

Gemeinsam Klasse sein

# Leitfaden zum Übungspool



# Übersicht Übungspool

Im Übungspool finden Sie gruppendynamische Übungen, die Sie mit Ihrer Klasse auch nach den Projekttagen, immer wieder einsetzen können.

Der Übungspool ist gegliedert in 6 Kategorien, die Sie bei der Schwerpunktsetzung unterstützen.

## Die neuen Kategorien lauten:

- Energizer
- Kennenlernen
- Ich-Stärkung
- Kooperation
- Konflikte und Gefühle
- Vertrauen

In den einzelnen Übungen finden Sie neben der Übungsbeschreibung auch immer die Abschnitte „Vorgespräch“ und „Abschlussgespräch“. Diese Gespräche sind für den Erfolg der Übung notwendig.

Auch bietet es sich an die Ziele der Übungen zu Beginn in altersgerechter Sprache zu erklären.

[www.gemeinsam-klasse-sein.de](http://www.gemeinsam-klasse-sein.de)

## Arbeitsmaterial für die Arbeit mit der Klasse



### Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter können Sie herunterladen, um diese während der Projekttage einzusetzen.

Sie finden die Arbeitsblätter unter dem Reiter: Schulebene > Arbeitsmaterial



### Vertiefungsmöglichkeiten

Je nachdem, welche Schwerpunkte Sie setzen, bietet es sich an, einige Übungen vertiefend oder in verschiedenen Varianten mit Ihrer Klasse durchzuführen.



### Hinweise

## Überblick Übungspool

---

### Energizer

---

<b>15</b>	Super, Bravo, Prima, Klasse	<b>S. 41</b>
<b>16</b>	Die Bienenkönigin	<b>S. 44</b>
<b>17</b>	1-2-3	<b>S. 47</b>

---

### Kennenlernen

---

<b>2</b>	Auf und Ab	<b>S. 08</b>
----------	------------	--------------

---

### Ich-Stärkung

---

<b>18</b>	Anders als gedacht	<b>S. 50</b>
<b>19</b>	Wir alle haben unsere eigenen Stärken	<b>S. 53</b>

---

### Kooperation

---

<b>1</b>	Ordnung ins Chaos bringen!	<b>S. 05</b>
<b>4</b>	Sternball	<b>S. 14</b>
<b>5</b>	Platz ist in der kleinsten Hütte	<b>S. 17</b>
<b>6</b>	Wanze im Ameisenhaufen	<b>S. 19</b>
<b>7</b>	Berührungsimpuls	<b>S. 21</b>
<b>8</b>	Gruppenknäuel	<b>S. 23</b>
<b>9</b>	Mexikanische Welle	<b>S. 25</b>

---

### Konflikte und Gefühle

---

<b>3</b>	Hilfe holen ist kein Petzen!	<b>S. 11</b>
<b>12</b>	Ich-Botschaften	<b>S. 32</b>
<b>13</b>	Ich mag an dir	<b>S. 36</b>
<b>14</b>	Und du fühlst dich	<b>S. 39</b>
<b>20</b>	Sesam öffne dich	<b>S. 55</b>

---

### Vertrauen

---

<b>10</b>	Du siehst für mich	<b>S. 27</b>
<b>11</b>	Duo-Bild	<b>S. 29</b>
<b>21</b>	Magische Heilung	<b>S. 58</b>

---

## Neue Kategorien

### Energizer **16 17**

Hier finden Sie kurze, aktivierende, häufig mit Bewegung verbundene Übungen.

Sie lockern die Stimmung, fördern durch das positive Erlebnis die Atmosphäre der Klasse, fokussieren die Kinder auf eine gemeinsame Tätigkeit und bringen den Kreislauf von allen in Schwung.

### Kennenlernen **2**

Alle Gruppenmitglieder brauchen Sicherheit und Struktur, um die Möglichkeit zu haben, sich in der Gruppe entfalten zu können.

Hier helfen Übungen, die das intensive Kennenlernen unterstützen und eine Interaktion untereinander anregen.

Auch wenn eine Schulklasse bereits längere Zeit als Klassenverband arbeitet, kann es sein, dass einzelne Kinder sich voneinander entfernen.

Übungen zum vertiefenden Kennenlernen festigen die Gruppenstruktur, eröffnen neue Begegnungsformen und sind somit nicht nur zu Beginn einer neuzusammengestellten Gruppe ratsam.

### Ich-Stärkung **18 19**

Hier finden Sie Übungen zur Förderung der Selbstsicherheit.

Die einzelnen Methoden zielen darauf ab, dass die Kinder ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Leistungen entwickeln und somit ihrer eigenen Ressourcen aktiver wahrnehmen können.

### Kooperation **1 4 5 6 7 8 9**

Das Gefühl zu einer Gruppe dazuzugehören ist ein Grundbedürfnis, welches durch Anerkennung und Wertschätzung geprägt ist.

Bei Mobbing wird diesem Grundbedürfnis destruktiv entgegengewirkt. Mit Kooperationsübungen, die den Klassenverband festigen, kann ein Zugehörigkeitsgefühl konstruktiv erzeugt und gelenkt werden. Die positiven Gruppenerfahrungen sorgen bei den Gruppenmitgliedern für ein „Wir-Gefühl“, formen Werte und Normen des friedlichen Zusammenlebens und unterstützen die gruppenspezifischen Entwicklungen. Dies dient als Voraussetzungen für eine faire Konfliktlösungs-Kultur und ein friedliches Miteinander.

### Konflikte und Gefühle **3 12 13 14 20**

Die sozialen Kompetenzen der Konfliktaustragung und der achtsamen Kommunikation können erlernt und trainiert werden.

In den folgenden Übungen lernen die Kinder, wie Konflikte friedlich gelöst werden können und wie sie eigene Grenzen zum Ausdruck bringen können.

### Vertrauen **10 11 21**

Damit die Kinder sich in ihrer Klasse wohlfühlen, brauchen sie ein stabiles Vertrauen in sich selbst, in ihre Mitschülerinnen und Mitschüler und in die gesamte Gruppe.

Eine längere Zusammenarbeit und einzelne Erfahrungen im gemeinsamen Alltag sind hierzu notwendig.

## Übung 1 Ordnung ins Chaos bringen!

Eine Kooperationsübung zum besseren Kennenlernen. Fördert den Zusammenhalt und dient der Auflockerung.

### Überblick

**Dauer** 15–45 Minuten

**Methode** Stuhlkreis

**Material** – Start- und Zielmarkierung  
– für Varianten: Zeitungspapier, Kreppband

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

Mögliche Antworten:

- Wir müssen uns gut absprechen.
- nicht schubsen
- zuhören

Sammeln Sie die Beiträge der Schülerinnen und Schüler und ergänzen Sie Ihre eigene Erwartung.

### Inhalt

Die Klasse soll sich nach einem vorgegebenen Kriterium in der richtigen Reihenfolge im Stehkreis aufstellen. Sie entscheiden, wie lang die Übung dauert, wie viele Runden gespielt werden und wie hoch die Schwierigkeit sein soll.

Wenn es gelingt, dass sich alle in der richtigen Reihenfolge aufstellen, gibt es Punkte für die gesamte Klasse.

**Im Stehkreis:** Markieren Sie links und rechts von Ihnen den Start und das Ziel.

### Beispielformulierung:

- „Eure Aufgabe ist, euch zu sortieren und euch einen neuen Platz zu suchen. Hier ist der ‚Start‘ und hier ist das ‚Ziel‘.“  
(zeigen Sie auf die jeweilige Markierung)
- „Ich möchte gern, dass ihr euch alphabetisch nach Vornamen sortiert. Derjenige oder diejenige im Alphabet ganz vorn müsste dann links von mir stehen.“  
(zeigen Sie auf die Startmarkierung)
- „Könnte das zum Beispiel Anton sein? Danach würde vielleicht Bryan kommen. Und immer so weiter. Ich glaube, dass Zainab, da sie mit Z anfängt, wohl eher rechts von mir einen Platz finden wird.“  
(zeigen Sie auf die Zielmarkierung)
- „Wenn ihr es schafft, dass alle richtig stehen, bekommt ihr als Klasse einen Punkt. Ich bin gespannt, wie gut ihr seid! Ihr habt so viel Zeit, wie ihr braucht. Sobald ihr fertig seid, gebt ihr mir ein Zeichen. Dann werten wir aus. Und los geht’s!“

## ② Ablauf

Wenn die Klasse mit einer Runde fertig ist, überprüfen Sie das Ergebnis. Helfen Sie und motivieren Sie die Schülerinnen und Schüler, falls die Reihenfolge nicht richtig ist.

### Beispielformulierung:

- „Ihr habt das schon richtig gut gemacht. Leider gibt es keinen Punkt, weil die Reihenfolge nicht ganz richtig war. Aber wir haben ja noch weitere Runden vor uns!“

## + Varianten

**Zeitungspapier:** Legen Sie auf dem Boden Zeitungspapier im Kreis aus, sodass jeder Teilnehmende auf einem Blatt steht. Die Papiere dürfen nicht umgelegt werden.

„Ihr dürft nicht den Boden betreten, nur das Zeitungspapier.  
Wer Hilfe braucht, streckt die Hand aus, dann helfe ich.“

### Ohne Sprache:

„Schafft ihr es in der nächsten Runde mit der nächsten Kategorie, dass ihr euch nicht mehr absprecht?“

**Auf der Linie balancieren:** Statt Zeitungspapier können Sie auch mit Kreppband arbeiten. So wird aus dem Kreis eine Linie. Dazu ziehen Sie eine Linie durch den Raum und markieren den Start an einem und das Ziel am anderen Ende.

**Auf der Bank balancieren:** Falls möglich, können Sie die Übung auch mit Bänken in der Turnhalle machen. Die Markierungen kommen nach vorne und hinten und die Schülerinnen und Schüler sortieren sich auf der Bank, ohne den Boden zu berühren.

## Weitere Sortierkriterien

- Alphabetisch nach Nachnamen
- Schuhgröße
- Hausnummer (wer an zwei Orten wohnt, darf sich eine Nummer aussuchen)
- Körpergröße
- Augenfarbe (hell bis dunkel; oder mit vorgefertigten Karten arbeiten, die auf dem Boden verteilt werden: hellblau, blau, blau-grün, grün-braun, etc.)

## ③ Abschlussgespräch

### Mögliche Fragen zum Ablauf:

---

– „Was hat besonders gut geklappt?“

#### Mögliche Antworten:

- Wir haben uns gegenseitig unterstützt.
  - Alle haben mitgemacht.
  - Wir waren geduldig.
  - Wir haben aufeinander achtgegeben.
  - Wir waren konzentriert.
  - Wir haben alle ein gemeinsames Ziel vor Augen gehabt.
- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“
- „Was hat nicht so gut geklappt?“
- „Was hättet ihr euch noch gewünscht für die Übung?“

### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

---

- „Habt ihr etwas Neues über jemanden erfahren?“
- „Wie war es für Euch, so oft einander in die Augen zu gucken?“
- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt ‚Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

### Beispielformulierung:

---

- „Ich möchte gern, dass wir uns gemeinsam um unsere Klassengemeinschaft kümmern.“
- „Jede und jeder Einzelne von uns muss sich dafür verantwortlich fühlen. Dabei hilft uns das Projekt, mit dem wir heute starten.“
- „Es geht dabei auch um die Themen Mobbing und Cybermobbing. Was man genau darunter versteht und was man dagegen tun kann, lernen wir heute und während des Projekts.“

Leiten Sie über zum Ablauf des Projekts.

## Übung 2 Auf und Ab

Mit dieser Kennenlernübung fördert die Klasse Gemeinsamkeiten zutage und erhält eine gute Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen.

### Überblick

**Dauer** 15 Minuten

**Methode** Stuhlkreis

**Material** Stuhlkreis

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

#### Mögliche Antworten:

- Jeder bestimmt für sich allein, ob er oder sie sich hinstellt.
- keine fiesen Kommentare

### Inhalt

Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Die Schülerinnen und Schüler lesen Statements vor. Schülerinnen und Schüler, auf die ein Statement zutrifft, stehen auf und werden kurz interviewt.

#### Beispielformulierung:

- „Ich werde nun einige Aussagen vorlesen. Wenn eine Aussage auf euch zutrifft – ihr sie also mit ‚Ja!‘ beantworten könnt – steht ihr bitte auf.“
- „Wer die Aussage verneinen würde, bleibt sitzen. Das Gleiche gilt für diejenigen, die sich nicht sicher sind, ob die Aussage zutrifft oder nicht.“
- „Im Anschluss werde ich einige von euch kurz interviewen. Einige Aussagen sind sehr persönlich, ihr müsst natürlich nichts erzählen, was ihr nicht erzählen möchtet.“

Die Schülerinnen und Schüler lesen nun die Aussagen vor. Wer sich angesprochen fühlt, steht auf. Nach jeder Aussage folgt direkt das Interview.

