehst du, Albert, es lohnt sich, die ganze Sache etwas genauer zu betrachten.“



Albert:
„Ja, tatsächlich. So einfach werde ich mir es bei der nächsten Auseinandersetzung in meiner Gruppenstunde nicht mehr machen. Wenn man sich die Mühe macht, hinter die Kulissen zu schauen, dann hat am Ende jeder etwas davon. Ich, als Gruppenleiter, da mir meine Kids wichtig sind; die gesamte Gruppe, da sie sich auch durch gemeisterte Konflikte besser kennenlernt und nicht zuletzt die Konfliktbeteiligten, da ihnen geholfen werden konnte und sie mit ihren Problemen ernst genommen wurden.“

Tina und Albert bereiten die nächste Gruppenstunde vor.

Tina:
„Du, Albert, meinst du, dass wir ein gutes Team sind?“

Albert:
„He, wie kommst du denn jetzt darauf. Natürlich sind wir das, oder?“

Tina:
„Tja, eigentlich meine ich das auch. Aber, mir ist aufgefallen, dass wir manchmal viel zu wenig daran denken, uns darüber zu verständigen, wie wir selbst Gewalt verstehen, wie wir unsere Kids einschätzen und welches Bild wir als Team so nach außen abgeben.“

Albert:
„Oh nein, jetzt machst du es aber wieder kompliziert.“

Tina:
„Finde ich nicht, denn als Gruppenleiterin muss ich doch einen eigenen Standpunkt haben. Und den will ich doch auch mit dir teilen.“

Albert:
„O.K., dann schieß mal los...“

Tina:
„Aber nur, wenn du auch nachdenkst!“

4.1 Meine Definition von Aggression und Gewalt

Erinnert ihr euch noch?

(Klar doch, ihr habt ja das dritte Kapitel aufmerksam gelesen!)

Natürlich gibt es viele Definitionen und Äußerungsformen von Gewalt.

Wir finden es jedoch besonders wichtig zu bedenken, dass jeder Mensch eine andere Auffassung von Gewalt hat.

Für den einen ist es Gewalt, wenn ein Kind von anderen gehänselt wird, für den anderen fängt Gewalt beim gegenseitigen Verprügeln an.

Dein eigenes Verständnis von Gewalt beeinflusst natürlich auch deine Tätigkeit als Gruppenleiter.

Wo schreitest du ein und mit welchen Mitteln bringst du die Kinder dazu, sich entsprechend deinen Wünschen zu verhalten?

Das gleiche gilt für den Begriff Aggression.

Es gibt (zum Glück!) noch keinen allgemein gültigen Merkmalskatalog, der besagt, wann ein Kind aggressiv ist.

Hinzu kommt ja noch, dass du deine Kinder in den seltensten Fällen auch außerhalb der Gruppenstunde erleben kannst.

Vielleicht ist ja die liebe kleine Birgit zu Hause bei ihren Geschwistern das reinste Scheusal?

Also, bedeutend ist, dass du dich mit den Begriffen Gewalt und Aggression auseinandersetzt, und dich mit deinen Mitgruppenleitern über eure Vorstellungen austauscht und

gemeinsame Absprachen trifft, wann ihr z.B. in Konflikte eingreift, um Gewalt zu verhindern.

Denn, dein eigenes Verständnis von Gewalt und Aggression prägt dein subjektives Erleben der Gruppenarbeit und dementsprechend auch deine Reaktionen auf bestimmte Situationen. Jemand, der Anschreien oder Hänkeln nicht als gewalttätig empfindet, wird sicher in solchen Situationen nicht so schnell eingreifen, wie jemand, der vielleicht früher selber viel gehänselt wurde und nachvollziehen kann, wie verletzend dies sein kann.

4.2 Mein Selbstbild

Natürlich geht jeder Mensch mit seinem eigenen Standpunkt durchs Leben.

Das ist auch völlig normal.

Normal ist aber auch, dass, wenn ich selber eher ein pessimistischer Mensch bin, mich auch meine Kindergruppe so sieht und erlebt.

Konflikte empfinde ich als Belastung und ein Streit in der Gruppenstunde, unter den Kids oder mit mir, verunsichert mich.

Etwas mehr Optimismus kann da schon helfen.

Nicht die übertriebene Selbstüberschätzung, sondern eine gesunde Einstellung zu Konflikten und zum Streit in der Gruppe.

Denn unterschätze deinen Einfluss auf die Kinder nicht, auch wenn du

nur zwei Stunden in der Woche mit ihnen zusammen bist.



Oft merken sie sich, wie du reagierst, und versuchen dich nachzuahmen.

Dies ist eine tolle Chance, bringt aber auch Verantwortung mit sich.

Wenn du dich also selber ganz okay findest, nett zu dir sein kannst und deine kleinen Schwächen annimmst, dann wird dir dies auch bei anderen leichter fallen.

Mit dem Effekt, dass in eurer Gruppenstunde eine Atmosphäre von Akzeptanz und Freundlichkeit ganz selbstverständlich zu spüren ist, die die Kinder dann übernehmen können.

4.3 „Aus der Mücke keinen Elefanten machen!“

Das Thema Gewalt und Aggression findet nicht nur bei uns im Jugendrotkreuz breite Beachtung.

In sämtlichen Medien könnt ihr im Moment etwas dazu finden, was oft dazu führt, dass der Blick besonders auf dieses Thema gelenkt wird. Plötzlich hat jeder Gruppenleiter mindestens ein aggressives Kind in der Gruppe, ohne das man ja schon fast nichts mehr „taugt“...

Doch auch mit netten, vielleicht manchmal etwas ausgelassenen Kindern seid ihr ebenso gute Gruppenleiter.

Überlegt doch einmal, welche guten Seiten eure Kinder haben, um nicht nur noch das „rote Gewalt-Tuch“ zu sehen!

4.4 Vorbild sein – auch im Team

Wie ihr sicher selber schon erlebt habt, steht ihr bei

den Kids oft im Mittelpunkt. Sie ahmen euch nach, benutzen eure Worte und finden auf einmal dieselben Spiele toll wie ihr.

Natürlich gucken sie von euch auch den Umgang miteinander im Gruppenleiterteam ab.

Haltet ihr Absprachen ein, pöbelt ihr euch gegenseitig an (Kinder können manchmal nicht zwischen Ernst und Spaß unterscheiden) oder lästert ihr sogar über Gruppenleiter, die euch im Moment nicht hören können?

Für solche Dinge haben besonders Kinder feine Antennen, und empfinden eure Position dann als falsch oder unglaubwürdig, oder ahmen eben auch die Sachen nach, die sie besser nicht von euch (oder auch den anderen Kindern) lernen sollten.

Wie schon gesagt, die Gruppenarbeit birgt eben Chancen und Risiken.



5. Und das Drumherum? Rahmenbedingungen

Tina und Albert diskutieren heftig.

Albert:

„Hey, dass war aber jetzt für mich eine wichtige Erfahrung, selber noch mal hinzuschauen, wie ich die Konflikte in der Gruppenstunde betrachte und einschätze.“

Tina:

„Toll, dass wir das gemeinsam besprochen haben. Denn mir ist schon deutlich geworden, dass ich manchmal die Lage etwas zu pessimistisch einschätze und dich deshalb für zu sorglos halte.“

Albert:

„Siehst du und mir hat es geholfen, meine Definition von Gewalt noch mal zu überprüfen. Ich denke, wir sind ein richtig gutes Team!“

Tina kommt vollkommen abgehetzt zum JRK-Heim.

Gerade noch die Arbeit geschafft, knapp den Bus verpasst und dann noch zur Gruppenstunde.

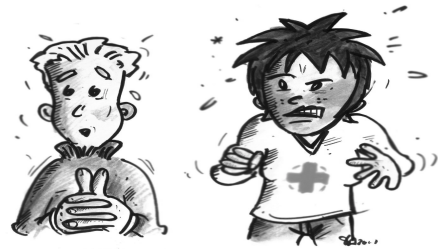
So ein Stress.

Albert hingegen sitzt schon seit einer halben Stunde vor Gruppenstundenbeginn im Gruppenraum und begrüßt in aller Seelenruhe die Kids.

Nach der Gruppenstunde kommen Albert und Tina ins Gespräch.

Tina:

„Du, Albert, heute habe ich mal wieder so richtig gemerkt, wie aggressiv ich werde – auch manchmal zu unseren Kids – weil ich mich immer so abhetzen muss. Irgendwas stimmt doch da nicht.“



Albert:

„Och, find` ich persönlich nicht so schlimm, aber vielleicht sollten wir einfach mal überlegen, ob wir nicht die Gruppenstunde verlegen, damit du nicht mehr so genervt bist.“

Tina:

„Ist zwar 'ne prima Idee, aber meinst du, dass das unsere Kids so einfach mit sich machen lassen?“

Albert:

„Vielleicht schon, denn viele von denen kommen doch auch immer mit hängender Zunge – nach der Schule – bei uns an.“

Die sind dann mindestens genau so neben der Kappe wie du. Komm, wir sprechen mit denen einfach mal drüber.“

Die Gruppenstunde und ihre Rahmenbedingungen

Was hat das denn nun mit unserem Thema Gewaltprävention zu tun?

Auf den ersten Blick nicht so viel, aber es lohnt sich, etwas näher hinzuschauen.

Eine Gruppenstunde lebt ja bekanntlich auch von der Stimmung des Gruppenleiters.

Solltest du als Gruppenleiter einen anstrengenden Tag mit Stress hinter dir haben, wird es dir schwerer fallen, eine ruhige und tolle Gruppenstunde zu gestalten.

Es wird dann nicht leicht sein, wenn beispielweise die Kids so richtig aufdrehen, angemessen zu reagieren. Stimmungen gehen nämlich schnell von einzelnen Personen auf die gesamte Gruppe über.

Hilfreich ist es auch, wenn du auch mit deinen Kids gemeinsam über deinen Stress, deine Sorgen oder was auch immer dich genervt hat, redest. Das erklärt zumindest die Situation und die Kids sehen, dass du sie ernst nimmst und sie können nachvollziehen, warum du dich nicht wohl fühlst. Nun aber zu ein paar Grundvoraussetzungen, die die ganze Geschichte mit der Planung einer optimalen Gruppenstunde erleichtern können.

5.1 Zur richtigen Zeit am richtigen Ort

Eigentlich klingt es ja selbstverständlich:

Der Tag, an dem die Gruppenstunde stattfinden soll, muss für mich als Gruppenleiter und für die Kids passend sein.

Ein einmal festgelegter Termin lässt sich nur schwerlich wieder ändern. Kontinuität ist halt in der Gruppenarbeit entscheidend.

Wichtig ist es deshalb – auch schon im Vorfeld – z.B. mit den Eltern der Kinder, entsprechende Gruppenstundenzeiten abzusprechen (Wann müssen die Kids auf jeden Fall nach Hause? Gibt es ganz bestimmte Essenszeiten?).

Manchmal bietet es sich bei neu zu planenden Gruppenstundenzeiten an, auf Termine anderer Vereine zu achten, denn nicht jedes Kind ist wohlmöglich „nur“ im JRK, sondern vielleicht auch noch im Sportverein. Prompt kommen fast die Hälfte deiner neuen Gruppenkinder aus eben diesem Verein. Pech gehabt?

Nein, die Chance für dich, eine für alle optimale Zeit festzulegen, um nicht in Konkurrenz zu dem beliebtesten Sportverein zu treten. Sicherlich gilt es auch, die Zeiten der anderen Vereine, Bereitschaften etc., in deren Räumlichkeiten du dich wohlmöglich befindest, zu beachten.

Manchmal kann mit einer geschickten Terminierung sehr viel Konfliktpotential vermieden werden.

Und noch ein kleiner Tipp in Sachen Uhrzeit.

Denkt bitte daran, dass die Kids auch nach der Schule genügend Freiraum brauchen (z.B. für Hausaufgaben), bevor sie zur Gruppenstunde kommen können.

Also, lass dir und den Kindern ausreichend Zeit zwischen den Aktionen (Schule, Arbeit usw.).

Um so ausgeruhter trifft ihr aufeinander.

5.2 Vorbereitung der Gruppenstunde

Wir bereiten uns im Jugendrotkreuz doch immer gut auf unsere Gruppenstunden vor.

O.K., stellt auch keiner in Frage, dann betrachtet die nun aufgeführten Hinweise doch einfach mal als kleine Gedächtnisstütze.

Mit den Kids erstelle ich am besten gemeinsam einen Viertel- oder Halbjahresplan für das Programm auf.



Dieser hängt dann gut sichtbar im Raum, so dass wir uns alle immer wieder an unser gemeinsam verabredetes Programm

erinnern. Selbstverständlich übernehmen auch die Kids kleine Parts in der Vorbereitung.

Das stärkt schließlich die Verbindlichkeit.

Klar, der Gruppenraum ist – bevor die Kids kommen – stets vorbereitet.

Natürlich überprüfe ich auch immer wieder die Spielesammlung, um eventuellen Pleiten, hervorgerufen durch unvollständige Spiele, vorzubeugen.

Und last but not least Sorge ich als Gruppenleiter für Nachschub in Sachen Kreativität, Ideenaustausch und Weiterentwicklung, denn ich fahre auf Seminare und treffe mich mit anderen Gruppenleitern – und das nicht nur im Kreisverband.

5.2.1 Gemütliche Räumlichkeiten

Schön gestaltete Räumlichkeiten, die natürlich jede Gruppe für sich individuell und nach den jeweiligen Möglichkeiten vorbereiten kann, beeinflussen die Zusammenarbeit und das Gefühl in der Gruppe.

Um wie viel schöner wirkt selbst der kahlste Raum, wenn zumindest bunte, von den Kindern selbst gestaltete Kinderbilder aufgehängt werden können.

Der Phantasie, was eine stimmungsvolle Raumdeko angeht, sind bekanntlich kaum Grenzen gesetzt. Manchmal hapert's einfach an den sogenannten äußeren Umständen (der Raum wird auch noch von

anderen Gruppen genutzt und ihr müsst eure Sachen immer wieder wegräumen...).

Aber, selbst mit einfachen Mitteln könnt ihr es euch nett machen.

Warum nicht Decken und Kissen für eine „Schmusecke“ mit den Kids gestalten und dann immer zum Ende der Gruppenstunde, als festes Ritual, ausbreiten, um dort die Stunde ausklingen zu lassen?

Natürlich müsstet ihr dann dafür sorgen, dass die Decken und Kissen, falls sie nicht im Gruppenraum bleiben können, immer wieder mitgebracht werden.

Warum nicht den Raum verdunkeln, um Gruselgeschichten vorzulesen oder aber unsere Entspannungsspielreihe (siehe Kapitel 6) zu starten...

5.2.2 Zeit einplanen für offene Gespräche

Das offene Ohr für die Sorgen und Nöte der Kinder, die Zeit für ein Gespräch, diese Grundvoraussetzung bringt mit Sicherheit jeder Gruppenleiter im JRK mit.

Schließlich wirst du als Gruppenleiter mit der Zeit zu einer festen Bezugsgröße für die Kids.

Sie vertrauen dir und erwarten, dass du dir Zeit für sie nimmst.

