

STÄRKUNG DER KONFLIKT-,
TEAM- UND KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT
IN GRUPPEN

MUTIG!

TRAINING
FÜR STARKE
KINDER



EIN WORKSHOPANGEBOT FÜR SCHULKLASSEN
DER JAHRGANGSSTUFEN 4 / 5 / 6

UNTER DER LEITUNG VON JOÃO ALBERTINI UND NICOLE JEZEWSKI



STÄRKUNG DER KONFLIKT-,
TEAM- UND KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT
IN GRUPPEN

MUTIG!

TRAINING
FÜR STARKE
KINDER



EIN WORKSHOPANGEBOT FÜR SCHULKLASSEN
DER JAHRGANGSSTUFEN 4 / 5 / 6
UNTER DER LEITUNG VON JOÃO ALBERTINI UND NICOLE JEZEWSKI

Alle Übungen haben ähnliche Intentionen:

- um Hilfe bitten
- Hilfe anbieten / leisten
- Rücksicht nehmen
- andere respektieren
- Toleranz üben
- Strategien entwickeln
- Solidarität üben
- reflektieren

Alle Übungen werden ausgewertet.

Dazu sind folgende Fragestellungen hilfreich:

- Wie habt ihr die Aufgabe gelöst?
- Wie zufrieden seid ihr mit eurer Lösung?
- Wie habt ihr euch unterstützt?
- Wie geht ihr damit um, wenn jemand einen Fehler macht?
- Wie ging es euch dabei?

Alle Übungen erfordern:

- Geduld und Konsequenz seitens der Spielleiter*innen

EINLEITENDE WORTE

Sich selbst mögen, seine Fähigkeiten kennen und wertschätzen, sich gern angucken oder sich selbst auf die Schulter klopfen. Häufig leichter gesagt als getan. Aber warum ist das so? Es liegt wohl nicht daran, dass wir nicht liebenswert wären oder alle total unsympathisch daher laufen, nie coole Ideen haben oder nie tolle Sachen machen. Also warum fällt vielen von uns die Selbstwertschätzung oder gar Selbstliebe so schwer? Warum gucken wir auf all das, was wir nicht können, wenn wir auch schauen könnten, wo wir schon Welten bewegen?

Wer sich selbst mag, hat es leichter, andere zu mögen. Eine wichtige Kompetenz also, um Konflikte in gruppenspezifischen Prozessen vorzubeugen. Dafür bieten wir Übungen und Spiele an, um die personale Kompetenz der Kinder zu stärken.

Was aber, wenn es dennoch zu Konflikten kommt? Die Protagonist*innen sind hierbei das Opfer, der oder die Täter*innen und die »Zuschauer*innen«. Mit Hilfe zahlreicher Übungen zur Stärkung der Konflikt-, Team- und Kommunikationsfähigkeit möchten wir den Kindern und Pädagog*innen ein Werkzeug an die Hand geben, um einen adäquaten Umgang mit der Situation, bis hin zur Lösung des Konfliktes zu finden.

Nach unseren Erfahrungen halten wir es für sinnvoll, wenn das Projekt »Mutig – Training für starke Kinder« in drei aufeinanderfolgenden Workshops in den Jahrgangsstufen 4–6 jeweils in einem Schuljahr angeboten wird. Ein Workshop sollte an zwei Tagen jeweils 4 Stunden stattfinden.

Die Übungen sind einfach und bauen aufeinander auf.

Unser Training dient als Anregung. Um langfristig die Konflikt-, Team- und Kommunikationsfähigkeit in einer Gruppe zu stärken, müssen Trainingseinheiten dieser Art im Schulalltag fest verankert sein. Wir empfehlen, diese Übungen in regelmäßigen Abständen in den Gruppen zu wiederholen. Dazu erhalten die Pädagog*innen ein Handout, in dem die Übungen beschrieben sind.

BADU
 BADU
 BADU

Wir bleiben im Kreis und SL* erklärt die Übung BADU. Es wird gesagt, dass die Übung viel mit Rhythmus zu tun hat und dass dieser Rhythmus an einen Herzschlag erinnere – »es hilft dabei sich zu konzentrieren und zu entspannen«.

Bei diesem Ritual wird sich zweimal mit der flachen Hand auf die Brust geklopft (Teil A) und daraufhin zweimal mit zwei Fingern der einen Hand auf die Handinnenfläche der anderen Hand getippt (Teil B). Nur in Teil B (Finger tippen) ist es erlaubt zu sprechen. Alle machen den Rhythmus und reihum soll auf Teil B des Rhythmus von einer Person der eigene Vorname gesagt und zweimal von der Gruppe (ebenfalls jeweils auf Teil B des Rhythmus) wiederholt werden. Im Anschluss wird ein weiterer Teil (+) dazu genommen – vor Teil A und B wird zweimal mit den Füßen gestampft, d.h. zunächst mit dem einen und dann mit dem anderen Fuß.