### Beispiel:

- Statement: „Im Urlaub liebe ich es am Strand zu liegen.“
- Interviewfrage: „Wer möchte kurz erzählen, warum das so schön ist?“

Erläutern Sie, dass es bei der folgenden Übung darum geht, sich besser kennenzulernen. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler nur auf sich selbst achten und für sich selbst freiwillig bestimmen, wann sie aufstehen und wann sie sitzen bleiben. Dabei gibt es kein „richtig“ und kein „falsch“.

## ② Ablauf

Lesen Sie einige der folgenden Statements vor:

- Ich wurde geboren. (Proberunde)
- Ich habe Geschwister (Ich habe mehr als 2 Geschwister, ...).
- Ich liebe es, wenn es regnet.
- Ich esse gerne Pizza.
- Es gibt Tage, da gehe ich richtig gerne in die Schule.
- Ich spiele ein Instrument.
- Ich bin in einem Sportverein.
- Ich habe ein besonderes Hobby.
- Ich bin richtig froh, ein Junge zu sein.
- Ich bin richtig froh, ein Mädchen zu sein.
- Ich weiß jetzt schon genau, was ich nach der Schule machen möchte.
- Ich schreibe Tagebuch.

- Manchmal rede ich mit mir selbst.
- Ich liebe Comics.
- Ich habe ein Lieblinguskuscheltier.
- Ich kann kein Blut sehen.
- Ich habe schon einmal einen Liebesbrief geschrieben.
- Ich möchte mindestens drei Kinder haben, wenn ich erwachsen bin.
- Fußball ist der beste Sport der Welt.
- Fußball finde ich total langweilig.
- Ich habe schon einmal bei einem Film geweint.
- Ich singe unter der Dusche.
- Ich war schon einmal in einem anderen Land.
- Bei mir in der Familie werden mehrere Sprachen gesprochen.
- ...

### + Varianten

Machen Sie mit! Erzählen Sie auch zwischendurch, wie Sie zu der Aussage stehen.

Lassen Sie die Klasse selbst Aussagen vorschlagen. Achten Sie allerdings darauf, dass die Aussagen nicht verletzend sind, sondern allen Spaß bringen.



**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viele Aussagen nehmen und nicht zu intensiv im Interview nachfragen. Die Schülerinnen und Schüler könnten sich sonst ausgefragt fühlen. Entscheiden Sie selbstständig während der Übung, wann sie diese beenden. Der richtige Zeitpunkt hängt von der Dynamik und Motivation der Gruppe ab. Wählen Sie Aussagen, die zu ihrer Klasse passen und lassen Sie unpassende Aussagen weg. Einige Aussagen können mit aktuellen Konflikten in der Klasse zu tun haben und einzelne Schülerinnen und Schüler eventuell bloßstellen (Beispiel: „Ich habe schon einmal einen Liebesbrief geschrieben“).

### ③ Abschlussgespräch

#### *Mögliche Fragen zum Ablauf:*

---

– „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

#### *Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:*

---

– „Was habt Ihr Neues von jemandem aus der Gruppe erfahren?“

– „Was hat euch erstaunt?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 3 Hilfe holen ist kein Petzen!

Bei dieser Vertiefungsübung zum Thema Zivilcourage sollen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Fallbeispiele beurteilen.

### Überblick

**Dauer** 30 Minuten

**Methode** Unterrichtsgespräch und  
ggfs. Sammlung an der Tafel

**Material** Fallbeispiele, (Tafel)

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

### ① Vorgespräch

#### Beispielformulierung:

- „Es ist nicht immer leicht zu entscheiden, ob jemand Hilfe braucht oder nicht.“
- „Wir haben bereits über Gefühle und mögliche Gründe gesprochen, warum bei Notsituationen speziell bei Mobbing oft nicht geholfen wird.“

#### Mögliche Antworten:

- Angst, selbst zum Betroffenen zu werden
- Gruppendruck („Was soll Mia tun?“)
- Etwas anderes als andere machen, ...
- Oft helfen Mitschülerinnen und -schüler nicht, weil sie befürchten, als Petze zu gelten, wenn sie sich für andere einsetzen.

#### Beispielformulierung:

- „Wer kennt dieses Gefühl?“
- „Habt ihr euch auch schon einmal gefragt, ob ihr eingreifen sollt oder besser nicht?“

Führen Sie einen kurzen Austausch über Erfahrungen mit den Schülerinnen und Schülern.

## + Vertiefungsmöglichkeiten

### **Begriffserklärung: „Was bedeutet eigentlich Petzen?“**

Notieren Sie die Antworten an der Tafel, in dem Sie auf die eine Tafelseite „Petzen bedeutet, ...“ und auf die andere „Hilfe holen bedeutet, ...“ schreiben.

### **„Welche Eigenschaften werden mit Petzen verbunden?“**

Beispiele für mögliche Antworten:

- Schleimer /in
- nicht vertrauenswürdig
- Verräter /in
- ...

### **„Was könnte jemand befürchten, der Sorge hat als ‚Petze‘ betitelt zu werden (und dann nicht hilft)?“**

Beispiele für mögliche Antworten:

- Angst vor Konsequenzen / Rache
- schlechter Ruf
- Ehre / nicht jemanden verraten wollen
- Gruppendruck / Gemeinschaftsgefühl

## ② Ablauf

Ist das „Hilfe holen“ oder „Petzen“? Das sollen die Schülerinnen und Schüler bei den folgenden Fallbeispielen einschätzen.

### **Beispielformulierung:**

- *„Ich berichte gleich von einer Situation. Stellt euch vor, dass ihr diese Situation mitbekommt. Wenn ihr nun eine Lehrkraft informiert, ist das Hilfe holen oder Petzen? Es hilft, wenn ihr euch fragt, ob jemand in Gefahr ist. Dann müsstet ihr Hilfe holen.“*
- *„Ihr bemerkt, wie ...“*
  - *... sich zwei Schüler der 5. Klasse während der Unterrichtszeit auf der Toilette verstecken und Fußballsticker tauschen.“*
  - *... in der Pause eine Schülerin einer Mitschülerin heimlich einen hübschen Bleistift durchbricht und wieder zurück in die Federtasche legt.“*
  - *... ein Mitschüler immer wieder ausgelacht und gehänselt wird. Als ihr ihn darauf ansprecht, sagt er: ‚Ist doch lustig!‘“*
  - *... im Internet ein peinliches Bild von einer Mitschülerin rumgeschickt wird. Als ihr sie darauf ansprecht, sagt sie: ‚Bitte sage niemandem etwas davon!‘“*
  - *... ein Fachlehrer während des Unterrichts immer wieder Witze und Sprüche über einen Schüler macht.“*
  - *... in der Pause eine Schülerin die lustige Karikatur eines Hundes an die Tafel gezeichnet hat und daneben den Namen eines Lehrers von euch schreibt. (Wäre deine Einschätzung anders, wenn ein Schülernamen oder wenn es statt eines Hundes ein Schwein gewesen wäre?)“*
  - *... eine Mitschülerin während der Klassenarbeit einen Spicker benutzt.“*

### ③ Abschlussgespräch

#### **Mögliche Fragen:**

---

- *Könnt ihr euch an eine Situation erinnern, bei der ihr jemandem geholfen habt und jemand euch als Petze beschimpft hat? Was vermutet ihr: Wieso hat der- oder diejenige euch so bezeichnet?*
- *Welche Geheimnisse sollte man weiter erzählen, welche nicht?*
- *Erinnern Sie an das Statement aus den Erklärvideos und besprechen Sie dieses: „Hilfe holen ist kein Petzen, sondern dient der Gerechtigkeit. Wenn man petzt, möchte man jemanden verraten, um ihm zu schaden. Wenn man Hilfe holt, möchte man verhindern, dass man selbst oder ein anderer Schaden nimmt.“*
- *„Was bedeutet Schaden nehmen?“*
  - *Bei einer Prügelei*
  - *Bei Mobbing*
- *„Was kannst Du tun, wenn Du Dir unsicher bist, ob es nun Petzen oder Hilfeholen ist?“*

#### **Mögliche Antworten:**

- *Eine Vertrauensperson (Familienmitglied, Mitschüler, Beratungsdienst/ Schulsozialarbeit) um Rat und Einschätzung bitten.*
- *Die betroffene Person fragen: Kann ich Dir Hilfe holen?*
- *„In welchen Situationen (auch eigene oder generell in der Klasse) kannst Du selber die Hilfe sein? Wann solltest Du besser Erwachsene einschalten?“*

## Übung 4 Sternball

Eine spannende Kooperationsübung, bei der die Klasse versuchen muss, mehrere Bälle gleichzeitig möglichst lang in der Luft zu halten.

### Überblick

**Dauer** 15–30 Minuten

**Methode** Stehkreis

**Material** 3 verschiedene Bälle

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

Mögliche Antworten:

- Ruhig und konzentriert bleiben
- rücksicht nehmen
- nicht stöhnen, wenn ein Ball runterfällt

Sie sollten bei dieser Übung sofort intervenieren, wenn ein Ball absichtlich scharf geworfen wird, jemand „stöhnt“ oder eine Mitschülerin oder einen Mitschüler kritisiert.



#### **Hinweis: Im Fall von Regelverstößen**

Unterbrechen Sie die Übung und konfrontieren Sie die Schülerinnen und Schüler, die eine Regel nicht eingehalten haben. Waren Sie damit erfolgreich, setzen Sie die Übung fort. Ansonsten empfiehlt es sich die Übung abubrechen und die Schwierigkeiten im Abschlussgespräch zu thematisieren.

## Inhalt

### Die Schülerinnen und Schüler sollen sich Bälle zuwerfen, dabei soll

- jeder Ball von jedem einmal gefangen werden,
- der Ball nicht den Boden berühren,
- jeder sich merken, von wem er oder sie den Ball bekommen hat und
- diese Reihenfolge später einhalten.

### Wird der Ball nicht gefangen ...

- ... ist die Runde vorbei.
- In der Proberunde geht der Ball so lange immer wieder zum Werfer zurück, bis der Fänger ihn mit sicherem Gefühl fangen kann.
- Der Werfer trägt die Verantwortung!

## ② Ablauf

### Durchgang 1: Proberunde mit einem Ball (Reihenfolge festlegen)

- Die Klasse stellt sich so im Kreis auf, dass jeder jeden sehen kann.
- In der Proberunde soll jede Schülerin und jeder Schüler den Ball einmal fangen und sich merken, wem sie oder er den Ball zugeworfen hat.
- Fällt der Ball runter, geht er zum vorangegangenen Werfer zurück.
- Es sollte zwei oder drei Proberunden geben; nach der letzten Proberunde sollte der Ball dann nicht mehr zu Boden gefallen sein.

### Durchgang 2: Zeit stoppen: Wie lange ist der Ball in der Luft?

- Spielen Sie mehrere Runden: je nach Motivation der Klasse.
- Stoppen Sie die Zeit: Es geht darum, die Bälle so lange wie möglich in der Luft zu halten.
- Fällt ein Ball herunter, ist die Runde vorbei.
- Ziel: Die Klasse soll sich selbst übertreffen  
**Geben Sie einen fiktiven Rekord vor (46 Sekunden)**
- Entweder nehmen Sie die Zeit selber oder delegieren dies an einen Schüler oder eine Schülerin.

### Durchgang 3: Mehrere Bälle

- Nun kommen weitere Bälle ins Spiel, die in einem gewissen Abstand in der gleichen Reihenfolge geworfen werden.
- Nehmen Sie unterschiedliche Bälle: kleine und große, weiche und harte, ...

Die Ergebnisse der Klassen liegen üblicherweise zwischen einer bis maximal drei Minuten. Um die Spannung zu steigern, kann jemand die erzielte Zeit an die Tafel schreiben. Achten Sie unbedingt auf die Motivation der Klasse und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, ob sie es noch einmal versuchen möchten. Nichts erzwingen wollen, lieber ein anderes Mal erneut versuchen.

### Reflexion zwischen den Runden:

Was müssen wir verändern, damit es (noch) besser läuft?