Keiner erwartet jedoch eine „Rundum-die-Uhr-Betreuung“ von dir.

Wie auch?

Dein ehrenamtliches Engagement soll dir Spaß machen und auch noch

Zeit und Raum für andere Dinge in deinem Leben lassen.

Dennoch kannst du selbst mit einfachsten Mitteln – im Rahmen der normalen Gruppenstunde – den Kids das Gefühl geben, dass du ihre Stimmungen bemerkst und entsprechend darauf reagierst.

Das heißt zum Beispiel auch, nicht unbedingt akribisch das geplante Programm durchziehen, wenn Sorgen und Nöte der Kinder in den Vordergrund treten.

Schön wäre es auch, wenn du nach der Gruppenstunde noch etwas Zeit für lockere Gespräche mit den Kids einplanst.

Diese Gespräche sind manchmal besonders wichtig!

Tina:

„Mensch, da bin ich aber froh, dass wir mit den Kids noch mal über die Rahmenbedingen für unsere Gruppenstunde gesprochen haben. Vielleicht klappt es ja beim nächsten Anlauf einfach besser – wo wir uns auf den neuen Tag für die Gruppenstunde geeinigt haben.“

Albert:

„Ich versteh` auch gar nicht, warum du nicht schon länger mit der Sprache rausgerückt hast. Sogar die Eltern der Kids finden die neue Regelung klasse. Nun stimmt der Tag und die Uhrzeit. Alle sind lockerer drauf und nicht



6. Energien auftanken!

mehr so durch den Wind.
Das hoffe ich zumindest.“

Tina:
„Und ich finde es super wichtig, dass wir nun einfach auch viel mehr Zeit für die gemeinsame Vorbereitung haben. Unser Raum ist schließlich so schön und manche Kids kommen doch auch immer etwas früher zu Gruppenstunde, um mit uns zu quatschen.
Das habe ich doch alles verpasst.“

Albert:
„Tja, dann sind wir doch einfach gemeinsam alle völlig entspannt.“

Albert:
„He, Tina!
Tu' dir doch mal ein bisschen Ruhe an! Du bekommst ja überhaupt nichts mehr mit.“



Tina:
„Was soll dass denn heißen?
Ich stehe voll im Saft.
Was heißt denn hier nichts mehr mitbekommen?
Ich bin bei jeder JRK-Aktion dabei.
Natürlich bekomme ich alles mit.“

Albert:
„Ja, vielleicht im JRK.
Aber auch da lässt du nach.
Dabei sein ist eben doch nicht immer alles!
Du brauchst auch mal Ruhe.
Zeit für dich! Zum Kräfte sammeln und damit du auch mal überlegen kannst, wie es dir geht.“

Tina:
„Eigentlich hast du ja recht.
So richtig Zeit für mich selbst habe ich schon lange nicht mehr gehabt.
Das werde ich sofort ändern!“

Sicherlich seid ihr der Meinung,
„meine Kids brauchen keine Energien aufzutanken, die sind eh' schon hibbelig genug.
Wenn die jetzt auch noch frisch erholt durchstarten, dann habe ich überhaupt nichts mehr zu lachen!“
Aber, genau das Gegenteil ist der Fall.
Immer mehr Kinder und Jugendliche sind nicht mehr in der Lage, auf die

Warnsignale ihres Körpers zu achten und sich dringend benötigte Ruhephasen zu verschaffen.

In vielen Fällen wird dann Ruhe und Entspannung, abgesehen vielleicht vom nächtlichen Schlaf, als störend, irgendwie unangenehm, empfunden. Um diese Ruhe nicht mehr aushalten zu müssen, werden andere Geräuschkulissen wie etwa das Radio oder der Fernseher eingeschaltet.

Mit Momenten der körperlichen Untätigkeit können viele Kinder und Jugendliche nichts anfangen.

Der Wille, ständig in Bewegung zu sein oder ständig Action um sich herum zu haben, verstellt aber den Blick auf die persönliche Befindlichkeit.

Und jedem von uns fallen Situationen ein, an denen man sich abgelenkt hat, um nicht über sich nachdenken zu müssen, oder?

6.1 Entspannungsspiele – Inseln im Alltag – aber wie?

O.K., Entspannungsübungen findet ihr für euch und die Kindergruppe nun total wichtig und es gibt schier kein Halten mehr.

„Ab auf die Matte, Augen zu und schon geht's los....“

So oder ähnlich könnte die Anleitung von jemandem aussehen, der leider alles falsch machen will, was es falsch zu machen gibt.

Deshalb bitte zunächst einfach noch

mal kurz überlegen, warum will ich denn überhaupt Entspannungsspiele in der Gruppenstunde einsetzen?

Was ist mein Ziel? Was möchte ich damit bezwecken?

Wenn ihr euch diese Fragen stellt, seid ihr schon auf einem guten Weg, denn selbstverständlich könnt und sollt ihr mit Entspannungsspielen ein Ziel verfolgen! Vielleicht können wir eure Gedanken einfach folgendermaßen zusammenfassen:

Ziele von Entspannungsspielen:

- Schaffen eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- Fördern soziales Verhalten durch Partnerübungen
- Stärken das Gruppengefühl
- Vertiefen das Konzentrationsvermögen
- Intensivieren das Erleben des eigenen Körpers
- Fördern das Selbstbewusstsein

Also, wenn ich weiß, warum ich etwas tun möchte und warum das ausgerechnet für meine Gruppe sehr wichtig ist, dann muss ich mich in einem zweiten Schritt ebenfalls fragen, ob ich denn noch auf andere Dinge achten muss, bevor ich Entspannungsspiele in meiner Kindergruppe ein

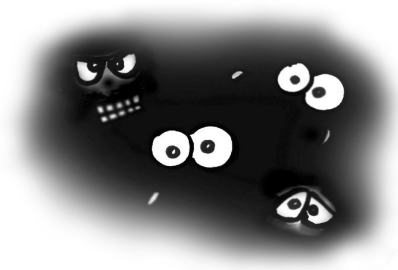
führe.

Hier ein paar nützliche Tipps:

- Als Gruppenleiter solltest du nach Möglichkeit schon selber Erfahrungen mit Entspannungsspielen haben (also ruhig vorher schon mal mit ein paar Freunden testen, bevor du mit der Gruppe loslegst)!
- In deiner Kindergruppe sollte ein Klima der Offenheit, Wärme und Vertrautheit herrschen (bitte nicht direkt in der neu gegründeten Gruppe Entspannungsspiele einsetzen, da sie erst zusammenwachsen muss).
- Jedem Kind solltest du mit Achtung und Toleranz begegnen.
- Erzwingen bitte nicht das Schließen der Augen. Die Kids können ruhig auf einen bestimmten Punkt am Boden schauen.
- Kids, die husten müssen etc. sollten das auch tun können. Die anderen werden schon nicht so doll dadurch gestört.
- Viele Übungen können im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Oft ist es besser, erst mit einem Spiel im Sitzen zu beginnen, bis deine Kids an derartige Spiele gewöhnt sind.
- Die Sitzgelegenheiten sollten natürlich bequem sein. Oft ist es sinnvoll, ganz bestimmte Decken, Matten oder Kissen zu benutzen, damit die Kinder genau

wissen: „Aha, nun geht’s wieder los mit unseren Entspannungsspielen!“. Die Kleidung sollte relativ bequem sein und nicht einengend. Vorher sollten alle Kids auch noch mal zur Toilette gehen können.

- Als Gruppenleiter solltest du so sitzen, dass dich alle Kinder sehen können und du auch ein Auge auf sie haben kannst.
- Lärm und Außengeräusche sollten so weit als möglich gedämpft sein. Störungen von Außen (andere Gruppenleiter oder weitere Personen, die zum gleichen Zeitpunkt die JRK-Unterkunft nutzen, sollten nicht den Raum betreten) am besten „fast“ unmöglich machen. Stop-Schild an der Tür oder anderes Symbol kann ja vielleicht das „Eindringen“ anderer verhindern.
- Raumverdunkelung einplanen. Falls keine Rollos an den Festern, dann am besten große Bögen Papier aufhängen etc.
- Ein fester Platz von Entspannungsspielen im Monatsrhythmus der Kindergruppe kann die Wirksamkeit der Spiele verstärken. Auch eine feste Raumgestaltung (Kissen, Kerzen, Düfte) unterstützen diesen Effekt.
- Bevor du mit den Entspannungs-



spielen loslegst, ist es auf jeden Fall sinnvoll, eine bewegte Spielphase (zum Dampf ablassen) einzuplanen.

Also bitte nicht die Entspannungsspiele an den Anfang der Gruppenstunden setzen!

- Kinder lieben in der Regel Geschichten. Vielleicht gelingt es dir auch, die geplanten Spiele in eine kleine Handlung einzubetten!

Auwei, dass soll ich alles beachten?

„Hey“, würde Tina Trotzdem sagen, „es hilft mir aber bestimmt bei der Vorbereitung.“

Denn gut geplant ist besser als drauflosentspannt ohne Wirkung!“

6.2 Beispiele

Jetzt möchten wir euch exemplarisch den aus unserer Sicht gelungenen Aufbau einer Entspannungsreihe vorstellen.

Natürlich ist es dabei ganz wichtig, dass ihr euren Gruppenmitgliedern vorher genau erklärt, um was es bei eurer Entspannungsreihe eigentlich geht und dass eure Entspannungsreihe sehr zeitaufwendig ist (mindestens eine Gruppenstunde!).

Sicherlich könnt ihr auch nur einzelne Bausteine unserer Entspannungsreihe zusammenstellen (z.B. Sinnesspiel mit anschließender Phantasie-reise).

So stellen wir uns eine gelungene Entspannungsreihe vor:

Sämtliche Spielideen findet ihr im Anhang erklärt):

1. Einleitende Worte
2. Einfache Bewegungsspiele
 - Verzaubern
 - Virusspiel
3. Vertrauensspiele
 - Körperpendel
 - Wattekreis
 - Führen und folgen mit geschlossenen Augen
4. Sinnesspiele
 - KIM-Reihe
 - Detektivspiel
 - Häuptling Adlerohr
 - Goofy-Spiel
5. Kindgemäße Massagen, eingebettet in Geschichten
 - Kuchen backen
 - Wettermassage
 - Tiere spielen auf dem Hügel

-
6. Atemübungen als Einstieg zur Phantasiereise Wow, so entspannt war ich schon lange nicht mehr!"
7. Die Geschichte vom Mönch Albert:
"Siehst du, in der Ruhe liegt die Kraft! Manchmal ist es auch ganz gut, einfach nur ruhig zu sein und Pause zu machen."
8. Phantasiereise
- Die Bärenhöhle (Else Müller, Auf der Silberlichtstraße, S. 50)
 - Planet mit den vier Toren
9. Meditation mit Naturmaterialien und Kerzen
- Steinmeditation

Zum Schluss noch ein kleiner Tipp, damit der Aufbau eurer Entspannungsreihe gelingt:

- Plant eure Reihe vom Leichten zum Schweren und
- vom Bekannten zum Unbekannten

Albert:
"Tina, Tiiinaaa!
Aufwachen! Die Phantasiereise ist zu Ende!"

Tina:
"Ohhhh, das ist aber schade!
Ich habe mich so wohl gefühlt,
darüber muss ich wohl eingeschlafen sein."



7. ...So wird´s was!

Kinder stark machen – Hilfen zur kooperati- ven Konfliktlösung

Albert:

"Oooch, jetzt sprechen wir über das „Miteinander reden“.

Wie langweilig! Über das „Reden“ reden.

Das würde mir nicht im Traum einfal-
len.

Ich quatsche einfach drauflos und
meistens passt es schon irgendwie.
So machen das alle anderen doch
auch!“

Tina:

„Dass du oft einfach nur drauflos
quatschst, das merkt
man!



Oft hilft es aber, vor
dem Sprechen das
Gehirn einzuschalten!
Dazu gehört auch,
darauf zu achten, wie
das, was du sagst, beim
Gegenüber ankommt.

Oder mal zu schauen, wo liegen
meine Grenzen? Wo die meiner Ge-
sprächspartner? Und wie gelingt es
mir diese Grenzen auf freundliche Art
und Weise zu wahren?!“

Albert:

„Au Mann! Darüber habe ich noch gar
nicht nachgedacht!

Miteinander reden ist doch schwieri-
ger, als ich mir das vorgestellt habe
und man kann mehr dabei falsch
machen, als ich dachte!

Also werde ich wirklich erst einmal
das Gehirn einschalten und genau

nachlesen, wie man es richtig
macht!“

7.1 Kommunikation

Tja, Albert und Tina haben schon
relativ viel begriffen.

Ihr auch? Klar doch!

Trotzdem soll es zunächst aber in aller
Kürze darum gehen, noch mal hinzu-
schauen, was Kommunikation eigent-
lich ist, was sie auszeichnet und war-
um dies auch für die Gruppenstunde
mit den Kids bedeutsam ist.

Nichts fällt den Menschen ja bekannt-
lich schwerer, als so miteinander zu
reden, dass alle sich verstehen.

Missverständnisse sind vorprogram-
miert.

Schnell entsteht dann dicke Luft.

Wir sind beleidigt, fühlen uns falsch
verstanden, abgelehnt und sind ent-
täuscht.

Woran liegt das? Reden wir vielleicht
chinesisch miteinander?

Nein, keinesfalls, aber die Wörter, die
der andere benutzt oder der Tonfall
bzw. die Gestik und Mimik, die er
einsetzt, lösen bei mir eine bestimmte
Reaktion aus.

Möglicherweise eine andere, als die
vom Redner beabsichtigte.

Beispiele dazu kennt ihr sicherlich
genug.

Klar, denn Kommunikation ist nicht
nur das gesprochene Wort, sondern
auch der Gesichtsausdruck (Mimik)
oder die Körpersprache (Gestik).

Dies alles beeinflusst mich in meiner

Wahrnehmung und dem, was von einer Aussage bei mir hängen bleibt.
Gerade durch Gestik und Mimik sende ich wichtige Signale aus!



Oder fällt es euch etwa leicht, einer anderen Person eine traurige Nachricht mit einem Lächeln auf dem Gesicht zu überbringen?
Also, meine Worte, Gestik und Mimik sollten eigentlich übereinstimmen. Das ist schon die halbe Miete, um nicht in Gesprächen zur Verwirrung beizutragen und um eindeutiger zu kommunizieren.

Und auch den Kids in deiner Gruppe geht es so.

Wie kommen wir nun aus dieser vermeintlichen Dilemma-Situation heraus?

Können wir uns nie wirklich verständigen?

Natürlich gibt es auch hier wieder keine berühmten Patentrezepte, aber auf jeden Fall ein paar Grundregeln, die ihr bereits mit euren Kindern einüben könnt.

• **Ich-Botschaften senden:**

Heißt also, wenn ich einer anderen Person etwas mitteilen möchte, spreche ich von mir als „Ich“ und nicht von „man“ oder schwenke direkt um auf das „Du“ und verschanze mich wohlmöglich hinter

einem Angriff („Du gehst mir auf den Geist – besser: „Ich bin wütend auf dich, weil...““)

• **Aufmerksames und aktives Zuhören:**

Ich nehme den anderen so wichtig und ernst, dass ich mir die Zeit nehme, ihm zuzuhören.