Nachdem die drei Rhythmus-Teile etwas geübt wurden, fordert SL* die TN* dazu auf, den Kreis zu verlassen und mit dem Rhythmus im Raum zu gehen. Nun werden nacheinander Teile des Rhythmus ausgesetzt: Zuerst die klopfende Handfläche (A), danach der tippende Finger (B) und schließlich die stampfenden Füße (+).

Daraufhin wird der vollständige Rhythmus wieder aufgenommen und es soll wieder in einen Kreis gefunden werden. Abschließend wird sich im Kreis mit dem Rhythmus nach links und rechts sowie nach innen und außen bewegt.

Im Laufe der Übung merkt SL* hin und wieder an, dass darauf geachtet werden soll, nicht schneller zu werden und bittet darum, zu versuchen, den Rhythmus zu halten.

Hinweis für Anleitung

Rhythmus vormachen, bis alle dabei sind.

Das rhythmische Klopfen kann auch zur Bündelung der Konzentration ohne alle anderen Variationen eingesetzt werden.

DAUER	CA. 5–10 MINUTEN, JE NACH GRÖÖE DER GRUPPE
ALTER	AB 6 JAHREN
GRUPPENGÖÖE	UNBEGRENZT
MATERIAL	–

DIE BRÜCKE

Die Methode ist auch für ein erstes Kennenlernen innerhalb der Gruppe geeignet. Die TN* werden herausgefordert, sich in einer für viele ungewohnten Situation zurecht zu finden. Die »Brücke« ist gleichzeitig eine Kooperationsübung, da die TN* hier als Gruppe Wege der Kooperation und Unterstützung handeln sollen und können.

Aufgabe der TN* ist es, je einen Stuhl zu nehmen und die Stühle in einer Reihe aufzustellen. Alternativ können auch Tische oder Bänke genommen werden. Anschließend sollen sich die TN* auf die Stühle stellen. Falls dies nicht für alle TN* möglich ist, zum Beispiel aufgrund von Behinderungen, Höhenangst oder Körpergewicht, können sich auch TN* vor den eigenen Stuhl stellen.

Die TN* werden von der Spielleitung dann aufgefordert, sich nach bestimmten Merkmalen zu sortieren, ohne dabei den Boden zu berühren. Aufgaben können sein: In alphabetischer Reihenfolge der Vornamen; nach Größe; Alter; Geburtsdatum, Geburtsmonaten usw. Jeweils, wenn die Gruppe meint, in richtiger Reihenfolge zu stehen, wird dies von der SL* »überprüft« und evtl. kann die Gruppe sich umsortieren, wenn z.B. die Vornamenreihenfolge noch nicht stimmt.

DAUER	MIND. 30 MINUTEN, JE NACH GRUPPENGROÖBE
ALTER	AB 6 JAHREN
GRUPPENGROÖBE	AB 3 PERSONEN
MATERIAL	TISCHE, STÜHLE, TUCH ZUM VERBINDEN DER AUGEN

DIE GEMEIN- SAM- KEITEN- LISTE

In dieser Übung können sich die TN* neu oder auf eine andere Art und Weise besser kennenlernen. Durch die Suche nach Gemeinsamkeiten wird eine Verbindung mit den anderen TN* hergestellt, jede Person kommt mit jeder Person einmal in Kontakt. Zudem wird sich auf das, was die Personen in der Gruppe miteinander teilen, fokussiert und nicht auf das, was sie trennt.

Diese Übung ist auch gut für den Beginn eines Workshops geeignet.

Den TN* wird entweder eine Gemeinsamkeiten-Liste gegeben oder sie malen eine Tabelle mit 2 Spalten auf das Blatt. Die Überschrift der linken Spalte ist »Name«, die der rechten Spalte »Gemeinsamkeit«. Die TN* haben die Aufgabe, mit jeder anderen Person in der Gruppe je eine Gemeinsamkeit zu finden. Dies kann ein Hobby sein, eine Leidenschaft, ein Lieblingsessen, die Anzahl der Geschwister, der Geburtsort, der Geburtsmonat usw. Hierbei ist es wichtig, dass mit jeder Person eine neue Gemeinsamkeit gefunden wird, also keine Doppelungen auftauchen.

Die TN* werden dazu eingeladen, eine gefundene Gemeinsamkeit in der Runde vorzustellen (und zu sagen, mit wem sie diese teilen), die sie z.B. besonders spannend, überraschend oder schön fanden. Varianten:

Wenn die Gruppe sich schon gut kennt, kann die Aufgabe so geändert werden, dass die TN* nur besondere, ausgefallene Gemeinsamkeiten finden sollen.