### Beispiele für mögliche Antworten:

- ruhig und konzentriert sein
- sich auf die Person konzentrieren, von der man den Ball bekommt und zu der man ihn wirft
- von unten werfen

### + Varianten

- die Reihenfolge umkehren
- Regeländerungen: Neue Herausforderung
- Der Ball darf runterfallen, muss dann aber zum Werfer zurück (das Spiel ist dann nicht vorbei – es kostet aber Zeit)
- Ideen abfragen, wie es schneller gehen kann, wenn der Ball nicht geworfen werden soll, aber in der festgelegten Reihenfolge berührt werden muss.

### Mögliche Lösungen:

- In anderer Reihenfolge aufstellen, Plätze tauschen
- sich eng aneinander stellen und Arm austrecken: eine schnelle Schülerin oder ein schneller Schüler dreht sich im Kreis und berührt jede Hand (abfragen, ob auch wirklich jede Hand berührt wurde)
- die Klasse legt die Hände überlappend ineinander (dann streicht der Ball automatisch über alle Hände)
- die Klasse baut sich so auf, dass mit den Händen eine Rinne/ Röhre entsteht, in der der Ball von oben nach unten rollt; etc.
- Es gibt keine richtige Lösung – lassen Sie die Klasse ausprobieren. Der Rekord in den Klassen hängt auch von der Größe ab und liegt zwischen einer und fünf Sekunden.

### ③ Abschlussgespräch

#### Mögliche Fragen zum Ablauf:

- „*Welches Verhalten hat geholfen das gemeinsame Ziel zu erreichen?*“

#### Mögliche Antworten:

- Wir waren geduldig.
- Wir haben aufeinander achtgegeben.
- Wir waren konzentriert.
- Wir haben alle ein gemeinsames Ziel vor Augen gehabt.

- „*Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)*“

- „*Warum fiel es auch schwer ruhig zu bleiben?*“

#### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

- „*Was haben wir gemeinsam geschafft?*“

- „*Was hat diese Übung mit unserem Projekt ‚Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?*“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 5 Platz ist in der kleinsten Hütte

Mit dieser Kennenlernübung fördert die Klasse Gemeinsamkeiten zutage und erhält eine gute Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen.

### Überblick

**Dauer** 15 Minuten

**Methode** –

**Material** freie Fläche, ausreichend Kreppband

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

Mögliche Antworten:

- Rücksicht nehmen
- nicht toben, nicht schubsen
- Körperkontakt aushalten – wer dies nicht kann oder will, muss nicht teilnehmen und kann stattdessen eine Beobachterrolle einnehmen

### Inhalt

Die Klasse soll zusammen auf einer kleinen Fläche stehen. Mit dem Kreppband markieren Sie die Grenze. Die erlaubte Fläche wird immer weiter eingegrenzt, sodass sie stetig schrumpft.

## ② Ablauf

- Schreiben Sie den Titel der Übung an die Tafel.

### „Platz ist in der kleinsten Hütte“

- Kleben Sie einen großzügigen Kreis mit Kreppband auf den Boden, sodass die gesamte Gruppe locker reinpasst. Den Bereich außerhalb des Kreises darf niemand mehr betreten.
- Nun wird ein Teil des Kreises mit Kreppband abgetrennt, der Kreis also kleiner gemacht. Der alte Kreis bleibt dabei weiter kleben!
- Die Gruppe muss weiter zusammenrücken. Anschließend wird der Kreis wieder verkleinert.
- Das geht immer so weiter, bis die Gruppe nicht mehr reinpasst und eine oder mehrere Personen aus dem Kreis „herausfallen“.
- Die Schülerinnen und Schüler können sich Strategien ausdenken, wie sie noch besser in der immer kleiner werdenden „Hütte“ Platz finden.



#### **Tipp:**

Lassen Sie die Gruppe vorher schätzen, wie klein der Kreis wohl werden kann, ohne dass jemand „herausfällt“.

## ③ Abschlussgespräch

### **Mögliche Fragen zum Ablauf:**

- „Welches Verhalten hat geholfen, das gemeinsame Ziel zu erreichen?“

#### **Mögliche Antworten:**

- Wir waren geduldig.
  - Wir haben aufeinander achtgegeben.
  - Wir waren konzentriert.
- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“
  - „Warum fiel es schwer, ruhig zu bleiben?“

### **Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:**

- „Was haben wir gemeinsam geschafft? Was können wir zukünftig schaffen?“
- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt ‚Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 6 Wanze im Ameisenhaufen

Bei dieser Kooperationsübung spielen die Schülerinnen und Schüler Ameisen, die ihren Staat gemeinsam gegen die Wanze verteidigen müssen.

### Überblick

**Dauer** 20 Minuten

**Methode** –

**Material**

- freie Fläche
- Stühle im Raum verteilt
- Stoppuhr

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

Mögliche Antworten:

- Wir müssen uns gut absprechen.
- nicht schubsen
- zuhören

Sammeln Sie die Beiträge der Schülerinnen und Schüler und ergänzen Sie Ihre eigene Erwartung.

### Inhalt

Bei dieser Übung spielen die Schülerinnen und Schüler Ameisen und Sie spielen eine Wanze. Die Ameisen sollen gemeinsam ihren Ameisenstaat – die Stühle im Klassenraum – gegen die Wanze verteidigen, indem die Ameisen verhindern, dass die Wanze einen freien Platz bekommt.

Die Stühle werden so im Raum verteilt, dass etwa ein Meter Platz zum nächsten Stuhl ist. Ein Stuhl bleibt frei. Alle Kinder sitzen auf den Stühlen, nur Sie stehen.

### Erzählen Sie folgende Geschichte:

„Ich verwandle euch nun in einen Ameisenhaufen. Ameisen sind klein, flink und halten in einem Staat zusammen. Ich bin keine Ameise. Ich bin eine Wanze und werde versuchen, in den Staat einzubrechen. Das schaffe ich, indem ich mich auf einen freien Stuhl setze. Ihr müsst folgende Regeln beachten:“

- „Die Stühle dürfen ab jetzt nicht mehr bewegt werden.“
- „Eure Füße dürft ihr beim Sitzen nicht ausstrecken.“
- „Ich darf nicht berührt werden.“
- „Ihr dürft euch im Raum bewegen und umsetzen.“
- „Ihr dürft reden.“
- „Wenn ich sitze, ist die Runde vorbei.“
- „Ihr müsst es schaffen, dass ich mindestens 38 Sekunden keinen Platz habe!“

### ② Ablauf

Begeben Sie sich an die Stelle im Raum, die am weitesten von dem freien Stuhl entfernt ist. Geben Sie ein Startsignal und lassen die Stoppuhr laufen. Jetzt gehen Sie auf den freien Stuhl zu.

Die Schülerinnen und Schüler werden sich nun darum bemühen, den Stuhl zu besetzen. Nach der ersten Runde werden die Schülerinnen und Schüler wahrscheinlich realisieren, dass sie koordiniert vorgehen und eine Strategie entwickeln müssen.

Wenn Sie es geschafft haben, den freien Platz einzunehmen, notieren Sie die Zeit an der Tafel und ermutigen die Klasse, die Zeit zu übertreffen. Erinnern Sie die Schüler daran, dass sie sich untereinander absprechen dürfen.

Wenn die Klasse die 38 Sekunden geschafft hat, können Sie noch eine letzte Runde probieren, in der es gilt, einen eigenen Klassenrekord aufzustellen.

### ③ Abschlussgespräch

#### Mögliche Fragen zum Ablauf:

---

– „Welches Verhalten hat geholfen das gemeinsame Ziel zu erreichen?“

Mögliche Antwort: Wir haben uns abgesprochen.

– „Wurden die Regeln eingehalten?“ (Daumenprobe)

#### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

---

– „Was hat diese Übung mit unserem Projekt ‚Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?“

- Falls ein Schüler anspricht, dass das Verhalten gegenüber der Wanze sehr ausgrenzend ist, sollten Sie dies positiv aufgreifen.
- Eine andere Analogie ist, dass die Schülerinnen und Schüler gemeinsam gegen etwas vorgegangen sind; in dem Fall kann die Wanze für das Thema Mobbing stehen.

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 7 Berührungsimpuls

Eine Kooperationsübung, bei der die Schülerinnen und Schüler empfangene Berührungsimpulse über die Hände weitergeben.

### Überblick

**Dauer** 15 Minuten

**Methode** Stuhlkreis

**Material** Stoppuhr

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

Mögliche Antworten:

- konzentriert sein
- auf den Sitznachbarn achten
- Händekontakt zulassen

### Inhalt

Bei dieser Übung sitzen die Schülerinnen und Schüler im Kreis und geben einen Berührungsimpuls über die Hände weiter.

#### Beispielformulierung:

– „Bitte stellt eure Füße nebeneinander auf den Boden.“

– „Nun winkelt die Arme an und legt sie an den Oberkörper.“

– „Die Hände streckt ihr nach vorn. Die Handflächen zeigen dabei nach unten.“

– „Wir berühren nun alle nacheinander mit unserer linken Hand den rechten Handrücken unseres Nachbarn links von uns. Ich fange gleich damit an und dann geht es einmal reihum im ganzen Stuhlkreis.“

– „Ein Durchlauf ist abgeschlossen, wenn der Bewegungsimpuls wieder bei mir angekommen ist.“

## ② Ablauf

Sie können die Übung noch spannender gestalten, wenn Sie einen Wettbewerb mit einer fiktiven anderen Klasse in Szene setzen.

### **Beispielformulierung:**

– „Ich weiß, dass diese Übung in einer achten Klasse mit genauso vielen Schülern wie hier ungefähr sechs bis sieben Sekunden dauert. Ich möchte jetzt wissen, wie geschickt und schnell ihr seid!“

Machen Sie zunächst ein oder zwei Probeläufe.

### **Zeitstopper auswählen:**

Bevor es ernst wird, wählen Sie jemanden aus der Klasse aus, der die Zeit stoppt. Er oder sie nimmt in der Mitte des Stuhlkreises Platz.

### **Durchläufe mit Stoppuhr:**

Nun geht es los! Sie geben das Startzeichen und das Stoppzeichen:

„Auf die Plätze, fertig, los ... Stopp!“

Die Schülerinnen und Schüler werden versuchen, die Zeitmarke der fiktiven anderen Klasse zu unterbieten. Nach mehreren Durchläufen sollte dies auch gelingen. Freuen Sie sich mit Ihrer Klasse!

## ③ Abschlussgespräch

### **Mögliche Fragen zum Ablauf:**

- „Welches Verhalten hat geholfen, das gemeinsame Ziel zu erreichen?“
- „Was hat gut geklappt?“

#### **Mögliche Antworten:**

- Wir waren konzentriert.
- Alle haben mitgemacht.
- Wir haben aufeinander achtgegeben.
- Wir haben alle ein gemeinsames Ziel vor Augen gehabt.  
Wir wollten etwas gemeinsam schaffen.

- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

### **Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:**

- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt ‚Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

Sie können hervorheben, dass Ihnen besonders gut gefallen hat, dass alle tatsächlich einen sanften Berührungsimpuls weitergegeben haben und niemand grob geworden ist.

## Übung 8 Gruppenknäuel

Eine Kooperationsübung, bei der ein Teil der Klasse den anderen Teil „entknoten“ muss.

### Überblick

**Dauer** 30 Minuten

**Methode** Stuhlkreis

**Material** Stoppuhr

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

#### Mögliche Antworten:

- Wir müssen uns gut absprechen.
- nicht schubsen
- zuhören

#### Zum Thema Körperkontakt:

„Stell dir vor, dass dich ein Schüler oder eine Schülerin nicht anfassen will und dabei sagt: ‚Ih, den oder die fass ich doch nicht an!‘“

- Wie würdest du das finden?
- Wie fühlt sich das an?
- Wozu kann so eine Äußerung führen?
- „Wie könnt ihr das vermeiden?“

Sammeln Sie die Beiträge der Schülerinnen und Schüler und ergänzen Sie Ihre eigene Erwartung.

## Inhalt

Die Schülerinnen und Schüler fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. Danach verknoten sie sich miteinander. Einige andere Schüler versuchen im Anschluss, den Knoten wieder zu lösen/entwirren.

Wählen Sie sechs freiwillige Schülerinnen und Schüler aus, die den Raum verlassen und direkt vor der Tür warten, bis sie wieder hereingerufen werden. Dazu eignen sich auch solche Schülerinnen und Schüler, die noch recht ungeduldig sind und gerne „Späße“ mit anderen machen.

## ② Ablauf

Die sechs Schülerinnen und Schüler verlassen den Raum.