Wenn ich etwas nicht verstanden habe, frage ich nach.

Ich gebe mir Mühe, mich in die andere Person einzufühlen und auch emotionale Botschaften, die hinter Äußerungen stecken, richtig zu entschlüsseln.

Wenn ich mir eine Meinung gebildet habe, frage ich nach, ob dass, was ich denke und fühle, mit der Aussage des anderen übereinstimmt.



• **Ausreden lassen:**

Ist doch eigentlich eine Selbstverständlichkeit! Nö, oftmals jedoch nicht. Manchmal kommt ein Kind gar nicht erst dazu, alles das mitzuteilen, was es auf dem Herzen hat. Die anderen fallen ihm ins Wort. Da muss jemand dann schon mit einer großen Portion Selbstbewusstsein ausgestattet sein, um es in der nächsten Gruppenstunde wieder zu versuchen. **Gesprächsregeln** können da sehr hilfreich sein.

O.K.? Dann hier zwei kleine Übungsbeispiele, die ihr problemlos in der

Gruppenstunde ausprobieren könnt:

„Ich“-Botschaften verwenden

Alter:

Kids zwischen sechs und zwölf

Ziel:

Die Kinder lernen, auch in Konflikten „Ich“-Botschaften zu verwenden.

Material:

Plakat mit den Überschriften „Ich“-Botschaften – „Du“-Botschaften
Selbstgewählte Sätze der Kinder zu beiden Bereichen.

So geht's:

Alle Kinder sitzen im Kreis. Nutzt ruhig eine kleine Atemübung, damit alle ganz ruhig und entspannt sind. Erklärt: „Ihr könnt vermeiden, ein anderes Kind zu beschuldigen, indem ihr mit dem Wort „ich“ beginnt. „Ich“-Botschaften zeigen, dass jeder für seine Gefühle selbst verantwortlich ist. „Du“-Botschaften drängen den anderen in eine Verteidigungshaltung.

Bittet nun die Kids, sich das Plakat mit den „Ich“-Botschaften und den „Du“-Botschaften anzusehen.

Am besten liest sie ein Kind laut vor. Bei der Besprechung dieser Botschaften sollte deutlich werden, dass jemand, der sich in der Verteidigungshaltung sieht, weniger bereit ist, Konflikte zu lösen.

Nun könnt ihr mit einem kleinen Rollenspiel starten:

Die Kinder stellen folgende Situation dar – zuerst so – wie sie normalerweise damit umgehen würden; dann, indem sie „Ich-Botschaften“ verwenden.

1. Auf dem Boden liegt ein Ball. Zwei Gruppenkinder wollen ihn gleichzeitig aufheben. Sie streiten darüber, wem der Ball gehört.

2. Thomas und Marco spielen zusammen mit ihrem Lieblingsspiel. Annika fragt, ob sie mitspielen kann. Thomas und Marco beachten sie nicht.

Annika fühlt sich verletzt.

Lasst den Kindern ruhig Zeit weitere Situationen zu erfinden, an denen sie üben können „Ich“-Botschaften zu verwenden. Gebt ihnen genug Zeit dafür.

Zum Schluss sollten ihr auf jeden Fall mit den Kinder besprechen, ob es ihnen leicht gefallen ist, solche „Ich“-Botschaften zu senden und worin sie den Vorteil sehen.

„Zuhören können“

Alter:

Kids zwischen sechs und zwölf

Ziel:

Die Kinder sollen erkennen, warum Zuhören für gute Kommunikation wichtig ist.

Material:

Keins

So geht's:

Die Kinder bilden mit ihren Stühlen

zwei Kreise (sitzen sich gegenüber) mit jeweils gleich vielen Stühlen (der äußere Kreis schaut nach innen, der innere Kreis nach außen). Dabei sollten sich jeweils zwei Kinder dicht gegenüber sitzen, der Abstand zu dem nächsten Paar sollte etwas weiter sein.

Nun sollen alle Paare über ein gemeinsames Thema „reden“.

Zum Beispiel:

„Wie habe ich meinen letzten Geburtstag erlebt!“

Die Kinder im Außenkreis bekommen nun für 2 bis 3 Minuten die Chance, ihrem Partner im Innenkreis etwas zu erzählen.

Dabei dürfen sie auch ruhig ordentlich gestikulieren und ihre Mimik einsetzen.

Die Kinder des Innenkreises sollten dann versuchen, das Gehörte mit ihren eigenen Worten zusammenzufassen.

Sie können auch ruhig Gefühle wiedergeben, die sie bei ihrem Partner wahrgenommen haben.

Der Zuhörende beginnt mit dem Satz: „Bei mir ist angekommen, ...“

Der Erzählende korrigiert den anderen falls nötig.

Nun rücken alle Kids im Innenkreis um jeweils einen Stuhl weiter nach rechts, so dass sie einen neuen Partner vor sich haben.

Jetzt erzählen die innen Sitzenden ihrem neuen Partner von ihrem Geburtstag.

Auswertungsfragen mit den Kids:

- War es schwierig zuzuhören, ohne

den anderen zu unterbrechen?

- Was war schwierig beim Erzählen?
- Ist es dir leicht gefallen, dem anderen zu sagen, was du selbst gehört hast?

7.2 Gefühle ausdrücken lernen

Die eigenen Gefühle wahrnehmen, sie als wichtig und gut zu erkennen und diese Gefühle den Mitmenschen gegenüber zum Ausdruck zu bringen, gehört sicherlich zu den schwierigsten Aufgaben in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen.

Und gerade die gemeinsame Gruppenstunde ist ja ein Paradebeispiel für einen Ort zwischenmenschlicher Beziehungen.

Hektik, Aufgaben und Erwartungen nehmen dich und deine Gruppenkinder oftmals so gefangen, so dass die eigene Gefühlswelt ignoriert oder hintenangestellt wird.

Die Unsicherheit darüber, wie die jeweilige Gefühlslage von anderen aufgenommen wird, kommt noch erschwerend dazu.

Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, halten die Kinder lieber mit ihren Gefühlen hinterm Berg.

Diese Strategie des „auf Nummer sicher gehen“ kennst du sicherlich auch.

Jeder Mensch wird sich an solche unangenehmen Situationen erinnern

können, in denen er, aus Angst oder Furcht, eine Rolle eingenommen bzw. gespielt hat, die ihm insgeheim gar nicht passte.

Unsicherheit und allgemeines Unwohlsein sind die wohlbekannten, unangenehmen Begleiterscheinungen.

Und? Warum verhalten sich deine Gruppenmitglieder (und nicht nur die) so?

Niemand möchte gerne als komisch oder störend empfunden werden. Außerdem machen gezeigte Gefühle angreifbar und verletzlich.

Jeder von uns kennt aber tausend Gelegenheiten, wo gerade diese Schwächen überhaupt nicht gefragt sind.

Dort liegt eure besondere Verantwortung als Gruppenleiter:

Bestärke deine Kids darin, sich von diesen Befürchtungen nicht beeinflussen zu lassen!

Interessiere dich für die Meinungen deiner Gruppenmitglieder.

Lasse sie an deiner Gefühlswelt teilhaben und kümmere dich auch um die Gefühlswelt deiner Gruppenkinder!

Natürlich macht ihr euch in eurer Gemeinschaft damit durchschaubarer und angreifbarer.

Verdeutliche durch dein Verhalten, dass diese Durchschaubarkeit oder Berechenbarkeit vor allem etwas Gutes an sich hat:

Die eigene Person hat Wiedererkennungscharakter!

Die Gruppenmitglieder kennen sich, sie wissen um Fehler und Schwächen des einzelnen, aber jeder wird geschätzt und gemocht, wie er ist.

Dieses Gemeinschaftsgefüge ist ein

mitunter langer Reifungsprozess.

Wer will schon als Ernst Eiswürfel durch die Welt rennen?!

Sicherlich wird dir diese Grundstimmung in der Gruppe nicht auf Anhieb gelingen.

Wenn du aber in deiner Gruppenstunde eine Atmosphäre von Toleranz, Achtung und Respekt gegenüber anderen Personen schaffst, dann wird sich diese Haltung über kurz oder lang in deiner Gruppe einstellen.

Schließlich möchte jeder gerne zur Gruppenstunde kommen – ohne sich schon Tage vorher grausen zu müssen. Es ist doch viel schöner, wenn man den Versuch wagt, Schwächen zu zeigen und bemerkt, meine Mitmenschen akzeptieren mich so, wie ich bin und berücksichtigen meine Gefühle!

Diskutiert doch einmal die Frage, wer mutiger ist:

Derjenige, der seine Gefühle äußert oder derjenige, der sich hinter starken Gesten und scheinbarer Coolness versteckt?

Die Frage ist doch im Grunde leicht zu beantworten, oder?

7.3 Grenzen erkennen und für andere sichtbar machen

Ein wesentlicher Baustein für die Unterstützung der Kids deiner Gruppe, ist unumstritten die Kenntnis eigener Grenzen und die anderer. Denn, wer erkannt hat, dass Gefühle (positive wie negative) einem selbst eigene Grenzen deutlich machen (das Grummeln im Bauch eines Kindes vor der Gruppenstunde – kann u.a. bedeuten, dass es sich aus irgendeinem Grund dort nicht wohl fühlt), lernt dazu und kann an sich arbeiten.

Das Kind schützt sich selbst vor möglicher Über- oder Unterforderung. Uns allen hilft dies natürlich auch im Umgang miteinander.

Mein Gegenüber wird für mich einschätzbarer, da ich mich darauf verlassen kann, dass es mir deutlich signalisiert, dass ich ihm z.B. buchstäblich zu nahe auf die „Pelle“ rücke, - sprich - mich einfach etwas zurücknehmen muss.

Und auch ich habe es leichter, wenn ich meine Grenzen ausloten kann und diese dann dem anderen mitteile. Somit lerne ich deutlich zu sagen, was mir nicht passt oder was mir gefällt.

Mein „Ja“ bleibt also eine klare Aussage und so geht es auch mit meinem „Nein“.

Damit ist natürlich nicht gemeint, dass ich eine einmal gesetzte Grenze nicht auch verändern kann.

Dies alles gelingt nur, wenn das

Klima in der Gruppe dazu angetan ist, dass sich alle Kinder als ein Teil des Ganzen betrachten, sie sich akzeptiert und anerkannt fühlen und somit den Mut haben, Gefühle und eigene Grenzen aufzuzeigen.

Hier noch eine kleine Variante zum Thema „Grenzen setzen“.

Für Kinder ist es ungeheuer wichtig, Grenzen auszutesten.

Das heißt auch, dass sie euch als Gruppenleiter herausfordern.

Je klarer ihr als Einzelperson und im Team Grenzen setzt und Regeln mit der Gruppe aufstellt desto leichter fällt es Kindern, die gesetzten Grenzen zu akzeptieren.

Und wenn ihr sie dann auch noch sichtbar macht und erklärt, können die Kids eine Menge von euch lernen. Denn, eine Grenze setzen, heißt auch immer ein „Stop“, bis hier her und nicht weiter.

Wenn ich das Stoppschild übersehe, muss ich auch damit rechnen, dass das nicht so gut für mich ausgeht.

Letztendlich ist eine Grenze – mag sie auch noch so schwierig sein zu akzeptieren – eine klare Richtschnur, an der ich mich als Kind entlanghangeln kann und die für mich Verlässlichkeit symbolisiert.

Fazit: Wer Grenzen setzt und verdeutlicht, aber auch die Grenzen anderer akzeptiert, der braucht sich nicht mit Gewalt zu wehren!

Lust auf ein paar kleine Übungen für die Gruppenstunde?



„Die rote Karte“

Alter:

Sechs bis zwölf Jahre

Ziel:

Die Kids sollen mittels einfacher Symbole lernen, eigene Grenzen zu erkennen und zum Ausdruck zu bringen.

Material:

Rote und gelbe Karten

So geht's:

Ihr erklärt den Kinder zunächst, dass es für einen selber sehr wichtig ist, eigene Grenzen zu setzen und zwar so, dass die anderen Kinder diese auch verstehen. Symbole können uns dabei helfen.

Jedes Kind bekommt nun eine gelbe und eine rote Karte, die es über den Zeitraum einer Gruppenstunde hinaus behalten soll (Wenn ihr wollt, könnt ihr die Karten auch noch entsprechend schön gestalten). Immer dann, wenn ein Kind das Gefühl hat, dass die eigene Grenze von einem anderen Kind bedroht wird, kann es mittels der roten Karte ein

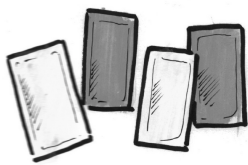
deutliches „Stop“ signalisieren. Natürlich gehört zu diesem „Stop“ auch die Erklärung, warum die Karte gezogen wurde.

Die gelbe Karte verdeutlicht eher die Vorwarnung:

„Halt, jetzt ist es bald so weit. Lange geht es nicht mehr gut.“

Auch hier sollte die passende Erklärung des Kindes nicht fehlen.

Gebt den roten und gelben Karten



ruhig eine Testphase im Gruppenalltag.

Das Ganze funktioniert natürlich, wenn die Kinder die Karten ernst nehmen und nicht bei jeder Gelegenheit die „rote“ Karte ziehen.

Möglicherweise ersetzt ihr auch die Karten durch andere Symbole. Der Phantasie sind ja bekanntlich keine Grenzen gesetzt.

„Ja-/Nein-Sagen“

Alter:

Sechs bis zwölf Jahre

Ziel:

Die Kinder sollen lernen, der eigenen Stimme Nachdruck zu verleihen.

Die Kids sollen erkennen, dass „Nein-Sagen“ und „Ja-Sagen“ gelernt sein will und dass Gestik und Mimik immer mitschwingen.

Material:

Keins

So geht's:

Die Kinder stehen sich in Paaren gegenüber.

Die Paare legen fest, wer zunächst A und wer B ist (es können ruhig auch Tiernamen sein: z. B. Hund und Katze). In den nächsten zwei Minuten dürfen die „A-Kinder“ immer nur „Ja“ sagen, die „B-Kinder“ hingegen nur „Nein“. A hat die Aufgabe, B vom „Ja“ zu überzeugen, und B soll A vom „Nein“ überzeugen.

Nur mit diesem einen Wort, in allen Tonlagen und Lautstärken.

Nach zwei Minuten wechseln A und B ihre Rolle.

Auch hier solltet ihr eine kleine Auswertung vornehmen:

Was war leichter, ganz deutlich „Ja“ zu sagen oder „Nein“?

Hat jemand schon früher aufgehört oder war die Versuchung groß?

Wie kam es dazu?

War vielleicht auch der Gesichtsausdruck oder die Körperhaltung des anderen entscheidend?

7.4 Selbstbewusstsein entwickeln

Die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins beinhaltet viele Elemente, die wir schon besprochen haben.

Partnerschaftliche Kommunikationsstrukturen, optimistisches Auftreten und die damit verbundene Vorbildfunktion, Zufriedenheit u.v.m. sind Mosaiksteinchen, die zusammengesetzt ein gesundes Selbstbewusstsein bei dir und deinen Gruppenmitgliedern erzeugen können.