DAUER 30-40 MINUTEN

ALTER AB 10 JAHREN

GRUPPENGROÖBE AB 5 PERSONEN

MATERIAL KUGELSCHREIBER, AUSGEDRUCKTE GEMEINSAMKEITEN-LISTE (PRO PERSON EINE) ODER LEERES BLATT PAPIER, KLEMMBRETTER

CHEF BOSS

Es werden zwei Stuhlreihen gebildet, eine Reihe davon muss aus 10 Stühlen bestehen. Die zwei Stuhlreihen stehen sich gegenüber, so dass sich die TN* angucken können. An der Spitze der Stuhlreihen stehen zwei Stühle für SL*. SL*1 hat den Titel »Chef«, SL*2 den Titel »Boss«. Die TN*, die auf den ersten zehn Stühlen sitzen, bekommen chronologisch die Zahl 1 bis 10 zugeordnet. Alle anderen TN* sind Mitspieler*innen ohne Zahl.

Chef und Boss geben den Rhythmus und das Tempo vor: Nacheinander mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel klopfen, mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel klopfen, dann mit der linken Hand schnipsen und anschließend mit der rechten Hand schnipsen.

Es wird nur gesprochen, wenn geschnipst wird. Chef beginnt mit dem Rhythmus, alle anderen TN* schließen sich an. Chef spricht nach der dritten Runde mit dem ersten Schnipser den eigenen Titel (Chef) und mit dem zweiten Schnipser den, der als nächster dran ist.

Es ist zu empfehlen, dass zu Beginn die TN* der Reihe nach genannt werden, d.h.: Chef-Boss, Boss-1, 1-2, 2-3 usw.

Das Spiel wird unterbrochen, wenn ein Fehler gemacht wird. Fehler treten auf, wenn der Rhythmus nicht eingehalten wird, die Reihenfolge nicht eingehalten wird und nicht passend zum Rhythmus gesprochen wird. Wer einen Fehler macht, muss aus der Reihe heraustreten, sich an das Ende setzen und der leere Platz wird durch das Aufrücken der TN* wieder aufgefüllt.

Für Fortgeschrittene muss die Reihenfolge nicht eingehalten werden.

DAUER	CA. 30 MINUTEN
ALTER	AB 6 JAHREN
GRUPPENGÖÖBE	AB 5 PERSONEN
MATERIAL	STÖHLE

DIE BRENNENDE LIANE

Die TN* müssen unter einem Springseil hindurchlaufen /
rennen. Das Springseil wird von zwei TN* gedreht. Das
Springseil wird als »brennende Liane« vorgestellt. Die
TN* dürfen das Springseil nicht berühren. Ziel des
Spiels ist, dass alle TN* unter dem Seil hindurchgelaufen
sind, ohne es zu berühren. Wenn ein TN* das Seil berührt,
müssen alle wieder von vorn beginnen.

1. Runde

jeder TN* geht einzeln durch.

2. Runde

die TN* gehen zu zweit oder zu dritt unter
dem Seil hindurch.

DAUER	30-40 MINUTEN
ALTER	AB 6 JAHREN
GRUPPENGROÖBE	AB 5 PERSONEN
MATERIAL	SEIL

WO IST DER HASE ?

Das Spiel findet idealerweise im Freien statt. SL* steht auf der einen Seite, die TN* mit etwas Abstand ihm gegenüber, hinter einer Startlinie (ca. 3m Entfernung). SL* hat ein Stofftier, das er vor sich hinsetzt.

Die TN* müssen versuchen, das Stofftier von SL* in ihren Besitz zu bringen und unbemerkt hinter ihre eigene Startlinie zu transportieren ohne, dass der SL* das Stofftier sieht.

SL* dreht sich mit dem Rücken zur Gruppe und fragt: »Wo ist der Hase?« Wenn er seinen Satz zu Ende gesprochen hat, dreht er sich wieder mit dem Gesicht zur Gruppe. Die TN* dürfen sich so lange bewegen, wie SL* das nicht sieht. Ist eine Bewegung für SL* sichtbar, muss der TN* zurück hinter die Startlinie. Nach jeder Drehung darf SL* wahlweise 1/2/3 × raten, wer das Stofftier in der Hand hält. Wurde richtig geraten, müssen alle TN* wieder hinter die Startlinie und das Spiel beginnt von vorn.

Das Spiel ist beendet, wenn die TN* es geschafft haben, das Stofftier hinter die Startlinie zu bringen und alle TN* ebenfalls hinter der Startlinie sind.