### Wenden Sie sich an die verbliebenen Schülerinnen und Schüler:

*„Bitte steht jetzt auf, fasst euch an den Händen und bildet einen Kreis. Ihr dürft ab jetzt die Stellung der Hände nicht mehr verändern und sie auch nicht loslassen!“*

Nun lassen Sie die Schülerinnen und Schüler ein Knäuel bilden: Dazu gehen sie zum Beispiel unter den Armen hindurch, steigen über sie hinweg oder drehen sich um. Es wird sicherlich viel Gelächter dabei geben. Am Ende stehen alle in einem großen Knoten da.

## Das Knäuel auflösen

### Rufen Sie nun gemeinsam die sechs Schülerinnen und Schüler mit den folgenden Worten wieder herein:

*„Bei drei rufen wir alle: ‚Reinkommen!‘ Eins, zwei, drei ...“*

### Erklären Sie den sechs Freiwilligen ihre Aufgabe:

*„Ihr müsst uns vorsichtig entknoten. Wir haben im Kreis gestanden, unsere Gesichter zeigten in den Kreis. Bitte stellt uns wieder so auf. Ihr dürft unsere Hände dabei nicht lösen. Seid bitte vorsichtig!“*

Der Kreis wird recht zügig entknotet werden. Die sechs Schülerinnen und Schüler erhalten einen kräftigen Applaus von allen anderen.

## ③ Abschlussgespräch

### Mögliche Fragen zum Ablauf:

---

- „Was hat besonders gut geklappt?“
- „War euch etwas unangenehm?“
- „Sind die Entknoter vorsichtig vorgegangen?“
- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

---

- „Wie hat euch die Übung gefallen?“
- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt ‚Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 9 Mexikanische Welle

Bei der Mexikanische Welle, versucht ein Schüler oder eine Schülerin, einen freien Stuhl zu ergattern. Mit dieser Übung soll das Vertrauen innerhalb der Gruppe gestärkt werden.

### Überblick

**Dauer** 30 Minuten

**Methode** Stuhlkreis

**Material** Stoppuhr

### Dreischritt bei gruppenspezifischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Thematisieren Sie mögliche Ängste:

##### Beispielformulierung:

– „Stellt euch vor, ihr steht in der Mitte und versucht schon seit zehn Runden, den freien Stuhl zu ergattern. Ihr schafft es einfach nicht! Wie würdet ihr euch fühlen? Was würdet ihr denken? Wie würdet ihr reagieren?“

#### Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler eine Regel für die Übung erarbeiten:

##### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

##### Mögliche Antworten:

- sich nicht zu grob umsetzen
- Rücksicht nehmen

## Inhalt

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Stuhlkreis. Ein Freiwilliger aus der Klasse geht in die Mitte des Stuhlkreises. Sein Stuhl bleibt frei. Der Schüler in der Mitte versucht nun, sich auf den jeweils freien Stuhl zu setzen, während die anderen versuchen, den freien Platz zu besetzen, indem sie sich – einer nach dem anderen – umsetzen. Schafft es der Freiwillige, einen freien Platz zu ergattern, geht derjenige in die Mitte, der nicht schnell genug auf dem leeren Stuhl neben sich saß.

### Startsignal: „Links herum!“

Beim Startsignal „Links herum!“ setzt sich immer derjenige, der links von sich einen freien Stuhl hat, so schnell wie möglich darauf.

### Beispielformulierung:

– „Wer hat jetzt einen freien Stuhl links von sich? Dann setz dich darauf.  
Und wer hat jetzt einen freien Stuhl links von sich? Setz dich darauf!  
Und jetzt? Merkt ihr, wie eine Welle entsteht?“

### Wechselsignal: „Rechts herum!“

Beim Wechselsignal „Rechts herum!“ geht es genau anders herum: Wer einen freien Stuhl rechts von sich hat, setzt sich so schnell wie möglich darauf.

## ② Ablauf

Machen Sie einen Probedurchlauf. Wählen Sie dafür einen Freiwilligen aus, der in die Mitte geht.

Führen Sie jetzt die Übung durch. Achten Sie darauf, dass die gerade erarbeiteten Regeln eingehalten werden und dass die Schülerinnen und Schüler im

Eifer des Gefechts nicht grob miteinander umgehen. Andernfalls unterbrechen Sie die Übung, bis sich die Gemüter beruhigt haben.

Wechseln Sie während der Übung öfter einmal die Richtung mit den Signalen „Rechts herum!“ und „Links herum!“. Das erhöht die Chance für den Schüler in der Mitte, den freien Platz zu erobern.

## ③ Abschlussgespräch

### Mögliche Fragen zum Ablauf:

- „Was hat gut geklappt?“
- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

- „Wie hat dir die Übung gefallen?“
- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt 'Gemeinsam Klasse sein' zu tun?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 10 Du siehst für mich

Bei dieser Übung lernen die Schülerinnen und Schüler zweierlei: sich jemand anderem anzuvertrauen und Verantwortung für jemand anderen zu übernehmen.

### Überblick

<b>Dauer</b>	30 Minuten
<b>Methode</b>	Schulhof- oder Hallenaktivität
<b>Material</b>	– Gegenstände für den Aufbau von fünf Hindernisbahnen (zum Beispiel Papierkörbe, Schulranzen, Stühle, Bücher, mit Wasser gefüllte Eimer) – Stoppuhr

### Dreischritt bei gruppenspezifischen Übungen

1. Vorgespräch
2. Durchführung
3. Abschlussgespräch

## 1 Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierungen:

- „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“
- „Stellt euch vor, euer Arbeitspartner lässt euch absichtlich gegen ein Hindernis laufen. Wie würdet ihr das finden?“

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Regeln festlegen, die für diese Übung gelten sollen.

### Inhalt

Bei dieser Übung werden die Teilnehmer mit geschlossenen Augen durch einen Parcours geführt. Es geht darum, sich jemand anderem anzuvertrauen und andererseits für jemand anderen Verantwortung zu übernehmen.

#### Beispielformulierungen:

- „Wir werden gleich gemeinsam in der Pausenhalle oder auf dem Schulhof ein paar Hindernisbahnen aus verschiedenen Gegenständen aufbauen.“
- „Immer einer von euch schließt die Augen und lässt sich von dem anderen langsam durch eine der Hindernisbahnen führen. Dabei dürft ihr keinen Gegenstand berühren.“
- „Vorher bildet ihr bitte Arbeitspaare. Sucht Euch Mitschüler, mit denen ihr bisher noch nicht viel zusammengearbeitet habt.“

## ② Ablauf

Hindernisbahnen aufbauen: Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in einem ausreichend großen Raum fünf parallele Hindernisbahnen aufbauen. Sie sollten einen Abstand von vier Metern voneinander haben und etwa 15 Meter lang sein.

Ordnen Sie jedem Paar eine Hindernisbahn zu. Wiederholen Sie noch einmal die Anweisungen aus dem Vorgespräch. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sehr langsam zu gehen.

### ***Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler:***

---

- „Zeige deinem Partner, dass er sich auf dich verlassen kann.“
- „Zeige deinem Partner, dass du dich ihm anvertraust.“
- „Wenn ihr am Ende eurer Bahn angekommen seid, tauscht ihr die Rollen. Wer vorher die Augen geschlossen hatte, führt jetzt den anderen zum Startpunkt zurück.“

## ③ Abschlussgespräch

### ***Mögliche Fragen zum Ablauf:***

---

- „Was hat gut geklappt?“
- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

### ***Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:***

---

- „Wie hat dir die Übung gefallen?“
- „Konntest du dich auf deinen Arbeitspartner verlassen?“
- „Hat sich dein Arbeitspartner in der Übung von dir führen lassen? Hat er sich dir anvertraut?“
- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt 'Gemeinsam Klasse sein' zu tun?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 11 Duo-Bild

Führen und sich führen lassen: Bei dieser Übung müssen je zwei Schülerinnen und Schüler gemeinsam ein Bild zeichnen – mit nur einem Stift.

### Überblick

**Dauer** 30 Minuten

**Methode** Partnerübung

**Material** – Zeichenpapier DIN A3  
– Buntstifte

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

#### Mögliche Antworten:

- sich auf den Arbeitspartner einlassen
- die jeweilige Rolle des anderen akzeptieren

### Inhalt

Bei dieser Übung geben Sie den Schülerinnen und Schülern unterschiedliche Motive zum Zeichnen vor. Jeweils zwei Schüler zeichnen gemeinsam – mit nur einem Stift. Das ist gar nicht so leicht. Es geht nur, wenn sich einer der beiden darauf einlässt, seine Hand vom anderen führen zu lassen und der andere die Aufgabe des Führens übernimmt.

#### Beispielformulierung:

– „Bitte legt das Zeichenblatt auf den Tisch. Die breite Seite zeigt zu euch. Einer von euch fasst jetzt den Buntstift unten an, der andere oben. Wer unten anfasst, ist der Zeichner und muss gleich etwas zeichnen. Derjenige, der oben anfasst, ist der Geführte und muss sich vom Zeichner führen lassen. Hat jetzt noch jemand eine Frage?“

## ② Ablauf

### Arbeitspaare bilden

Die Schülerinnen und Schüler suchen sich einen Arbeitspartner, mit dem sie noch nicht so oft zusammengearbeitet haben. Die beiden Arbeitspartner setzen sich nebeneinander an einen Tisch. Beide erhalten ein Zeichenblatt im DIN A3-Format und einen dicken Buntstift.

### Motive vorgeben – Teil eins

**Geben Sie jetzt dem Zeichner die Anweisungen, was er zeichnen soll:**

- ein Haus,
- eine lachende Sonne,
- Wolken, die wie Wattebäusche aussehen,
- einen Baum neben dem Haus,
- einen Hund, der an dem Baum schnuppert,
- vier dicke Tauben, die durch die Luft fliegen,
- eine Hundehütte im Vorgarten und
- Blumenbeete.

Lassen Sie zwischen den einzelnen Motiven ausreichend Zeit zum Zeichnen. In der Klasse wird wahrscheinlich viel gelacht werden. Gut so!

### Rollentausch

*Wenn die Schülerinnen und Schüler fertig sind, geben Sie bitte folgende Anweisung:*

- „Bitte dreht das Blatt um und tauscht eure Rollen. Derjenige, der eben der Zeichner war, ist jetzt der Geführte und der andere ist der Zeichner. Wenn ihr auch die Plätze tauscht, könnt ihr den Stift besser anfassen. Hat noch jemand eine Frage?“

### Motive vorgeben – Teil zwei

**Geben Sie im zweiten Teil folgende Motive vor:**

- einige Sanddünen in einer Wüste,
- eine Sandvipere, die sich eine Düne hinunterschlingt,
- drei Pyramiden, die im Hintergrund stehen,
- eine brennende Sonne am Himmel,
- ein paar kleine Wolken und
- vier dicke Geier, die in der Luft kreisen.
- Es gibt eine Oase in der Wüste. Zeichne bitte einen Brunnen,
- eine große Palme und
- drei Kamele, die hintereinander zur Oase gehen.
- Zum Schluss noch den Kamelführer.

### Bilder ansehen lassen

Erlauben Sie nun den Schülerinnen und Schülern aufzustehen und sich die Bilder anzusehen.

### ③ Abschlussgespräch

#### Mögliche Fragen zum Ablauf:

---

- „War das Zeichnen schwierig?“
- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

#### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

---

- „Wie gefallen euch eure Bilder?“
- „Welche Anweisung war einfacher umzusetzen:  
Haus, Baum, und Hund oder die Wüstenlandschaft? Warum?“
- „War es schwer für euch, euch führen zu lassen?  
Wenn ja: Was war schwer daran?“
- „War es schwer für euch, euch unterzuordnen?  
Wenn ja: Was war schwer daran?“
- „Habt ihr euch schon einmal unterordnen müssen?“
- „Wart ihr schon einmal der Bestimmer oder Anführer?“
- „Welche Rolle macht mehr Spaß?“
- „Können diese Rollen – sich unterordnen und bestimmen –  
gerecht verteilt werden?“
- „Worauf müsstet ihr dabei achten?“
- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt  
,Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?“

Machen Sie deutlich, dass es zu Streit kommen kann, wenn die meisten am liebsten Bestimmer sind. Man muss Spielregeln einführen und einhalten, wenn man solchen Streit vermeiden will.

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 12 Ich-Botschaften

Bei dieser Rollenspielübung steht der konstruktive Umgang mit Frust und Ärger im Vordergrund.