Der logische Schluss lautet jetzt aber nicht:

„Ach so, wenn ich alle vorherigen Kapitel beachte, dann habe ich und meine Kids ein gesundes Selbstvertrauen!“

Nein, so einfach ist es dann doch nicht.

Deine Aufgabe besteht darin, die Talente und Fähigkeiten deiner Gruppenmitglieder zu entdecken

und diese zu fördern.

Entdecken wirst du diese Talente, wenn du deine Gruppenkinder ernst nimmst.

Erfrage ihre Meinung zu Programminhalten und beteilige sie an Entscheidungen, die die Gruppe betreffen.

Die Verantwortung, die du ihnen so zuteilst, stärkt das Selbstbewusstsein deiner Gruppenkinder.

Außerdem lernen sie so, dass ein gesundes Selbstbewusstsein mit anderen geteilt werden möchte.

Jeder hat sicherlich schon den biblischen Ausspruch vom „Licht unter dem Scheffel (Eimer) stellen“ gehört. In diesem Beispiel wird jemand gefragt, wo er eine Kerze hinstellen würde, wenn er einen dunklen Raum beleuchten möchte.

Sicherlich würde er eben nicht das Licht unter den Scheffel (Eimer) stellen, da die Kerze darunter ausgehen würde.

Er würde die Kerze an einem hohen, windgeschützten Ort aufstellen, damit sie möglichst gut den Raum erhellen kann.

Diese Geschichte verdeutlicht recht gut, wie jeder von uns mit seinen Talenten und Fähigkeiten umgehen sollte.

Jeder sollte seine Fähigkeiten schätzen und lieben lernen und sie einsetzen zum Wohle seiner Mitmenschen. Wenn wir uns unserer Talente schämen, sie verheimlichen und nur im stillen Kämmerlein benutzen würden, dann wären sie vergeudet.

Du als Gruppenleiter hast die Chance und Aufgabe, sozusagen als Talent-scout, deine Gruppenmitglieder zu fördern und sie im sinnvollen Einsatz

ihrer Fähigkeiten zu bestärken. Nimm dir die Zeit, die Stärken und Schwächen deiner Gruppenmitglieder zu entdecken. Gruppen- bzw. Rollenspiele wie zum Beispiel „*Turm aus Strohhalmen bauen*“ oder „*Ei einpacken*“ (Beide Spiele findet ihr im Anhang genauer erklärt!) können dabei hilfreich sein. Vielleicht ist eine dabei, die ist die Super-Organisatorin, hat aber dabei wenig zündende Ideen. Oder einer sprüht vor tollen Ideen, hat aber zwei linke Hände bei der Umsetzung seiner Ideen. Wieder eine organisiert schlecht und hat keine Ideen, dafür ist sie handwerklich geschickt. Du siehst, jeder Mensch ist zu etwas zu gebrauchen. Die Stärke der einen ist die Schwäche des anderen und zusammen ergänzen sie sich optimal! Dabei geht es aber nicht darum, egoistische, überhebliche „Selbstbewusstseinsmonster“ zu produzieren. Vielmehr geht es darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, das jeder bestimmte Stärken und Schwächen hat. Wie du als Gruppenleiter mit diesen Stärken und Schwächen umgehst, kann sich entscheidend auf die Entwicklung des Selbstbewusstseins deiner Gruppenkinder auswirken.

7.5 Streitkultur

Vieles, was für dieses Thema bedeutsam ist, findet sich schon im Wort „Streitkultur“ wieder. Wichtig für unsere Arbeit ist der Wortbaustein „Kultur“. Mit dem Wörtchen „Kultur“ verbinden wir u.a. Erfahrungsschätze, die sich über einen längeren Zeitraum entwickelt und bewährt haben. Diese Erfahrungen werden von einer Gemeinschaft geteilt und für gut befunden. Alle diese Aspekte finden sich auch in dem Wörtchen „Streitkultur“ wieder. Streit ist eine normale Begleiterscheinung in zwischenmenschlichen Beziehungen. Es wäre ja auch langweilig, wenn in deiner Gruppenstunde immer nur „Friede, Freude, Eierkuchen“ herrschen würde. Unterschiedliche Ansichten, Charaktere und momentane Gefühlslagen prallen in Gruppen aufeinander und tragen erst zur Bereicherung der Gemeinschaft bei. Konflikte bieten den Anlass und die Chance, die Wege, die deine Gruppe eingeschlagen hat, zu überprüfen und sie unter Umständen zu verändern. Statt sich vor Konflikten und Streitigkeiten zu fürchten, solltest du sie sogar kultivieren! Der Einsatz eines Kummerkastens, einer gemeinsamen Gruppenstundensprechzeit, abschließenden Reflexionsphasen und viele andere Methoden können dir dabei helfen, ein Forum für konstruktive Kritik in deiner Gruppe zu installieren.

Entscheidend ist die Form oder um beim Wort zu bleiben – Kultur - wie wir mit Uneinigkeiten umgehen. Nur durch gemeinsam ausgestandene Konflikte lernen deine Kids ja erst einmal, wie man richtig streitet und das Meinungsverschiedenheiten zu einer Verbesserung des Gruppenklimas beitragen können.

Wenn ihr als Gruppe eure eigene Streitkultur entwickelt, bekommt ihr Maßstäbe an die Hand, die es euch erleichtern, Konflikte zu erkennen und sie aus dem Wege zu räumen. Im Idealfall haltet ihr euch gar nicht lange mit Unzufriedenheiten und Spannungen auf, sondern sucht sofort nach einer guten Lösung des Problems!

Du siehst, Probleme und Streitigkeiten sind nicht schlimm oder gefährlich.

Sie nicht aktiv anzugehen, sie zu ignorieren und vorsichtig zu umschiffen – das ist schlimm und kann die Stimmung in deiner Gruppe nachhaltig verderben!

Albert:

„Auweia! Ich traue mich ja fast gar nichts mehr zu sagen! So einfach drauflos quatschen ist ja ganz gut, aber was dabei alles schief gehen kann!

Jetzt habe ich kapiert, was ich mit der richtigen oder falschen Wortwahl alles anstellen kann.

Ich halt' mich ab jetzt besser geschlossen, dann kann ich auch nichts falsch machen!“

Tina:

„Bleib' mal locker! Das du immer übertreiben musst! Natürlich kannst du immer noch einfach drauflos quatschen. Das Bauchgefühl ist ja oft der beste Berater.“



Du sollst nur einfach mal bedenken, dass es in einer sozialen Gemeinschaft viele Wege gibt, sich auszudrücken.

Oft sind diese Wege verschlungen und kommen falsch bei meinem Gegenüber an.

Na und? Macht doch nichts!

Trotzdem miteinander klarzukommen und Probleme aus der Welt zu schaffen ist spannend und macht Spaß.“

Albert:

“Jau prima! Dann kann ich ja fast der Alte bleiben.“

8. Das Kindergericht

Die Bombe tickt...

Tina und Albert haben mal wieder Kindergruppenstunde im JRK-Kreisverband



„Hassenichgesehen“. Schon längere Zeit beobachten beide einen Streit zwischen zwei Kids aus ihrer Gruppe.

Dabei geht es richtig heftig zur Sache. Der

kleine Klaus, 8 Jahre alt und die körperlich viel größere Tina (9 Jahre) können sich einfach nicht mehr leiden.

Schimpfworte sind noch ihre harmloseste Form des Umgangs miteinander. Die beiden Streithähne lassen sich weder beruhigen noch ist der Konflikt in der nächsten Gruppenstunde einfach ausgestanden.

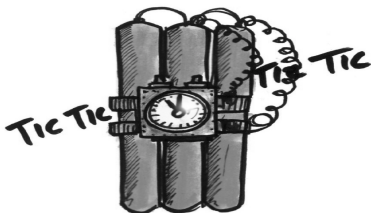
Mittlerweile fühlen sich auch die anderen Kinder ganz schön genervt, da die Stimmung in der Gruppe überhaupt nicht mehr gut ist.

Tina und Albert wiederum merken, dass sie mit den bisher erprobten Mitteln, das Problem nicht in den Griff bekommen.

Die Bombe droht buchstäblich zu platzen.

Als verantwortungsbewusste Gruppenleiter grübeln die beiden nun, wie dem Problem beizukommen ist. Plötzlich haben sie eine zündende Idee:

Tina und Albert erfinden das Kindergericht!



Ob es ihnen wohl damit gelingt, die Bombe zu entschärfen?

8.1 Bevor es richtig zur Sache geht

Das von uns entwickelte Kindergericht haben wir uns gedacht als eine spielerische Möglichkeit, Konflikte in der Gruppenstunde zu besprechen.

Dabei war es uns wichtig, darauf zu achten, dass alle beteiligten Konfliktparteien als Gewinner aus einer solchen Situation herauskommen.

Bevor ihr mit dem Kindergericht loslegen könnt, müsst ihr zunächst die „Gebrauchsanweisung“ sorgfältig durchlesen.

Die benötigten Materialien und Symbole sollten schon im Vorfeld angefertigt werden.

Es empfiehlt sich außerdem, dass Kindergericht vor dem Ernstfall zu erklären und einzuüben.

Spielt das Kindergericht erst einmal durch, um es dann, wenn die Bombe tickt, richtig einsetzen zu können.

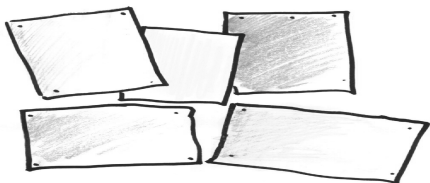
8.2 Das brauche ich für ein Kindergericht

- Verständigt euch auf ein Signal (z.B. ruft einfach „Kindergericht“), eine Geste (z.B. hebt eure Hand) oder ein Symbol (z.B. Gewitterwolke auf Papier oder Pappe), damit die Kinder verdeutlichen können, dass sie das Kindergericht einberufen möchten.

- Genügend Zeit! Achtet bitte darauf, dass euch genügend Zeit zur Verfügung steht.
Eine Stunde solltet ihr schon für euer Kindergericht übrig haben. Sollte die Zeit knapp werden, verlagt euer Kindergericht lieber auf die nächste Gruppenstunde.

Umgangsregeln (auf Pappe schreiben und in eurem Gruppenraum aufhängen):

- ◆ Wir nehmen uns genügend Zeit, um miteinander zu reden.
- ◆ Jeder darf mitreden.
- ◆ Sowohl der Richter, als auch die Geschworenen sind unparteiisch.
- ◆ Alle Teilnehmenden sind Gewinner und sollen sich hinterher besser fühlen.



Rederegeln (auf Pappe schreiben und in eurem Gruppenraum aufhängen):

- ◆ Ich-Botschaften
- ◆ Behandelt euch gegenseitig mit Respekt
- ◆ Hört dem anderen zu
- ◆ Seid ehrlich

- ◆ Keine Beschuldigungen, Beleidigungen oder Unterbrechungen
- Rollenverteilung (siehe auch 8.4)
Zum Beispiel könnt ihr die verschiedenen Rollen auf einem großen Plakat festhalten.
Dann könnt ihr bei jedem Kindergericht darauf könnt ihr dann feststellen, wer welche Rolle einnimmt bzw. eingenommen hat.
- Tapetenrolle o. ä., auf der das Ergebnis eures Kindergerichts schriftlich festgehalten wird. (Bekommt der Schriftführer).
- „Gedankenwolke“, als Symbol für die Gedanken- bzw. Gesprächspause (Bekommen die Konfliktparteien).
- „Fragezeichen“, als Symbol für Fragen an die Konfliktparteien und Zeugen (Bekommen die Geschworenen).
- „Lachendes Gesicht“, als Symbol für den Lösungsvorschlag (Bekommen die Geschworenen).
- „Skeptisches/ablehnendes Gesicht“, als Symbol für den noch nicht perfekten Lösungsvorschlag (Bekommen die Konfliktparteien).
- „Sonne“, als Symbol für den Vertragsabschluss (wird vom Richter vor der „Urteilsverkündung“ hochgehalten).
- Verkleidungen machen unser Kindergericht noch schöner und lustiger!

8.3 Antrag auf die Einberufung des Kindergerichts

Jedes Gruppenmitglied kann per verabredetem Zeichen, einen Antrag auf die Einberufung des Kindergerichts stellen.

Die Gruppe stimmt dann darüber ab, ob der Antrag angenommen oder abgelehnt wird.

Ist der Antrag mehrheitlich angenommen, muss geprüft werden, ob genügend Zeit zur Verfügung (ca. 1 Stunde) steht.

Reicht die Zeit nicht aus, wird das Kindergericht auf die nächste Gruppenstunde verschoben.

Zu Beginn der Verhandlung werden die Rollen verteilt und die Checkliste geprüft.

8.4 Rollenverteilung

Die Rollen:

Richter:



Eröffnet die Verhandlung und begrüßt alle Beteiligten und stellt diese vor. Anschließend nennt er den Anlass der Verhandlung. Während der Verhandlung überwacht der Richter die Einhaltung der Rede- und Spielregeln.

Außerdem moderiert er die Anhörung der Konfliktparteien. Der Richter erteilt dem Schriftführer

das Wort; Verkündet das Urteil und überwacht die Vertragsunterzeichnung.

Geschworene:

Stellen den Konfliktparteien und Zeugen zur Lösung dienliche Fragen; Erarbeiten einen Lösungsvorschlag.



Konfliktparteien:

Führen ein Gespräch über ihren Konflikt; überlegen, wie es aus ihrer jeweiligen Sicht zu dem Konflikt kam; Versuchen eine Einigung zu erzielen, mit der beide Konfliktparteien leben können.



Zeugen:



Schildern den Konflikt aus ihrer Sicht.

Schriftführer:

Diese Rolle sollte nach Möglichkeit vom Gruppenleiter ausgefüllt werden. Der Schriftführer hält wesentliche Aussagen der Verhandlung schriftlich fest und



formuliert nach Abschluss des Kindergerichts den Einigungsspruch.

Verteilung der Rollen:

- Die Konfliktparteien spielen sich selbst.
Alle anderen Rollen, bis auf den Spielleiter (nach Möglichkeit spielt diese Rolle der Gruppenleiter), werden nach Wunsch vergeben.

8.5 Die Verhandlung beginnt

Die Richterin:
Eröffnet die Verhandlung.
Sie nennt den Anlass der Verhandlung und begrüßt die Anwesenden.

Die Richterin:
Erteilt dem Schriftführer das Wort.

Der Schriftführer:
Stellt die Rede- und Spielregeln vor.

Die Richterin:
Hat wieder das Wort und beginnt die Anhörung der Konfliktparteien.

Die Konfliktparteien:
Schildern abwechselnd ihre Sicht.

Die Richterin:
Gibt den Geschworenen die Gelegenheit, Fragen an die Konfliktparteien zu stellen.

Die Richterin:
Hört die Zeugen, sofern Zeugen am Prozess beteiligt sind.

Die Geschworenen:
Befragen die Zeugen.

Die Konfliktparteien:
Äußern sich zu den Zeugenaussagen.

Die Geschworenen:
Beraten sich und erarbeiten Lösungsvorschläge.
Diese Lösungsvorschläge werden den Konfliktparteien unterbreitet.

Die Konfliktparteien:
Besprechen, ob sie diese Vorschläge annehmen können.