Spielregeln

Das Stofftier darf nicht geworfen werden und nicht unter der Kleidung versteckt werden.

DAUER	30-40 MINUTEN
ALTER	AB 6 JAHREN
GRUPPENGROÖBE	AB 5 PERSONEN
MATERIAL	STOFFTIER

BILDER THEATER

DAUER	CA. 60-90 MINUTEN, JE NACH GRÖÖE DER GRUPPE
ALTER	AB 12 JAHREN
GRUPPENGÖÖE	AB 6 PERSONEN
MATERIAL	–

Teil 1

Die Gruppe stellt sich in einer Reihe auf. Ein Teil des Raums wird zur Bühne erklärt. Der*/.die* Erste aus der Reihe stellt einen Gegenstand, eine Person, ein Tier usw. dar. Eine*r nach dem*der* anderen vervollständigt das Bild nach der eigenen Phantasie. Wenn alle sich positioniert haben, macht der SL* symbolisch ein Foto. Die Person, die angefangen hat, stellt sich an das Ende der Reihe und der*/.die* Nächste beginnt ein neues Bild.

Teil 2

Ein Teil der Gruppe bzw. mehrere Kleingruppen stellen sich in einer Reihe auf. SL* zählt bis drei und alle sollen sich zu einem Bild anordnen, das eine bestimmte Überschrift hat, z.B. »Harmonie«.

Das Bild wird »gefroren« (alle bleiben in ihrer Haltung / Gestik / Mimik »eingefroren« stehen). Zu diesem Bild – (bzw. wenn es mehrere gibt, wird einfach mit einer Gruppe gestartet) – werden nun dem Publikum Fragen gestellt:

- Was siehst du? / Welche Rollen gibt es?
- Einzelne können in ihren Rollen von SL* gefragt werden:
- Wer bist du? / Was machst du? / Wieso machst du das? / Wie siehst du aus?
- Wie fühlst du dich?

Teil 3

Vision/ Wunschvorstellung: Das entstandene Bild soll verändert werden; es soll jetzt darstellen, wie es z.B. in einer Woche / einem Monat / in einem Jahr oder ... – also auf jeden Fall zu einem anderen Zeitpunkt – später aussehen wird. Zu diesem Bild werden nun dem Publikum Fragen gestellt:

- Was siehst du? / Welche Rollen gibt es?
- Einzelne können in ihren Rollen von SL* gefragt werden:
- Wer bist du? / Was machst du? / Wie siehst du aus? / Wie fühlst du dich?

Weitere Fragestellungen sind möglich, ebenso die Nachfrage, was sich warum und wie verändert hat.

NÜM RUNDE

Auswertung und Reflektion. In der NÜM Runde wird den TN* die Möglichkeit gegeben, über die Inhalte des Workshops zu reflektieren und eine Rückmeldung an SL* und Gruppe zu geben.

Die Gruppe sitzt im Halbkreis. Auf der offenen Fläche werden 3 Stühle aufgestellt. An jedem Stuhl wird – für alle gut lesbar – eine der drei Begriffskarten geklebt, zu dem die TN* die Inhalte reflektieren sollen.

Die TN* werden eingeladen, sich nacheinander auf die Stühle zu setzen und mit der Gruppe zu teilen, was sie NACHDENKLICH gemacht hat, was sie ÜBERRASCHT hat und was sie von dem Gelernten MERK-WÜRDIG (merk-würdig im Sinne, was sie sich merken wollen) fanden.

Die TN* können sich aussuchen, ob sie etwas zu allen drei Begriffen sagen wollen, oder ob sie sich auch nur auf einen oder zwei der Stühle setzen und ihre Gedanken mitteilen wollen. Wenn eine Person fertig ist mit der Rückmeldung, geht sie zum eigenen Platz zurück und die Stühle sind wieder frei für die nächste Person und ihre Gedanken. Die Äußerungen bleiben so stehen und werden nicht kommentiert.

DAUER	CA. 20–45 MINUTEN, JE NACH GRUPPENGROÖBE
ALTER	AB 6 JAHREN
GRUPPENGROÖBE	AB 3 PERSONEN
MATERIAL	3 STÜHLE, KREPPBAND, DREI VORBEREITETE BEGRIFFSKARTEN (»ÜBERRASCHT«, »NACHDENKLICH«, »MERK-WÜRDIG«)

MACH

DEINE

EIGENEN

NOTIZEN

BADU
[9]

DIE
BRÜCKE
[11]

DIE
GEMEINSAM
KEITEN
LISTE
[13]

CHEF
BOSS
[15]

DIE
BRENNENDE
LIANE
[17]

WO IST
DER
HASE?
[19]

BILDER
THEATER
[21]

NÜM
RUNDE
[23]