### Überblick

**Dauer** 60 Minuten

**Methode**

- Angeleitete Kurzrollenspiele
- Einzelarbeit
- Unterrichtsgespräch

**Material**

- Plakat und Marker (Stifte)
- Arbeitsblatt: Ich-Botschaften (Übung 12)



### Ablauf

①	Angeleitete Rollenspiele	20 Minuten
②	Das Prinzip der Ich-Botschaften	10 Minuten
③	Einzelarbeit	25 Minuten
④	Abschließendes Unterrichtsgespräch	25 Minuten

## ① Durchführung der angeleiteten Rollenspiele

In der ersten Phase ist Ihr Schauspieltalent gefragt. Die angeleiteten Kurzrollenspiele lassen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Kommunikationsstile miterleben und nachempfinden.

### Spiel 1: Der Stuhl

Stellen Sie einen Stuhl „auf die Bühne“. Auf dem Stuhl liegt eine Jacke.

Erzählen Sie eine fiktive Geschichte über den Besuch eines Theaterstücks in der Schul-Aula. Fritz möchte sich das Stück angucken und besetzt mit seiner Jacke den ausgewählten Platz. Er bemerkt, dass er etwas vergessen hat und steht wieder auf.

Sie selbst spielen Emma, eine Schülerin, die sich auf den belegten Stuhl setzt. Jetzt sind Freiwillige aus der Klasse gefragt: Diese sollen nacheinander versuchen, die von Ihnen gespielte Emma nur mit Worten zum Aufstehen zu bewegen. Für jeden Versuch gibt es Applaus.

Besprechen Sie nach dem letzten Versuch, wann „Emma“ bereit war, den Platz freizugeben und wann nicht.

Erinnern Sie an die „Wasser- und Benzinhandlungen“ aus Tag 4, Baustein 2. Denn darum geht es im zweiten Teil des Spiels:

### Du-Botschaft und Ich-Botschaft

Sie spielen jetzt Fritz. Diesmal sind Sie die aktive Person, die eine Veränderung des Verhaltens des Gegenübers (Emma) erzielen möchte: Sie wollen den reservierten Platz wiederhaben.

Betonen Sie bei jedem Rollenspiel, dass Sie nicht einen Erwachsenen, sondern ein Kind spielen.

Bitte Sie nun einen Schüler oder eine Schülerin in der Rolle der Emma mitzuspielen und auf Ihre Sätze zu reagieren. Dafür setzt sich „Emma“ auf den besetzten Platz. Sie (Fritz) kommen dazu.

### **Beginnen Sie im ersten Durchgang mit einer „Benzin-Handlung“: der Du-Botschaft.**

#### *Beispielformulierung:*

---

– „*Spinnst du? Du sitzt auf meinem Platz!*“

Wie reagiert Ihr Gegenüber? Vermutlich entsteht ein kurzer Streit. Steht das Kind auf? Bedanken Sie sich für die kurze Szene und spielen Sie nun eine weitere Runde.

### **Im zweiten Durchgang spielen Sie die „Wasser-Handlung“, die Ich-Botschaft.**

#### *Beispielformulierung:*

---

– „*Hallo, ich habe den Platz reserviert, auf dem du jetzt sitzt.*“

– „*Ich bin enttäuscht, weil ich mir den Platz ausgesucht habe, um einen guten Blick auf die Bühne zu haben und hier auch meine Freunde sitzen!*“

– „*Kannst du dir vorstellen, einen neuen Platz zu suchen?*“

Wie reagiert Ihr Gegenüber diesmal?

### **Auswertungsgespräch**

Fragen Sie zunächst die Schülerinnen und Schüler, die mitgespielt haben, wann und warum diese eher bereit waren, den Platz wieder freizugeben. Besprechen Sie die Unterschiede zwischen der Du-Botschaft und der Ich-Botschaft.

Spielen Sie weitere Szenen vor (→ siehe Spiele 2-5), um das Prinzip zu verdeutlichen.

### **Spiel 2: Die Note**

„*Jemand verrät laut in der Klasse deine Note der letzten Mathearbeit.*“

#### **Durchgang 1: „Benzin-Handlung“ – Du-Botschaft:**

– „*Ey, bist du dumm? Du bist ein Verräter! ...*“

#### **Durchgang 2: „Wasser-Handlung“ – Ich-Botschaft:**

– „*Du hast meine Note vor allen ausgesprochen.*“

– „*Ich bin sauer, weil das eine sehr private Angelegenheit ist.*“

– „*Ich wünsche mir, dass du mich beim nächsten Mal fragst.*“

#### **Auswertungsgespräch:**

→ siehe Spiel 1

### Spiel 3: Das ausgeliehene Heft

„Jemand hat dein Matheheft ausgeliehen, und du bekommst es nicht wie verabredet zurück.“

#### Durchgang 1: „Benzin-Handlung“ – Du-Botschaft:

– „Du bist total unzuverlässig. Dir gebe ich nie wieder etwas!“

#### Durchgang 2: „Wasser-Handlung“ – Ich-Botschaft:

– „Ich hab das Heft noch nicht zurückbekommen.“

– „Ich bin genervt, weil ich nun meine Aufgaben nicht rechtzeitig abgeben kann.“

– „Ich wünsche mir, dass du mir das Heft schnell wiedergibst.“

#### Auswertungsgespräch:

→ siehe Spiel 1

### Spiel 4: Die Gruppenarbeit

„Nach der Gruppenarbeit wollen die anderen nicht mit aufräumen und gehen weg.“

#### Durchgang 1: „Benzin-Handlung“ – Du-Botschaft:

– „Was sollte das? Ihr seid gemein!“

#### Durchgang 2: „Wasser-Handlung“ – Ich-Botschaft:

– „Ihr seid sehr schnell gegangen.“

– „Ich war im Stress, weil ich alleine aufräumen musste.“

– „Ich wünsche mir, dass ihr nächstes Mal mithelft.“

#### Auswertungsgespräch:

→ siehe Spiel 1

### Spiel 5: Das Buch

„Ein Schüler hat sein Lieblingsbuch an einen Freund verliehen. Es bekommt dieses mit Flecken und beschädigt zurück.“

#### Durchgang 1: „Benzin-Handlung“, Schweigen.

Erklären Sie: Das Kind ist innerlich sauer und spricht wochenlang nicht mit dem „Ausleiher“. Es wartet auf eine Entschuldigung. Die Freundschaft leidet darunter.

#### Durchgang 2: „Wasser-Handlung“ – Ich-Botschaft:

– „Ich hab entdeckt, dass das Buch kaputt ist und Flecken hat.“

– „Ich bin traurig, weil mir das Buch sehr wichtig ist.“

– „Ich wünsche mir, dass du mir erklärst, was passiert ist.“

#### Auswertungsgespräch:

→ siehe Spiel 1

## ② Das Prinzip der Ich-Botschaften

Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Sie bei den vorgestellten „Wasser-Handlungen“ nach einem bestimmten Prinzip vorgegangen sind: der sogenannten Ich-Botschaft.

Stellen Sie den Ablauf vor. Das Beispiel wird auf einem Plakat Schritt für Schritt mitgeschrieben, um später immer wieder darauf verweisen zu können

→ siehe auch Arbeitsblatt

## Die Ich-Botschaft

### 1. Ich beschreibe das Verhalten, das mich stört:

„Hallo, ich habe den Platz reserviert, auf dem du jetzt sitzt.“

### 2. Ich sage, wie ich mich fühle:

„Ich bin enttäuscht, ...“

### 3. Ich sage, welche Folgen das Verhalten für mich hat:

„... weil ich mir den Platz ausgesucht habe, um einen guten Blick auf die Bühne zu haben und hier auch meine Freunde sitzen!“

### 4. Ich sage, was ich mir vom anderen wünsche:

„Kannst du dir vorstellen einen neuen Platz zu suchen?“

Auf dem folgenden Arbeitsblatt sollen die Schülerinnen und Schüler nun die vorgestellten und weitere Beispiele nach diesem Prinzip aufschreiben.

## ③ Einzelarbeit: Arbeitsblatt



### Arbeitsblatt Ich-Botschaften (Übung 12)

Teilen Sie das Arbeitsblatt aus und klären Sie den zeitlichen Rahmen.

- 25 Minuten
- Einzelarbeit

## ④ Abschließendes Unterrichtsgespräch

Die Schülerinnen und Schüler lesen ihre formulierten Sätze vor und anschließend wird im Plenum darüber gesprochen. Spontan können die Schülerinnen und Schüler ihre Ich-Botschaften auch szenisch vorspielen.

Die Ich-Botschaften sind eine besondere Form der Ärger-Mitteilung, die deeskalierend wirkt: Die angesprochene Person fühlt sich weniger angegriffen und ist vermutlich eher bereit, ihr Verhalten zu verändern. Wer eine Ich-Botschaft äußert, redet über sich und seine Gefühle – und weniger über den anderen (Ich statt Du).

### Beispielformulierung:

- „Diese Art und Weise zu kommunizieren ist eine ‚Wasser-Handlung‘. Sie hilft unserem Gegenüber zu verstehen, wie wir uns fühlen. So kann er oder sie viel besser auf uns eingehen und reagieren, ohne dass es einen Streit gibt.“
- „Glaubt ihr, es ist schwer diese ‚Sprache‘ zu lernen?“
- „Wo können wir das üben?“  
Mögliche Antwort: im Klassenrat
- „Wo hätte es vielleicht in der Vergangenheit gepasst?“



### Weitere Vertiefung:



### Übungspool – Übung 13: Ich mag an dir

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 13 Ich mag an dir

Mit dieser Übung können die Schülerinnen und Schüler lernen, einander konstruktives Feedback zu geben und Feedback anzunehmen.

### Überblick

**Dauer** 30 Minuten

**Methode** Stuhlkreis

**Material** Stoppuhr

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

#### Mögliche Antworten:

– kein fieses Feedback, um einen Schüler bewusst zu ärgern

### Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass die folgenden Regeln bei der Übung gelten:

- Jeder muss Feedback geben.
- Jeder darf Feedback bekommen (ggf. zu einem späteren Zeitpunkt, wenn viele SuS wollen)
- Ihr dürft positives Feedback und negatives Feedback geben.
- Wenn ihr negatives Feedback geben wollt, müsst ihr auch positives Feedback geben.  
Mit dieser Regel erreichen Sie, dass die Schüler auch auf die Stärken der anderen achten und nicht nur auf ihre Schwächen. Lassen Sie deshalb negatives Feedback nur in Verbindung mit positivem Feedback zu. Betonen Sie, dass jeder Mensch Schwächen und Stärken hat.
- Ihr könnt auch ausschließlich positives Feedback geben.

## Inhalt

In dieser Übung geben sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig Feedback. Dies erfolgt nach einem vorgegebenen Ablauf:

### Positives Feedback beginnt jedes Mal mit dem Satzanfang:

„Ich mag an dir, ...“ oder „Ich schätze an dir, ...“

### Negatives Feedback beginnt jedes Mal mit dem Satzanfang:

„Ich wünsche mir von dir, dass du ...“

### Beispielformulierung:

– „Die Übung heißt ‚Feedback geben und nehmen‘. Jeder, der möchte, kann Feedback von den anderen aus dieser Klasse erhalten. Wer sich dafür entscheidet, legt einen Gegenstand von sich auf den Stuhl in der Mitte. Das kann ein Schal sein, ein Armband, eine Uhr oder etwas Ähnliches. Anschließend setzt er sich wieder auf seinen Stuhl im Stuhlkreis. Sein rechter Stuhlnachbar beginnt mit dem Feedback. Dann geht es nacheinander weiter.“

## ② Ablauf

### Im Stuhlkreis

Fragen Sie, wer Feedback erhalten möchte. Bitten Sie den Schüler, der sich zuerst meldet, einen Gegenstand von sich auf den freien Stuhl in der Mitte zu legen und sich dann wieder auf seinen Platz im Stuhlkreis zu setzen.

### Sagen Sie allen anderen Schülerinnen und Schülern, dass sie sich einen Moment Gedanken zu folgenden Fragen machen sollen:

- Was magst du an dieser Person?
- Was wünschst du dir von ihr?

Wenn sich am Anfang niemand meldet, seien Sie selbst der erste Freiwillige.

Bitten Sie jetzt den rechten Stuhlnachbarn, mit dem Feedback zu beginnen. Achten Sie konsequent darauf, dass die Regeln eingehalten werden. Helfen Sie bei Bedarf den Schülern, ihre Beiträge zu formulieren.