Nun ergeben sich zwei Vorgehensmöglichkeiten:

Version A:

Die Konfliktparteien:
Nehmen den Vorschlag der Geschworenen an.

Der Schriftführer:
Formuliert den Einigungsspruch.
Der Einigungsspruch wird der Richterin übergeben.

Die Richterin:
Verkündet das Ergebnis und lädt alle Gruppenmitglieder zur Unterzeichnung ein.

- **Das Ergebnis wird für alle Gruppenmitglieder gut sichtbar im Raum aufgehangen.**
- **Natürlich muss der Erfolg eures Kindergerichts zünftig gefeiert werden!**

Version B:

Die Konfliktparteien:

Lehnen den Vorschlag der Geschworenen ab.

In diesem Falle müssen die Konfliktparteien aber Verbesserungen vorschlagen oder eine eigene Lösung des Konfliktes erarbeiten.

Die Geschworenen:

Beraten anschließend dieses Ergebnis und teilen den Konfliktparteien ihre Meinung über den Lösungsvorschlag mit.

- **Sind sich Geschworene und Konfliktparteien einig, kommt es nun endlich zur Unterzeichnung des Ergebnisses und anschließender Feier.**
- **Sollte sich nach diesem Schritt immer noch keine Lösung gefunden haben, werden von den Geschworenen und den Konfliktparteien weitere Korrekturen vorgenommen, bis alle erschöpft den Abschluss des Kindergerichts bei Kakao und Kuchen feiern können.**



8.6 Nachbereitung des Kindergerichts

Nach der Gerichtsverhandlung muss das Geschehene sorgfältig aufgearbeitet werden.

Wir finden es wichtig, dass ihr gemeinsam überlegt, wie ihr euch während des Kindergerichts gefühlt habt. Versucht festzustellen, ob euch das Kindergericht wirklich weitergeholfen hat.

Fühlen sich tatsächlich alle als Gewinner?

Was fehlt oder was muss noch getan werden, damit sich alle Gruppenmitglieder als Gewinner fühlen können?

Folgende Leitfragen sollen euch als Gesprächsgrundlage dienen und die Reflexion erleichtern:

- Wie habt ihr euch in euren Rollen gefühlt?
- War es leicht oder eher schwierig, zu einer Einigung zu kommen?
- Seid ihr mit dem Ergebnis eurer Verhandlung zufrieden?
- Was ist euch während der Verhandlung aufgefallen?
- Wurde eure Meinung zum Fall durch die Verhandlung verändert oder bestärkt?
- Schildert die Stimmungslage innerhalb der Gruppe, vor und nach dem Kindergericht.

- Malt ein Bild oder benutzt Symbole, um euren Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

8.7 Anmerkungen der Autoren zum Kindergericht

Natürlich ist das Kindergericht weder Patentlösung noch Allheilmittel. Vielmehr soll euch das Kindergericht als neue lustige Methode dienen, um Konflikte in der Gruppe spielerisch zu bearbeiten.

Hierbei sollen vor allem die Kinder selbst die Probleme zur Sprache bringen.

Der Vorteil dieses Rollenspiels liegt klar auf der Hand:

Es ermöglicht den Kindern, durch die Einnahme einer (evtl. anderen) Rolle im Spiel, einen Perspektivwechsel.

Die Diskussion über ein Problem wird ja bekanntermaßen oftmals gerade dadurch erleichtert, wenn ich selbst einmal die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachte.

Die Kinder arbeiten gemeinsam an der Lösung des Problems und lernen - neben der Bedeutung von Regeln (z. B., sich gegenseitig aussprechen lassen) - den klaren Vorteil der „Win-Win- Methode“ kennen.

Frei nach dem Motto:

Konflikte löse ich dann zur Zufriedenheit aller, wenn sich auch alle am Ende als „Sieger“ fühlen können.

Nicht nur die gute Vorbereitung des Kindergerichtes ist wichtig.

Spielt das Kindergericht am Besten

erst einmal in einem Probelauf durch, bevor ihr es als Konfliktlösungsstrategie im Ernstfall benutzt. Vergesst auch nicht eine sorgfältige Nachbereitung.

Und hier noch ein kleiner Tipp von Albert und Tina, die das Kindergericht schließlich erfunden haben:

Bewahrt es vor Abnutzungserscheinungen, indem ihr es nicht zu oft als Konfliktlösungsmethode einsetzt.

Wir möchten euch zum guten Schluss einladen, selbst neuen Methoden zur Konfliktlösung in eurer Gruppe zu erfinden.

Das Kindergericht ist möglicherweise nur ein wunderbarer Anfang... .

9. Nachschlag gefällig?

Tina:

„Mist! Bald ist die Arbeitshilfe zu Ende. Sind wir denn jetzt fit auf diesem Gebiet?“



Albert:

„Nur keine Panik, Tina! Wir sind doch nicht auf den Kopf gefallen.“

Die Arbeitshilfe ist zwar gut und schön, aber wenn wir etwas hin und her überlegen, dann kommen wir schon klar.“

Tina:

„Du hast recht! Das wäre ja noch schöner! Was die können, dass können wir auch!“

Na, haben wir euch mit unseren Ideen und Anregungen heiß machen können?

Schön! Denkt jetzt aber bloß nicht, „Oh, schade, die Arbeitshilfe neigt sich dem Ende zu, also fehlen mir auch bald Ideen und Möglichkeiten, wie ich meine Gruppenmitglieder für das Themenspektrum „Gewalt“ begeistern kann.“

Unsere Arbeitshilfe ist nur ein Anfang. Ideen, Anregungen, Aktionen usw. stehen beinahe in unbegrenztem Ausmaße zur Verfügung.

Ihr benötigt nur Energie, Begeisterungsfähigkeit und gesunden Optimismus, um eigene neue Möglichkeiten zu entwickeln.

Mit einigen Tipps wollen wir eurer Phantasie auf die Sprünge helfen...

9.1 Gerichtsverhandlung

Hast du mit deinen Kids schon ein Kindergericht abgehalten? Klasse! Hoffentlich hat es dir und deinen Gruppenkindern Spaß gemacht. Vielleicht benutzt ihr es ja auch fortan regelmäßig?

Wir würden uns freuen.

Wenn das Kindergericht Lust auf „mehr“ gemacht hat, warum besucht ihr dann nicht einfach mal eine richtige Gerichtsverhandlung?

Telefoniere mit dem Gericht in deiner Nähe.

Du wirst sicherlich an den richtigen Gesprächspartner weitervermittelt. Der kann dir Termine von Gerichtsverhandlungen nennen, die dich und deine Gruppe interessieren könnten und die für die Öffentlichkeit zugelassen sind (z.B. Jugendschöffengericht). Vor Gericht könnt ihr dann mal sehen, was alles passieren kann, wenn man die Tipps unserer Arbeitshilfe nicht befolgt hat.

Richtig streiten, Selbstbewusstsein entwickeln, Grenzen kennen und achten, das alles ist für dich und deine Gruppe ja bestimmt kein Thema mehr. Vielleicht werdet ihr also Zeugen, wie man es besser nicht macht und sicherlich hättet ihr genügend Ratschläge parat, wie man es besser gemacht hätte.

9.2 Videoclip

Nehmt doch einfach mal eine Verhandlung des Kindergerichts auf Video auf.

Dann könnt ihr euch in aller Ruhe anschauen, wie die Gerichtsverhandlung bei euch abgelaufen ist.

Du kannst dann mit deiner Gruppe besser nachempfinden, wie die Beteiligten sich in ihrer Rolle gefühlt haben.

Oder überlegt euch einen Kurzfilm zum Thema „Gewalt“.



9.3 Musik

Auch das Medium „Musik“ eignet sich ausgezeichnet, um über die Problematik „Gewalt“ nachzudenken oder aufmerksam zu machen. Vielleicht könnt ihr ein Lied komponieren oder den Text eines bekannten Liedes durch euren Text zum Thema „Gewalt“ ersetzen.

Ein Musical wäre auch nicht schlecht...

9.4 Theater

Wenn es kein Musical werden soll, dann eventuell ein Theaterstück.

Es findet sich bestimmt die Gelegenheit, dieses Theaterstück in eurem Orts- oder Kreisverband aufzuführen. Das könnte auch eure Gruppenkasse aufbessern...

9.5 Radiowerkstatt

Ruf' doch einfach mal bei einem lokalen Radiosender an. Vielleicht gibt es die Gelegenheit, eine Radiowerkstatt zu besuchen.

Die Radiowerkstatt ist ein Workshop, in dem ihr einen Einblick bekommt, wie Radio eigentlich

gemacht wird. Deine Gruppe wird in die Lage versetzt, eigene Programmpunkte für eine Radiosendung zu entwickeln.

Wäre doch nicht schlecht, wenn bei eurem Lokalsender ein Beitrag zum Thema „Gewalt“ gesendet werden würde...



9.6 Leserbrief

Durchforste mit deiner Gruppe doch mal die Tages- und Wochenzeitungen sowie Journale und Zeitschriften.

Macht euch auf die Suche nach Artikeln, die sich ebenfalls mit dem Thema „Gewalt“ beschäftigen.

Bildet eure Meinung zu den Inhalten der Artikel.

Lasst es aber dabei nicht bleiben, sondern schreibt Leserbriefe an die entsprechenden Zeitungen oder Zeitschriften.

Damit habt ihr die Chance, dass eure Meinung von einer breiten Öffentlichkeit wahrgenommen werden kann.

Albert:

„Wow! So viele Ideen und Möglichkeiten!

Wir müssen nur Augen und Ohren offen halten, dann haben wir bestimmt genügend Anregungen für die nächsten fünf Jahre!“

Tina:

„Genau! Ist auch gar nicht so schwer. Einfach nur mal hinsetzen und überlegen, was alles möglich ist. Und das beste daran: Eigene Ideen entwickeln macht auch noch Spaß und ist eine spannende Angelegenheit!“

Tina:

„Jetzt ist es passiert, Albert!“

Albert:

„Ja was denn?“

Tina:

„Hast du es denn noch nicht gemerkt, die Arbeitshilfe ist zu Ende!“

Albert:

„Oh, Mist und jetzt? Dann haben wir doch gar nichts mehr zu tun.“

Tina:

„So ein Quatsch, nun geht die Arbeit doch erst richtig los! Wir wissen doch jetzt worauf es beim Thema Gewaltprävention ankommt..“

Albert:

„Na, dann aber los, verlieren wir keine Zeit.“

Tina:

„Oh nein, Albert, ich dachte du hättest es endlich begriffen.“

Albert:

„Ja was denn?“

Tina:

„Erinnere dich doch noch mal daran, wir sollten doch aus der Mücke keinen Elefanten machen. Ich glaube, wir sind auf einem guten Weg, wenn wir Augen und Ohren offen halten für die Stimmungen in unserer Gruppenstunde.“

Albert:

„Tina, du hast ja recht. Und trotzdem ist es schade, dass wir hier zu diesem Thema nicht mehr

unseren Senf dazu geben dürfen.“

Auch wir sagen Tschüss zu Tina und Albert.

Wir haben uns wirklich an euch gewöhnt und es hat richtig Spaß mit euch gemacht.

Ob wir uns wohl mal wiedersehen? Das wäre doch was....

Nun geht diese Arbeitshilfe langsam ihrem Ende entgegen.

Schluss? – Ende? – Aus?

Ist nun alles vorbei?

Nö, in keinem Fall, denn jetzt seid ihr dran!

Und um es wie Peter Lustig zu sagen:

Was? Ihr seid ja immer noch da!

Heft zumachen! Selber ausprobieren!

Wir haben jetzt erst einmal genug gesagt zum Thema „Gewaltprävention“.

Eins können wir uns aber doch nicht verkneifen:

Tauscht euch untereinander aus, sprecht über eure Erfolge und Misserfolge.

Nutzt doch die Erfahrungen der vielen anderen fitten JRKler.

Werdet keine Einzelkämpfer, denn nur gemeinsam – und dafür ist die Gruppenstunde ja das beste Beispiel – können wir Probleme und Streitigkeiten lösen.



11. Wenn ich nicht mehr weiter weiß...Hilfen!

11.1 Literaturliste

Bitte lasst euch von ihr nicht erschlagen- von unserer Literaturliste. Einige Bücher sind wirklich klasse zu lesen und natürlich kann unsere Sammlung nicht allumfassend sein. Aber, wir kennen jedes der aufgeführten Bücher und empfehlen sie auf jeden Fall weiter.

Viel Spaß beim (Weiter)lesen!

Aki, T.:

Gefühle spielen immer mit. Mit Emotionen klarkommen. Ein Übungsbuch.

Mülheim an der Ruhr 2000

Bründel, H.; Hurrelmann, K.:

Gewalt macht Schule. Wie gehen wir mit aggressiven Kindern um?

München 1997

Deutsches Rotes Kreuz – Jugendrotkreuz (Hrsg.):

Angry young man. Konfliktlösungs- und Streitschlichtungs-Programm für Schulen

Nottuln 2000

Drew, N.:

Kinder lernen streiten und gemeinsam arbeiten. Ein Mediations- und Gewaltpräventionsprogramm.

Mülheim an der Ruhr 2000

Erkert, A.:

Inseln der Entspannung. Kinder kommen zur Ruhe mit 77 phantsievollen Entspannungsspielen.

Münster 2000

Faller, K.; Kerntke, W.; Wackmann, M.:

Konflikte selber lösen. Mediation für Schule und Jugendarbeit. Das Streitschlichterprogramm.

Mülheim an der Ruhr 1996

Friebel, V.:

Weißer Wolken. Stille Reisen. Ruhe und Entspannung für Kinder ab 4 Jahren. Mit vielen Geschichten, Übungen und Musik.

Münster 2000

Goleman, D.:

Emotionale Intelligenz

München, Wien 1996

Kaiser, T.:

Das Wut weg Buch. Spiele, Traumreisen, Entspannung gegen Wut und Aggression bei Kindern.

Freiburg im Breisgau 1999

Krowatsch, D.:

Wenn Kinder rot sehen. Aggressionen erfahren, austragen und verhindern.

Lichtenau 1999

Lisner, S.:

Arbeitsmappe: Der wütende Willi. Gefühle erkunden und Aggressionen abbauen.

Mülheim an der Ruhr 1996

Müller, Else:

Auf der Silberlichtstraße des Mondes. Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen

Frankfurt am Main 1998

Nöstlinger, C.:

Das große Nöstlinger Lesebuch. Geschichten für Kinder. Mit vielen Bildern.

Weinheim und Basel 1997

Oram, H.; Kitamura, S.:

Der wütende Willi.

Mülheim an der Ruhr 1993

Petermann, F.; Petermann, U.:

Training mit aggressiven Kindern. Einzeltraining, Kindergruppen, Elternberatung.

Weinheim 1999

Portmann, R.:

Spiele zum Umgang mit Aggressionen.

München 1999

Raschdorf, A.:

Kindern Stille als Erlebnis bereiten

Sinnesübungen, Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten zur Gestaltung von Ruhesituationen in Grundschule, Kindergarten und Familie.

Münster 2000

Reichling, U.; Wolters, D.:

Hallo, wie geht es Dir? Gefühle ausdrücken lernen. Set mit 72 vierfarbigen Bildkärtchen, Ideenheft und Kopiervorlagen.