#### Hinweise

Doppelte Nennungen: Es kommt häufig vor, dass verschiedene Schüler ein Feedback zu gleichen Verhaltensweisen geben. Das ist okay. Wichtig werden hier die Beispiele zu den Situationen, in denen dieses Verhalten wahrgenommen wurde. Fragen Sie gegebenenfalls gezielt danach. Diese Beispiele unterscheiden sich erfahrungsgemäß voneinander.

Kein Beitrag: Wenn ein Schüler keinen Beitrag leisten kann, darf er noch einen Moment überlegen (zum Beispiel, um sich an ein konkretes Erlebnis zu erinnern). Währenddessen kann schon der nächste Schüler Feedback geben. Der übersprungene Schüler gibt sein Feedback dann nachträglich.

Welches Verhalten? Es müssen keine spektakulären Verhaltensweisen sein, die mit Feedback bedacht werden. Die Feedbackgeber können auch nette Gesten und kleine Beispiele oder Erlebnisse aus dem Alltag schildern.

### ③ Abschlussgespräch

#### *Mögliche Fragen zum Ablauf:*

---

– „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

#### *Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:*

---

– „Warum ist es wichtig, sich auf diese Weise Feedback geben zu können?“

##### **Mögliche Antworten:**

– „In einem Feedbackgespräch könnt ihr einander mitteilen, was ihr am anderen schätzt und was ihr euch vom anderen wünscht (→ siehe Übungspool 12: Ich-Botschaften). Die angesprochene Person fühlt sich weniger angegriffen und ist vermutlich eher bereit ihr Verhalten zu verändern.“

– „Was habt ihr Neues von jemandem aus der Gruppe erfahren?“

Fragen Sie, wer zu einem späteren Zeitpunkt nochmal ein Feedback erhalten möchte.

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 14 Und du fühlst dich

Diese Übung ist eine Kooperationsübung zum besseren Kennenlernen. Sie fördert den Zusammenhalt und dient der Auflockerung.

### Überblick

**Dauer** 20 Minuten

**Methode**  
– Sammlung  
– Sitzkreis

**Material**  
– Tafel (oder Wandzeitung und Stifte)  
– ggf. Gefühlsliste Tag 1



### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

#### Mögliche Antworten:

– Mitschüler nicht für ihre Darstellung auslachen  
(zusammen lachen ist natürlich erlaubt und gewünscht)

### Inhalt

An der Tafel oder Wandzeitung werden Gefühle gesammelt und sortiert, die anschließend spielerisch kurz im Sitzkreis dargestellt werden.

- Die Tafel wird mit einem Strich in zwei Hälften geteilt.
- Die eine Seite bekommt als Überschrift einen lachenden, die andere Seite einen weinenden Smiley.
- Unter den lachenden Smiley schreibt die Lehrkraft die Gefühle „glücklich“ und „fröhlich“, unter den weinenden Smiley die Gefühle „traurig“ und „wütend“.
- Nun sollen diese Spalten ausgefüllt werden: mit so vielen positiven und negativen Gefühlen, wie den Schülerinnen und Schülern einfallen.
- Zur Unterstützung finden Sie viele Gefühle auf der **Gefühlsliste**  
→ siehe Tag 1: Gefühlsliste | Arbeitsmaterial zur Vertiefung (PDF)
- Anschließend erfolgt die spielerische Einübung der Gefühle im Sitzkreis

## ② Ablauf

- Ein Platz im Stuhlkreis bleibt frei.
- Wer links neben dem freien Platz sitzt, darf sich eine Mitschülerin oder einen Mitschüler herbeiwünschen. Dazu sagt es: „Mein rechter, rechter Platz ist frei und ich wünsche mir ... herbei. Und du fühlst dich: fröhlich.“
- Das genannte Kind wechselt den Platz und versucht, sich während des Weges fröhlich zu bewegen und fröhlich auszusehen.
- Wer links von dem nun freigewordenen Platz sitzt, wünscht sich ein anderes Kind herbei mit einer anderen Gefühlsdarstellung.
- Die Schülerinnen und Schüler können sich alle gesammelten Gefühle von der Tafel als Darstellung wünschen.

Bei dieser Übung machen sich die Schülerinnen und Schüler spielerisch mit den gestischen und mimischen Ausdrucksformen von Gefühlen vertraut. Sie lernen durch die Vielfalt der gesammelten Gefühle, ihre eigene Körpersprache differenziert darzustellen und bei anderen auf deren Ausdrucksformen zu achten.

## ③ Abschlussgespräch

### *Mögliche Fragen zum Ablauf:*

---

- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

### *Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:*

---

- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt ‚Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?“
- „Welche Gefühle gibt es bei Mobbing?“
- „Wie kannst du reagieren, wenn du glaubst, dass ein Kind traurig ist?“
- *Besonderheit bei Cybermobbing: Die Mimik und Gestik des Gegenübers ist nicht zu erkennen.*

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

## Übung 15 Super, Bravo, Prima, Klasse

Dieser Energizer macht richtig wach. Durch die positiven Ausrufe stärkt er die Grundstimmung in der Gruppe. Nebenbei vermittelt die Übung, die für ein entspanntes Lernklima förderliche, fehlerfreundliche Haltung „es ist ok, wenn man mal falsch liegt“ bzw. „hier darf man auch mal einen Fehler machen“.

### Überblick

**Dauer** 10 Minuten

**Methode**

- Reaktion
- Hüpfender Wettkampf
- Stehend

**Material** – 1 markierte Linie (Kreppband, o. ä.)

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit alle bei diesem Energizer Spaß haben können?“

Mögliche Antworten:

- „Wir lachen niemanden aus, auch nicht wenn jemand etwas falsch macht.“
- „Wir sind ehrlich und spielen fair.“

### Inhalt

#### Vorbereitung

Markieren Sie auf dem Fußboden mit Kreppband eine Linie.

#### Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen die Anweisungen der Lehrkraft aus.

Wer nicht schnell genug reagiert oder einen Fehler macht, scheidet aus. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich alle in einer Reihe links neben die Markierung. Die Blickrichtung ist nach vorne gerichtet.

Vorne steht die Spielleitung und gibt vor, welche Bewegung ausgeführt werden soll.

**Die Anweisungen werden nicht erklärt, sondern durch folgende Ausrufe angekündigt:**

- Links neben die Markierung = Super!
- Rechts neben die Markierung = Bravo!
- Ein Fuß links und ein Fuß rechts neben die Markierung= Prima!
- Hände nach links und rechts ausstrecken= Klasse!

**Beispielformulierung:**

---

- „Wenn ich „Super!“ rufe, hüpfst du links neben die Markierung.“
- „Bei dem Ausruf „Bravo!“ machst du einen Sprung auf die Seite rechts neben der Markierung.“
- „Prima!“- Das ist das Kommando für den Sprung, bei dem sich ein Fuß links und ein Fuß rechts neben der Markierung befindet“.
- „Bei „Klasse!“ möchte ich alle Arme in der Luft ausgestreckt sehen; egal wo du dann stehst.“
- „Wer zu langsam ist, oder einen Fehler macht, der scheidet aus und setzt sich auf seinen Stuhl. Das ist schade, aber nicht schlimm.“

**② Ablauf**

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich nun in die Ausgangsposition (bspw. links neben der Markierung).

Die Lehrkraft gibt langsam die erste Anweisung vor, worauf die Kinder mit der jeweiligen Bewegung reagieren.

Danach folgen in selbstgewählter Reihenfolge die weiteren Ausrufe. Das Spiel endet, wenn nur noch wenige mitspielen. Diese Gruppe bekommt einen Applaus für die schnelle Reaktionsfähigkeit.

Erläutern Sie, dass es bei dem Spiel nicht um das „Gewinnen“ oder „Verlieren“ geht. Es geht darum Spaß zu haben und die Reaktionsfähigkeit zu testen.

**Beispielformulierung für den Schluss:**

---

„Jetzt sind nur noch fünf Schülerinnen im Spiel. Ihr bekommt einen großen Applaus von allen, weil ihr heute besonders wach seid und schnell reagiert habt!“

### + Variante

- Das Tempo der Ausrufe kann beschleunigt werden.
- Es können mehrere Ausrufe hintereinander gesendet werden „Super!, Super!, Prima, Bravo“.
- Die Spielleitung kann irritierende Bewegungen mitmachen (Bspw.: „Super!“ rufen und nach rechts hüpfen).
- Entwickeln Sie gemeinsam mit der Gruppe neue Ausrufe und Reaktionen.



### Hinweise

Sollten Sie Schülerinnen in der Gruppe haben, die nicht in der Lage sind, die Bewegungen wie beschrieben umzusetzen, ersetzen Sie jene Bewegungen für alle durch solche, die von allen umsetzbar sind.

Beispiel: Es gibt eine Mitspielerin, die im Rollstuhl sitzt. Ersetzen Sie die Formulierungen „hüpfen/springen“ durch „hinbewegen“. Der Ausruf „Prima!“ kann dann durch die Position „auf Linie“ ersetzt werden.

### ③ Abschlussgespräch

Thematisieren Sie mit den Kindern, wie es sich anfühlt, wenn man aus dem Spiel ausscheidet.

Machen Sie deutlich, dass dies eine schmerzhaft Erfahrung sein kann, dass es aber auch nicht schlimm ist, wenn man mal einen Fehler gemacht hat.

Sammeln Sie mit den Kindern Erlebnisse aus dem Alltag bei denen es den Kindern ähnlich geht (beim Spielen auf dem Pausenhof, im Sportunterricht, zu Hause unter Geschwistern, etc.) und wie sie sonst mit den Gefühlen, die beim „Verlieren“ ausgelöst werden, umgehen.

#### Mögliche Fragen zum Ablauf:

„Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

#### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

„Wie fühlt es sich an, bei einem Spiel auszuscheiden?“

„Braucht ein Spiel immer Gewinner und Verlierer? Wie kann das Spiel funktionieren, sodass alle immer mitmachen?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die gute Atmosphäre während der

## Übung 16 Die Bienenkönigin

Dieses Assoziationsspiel fördert die Kreativität aller Beteiligten.

### Überblick

<b>Dauer</b>	10 Minuten
<b>Methode</b>	– Assoziation – Stuhlkreis – Bewegung
<b>Material</b>	3 weitere Stühle

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

- ① Vorgespräch
- ② Durchführung
- ③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit alle bei diesem Energizer Spaß haben können?“

Beispiele für mögliche Antworten:

- „Wir spielen alle mit!“
- „Wir spielen so, dass alle Spaß haben können.“
- „Wir sind ehrlich und spielen fair.“
- „Wir halten uns an die Spielregeln.“

### Inhalt

#### Vorbereitung

Die Klasse sitzt in einem Halbkreis, welcher nach vorne geöffnet ist.

Vorne stehen drei freie Stühle nebeneinander mit einem Meter Abstand zu dem restlichen Sitzkreis.

Alle sitzen im Sitzkreis.

#### Beschreibung

Es werden Assoziationsketten gebildet und durch das Tauschen von Plätzen bewegen sich die jeweiligen Teilnehmenden.

Bei diesem Spiel geht es um kreative Ideen und Schnelligkeit.

### Beispielformulierung:

– „Wir suchen nach passenden Antworten zu einer Frage, die vom Aufbau immer gleich bleibt. Es verändert sich lediglich immer ein Teil der Fragestellung. Das Kind, welches die passendere Idee hatte, startet in der nächsten Runde und darf dann auch in der Runde bewerten. Bewertet wird nicht nach Freundschaften, sondern welche Idee passender erscheint! Es geht auch um Schnelligkeit: Nur die zwei Schnellsten dürfen ihre Idee preisgeben! Wir spielen mehrere Runden.“

## ② Ablauf

**Die Lehrkraft startet das Spiel, indem sie sich auf den mittleren der drei Stühle setzt und folgendes sagt:**

„Ich bin die Bienenkönigin. Wer oder was passt zu mir?“

Wer von den Schülerinnen und Schülern eine passende Assoziation hat, erhebt sich und setzt sich schnell auf einen der beiden freien Stühle.

Sobald beide Stühle besetzt sind, fragt die Lehrkraft zu einer Seite

„Ich bin die Bienenkönigin und wer oder was bist du?“

Der Schüler antwortet (bspw.: „Ich bin eine Drohne!“).

Dann wendet sich die Lehrkraft zur anderen Seite und fragt:

„Ich bin die Bienenkönigin und wer oder was bist du?“

Die andere Schülerin antwortet (bspw.: „Ich bin der Honig!“).

Die Lehrkraft entscheidet sich intuitiv für eine Antwort (hier z. B. „Drohne, das passt zu mir“) und setzt sich mit diesem Kind wieder in den Stuhlkreis.