Mülheim an der Ruhr 1994

Smith, C. A.:

Hauen ist doof. 162 Spiele gegen Aggression in der Kindergruppe.

Mülheim an der Ruhr 1994

11.2 Was es sonst noch gibt...

Literaturempfehlungen sind die eine Seite.

Auf der anderen Seite gibt es aber mit Sicherheit Situationen, in denen ihr vielleicht erlebbare Menschen benötigt, die euch mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Neben der Chance, die Gruppenleiterversammlung im Kreisverband zu nutzen, sich zu diesem Thema Referent/innen einzuladen gibt es auch noch andere interessante Möglichkeiten.

Hört euch einfach auch mal in eurer Stadt oder eurem Ort um.

Ob nun Beratungsstellen, der Stadt jugendpfleger oder Profis aus anderen Verbänden, die Erzieherin aus

dem Kindergarten von nebenan, sie alle beschäftigt das Thema „Gewaltprävention“.

Diese Kontakte bringen mit Sicherheit etwas und ihr schlagt die „zweite Fliege“ mit der selben Klappe – ihr informiert gleichzeitig über das JRK!

Natürlich könnt ihr auch mit uns Kontakt aufnehmen oder schaut auf unserer Homepage vorbei.

Dort findet ihr unter:

[www.drk-nordrhein.net/
jugendrotkreuz](http://www.drk-nordrhein.net/jugendrotkreuz)

alle fortlaufenden Informationen zum Jahresthema des Jugendrotkreuzes in Nordrhein, für das Jahr 2001, „Fit 4 Life- Stoppt die Gewalt“.

Kontakt:

Deutsches Jugendrotkreuz
Landesverband Nordrhein
Auf'm Hennekamp 71

40225 Düsseldorf

Telefon:

0211/3104-166 (Robert Korell)

0211/3104-158 (Christine Scholl)

Übrigens:

Wir freuen uns auf eure Rückmeldung, wie euch unsere Arbeitshilfe gefallen hat.

Anhang

zu 6.2 Energien auftanken



Unsere Entspannungsspielreihe

1. Einleitende Worte

Natürlich dürfen einleitende Worte, in denen ihr die Kinder ganz bewusst zu dieser Entspannungsspielreihe einladet, nicht fehlen.

Euch und den Kids sollen diese Spiele schließlich Spaß machen und dafür ist es gut und wichtig, allen Beteiligten durch Erklärungen (Was kommt da auf mich zu?) Sicherheit zu geben.

2. Einfache Bewegungsspiele

„Verzaubern“:

Spielidee/Spielverlauf:

Ein Kind aus der Gruppe ist der Zauberer. Die anderen Kinder bewegen sich frei im Raum. Auf ein akustisches Zeichen (Zauberwort, Klatschen, Handtrommel) des „Zauberers“ erstarren die Kids zu Statuen, welche durch Berührung des Zauberers wieder erlöst werden. Sie dürfen dann die Stellung auflösen und sich wieder frei im Raum bewegen

Material:

Nach Bedarf (für das akustische Signal)

Wichtig:

Die Rolle des Zaubers sollte innerhalb einer Spielphase ruhig wechseln.

Variation:

Der Zauberer gibt ein Tier vor (z.B. Schnecke, Katze, Huhn..), die Kinder müssen das Tier nachmachen und in dieser Position als „Statue“ verharren, bis sie durch Berührung erlöst werden.

Das akustische Signal kann ebenfalls in der Lautstärke verändert werden, so dass alle besonders gut zuhören müssen.

„Virus und Blutkörperchen“

Spielidee/Spielverlauf:

Die Gruppe wird eingeteilt in Viren und Blutkörperchen. 2 – 3 Kinder spielen die Viren, die restlichen Kinder sind Blutkörperchen. Die Viren haben die Aufgabe, die Blutkörperchen durch Berührung zu infizieren.



Die Blutkörperchen versuchen der Infizierung zu entgehen, indem sie weglaufen.

Ist ein Blutkörperchen infiziert worden, muss es stehen bleiben, mit einem Fuß aufstampfen und „Ojemine, Mist“ ständig wiederholen.

Werden andere Blutkörperchen auf das wehklagende Blutkörperchen aufmerksam, können sich drei Blutkörperchen um das kranke Blutkörperchen versammeln und es heilen.

Dazu packen sich die Drei an den Händen und tanzen dreimal um das kranke Blutkörperchen herum. Dabei rufen sie ständig: „Heile, heile, heile!“

Nach dreimaliger Umrundung ist das Blutkörperchen geheilt und kann wieder mitspielen.

Die Viren haben das Spiel gewonnen, wenn sie alle Blutkörperchen infiziert haben.

Die Blutkörperchen haben gewonnen, wenn es den Viren nicht gelingt, alle Blutkörperchen zu infizieren.

Material:

Keins

Wichtig:

Räume alle möglichen potentiellen Stolper- oder Verletzungsfallen aus dem Weg, damit die Kinder ungefährdet Spielen können.

3. Vertrauensspiele

„Körperpendel“

Spielidee/Spielverlauf:

Die Gruppenmitglieder bilden einen engen Kreis.

Eines der Kinder tritt in die Mitte des Kreises.

Die Kinder im Kreis stehen weniger als eine Körperlänge entfernt zu dem Kind im Mittelpunkt.

Das Kind in der Mitte kann mit einem Schal o.ä. die Augen verbunden bekommen.

Nun lässt sich das Kind in der Mitte, einem Pendel ähnlich, zu einer Seite fallen.

Dabei hält es den Körper so steif und gerade wie möglich.

Die Kinder im Kreis fangen das pendelnde Kind auf und bewegen es in eine andere Richtung.

Dort wird das Kind wieder aufgefangen und in eine neue Richtung bewegt.

Nach einigem Hin- und Herpendeln werden die Rollen getauscht.

Material:

Schal, Augenbinde o. ä.

Wichtig:

Achte als Spielleiter unbedingt darauf, dass die Lücken im Kreis so eng sind, dass kein Kind hindurchfallen kann.

Mache den Kindern die Verletzungsgefahren deutlich, die entstehen, wenn die Kinder im Kreis nicht mit aller Sorgfalt auf das Kind in der Mitte aufpassen.

Das Kind in der Mitte wird vorsichtig hin- und hergependelt.
Es soll nicht hin- und hergeschleudert werden!

Wähle nach Möglichkeit einen weichen Untergrund, um das „Körperpendel“ zu spielen.

„Der Watterkreis“

Spielidee/Spielverlauf:
Alle Kinder stehen im Kreis auf einem Bein. Die Handflächen werden gegen die seitlichen Nachbarn gedrückt und es wird versucht, den Nachbarn aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Material:
Keins

Wichtig:
Ziel des „Watterkreises“ kann es auch sein, sich auf seine jeweiligen Nachbarn einzustellen und trotz Anspannung und Druck einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.

„Führen und folgen mit geschlossenen Augen“

Spielidee/Spielverlauf:

Die Großgruppe wird paarweise aufgeteilt.

Nun bekommt jeweils eine Person die Augen verbunden (Falls das Kind die Augen nicht verbunden haben möchte, reicht es auch aus, wenn das Kind die Augen schließt).

Der oder die andere Person ist nun für das Wohl des blinden Partners verantwortlich.

Die Blinde wird bei der Hand genommen und durch den Raum geführt.

Die Blinde verlässt sich voll und ganz auf die führende Person. Diese führt die Blinde von Zeit zu Zeit an markante Gegenstände o.ä. und lässt diese ertasten.



Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

Material:
Schal, Augenbinde o.ä.

Wichtig:
Achte als Spielleiter darauf, dass dieses Spiel gerade vom führenden Partner ernstgenommen wird. Die Blinde vertraut der sehenden Person. Dieses Vertrauen darf auf keinen Fall für scheinbare Späßchen missbraucht werden!

4. Sinnesspiele

Kim-Reihe: „Achtung – scharf hinschauen“

Spielidee/Spielverlauf:

Es werden zwei Reihen mit Kindern gebildet, die sich im Abstand von zwei Metern gegenüber aufstellen. Jetzt muss sich jeder Spieler das Äußere (Kleidung, Brille, Kopfbedeckung usw.) des Gegenübers möglichst gut einprägen. Dafür gibt es 30 Sekunden Zeit. Auf ein Zeichen der Spielleitung drehen sich alle um und verändern innerhalb von zwei Minuten drei Dinge an ihrem Äußeren. Danach drehen sich alle zueinander und haben eine Minute Zeit die Veränderungen festzustellen.

Material:

Keins

Wichtig:

Natürlich ist es auch bei diesem Spiel möglich den Wettkampfcharakter zu verstärken. Dann gibt es dementsprechend für jede richtige Beobachtung einen Pluspunkt, für jede falsche Beobachtung einen Minuspunkt für die Reihe, in der das jeweilige Kind steht.

„Das Detektivspiel“

Spielidee/Spielverlauf:

Es wird jemand aus der Großgruppe ausgesucht, der die Rolle des Detektivs übernimmt.

Der Detektiv bekommt die Anweisung, die anwesenden Personen genau anzuschauen.

Er muss sich gut einprägen, wie die restlichen Gruppenmitglieder eingekleidet sind. Danach muss der Detektiv den Raum verlassen.

Die verbleibenden Kinder im Raum bekommen nun die Gelegenheit, Kleidungsstücke untereinander auszutauschen. Sind die Kleidungsstücke getauscht, wird der Detektiv wieder hereingerufen.



Der Detektiv muss nun herausfinden, wer mit wem, welche Kleidungsstücke getauscht hat.

Material:

Keins

Wichtig:

Es dürfen nur Kleidungsstücke getauscht werden, die gut sichtbar am Körper getragen werden. Wenn z.B. Portemonnaies oder Schmuckstücke getauscht werden würden, hätte der Detektiv so gut wie keine Chance, diesem Tausch auf die Spur zu kommen.

„Häuptling Adlerohr“

Spielidee/Spielverlauf:

Die Kinder bilden einen großen Sitzkreis.

Eines der Kinder wird zum „Häuptling Adlerohr“ bestimmt.

Dieses Kind muss sich in die Mitte des Kreises setzen.

Häuptling Adlerohr bekommt die Augen verbunden(oder schließt einfach die Augen).

Vor Häuptling Adlerohr wird eine Schale oder ein kleines Körbchen gestellt.

Der Häuptling bekommt die Aufgabe, darauf zu achten, dass es kein Kind aus dem Kreis schafft, sich an Häuptling Adlerohr heranzuschleichen und ein Schlüsselbund in den Korb zu werfen.

Hat der Häuptling das Gefühl, das Anschleichen eines Kindes bemerkt zu haben, so kann er sich die Augenbinde von den Augen reißen bzw. die Augen öffnen und laut „Stopp!“ rufen.

Hat er ein Kind beim Versuch des Anschleichens ertappt, so muss nun dieses Kind in die Mitte und ist fortan Häuptling Adlerohr.

Hat sich der Häuptling aber verhöhrt, muss er solange weiter wachen, bis er schließlich ein anderes Kind erwischt hat.

Material:

Schale oder Körbchen, Schal oder Augenbinde, Schlüsselbund

Wichtig:

Achte darauf, dass es völlig ruhig ist. Der Häuptling muss die Gelegenheit bekommen, die anschleichenden Kinder auch hören zu können.

„Goofy“

Spielidee/Spielverlauf:

Goofy ist ein Spieler, der die Augen offen hat, aber nichts sagen darf.

Die übrigen Spieler gehen in einem begrenzten Raum mit geschlossenen Augen durcheinander und suchen Goofy.

Haben sie jemanden getroffen, schütteln sie ihm die Hand und fragen:

„Goofy?“ Fragt der Getroffene nicht zurück, hat man Goofy gefunden und wir ein Teil von ihm, indem man ihn an die Hand nimmt.

Nun darf dieses Kind die Augen öffnen.

Das Spiel geht so lange, bis sich eine lange Schlange gebildet hat.

Material:

Keins

Wichtig:

Um verirrte Spieler kümmert sich der Spielleiter. Hände besser nicht in Augenhöhe halten, um Gesichtsverletzungen zu vermeiden.



5. Kindgemäße Massagen, eingebettet in Geschichten

„Kuchen backen“

Spielidee/Spielverlauf:

Zwei Kinder finden sich zu einem Paar zusammen.

Ein Kind legt sich mit dem Bauch (Decke und Kissen nicht vergessen) auf den Boden.

Das andere Kind setzt sich neben das am Boden liegende.

Die Spielleitung erklärt, was zu tun ist.

Das Kind, welches am Boden liegt, darf sich verwöhnen lassen, da das andere Kind die angesagten Aktionen ausführt:

Heute wollen wir einen Kuchen backen! Oh, das Kuchenblech ist ja noch schmutzig. Dann müssen wir erst mal sauber rubbeln... .

Mit zwei Fingern den Rücken sauber „rubbeln“.

Etwas Wasser drüber laufen lassen.

Alle Finger imitieren auf dem Rücken fließendes Wasser durch Wellenbewegung von oben nach unten.

Oh, da klebt noch etwas! Und hier sehe ich auch noch Schmutz. Da müssen wir noch mal mit der Wurzelbürste ran!

Fünf senkrechte Finger „bürsten“ den Rücken sauber.

Noch einmal Wasser....

Das nasse Blech müssen wir jetzt natürlich abtrocknen, Handtuch vom Haken nehmen...

Beide Hände streichen flach und mit Druck mehrmals von oben nach unten, um das Blech (den Rücken) abzutrocknen.

So, jetzt kann es losgehen! Wir nehmen etwas Mehl, das häufeln wir auf und machen ein Loch in die Mitte...

Mit beiden Händen „Mehl“ anhäufeln und Loch imitieren.

Dann brauchen wir natürlich „Zucker“!

Fingerspitzen imitieren „Zucker“.

Was muss noch in den Kuchen? Ja, natürlich Eier..

Sich berührende Fingerspitzen schlagen, senkrecht auf den Rücken fallend, die Eier auf. Dann drücken sich die Fingerspitzen langsam nach Außen.

Oder:

Eine Hand flach auf den Rücken legen, mit der anderen Hand auf die flache Hand schlagen.

Nun eine Prise Salz ... und Rosinen, wer mag denn Rosinen?...

Einige „Rosinen“ einzeln mit Fingerspitzendruck zufügen.

Jetzt muss der Teig kräftig geknetet werden.

Mit beiden Händen den Rücken „kneten“.

Das Kuchenblech streichen wir mit Butter ein...

Vier Finger streichen das Blech ein.

Den Teig rollen wir mit der Teigrolle gleichmäßig aus....

Ein Unterarm „rollt“ mit Druck den Teig aus, der andere Arm führt ihn.

So, jetzt muss der Kuchen nur noch gebacken werden...

Es gibt Kinder, die sich spontan auf das Kind legen, um den Backofen zu spielen.

Ansonsten: Hände und Unterarme mit Druck auflegen.

Wie das duftet! Wir nehmen das Blech heraus und teilen den Kuchen in Stücke...

Handkante teilt als „Messer“ den Kuchen in Stücke.

Jetzt verteilen wir den Kuchen mit der Kuchenschaufel auf dem Teller...