Das Kind, welches vorne bleibt, setzt sich auf den mittleren Stuhl und leitet mit dem vorherigen Begriff die nächste Spielrunde ein (hier: „Ich bin der Honig, wer oder was passt zu mir?“).

Es kann so lange gespielt werden, wie Spaß vorhanden ist.

### Beispielformulierung für den Schluss:

– „Nun sind wir von der Bienenkönigin bis zum XY gekommen. Nun hat das kreative Raten ein Ende. Mal sehen, bei welcher Assoziation wir beim nächsten Mal ankommen!“

### + Varianten

Es wird so lange gespielt, bis ein bestimmtes Wort (bspw. „Gemeinschaft“) in die Assoziationskette passt.

Jedes Kind darf max. drei Mal vorne auf einem Platz sitzen.



**Hinweis:** Manche Kinder beteiligen sich sehr stark bei diesem Spiel, haben große Freude und sind dabei vielleicht zu dominant. Versuchen Sie diese Kinder höflich darauf aufmerksam zu machen, dass auch die anderen Kinder mitspielen und bremsen sie somit die Kinder, die bereits häufiger vorne saßen.

Wenn es Kinder gibt, die im Rollstuhl sitzen: Ersetzen Sie die Stühle durch Markierungen auf dem Fußboden.

Wenn Schimpfwörter, Beleidigungen oder Namen genannt werden: Thematisieren Sie, ob hier noch alle gemeinsam Spaß am Spiel haben und warum diese Assoziationen verletzend sind.

### ③ Abschlussgespräch

#### *Mögliche Fragen zum Ablauf:*

---

– „Wurden die Regeln eingehalten?“ (Daumenprobe)

#### *Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:*

---

– „Welche ‚passende‘ Auswahl der Assoziation hast du nicht verstanden?“

– „Haben alle Kinder mitgemacht?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die gute Atmosphäre während der gemeinsamen Zeit und für das prosoziale Verhalten im Spiel.

## Übung 17 1-2-3

Diese Übung ermöglicht konzentriert und spielerisch in Interaktion mit einer anderen Person treten. Dieser Energizer kann überall gespielt werden.

### Überblick

**Dauer** 5–10 Minuten

**Methode** Interaktion zu zweit

**Material** –

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit alle bei diesem Energizer Spaß haben können?“

Beispiele für mögliche Antworten:

- „Wir spielen alle mit!“
- „Wir spielen so, dass alle Spaß haben können.“
- „Wir sind ehrlich und spielen fair.“
- „Wir halten uns an die Spielregeln.“

### Inhalt

#### Vorbereitung

Teilen Sie die Klasse in Zweier-Teams ein.

#### Beschreibung

Die Kinder stehen sich jeweils zu zweit gegenüber. In Phasen unterteilt werden abwechselnd erst Zahlen genannt und jene dann ersetzt.

## ② Ablauf

Leiten Sie nun verschiedene Phasen ein.

### Erste Phase

Es wird abwechselnd bis 3 gezählt.

- Schülerin: „Eins“
- Schüler: „Zwei“
- Schülerin: „Drei“
- Schüler: „Eins“
- und so weiter.

Wenn die erste Phase eingeübt wurde und alle den Ablauf verstanden haben, wird die „Eins“ durch ein Wort ersetzt, die sich die erste Person aussucht.

Dies wird wieder ca. eine Minute durchgeführt.

### Phase zwei

Danach wird die „Zwei“ durch ein Geräusch ersetzt, die dieses Mal von der anderen Person bestimmt wird.

Wiederum wird eine Minute (oder bis es klappt) diese gesteigerte Variante durchgeführt.

### Phase drei

Letzten Endes wird auch noch die „3“ durch eine Bewegung ersetzt.

### Beispielformulierung für den Schluss:

– „Bei so vielen unterschiedlichen Phasen, Gesten, Geräuschen und Worten kann man ganz schön durcheinander kommen. Nun beenden wir den Energizer.“

### + Varianten

Kombinieren Sie die Übung mit Vokabeln aus den Fremdsprachen oder Satzbausteinen aus dem Deutschunterricht. Auch Fachbegriffe aus anderen Fächern sind gut einsetzbar.

Anstatt nur bis 3 zu zählen, können Sie bei mehr Zeit die Teams auch bis 5 zählen lassen oder die Übung im Stehkreis in größeren Teams einüben.  
**Beispiel:** 1=eine Zahl über 1; 2= ein Substantiv im Plural; 3= ein gebeugtes Verb



**Hinweis:** Es kann passieren, dass die Kinder Schimpfwörter oder grenzüberschreitende Gesten/ Geräusche einbauen. Intervenieren Sie hier und weisen Sie auf die gemeinsam erarbeiteten Regeln für ein friedliches Spielen hin.

### ③ Abschlussgespräch

#### *Mögliche Fragen zum Ablauf:*

---

– „Hat die Übung bei allen geklappt?“

#### *Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:*

---

– „Welches war die lustigste Geste?“

– „Gab es Bewegungen, Geräusche oder Gesten, die du nicht nachmachen wolltest?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die gute Atmosphäre während der gemeinsamen Zeit und für das prosoziale Verhalten im Spiel.

## Übung 18 Anders als gedacht

Drei verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Charaktereigenschaften zeigen, wie schwer und kompliziert die Kontaktaufnahme manchmal sein kann und wie schnell sich Vorurteile bei uns bilden. Die Entstehung von Vorurteilen ist der thematische Schwerpunkt dieser Übung.

### Überblick

**Dauer** 30 Minuten

**Methode** Rollenspiel, Interaktion, Beobachtung

**Material** Charakterkarten

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit alle bei dieser Übung etwas lernen können?“

Beispiele für mögliche Antworten:

– „Wir nehmen die Übung ernst.“

– „Wir halten uns an die Spielregeln.“

### Inhalt

#### Vorbereitung

Teilen Sie jeweils vier Kinder ein, die in die Rolle einer Bevölkerungsgruppe (MARzianer, VENUzianer und KALLISTOzianer) schlüpfen sollen.

Teilen Sie drei Kinder ein, die in die Rolle eines Gasts schlüpfen sollen.

#### Beschreibung

Jede Alien-Gruppe verkörpert eine Bevölkerungsgruppe eines fremden Planeten (Mars, Venus und Kallisto), die sich gemäß eines vorgegeben Charakters verhält.

Ein einzelnes Kind (Gast) versucht Kontakt aufzunehmen und die restliche Klasse beobachtet das Geschehen.

#### Beispielformulierung:

– „Eine Person musste auf einem anderen Planeten notlanden und findet jetzt die hier wohnende Gruppe. Wir schauen was passiert.“

## ② Ablauf

Nachdem die drei Alien-Gruppen eingeteilt worden sind, erhalten sie ihren für sie typischen Charakter (Charakterkarten). Die Gruppen haben nun kurz Zeit, um sich an ihren Charakter zu gewöhnen und einen Dialog einzuüben. Dies sollte noch geheim bleiben.

Nach dieser Vorbereitungszeit kommt eine Gruppe nach vorne und setzt sich – gut sichtbar für die anderen Kinder – in einem Kreis zusammen. Die Gruppe soll sich über ein Thema (das Wetter auf ihrem Planeten) austauschen. Ein Gast, der nichts von den Charaktereigenschaften weiß, kommt jetzt dazu.

### Die Beteiligten erhalten jetzt unterschiedliche Aufgaben:

- Die Alien-Gruppe soll jetzt auf das neue Kind gemäß ihres Charakters reagieren.
- Der Gast versucht Kontakt / Anschluss zu finden und am Gespräch teilzunehmen.
- Die restliche Klasse bekommt einen Beobachtungsauftrag:  
*„Wie würdest du die Außerirdischen vom fremden Planeten beschreiben? Was tun sie (nicht)?“*
- Nach zwei bis drei Minuten wird deutlich, dass es für das einzelne Kind schwer wird, Anschluss zu finden.

### Es folgt eine Auswertungsrunde

#### Frage an das einzelne Kind:

– „Wie hast du dich gefühlt? Was hättest du gebraucht?“

#### Frage an die restliche Klasse:

– „Was hast du beobachtet? Wie haben die Außerirdischen reagiert?“

#### Frage an die Alien-Gruppe:

– „Warum habt ihr so ‚abweisend‘ reagiert? Bitte erklärt euer Verhalten.“

Danach kommt die nächste Gruppe an die Reihe.

#### Beispielformulierung für den Schluss:

– „Nicht alles, was als ‚abweisende‘ Handlung wahrgenommen wird, ist so gemeint. Es kommt schnell zu Missverständnissen und Vorurteilen.“

### + Varianten

Die Gruppen können sich selber Charaktereigenschaften ihrer Bevölkerungsgruppe und Themen für eine Unterhaltung überlegen.



**Hinweis:** Die einzelnen Kinder (Gäste) müssen sich unbedingt freiwillig dazu melden, Kontakt zur Gruppe der Außerirdischen zu suchen.

### ③ Abschlussgespräch

#### Mögliche Fragen zum Ablauf:

- „Gab es Momente, in denen du dich unwohl gefühlt hast? Weshalb war das so?“

#### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

- „Wie lässt sich diese Übung auf unsere Klassengemeinschaft übertragen?“
- „Kennt ihr ähnliche Situationen aus dem Schulalltag? Was könnten wir dann tun?“
- „Wie wollen wir aktiv gegen Vorurteile vorgehen? Habt ihr Ideen?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die guten Momente und wertvollen Beiträge (beides gerne mit Beispielen).

#### Material: Charakterkarten (nach benötigter Anzahl duplizieren und verteilen)

##### Charakterkarte: MARzianer

Du kommst vom Planeten Mars. Als MARzianer guckst du andere Personen beim Sprechen nicht in die Augen, sondern immer nur auf dem Fußboden. Wenn du zuhörst, dann guckst du auch auf den Fußboden. Das gilt als höflich bei euch.

Wenn jemand nicht beim Sprechen auf dem Fußboden guckt, dann „zischt“ du kurz unzufrieden.

**Aufgabe:** Unterhalte dich auf diese Art und Weise über das letzte Fest auf dem Planeten. Es war eine tolle Party, bei der alle zusammenkamen und Spaß hatten.

##### Charakterkarte: VENUzianer

Du kommst vom Planeten Venus. Als VENUzianer formulierst du alles, was du sagst als Frage. Es ist auf deinem Planeten unhöflich, wenn man mit einer anderen Person spricht und dabei keine Frage formuliert. Wenn jemand keine Frage formuliert, dann klatscht du einmal in die Hände, um deutlich zu machen, dass du das unhöflich findest.

**Aufgabe:** Unterhalte dich auf diese Art und Weise über das wenige Wasser auf deinem Planeten. Es ist schon sehr lange sehr heiß hier und Wasser fehlt.

##### Charakterkarte: KALLISTOzianer

Du kommst vom Planeten Kallisto. Als KALLISTOzianer stehst du immer auf, wenn du etwas sagst. Du setzt dich, wenn du zuhörst. Es ist unhöflich im Sitzen mit einer anderen Person zu sprechen oder im Stehen einer anderen Person zuzuhören. Wenn jemand nicht im Stehen spricht, dann fängst du kurz an zu lachen, um zu zeigen, dass du das unhöflich findest.

**Aufgabe:** Unterhalte dich auf diese Art und Weise über das Wetter! Es schneit bereits seit einer Woche auf dem Planeten Kallisto - es ist richtig kalt hier.

##### Rollenkarte: Gast

Du bist zu Gast auf einem neuen Planeten. Du triffst gleich eine Gruppe von Außerirdischen (Aliens), die sich auf dem Planeten unterhalten. Du freust dich über die Unbekannten und bist gespannt darauf sie kennenzulernen.

**Aufgabe:** Versuche mit den Außerirdischen zu sprechen und dich am Gespräch zu beteiligen!

## Übung 19 Wir haben alle unsere eigenen Stärken

Ziel: Das Selbstwertgefühl jedes einzelnen Kindes stärken. Kinder mit einem guten Selbstwertgefühl können Streit besser gewaltfrei lösen.

### Überblick

**Dauer** 45–60 Minuten

**Methode** Origami, Selbstbesinnung, Austausch

**Material** – bunte Papierbögen als Klassensatz (20 cm x 20 cm)  
– kleine Zettel (pro Kind 10 Stück)

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Dies wird eine ruhige Übung. Wir werden basteln und auch schreiben. Was benötigen wir dafür, dass wir ein ruhiges Arbeitsklima haben?“

Beispiele für mögliche Antworten:

- „Ich halte mich an die Gesprächsregeln.“
- „Ich konzentriere mich ganz auf mich.“

### Inhalt

#### Vorbereitung

Jeder Schüler bekommt einen Papierbogen und 10 kleine Zettel.

#### Beschreibung

Die Schülerinnen sitzen an ihrem Platz und haben das Material vor sich.

#### Beispielformulierung:

– „Nun werden wir erst eine kleine Box basteln und uns dann mit unseren Stärken beschäftigen. Überlege doch schon mal für dich, was du wirklich gut kannst!“

## ② Ablauf

Sie leiten die Klasse an, die „Stärken-Box“ zu basteln.

Wie das geht, sehen Sie hier: [www.youtube.com/watch?v=JK5Ni5\\_WEM4](https://www.youtube.com/watch?v=JK5Ni5_WEM4) („Easy Origami Box“).

Wenn jede Schülerin und jeder Schüler eine Box hat, dürfen sie auf die Zettel schreiben, was sie gut können. Diese Zettel werden in die Box gelegt.

Jedes Kind schreibt seinen Namen auf die Box.

Nun findet sich die Klasse im Stuhlkreis zusammen, in deren Mitte alle Stärken-Boxen stehen. Nun nimmt sich jeder Schüler eine Box, die nicht seine ist.

Jetzt geht es reihum.

### **Beispielformulierung:**

– „Bitte ziehe einen Stärke-Zettel. Nenne nun den Namen der Besitzerin der Box und lies dann ihre Stärke vor. Danach bitte ich um Applaus!“

### **Beispielformulierung für den Schluss:**

– „So viele Stärken haben wir in unserer Klasse! Vieles wusste ich noch gar nicht. Wie schön, dass wir diese Übung gemacht haben.“

## + Varianten

Anstatt im Plenum die Stärken von anderen Kindern vorlesen zu lassen, können Sie die Kinder auf ihre eigene Stärken-Box präsentieren lassen.



**Hinweis:** Bitte haben Sie bei dieser Übung jedes Kind gut im Auge und unterstützen es. Manchen Schülerinnen fällt es schwer, ihre Stärken zu benennen. Fertigen Sie auch eine eigene Stärken-Box für sich an und machen Sie bei der Übung mit. Auch Ihre Stärken verdienen einen Applaus von der Klasse und Sie treten in Kontakt mit der Gruppe- stärken somit auch die Beziehung zu Ihren Schülerinnen und Schülern.

## ③ Abschlussgespräch

### **Mögliche Fragen zum Ablauf:**

– „Gab es etwas, was dich gestört hat?“

### **Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:**

– „Wie war es für dich, eine Stärke von dir zu hören? Hast du etwas Neues erfahren? Möchtest du der Klasse noch etwas sagen?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die gute Atmosphäre während der gemeinsamen Zeit und für das prosoziale Verhalten bei der Übung.

## Übung 20 Sesam öffne dich

Die Schülerinnen und Schüler erfahren im geschützten Rahmen, was es bedeutet, innerhalb oder außerhalb einer Gruppe zu sein. Ihnen wird damit eine Alltagserfahrung bewusst, die täglich in Schulklassen gemacht, aber oft nur unzureichend aufgearbeitet wird.

Diese Übung eignet sich zur Vorbereitung für die Arbeit in Kleingruppen.

### Überblick

**Dauer** 30–45 Minuten

**Methode** Rollenspiel mit Selbsterfahrung

**Material** –

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit alle bei dieser Übung etwas lernen können?“

Beispiele für mögliche Antworten:

– „Wir nehmen die Übung ernst.“

– „Wir halten uns an die Spielregeln.“

### Inhalt

#### Vorbereitung

Überlegen Sie sich eine Einteilung für Kleingruppen mit ca. vier Personen.

#### Beschreibung

Es gibt drei Durchgänge, bei denen jeweils ein einzelnes Kind freiwillig vor die Tür geht.

Nach jedem Durchgang gibt es eine Auswertung und abschließend noch ein Klassengespräch zum Thema „Arbeit in Kleingruppen“.

### Beispielformulierung:

– „Wir machen jetzt eine Übung, in der wir spüren können, wie es sich anfühlt, ausgegrenzt zu werden. Dazu geht jeweils ein Kind freiwillig vor die Tür und die restliche Klasse überlegt sich ein „Sesam öffne dich!“ (Bedeutung muss ggf. erläutert werden. Beispiel: Es wird nach einer verbalen oder nonverbalen Handlung gesucht, um in einer Gruppe aufgenommen zu werden). Deine Aufgabe ist es dann, dieses ‚Sesam öffne dich!‘ durch Ausprobieren herauszufinden, um in die Gruppe aufgenommen zu werden. Es kann ein Wort oder eine Berührung sein. Wenn du nicht mehr magst, kannst du aufhören und dann besprechen wir den Durchgang. Insgesamt wird es drei Durchgänge geben.“

## ② Ablauf

### 1. Durchgang

Die Klasse steht im Kreis.

Freiwillig geht ein Schüler oder eine Schülerin hinaus.

Die restliche Klasse denkt sich ein Wort oder eine Berührung (es sollte nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein) als „Sesam öffne dich!“ aus, die die Person außerhalb aussprechen oder ausführen muss, um in den Kreis aufgenommen zu werden.

Das Kind vor der Tür wird noch einmal entsprechend instruiert. Dann probiert es so lange Worte und Berührungen aus, bis sie eingelassen wird oder abbricht, wenn es nicht mehr mag. Die Kinder im Kreis dürfen auf die Versuche reagieren.

### Auswertung

Zunächst soll, das Kind, welches vorher draußen war und probiert hat in den Kreis zukommen, einen wertschätzenden Applaus bekommen und dadurch gestärkt werden.

Die Person wird somit wieder emotional in die Gruppe aufgenommen und darf als erste über ihre Gefühle und Gedanken (Ärger, Trotz, Aggression, Resignation usw.) während der Übung sprechen.

Dann können die anderen Schülerinnen und Schüler ihre Gefühle und Gedanken während der Übung äußern.

### Beispielformulierung:

– „Was war schwierig? Was hat Spaß gemacht?“

### 2. Durchgang

Die Klasse steht im Kreis und ein Kind verlässt diesen freiwillig.

Wieder wird ein Signal als „Sesam öffne dich!“ abgemacht.

In dieser Runde sollen aber Blickkontakt und andere Reaktionen auf die Bemühungen der Außenperson unterbleiben. Die Person probiert so lange Worte und Berührungen aus, bis sie eingelassen wird oder abbricht, wenn sie nicht mehr mag.

Auswertung: → siehe 1. Durchgang

### 3. Durchgang

Wieder geht ein Kind freiwillig aus dem Raum.

Diesmal teilen Sie die Klasse in Kleingruppen auf. Diese sollen sich angeregt miteinander unterhalten.

Sobald die „Außenseiterin“ Kontakt aufnehmen will, drehen sich die anderen weg oder gehen zu anderen Personen. Die Person draußen soll versuchen mit einer Gruppe in Kontakt zu kommen und aufgenommen zu werden.

Auswertung: → siehe 1. Durchgang

#### Varianten

Möglich wäre auch, mit dem 1. Durchgang zu beginnen und mehrere Kinder nacheinander diese Erfahrung machen zu lassen. Die weiteren Durchgänge könnten zeitversetzt zur Auffrischung bzw. Vertiefung durchgeführt werden.



**Hinweis:** Kinder, die ohnehin Probleme haben Anschluss zu finden sollten keinesfalls hinausgeschickt werden! Diese können als Teil der Klasse miterleben, wie andere Kinder in solchen Situationen reagieren. Die Auswertung darüber, wie es einem „draußen“ geht und was man tun kann, um aufgenommen zu werden, kann für sie und die anderen hilfreich sein.

### ③ Abschlussgespräch

#### Mögliche Fragen zum Ablauf:

– „Wurden die Regeln eingehalten?“ (Daumenprobe)

#### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

– „Wie geht es dir, wenn...“

- ... jemand Neues in die Gruppe möchte?“
- ... du in eine Gruppe möchtest?“
- ... du ignoriert wirst?“
- ... du abgelehnt wirst?“
- ... du zum Teil der Gruppe wirst?“

#### Mögliche Fragen zum Schluss:

*„In der Schule und in anderen Situationen im Leben bekommt man manchmal Aufgaben in Kleingruppen. Nicht immer kann man sich aussuchen, mit wem man in einer Kleingruppe arbeitet. Wir haben nun erlebt, wie verletzend es sein kann, in einer Gruppe nicht willkommen zu sein. Deswegen möchte ich jetzt gerne eure Ideen hören, wie wir Kleingruppenarbeit so gestalten können, dass es allen gut geht.“*

**Beispiele:** alle arbeiten gleichermaßen mit, ein gemeinsames Ziel verfolgen, einander aufmerksam zuhören, Streit konstruktiv klären usw.

Diese Ideen werden auf einem Plakat gesammelt und gut sichtbar im Klassenraum aufgehängt. Bei Bedarf können einzelne Punkte besprochen und ggf. gezielt geübt werden.

## Übung 21 Magische Heilung

Die Kinder erfahren spielerisch, wie gut sich Unterstützung anfühlt.

### Überblick

**Dauer** 10–20 Minuten

**Methode** Fangspiel

**Material** – einige Stühle  
– ein Tisch oder eine Decke / Matte

### Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit alle bei diesem Spiel Spaß haben können?“

Beispiele für mögliche Antworten:

– „Wir spielen alle mit!“

– „Wir spielen fair.“

– „Wir halten uns an die Spielregeln.“

### Inhalt

#### Vorbereitung

Tische und Stühle an den Rand stellen. Das „Krankenhaus“ aufbauen.



**Hinweis:** Falls das Szenario Krankenhaus unpassend erscheint, können Sie eine andere Analogie wählen, siehe unten.

Beschreibung: Es gibt eine Fängerin oder einen Fänger, die versuchen soll, den Rest der Klasse anzutippen und dadurch zu „fangen“.

### Beispielformulierung:

– „Ein Kind wird nun versuchen, alle anderen Kinder abzutippen. Wer abgetippt wurde ist daraufhin „erkrankt“ und muss sich hinsetzen. Wenn sich zwei beliebige andere Kinder zusammen tun, können sie jedoch dieses „erkrankte“ Kind magisch heilen, indem sie es ins „Krankenhaus“ bringen. Ich bin gespannt: Wer gewinnt das Spiel, Fänger oder Gruppe?“

## ② Ablauf

Ein Kind aus der Klasse wird zum „Fänger“ ernannt. Die Mitschülerinnen und Mitschüler verteilen sich im Raum und versuchen, sich nicht fangen zu lassen. Hat der Fänger ein Kind angetippt, muss dieses sich hinsetzen. Dieses Kind ist nun quasi „erkrankt“.

Wer erkrankt ist kann magisch geheilt werden, indem zwei Kinder ihn oder sie zum Krankenhaus bringen, also in die Rolle der Sanitäterinnen und Sanitäter schlüpfen.

Das Krankenhaus kann unterschiedlich aussehen: Es könnte ein Tisch (oder mehrere Stühle) sein, auf den der „kranke“ Mitspieler gehoben werden soll, oder er wird auf eine Matte / Decke gelegt. Danach ist man sofort magisch geheilt und kann wieder mitspielen.

Wichtig ist die Regel, dass die Sanitäterinnen und Sanitäter in dem Moment, in dem sie das „erkrankte Kind“ berühren, nicht gefangen werden können.

## + Varianten

- Falls das Szenario „Krankenhaus / krank“ unpassend erscheint, analoge Idee finden: Z. B. vom Zauberer verhext, von Helfenden ins Hexenhaus gebracht werden, wo man wieder „enthext“ werden kann.
- Es gibt mehrere Fängerinnen und Fänger.
- Das „kranke Kind“ muss getragen werden.
- Im Krankenhaus wartet eine Ärztin oder ein Arzt mit einem Zauberstab. Wenn dieser über dem Kopf des erkrankten Mitspielers geschwungen wurde, ist dieser geheilt und kann wieder mitspielen.

## ③ Abschlussgespräch

### Mögliche Fragen zum Ablauf:

– „Hat euch das Spiel Spaß gemacht?“

### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

– „Wie war es, ...

- ... alleine Fänger zu sein?“
- ... mit mehreren Fängerinnen abzutippen?“
- ... anderen zu helfen bzw. magisch zu heilen?“
- ... magisch geheilt zu werden?“

– „Was hat helfen mit dem Thema Mobbing zu tun?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die gute Atmosphäre während der