Die „Kuchenschaufel“ wird durch alle Finger imitiert, die den Kuchen anheben.

Was müssen wir jetzt tun? Blech abrubbeln, Wasser drüber...

Siehe vorne! Bzw. Partnerwechsel

Material:
Keins

Wichtig:

Die Spielleitung sollte sich den Ablauf genau einprägen. Zu allen Bereichen des Kuchenbackens können noch viele angenehme Bewegungen für die Hände dazu erfunden werden.

„Wettermassage“

Spielidee/Spielverlauf:

Die Großgruppe wird paarweise aufgeteilt. Eine Person legt sich bäuchlings auf den Boden oder sitzt vornübergebeugt auf einem Stuhl.

Der andere Partner kniet neben der liegenden Person oder steht hinter der vornübergebeugten Person.

Der Spielleiter erzählt nun die Geschichte eines Waldspazierganges oder eines Spazierganges am Meer (viele andere Naturerlebnisse sind vorstellbar!).

Überlege dir als Spielleiter, was man bei einem solchen Spaziergang alles erfahren kann.

Beschreibe in deiner Geschichte den Wind, der über die Haut fährt; die Sonnenstrahlen, die den Körper wärmen; Äste, die Arme und Beine streifen; Wolken, die die Sonne verdunkeln;

Regen, der in verschiedenen Stärken auf die Haut prasselt usw. Auch hier sind deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Die kniende oder sitzende Person hat nun die Aufgabe, den beschriebenen Naturerfahrungen mit den eigenen Händen Ausdruck zu verleihen.

Und zwar auf dem Rücken des Partners.

Den Wind verdeutlicht er durch streichende Bewegungen seiner Hände auf dem Rücken des anderen; bei Regen prasseln seine Finger verschieden stark auf dem Rücken; Sonnenstrahlen verdeutlicht er durch seine ruhenden Hände auf dem Rücken, die dadurch langsam den Rücken erwärmen.

Nach Beendigung der Geschichte werden die Rollen getauscht, so dass jeder in den Genuss einer Massage kommt.

Als Spielleiter solltest du daher zwei verschiedene Geschichten vorbereitet haben, um so möglicherweise aufkommender Langeweile vorzubeugen.

Material:

evtl. Decken oder Kissen, ruhige Musik

Wichtig:

Sorge für eine gemütliche Atmosphäre.

Ein abgedunkelter Raum, Kerzenlicht und ruhige Musik können dir dabei hilfreich sein.

Auch bestimmte Düfte verstärken

die gewünschte Stimmung.

Die Kinder dürfen sich zwischen der liegenden oder sitzenden Position frei entscheiden.

Weise darauf hin, dass die Massage ein Wohlgefühl vermitteln soll.

Harte Schläge auf den Rücken oder übertriebenes „Kneten“ sind unangebracht!

Achte auf einen ruhigen Ein- und Ausstieg.

Animiere die Kinder z.B. dazu, sich nach der Massage ausgiebig zu räkeln.

„Tiere spielen auf dem Hügel“

Spielidee/Spielverlauf:

Wieder eine Partnerübung.

Diesmal sitzen die Kinder hintereinander.

Die Spielleitung beginnt.

Das Kind, welches hinter dem anderen sitzt, massiert entsprechend der Ansage den Rücken des anderen Kindes.

Spielleitung:

Stellt euch vor, dass wir alle an einem grünen Hügel sind, den man hinauf- und wieder hinunterlaufen kann. Der Wind weht leicht, die Sonne scheint, Gräser und Tiere fühlen sich wohl.

Es war einmal eine kleine Maus, die neugierig war, was sie wohl auf dem Hügel alles tun könnte...

Eine Hand läuft als Maus den Hügel (Rücken) hinauf und hinunter.

Da kam eine Schnecke des Weges daher, sie rutschte den Hügel ganz langsam hinauf- und wieder hinab...

Die andere Hand bewegt sich als Schnecke.

Und es kam auch ein Känguru, das mit wenigen Sprüngen den Hügel hinauf- und hinabstürmte...

Beide Hände ahmen das Känguru (seine Sprünge) nach.

Und es kam auch eine kleine Ameise, die ganz leichtfüßig den Hügel erforschte...

Welches Tier soll noch über den Hügel laufen?
Vielleicht ein Marienkäfer, ein Elefant, ein Kamel, Kühe...

Und nun ziehen zwei schwere Schildkröten langsam ihre Bahnen über den Hügel...

Beide Hände schieben sanft über den Rücken.

Ein schöner Tag neigt sich dem Ende zu. Die Sonne versinkt hinter dem Hügel. Die Tiere ziehen sich zufrieden zurück.

Material:
Keins

Wichtig:
Die Kinder sollten die Möglichkeit haben, nun auch die Plätze zu tauschen, so dass jedes Kind in den Genuss einer Massage kommt.

6. Atemübungen als Einstieg zur Phantasiereise

Auch eine Phantasiereise will gut vor- und nachbereitet werden.

Vor einer Phantasiereise:

Stimme deine Gruppenkinder auf dein Vorhaben ein und erkläre ihnen, dass du sie zu einer Phantasiereise einladen möchtest.
Sorge für eine gemütliche Atmosphäre (abgedunkelter Raum, Kerzenschein, Düfte, Decken, Kissen usw.).

Die Kinder sollen sich so bequem wie nur möglich hinsetzen oder hinlegen. Kein Knochen oder Muskel soll in der jeweiligen Position zu spüren sein.

Lasse die Kinder zur Ruhe kommen. Achte auf eine ruhige, entspannte Stimmlage.

Konzentriere die Aufmerksamkeit der Kinder auf die eigene Atmung.

Folgender Text führt dich durch die Atemwahrnehmung:

Setze dich auf den vorderen Teil deines Stuhles, so dass dein Rücken die Lehne nicht mehr berührt.

Dein Rücken ist aufgerichtet.

(Alternativ: Lege dich ausgestreckt und rüclings auf den Boden)

Nun lege eine Handfläche auf den Bauchraum oberhalb des Nabels und

die andere Handfläche direkt unter den Nabel.

Da es nun darum geht, etwas in deinem Inneren wahrzunehmen, ist es hilfreich, die Augen zu schließen. So kannst du dich besser auf dich selbst konzentrieren.

Spüre nun deinen Atem.

Du atmest sanft über die Nase ein.

Der Atem strömt in deinen Oberkörper, in deine Lungen hinein.

Spüre dein Einatmen.

Es ist, als würde der frische Atem sich in dir ausbreiten.

Lasse zu, dass mit jedem Einatmen dein Atemstrom sich noch mehr Raum nimmt.

Du spürst den Atem jetzt auch unter deinen Handflächen.

Der Strom der Einatmung fließt nun bis hinunter in deinen Bauchraum.

Fühle es.

Mit jeder Einatmung hebt sich die Bauchdecke ein wenig an und danach entsteht eine kleine Atempause.

Dann atmest du die verbrauchte Luft über den leicht geöffneten Mund wieder aus und deine Bauchdecke wird wieder flacher.

Und wieder entsteht eine kleine Atempause.

Du kannst diese Atempausen ganz deutlich unter deinen Handflächen spüren.

Stelle dir nun vor, dass mit jeder Einatmung klare, frische Energie in deinen Körper und in dein Denken fließt und wie mit jeder Ausatmung alles Verbrauchte und bedrängende hinausströmt.

Beginn der Phantasiereise...

Nach der Phantasiereise:

Atme noch einige Male tief ein und aus.

Dann beginne dich nach Herzenslust zu recken und zu strecken.

Gähne und seufze auch, wenn es dir danach sein sollte.

Nach dem tiefen Atmen, nach dem Recken und Strecken bist du entspannt und topfit.

Wichtig:

Werte die Phantasiereise kurz aus. Folgende Leitfragen können dir dabei helfen:

- Konntet ihr euch alles gut vorstellen?
- Was habt ihr euch vorgestellt? (keinen Zwang ausüben, das Erlebte vorzutragen!)
- Wie habt ihr euch während der Phantasiereise gefühlt?

- Wie fühlt ihr euch jetzt?

Gestalte das „Ankommen in der Realität“ sanft und behutsam!

Nimm dir Zeit!

7. Begegnung am Brunnen

Um Kindern den Sinn von Phantasie-reisen und anderen Meditationsformen näher zu bringen, eignet sich ausgezeichnet die Geschichte vom Mönch am Brunnen.

Diese Geschichte lebt von ihrer bildhaften Sprache, die auch für Kinder gut nachvollziehbar ist.

"Begegnung am Brunnen"

Zu einem Mönch, der in einem einsamen Kloster lebte, kamen Leute und fragten ihn:

„Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben in dieser Stille und Einsamkeit?“

Der Mönch war gerade dabei, im Klosterhof mit einem Eimer Wasser aus dem Brunnen zu holen.

Er sagte zu den Besuchern:

„Schaut in den Brunnen hinein, was seht ihr da?“

Sie schauten in die Tiefe:

„Wir sehen gar nichts.“

Nach einer Weile forderte der Mönch die Besucher noch einmal auf, in den Brunnen zu blicken.

Als die Leute sich über den Brunnenrand beugten, fragte er sie:

„Was seht ihr jetzt?“

Sie antworteten:

„Nun sehen wir uns selbst.“

Da sagte der Mönch:

„Als ich vorhin Wasser geschöpft habe, war das Wasser unruhig.

Jetzt ist es ruhig geworden.

Das ist die Erfahrung der Stille:

Man sieht sich selbst.

Und wenn man mit sich selbst zur Ruhe gekommen ist, sieht man auch die Welt mit ganz anderen Augen.“

Die Menschen waren still geworden.

Freundlich verneigte sich der Mönch vor ihnen und ging über den Hof ins Kloster zurück.

8. Phantasiereisen

„Die Bärenhöhle“

Spielidee/Spielverlauf:

Alle Kinder legen sich in entspannter Haltung auf den Boden (Decke und Kissen).

Die Spielleitung lädt die Kinder dazu ein, langsam die Augen zu schließen, auf den eigenen Atem zu achten und sich ganz entspannt und leicht zu fühlen.

Nun liest die Leitung folgenden Text – mit ruhiger Stimme vor:

„In einem fernen Land, weit im Norden, in einem anderen Kontinent, liegt das Land des Bären.
Dichte Wälder sind seine Heimat.“

Viele Seen und Flüsse versorgen ihn im Winter mit Wasser und Fischen. Die mag er ganz besonders gerne. Aber er mag auch Beeren, von Sträuchern und natürlich Honig, wenn er ihn erwischen kann. Er hat ein beschauliches Leben. Der Mensch, sein ärgster Feind, ist weit weg in den lauten Städten. Der Bär streift gerne durch die Wälder und unterhält sich mit vielen Tieren. Er ist so friedlich, dass die meisten keine Angst vor ihm haben. Er hört sich alle ihre Sorgen und Nöte an, und da er sehr alt und weise ist, gibt er ihnen gute Ratschläge. Sie mögen ihn gut leiden. Außer der Biber am kleinen See. Der mag ihn gar nicht. Denn der Bär hat seine kunstvolle Behausung durcheinander gebracht, als er nach einem besonders dicken Fisch mit seinen Pfoten angelte. Der Jagdeifer und sein großer Appetit hatten ihn jede Rücksicht auf das Heim des Bibers vergessen lassen. Er hatte sich zwar entschuldigt, aber der Biber wollte ihm nicht verzeihen, die Arbeit an dem Bau war zu lang und mühselig gewesen. Der Bär ging trotz seiner Größe fast leichtfüßig über das Gras und Moos dieser Urwälder. Bäume wachsen dort, die sehr hoch und alt sind. Sie haben noch die Zeit des Waldkönigs erlebt. Sie können viel darüber erzählen.

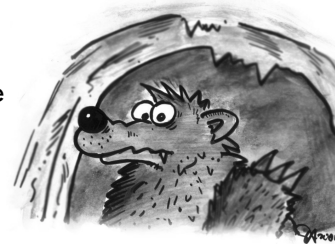
Hör doch einmal zu, wenn sie dem Bären über die Zeit des Waldkönigs erzählen.

1. Fortsetzung

Jeden Tag macht der Bär seine Wanderungen durch den Wald. Es besucht jeden Tag einen Fluss oder einen See. Er frisst sich satt und hat gute Laune. Er brummt dann ganz vergnügt vor sich hin. Das Brummeln ist schon von weitem zu hören, und so wissen die Tiere immer, wenn der Bär sie besuchen kommt. Nach seinen Wanderungen geht er zufrieden in seine Höhle zurück. Er ist dann rechtschaffen müde und will nur noch ruhen. Er liebt sein Schläfchen sehr. Seine Höhle ist mit Moos ausgepolstert, das ist nicht nur schön weich, sondern es duftet auch angenehm und erinnert ihn an seinen Wald, den er sehr liebt. So legt er sich eines Tages wieder zur Ruhe und schläft friedlich ein. Er schläft ganz lange. Sein Atem geht ganz ruhig, er atmet ruhig ein und aus. Spürst du, wie dein Atem auch so ruhig ein- und ausgeht? Er liegt ganz schwer in seinem Moosbett, er sinkt immer tiefer hinein. Auch du fühlst dich angenehm schwer und ganz entspannt.

2. Fortsetzung

Als der Bär nach einem langen, erquickenden Schlaf wieder erwacht, ist er erstaunt, dass es in seiner Höhle so dunkel ist. Es ist dunkler als sonst in der Nacht. Er geht



zum Eingang und bemerkt, dass dieser verschlossen scheint. Einer der uralten Bäume ist umgestürzt und hat den Eingang versperrt. Der Bär ist ratlos. Er brummt und brummt, jetzt aber gar nicht mehr so vergnügt. Er ist wütend. Sein Brummen dringt weit in den Wald hinein. Am Ufer des kleinen Sees sitzt der Biber und putzt gerade sein Fell. Er hört das Brummen und weiß, dass der Bär etwas mitteilen will. Neugierig läuft der Biber zur Bärenhöhle. Er sieht das Unglück. Er fängt an, mit seinen scharfen Zähnen den Baumstamm durchzunagen. Er nagt und nagt. Es wird ihm ganz heiß dabei. Aber er hört nicht auf mit dem Nagen. Nach einiger Zeit, es kommt ihm recht lange vor, hat er den Baumstamm zernagt. Der Bär kann nun aus seiner Höhle wieder heraus. Er ist befreit. Er bedankt sich bei seinem Retter, der ihm ja bisher nicht gerade wohlgesonnen war. Sie beschließen, von jetzt an Freunde zu werden. Jeder kann irgendwann einmal dem anderen helfen. Sie beschließen, ein großes Bärenhöhlenfest zu geben und laden alle Tiere des Waldes ein.

Du bist auch eingeladen und träumst dir das Fest nun weiter.

Anregungen für ein anschließendes Gespräch:

- Über das Land und seine Tiere reden
- Freundschaft und Hilfsbereitschaft

Material:

Decken, Kissen

Wichtig:

Ein abschließendes Gespräch mit den Kindern ist besonders wichtig. In dieser Geschichte steht vor allem die Freundschaft von Bär und Biber im Vordergrund.

Ein schönes Beispiel dafür, wie selbst nach einem Streit zwei Tiere/Menschen doch noch Freunde werden können.

aus: Müller, Else: Auf der Silberlichtstraße des Mondes. Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen, Frankfurt am Main 1985

„Der Planet mit den vier Toren“

Spielidee/Spielverlauf:

Alle Kinder legen sich in entspannter Haltung auf den Boden (Denke an Decke und Kissen!).

Die Spielleitung lädt die Kinder dazu ein, die Augen zu schließen, auf den eigenen Atem zu achten und sich ganz entspannt und leicht zu fühlen.

Die Spielleitung beginnt:

„Ich möchte dich jetzt zu einer Reise ganz besonderer Art einladen, zu einer Phantasiereise.

Entspanne dich. Atme ruhig.

Nimm wahr, wie du sitzt/liegst...

Stell dir nun vor, dass du Ferien hast.
Es ist morgens, und du gehst hinaus
ins Freie.

Du entscheidest dich, zu einem Platz
zu gehen, an dem du schon oft ge-
spielt hast.

Du machst dich auf den Weg dort-
hin...

Als du ankommst, siehst du, dass der
Ort, den du so gut kennst, leer ist.
Niemand ist da außer dir.

Plötzlich hörst du ein Zischen und
riechst Rauch. „Was ist das?“ denkst
du und drehst dich um:

Da steht eine Rakete, eine richtige
Rakete, so hoch wie ein Haus.

Du gehst um sie herum und siehst,
dass die Türe offen steht.

Ohne Angst steigst du ein.

Die Tür schießt sich automatisch
hinter dir.

Du setzt dich ins Cockpit.

Neben dem roten Hebel ist ein
kleines Schild angebracht, auf dem
steht „Aufwärts“ und „Abwärts“.

Du bewegst den Hebel vorsichtig in
Richtung „Aufwärts“.

Da beginnt die Rakete sich zu bewe-
gen und ganz, ganz langsam zu stei-
gen.

Du kannst durch die Fenster sehen,
wie die Häuser kleiner werden und
bald ist die Erde nur noch so groß
wie ein blauer Fußball...

So fliegst du eine Weile durch das
Weltall und bist begeistert.

Du hast keine Angst.

Du weißt, dass du jeder Zeit den

Hebel auf „Abwärts“ schalten kannst.

In diesem Moment siehst du draußen
einen Planeten.

Du schaltest auf „Abwärts“.

Die Rakete wird langsamer, sie be-
wegt sich langsam nach unten.

Sie beginnt zu landen.

Die Tür öffnet sich von selbst und du
steigst aus.

Du schaust
dich um auf
diesem

fernen Pla-
neten...

In einiger
Entfernung

bemerkst
du vier
große Tore.

Langsam

gehst du

auf das erste zu.

Du entdeckst an dem Tor ein Schild,
auf dem geschrieben steht:

**„Wenn du durch mich hindurchgehst,
bist du für zwei Minuten ein Tier.“**

Auch jetzt hast du keine Angst.

Im Gegenteil, du bist neugierig.

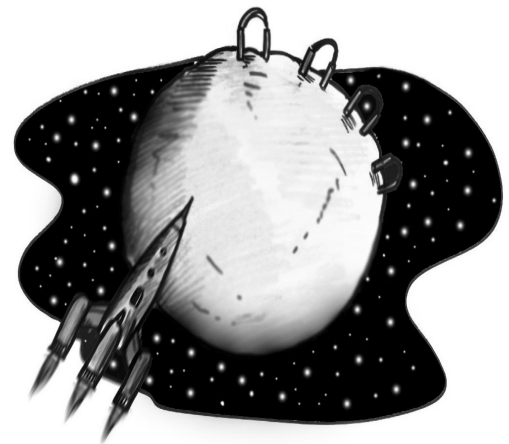
Du entschließt dich, durch das Tor
hindurchzugehen.

Du gehst also hindurch und verwan-
delst dich in ein Tier.

Nun stell dir vor, was du für ein Tier
bist und was du tust.

Stell es dir eine Zeitlang vor (zwei
Minuten).

Nun gehst du wieder langsam durch
das Tor zurück und bist wieder du



selbst. Du hast dich zurück-
verwandelt.

Langsam und gespannt gehst du auf
das zweite Tor zu, auf dem zu lesen
ist:

**„Wenn du durch mich hindurch-
gehst, verwandelst du dich in einen
Gegenstand.“**

Auch diesmal gehst du hindurch und
verwandelst dich.

Was bist du für ein Gegenstand?...

Welche Farbe hast du? ...

Welche Form? ...

Aus welchen Material bestehst du?
(Zwei Minuten)

Nach zwei Minuten gehst du wieder
zurück und bist wieder du selbst....

Schon siehst du das dritte Tor mit
seinem Schild:

**„Ich verwandle dich in einen ande-
ren Menschen.“**

Du gehst hindurch und bist ein ande-
rer Mensch, einer, der du schon im-
mer mal sein wolltest.

Wie siehst du aus?...

Was hast du an?

Was tust du? (Zwei Minuten)

Du verwandelst dich wieder zurück
und gehst auf das vierte Tor zu:

„Ich erfülle einen Wunsch“

steht auf dem Schild.

Das ist eine Chance, auf die du schon
immer gewartet hast.

Du gehst hindurch, ein Wunsch geht
in Erfüllung.

Was ist das für ein Wunsch?

Stell dir vor, was passiert.

(Zwei Minuten)

Jetzt bist du wieder du selbst ...

Du gehst zurück zur Rakete, steigst
durch die offene Türe ein und setzt
dich wieder ins Cockpit.

Du bewegst den Hebel in Richtung
„Aufwärts“.

Die Rakete hebt an und fliegt lang-
sam wieder zurück.

Manchmal glaubst du einen Stern
wiederzuerkennen, den du auf der
Hinreise auch schon gesehen hast ...

Bald siehst du die blaue Erde und
wenig später die Häuser deines
Heimatortes ...

Du schaltest auf „Abwärts“.

Die Rakete beginnt zu landen.

Vorsichtig und behutsam setzt sie auf.

Du steigst aus.

Die Tür schließt sich automatisch.

Du entfernst dich voll Freude von
deiner Rakete.

Noch einmal drehst du dich um und
bemerkest, dass die Rakete ver-
schwunden ist.

Lass dir noch einen Moment Zeit, dich
von dieser Reise zu verabschieden ...

Recke und strecke dich jetzt.

Atme tief ein, gähne, wenn du magst.

Öffne jetzt wieder deine Augen und
kehre von dieser Reise hierher zu-
rück.

Material:

Decken, Kissen

Wichtig:

Bei Kindern zwischen sechs und zehn Jahren ist es hilfreich, die Ergebnisse der Verwandlung aufmalen zu lassen. Dadurch erhalten die Kinder die Möglichkeit, Phantasieerlebnisse zu konkretisieren, ihnen Konturen zu verleihen.

Danach sollte sich aber auf jeden Fall eine Gesprächsrunde anschließen.

Bei älteren Kindern kann man sofort mit dem Gespräch beginnen.

9. Meditation mit Naturmaterialien und Kerzen

Meditationen mit Naturmaterialien und Kerzen haben besondere Vorteile: Zum einen sind Naturmaterialien nahezu überall verfügbar und zum anderen haben sie eine starke bildhafte Wirkung (z.B. Samenkörner, um Wachstum und Entwicklung darzustellen; Sand = Sand im Getriebe haben usw.)

Beispielhaft möchten wir euch eine Stein-Meditation vorstellen:

Stein-Meditation

Jeder von uns hält einen Stein in der Hand.

Es sind ganz unterschiedliche Steine. Kleine und größere, mehr flache Steine, andere sind eher wie eine Kugel.

Die Steine sind so unterschiedlich, wie wir unterschiedlich sind.

Solch' ein Stein ist hart.

Er kann weh tun.

Man kann sich an ihm verletzen, er kann verletzen.

Wir können auch hart zueinander sein.

Auch wir können uns einander Verletzungen zufügen.

Der Stein in unserer Hand soll aber nicht dazu dienen, dass man sich damit bewirft.

Er ist nicht dazu gedacht, den anderen zu verletzen.

Ihm weh zu tun, ihm Schmerzen zuzufügen.

Der Stein in unseren Händen, soll ein Stein des Anstoßes sein.

Ein Stein, an dem man sich stößt.

Der unbequem, der kalt ist.

Auf dem Stein steht das Wort „**Du**“.

Der Stein will jeden einzelnen von uns ansprechen.

Er will dir sagen:

„Du, stopf mich nachher in deine Hosentasche! Dort werde ich dich drücken, ich werde dir unbequem in der Tasche liegen.“

Du denkst vielleicht, dass ist mir zu lästig, ich werfe ihn weg.

Aber damit verwirfst du vielleicht eine Chance!

„Ich bin nämlich der Stein, der dich anstoßen, dich in Bewegung bringen will!“

Ab und zu werde ich dir sagen:

„Wenn du dich nicht für eine bessere Gemeinschaft einsetzt, macht es vielleicht keiner.“

Oder ich werde dir sagen:

„Schau um dich, ob jemand in deiner Gruppe ist, den vielleicht keiner mag, weil er ein unangenehmes Verhalten hat.“

Vielleicht weil er Probleme, irgendwelche Sorgen oder Kummer hat und es deswegen schwer ist, sich in die Gemeinschaft einzufügen.

Du, ändere das; sei für den anderen da!“

Es gibt bedeutende und wichtige Leute hier in der Gemeinschaft und im gesamten JRK.

Der Stein sagt dir:

„Du, auf dich kommt es an, du bist wichtig!“

Manchmal denkst du, dass du der bessere bist.

Die anderen haben unrecht, nur deine Meinung zählt.

Die Ansicht der anderen ist unrichtig oder uncool, nur deine Ansicht ist die richtige und sie muss durchgesetzt werden.

Und dabei würdest du fast über Leichen gehen und fängst unnötigen Streit an.

Der Stein wir dir sagen:

„Sei mal still, dränge dem anderen nicht immer deine Meinung, deine Maßstäbe und Ansichten auf, denn auch er hat ein Menschenrecht darauf.“

Nehme auch den anderen wichtig!“ Ist da jemand in deiner Gruppe, der immer nur Abseits steht, den keiner beachtet?

Vielleicht ist er traurig oder er hat gar Angst?

Der Stein sagt dir:

„Du, geh’ mal auf ihn zu, versuche, ob ihr nicht Freunde werden könntet. Mache dem anderen Mut und lasse ihn nicht so einsam sein!“

Vielleicht denkst du manchmal:

„Andere können mehr als ich, andere wissen mehr als ich.“

Trotzdem sagt der Stein dir:

„Du wirst gebraucht. Blicke um dich, es gibt Menschen, die dich brauchen!“

Du bist manchmal unsicher, ein anderes mal fühlst du dich siegessicher.

Du bist traurig und niedergeschlagen und dann bist du wieder einer, der die Welt aus den Angeln heben könnte.

Manchmal denkst du vielleicht:

„Ich tauge nichts!“ Und dann wieder:

„Ich kann alles!“

Dann sagt der Stein dir:

„Du, hab’ Vertrauen, du, hab’ Hoffnung!“

Oft sind wir vergesslich.

Was wir jetzt im Augenblick ganz bestimmt anpacken wollen, haben wir nachher völlig vergessen.

Der Stein ist hartnäckig, unbequem und lässt sich nicht erweichen.

Er sagt dir:

"He, Du, du wolltest noch etwas tun!“

Wenn du gleich diesen Raum verlässt, dann kannst du den Stein wegwerfen.

Dann bist du ihn los, den lästigen Mahner.

Aber dann kann er dir auch keinen Mut mehr zusprechen, so wie dieser Stein.

Er sagt dir immer wieder:

„Du bist wichtig! Du wirst gebraucht!“

Die Gruppe braucht dich.

Der Freund oder die Freundin braucht dich.

Deine Eltern und, wer hat, die Geschwister brauchen dich.

Und noch eins:

Wenn du den Stein in die Hand nimmst und ihn hältst, so wird er sich an dir erwärmen – so wie dieser, der anfangs eiskalt war und nun warm ist – und wenn du dann sagen kannst:

„Du, ich hab’ dich nicht vergessen!“

Dann freust du dich darüber. Diese Freude wünsche ich dir und uns. Werden wir eine Gemeinschaft, in der sich der Eine auf den Anderen verlassen kann, wo jeder dem Anderen hilft und in der sich jeder wohlfühlen kann!

Nach dieser Stein-Meditation kannst du deine Gruppe dazu einladen, über eure Gemeinschaft ins Gespräch zu kommen.

Material:

Steine und ein Filzstift, mit dem ein „Du“ auf die Steine geschrieben wird

zu 7.4 Selbstbewusstsein entwickeln

„Ei einpacken“

Sinn des Spiels:

Sowohl „Ei einpacken“ als auch „Turm bauen“ eignen sich hervorragend dazu, auf spielerische Art und Weise Informationen über die Stärken und Schwächen deiner Gruppenmitglieder und somit auch über die Rollenverteilung innerhalb deiner Gruppe, zu erlangen.

Beide Spiele sind so aufgebaut, dass bestimmte Arbeitsaufträge innerhalb der Gruppe delegiert werden müssen. Du kannst dabei sehr gut beobachten, wer diese Aufgaben delegiert und wer welche Aufgaben über-

nimmt.

So erhältst du ein ungefähres Bild darüber, wo die unterschiedlichsten Stärken und Schwächen deiner Gruppenmitglieder zu suchen sind.

Material:

- Eier
- Strohhalme (um das Spiel zu erschweren, kann die Anzahl der Strohhalme eingeschränkt werden)
- Tesafilm oder Kreppband

Ziel des Spiels:

Der Arbeitsauftrag für die gesamte Gruppe lautet: „Präpariert ein Ei so, dass es einen freien Fall aus 1,50 m Höhe unbeschadet übersteht.“

Wie nun dieses Problem von der gesamten Gruppe gelöst wird, ist freigestellt.

Viele Möglichkeiten sind denkbar. Ob nun das Ei eingepackt wird, eine Auffangvorrichtung gebaut oder irgendeine andere Idee umgesetzt wird, ist völlig von der Phantasie deiner Gruppe abhängig und wird nur durch die vorgegebenen Materialien eingeschränkt.

Ein dickes Dankeschön...**„Turm bauen“**

Das „Turmbauspiel“ funktioniert genauso wie das „Ei einpacken“. Lediglich die vorgegebenen Materialien und der Arbeitsauftrag sind unterschiedlich.

Material:

- DIN A 4 Papier (ca. 10 – 15 Bögen)
- Scheren
- Klebestifte

Ziel des Spiels:

Nun lautet der Arbeitsauftrag: „Baut einen möglichst hohen Turm, der außerdem so stabil ist, dass dieser aus einer Entfernung von 1,50 m nicht umgepustet werden kann.“

Auch hier wird der Phantasie deiner Gruppe nur durch die vorgegebenen Materialien Grenzen gesetzt.

geht an alle, die uns bei dieser Arbeitshilfe unterstützt haben!!!

Ein besonders dickes Dankeschön haben sich verdient:

**Der Arbeitskreis
"Kindergruppenarbeit"**

Kati Hammann

Dirk Mörs-Edeling

