



Spiele, um die eigenen Gefühle zu kontrollieren



Wenn ich wütend bin, mache ich so ...

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind beginnt mit den Worten „Wenn ich wütend bin, mache ich so ...“ und macht eine wütende Geste.

Beispiele

- Es zeigt eine Faust.
- Es stampft mit dem Fuß.
- Es zeigt den Stinkefinger.

Das nächste Kind wiederholt die Geste und fügt eine neue hinzu. Reihum wiederholt dann jedes Kind die Gesten aller Kinder vor ihm und fügt eine neue hinzu.

In weiteren Runden kann es heißen:

- „Wenn ich fröhlich bin, mache ich so...“
- „Wenn ich traurig bin, mache ich so...“
- usw. usw.

Mit diesem Spiel kann jedes Gefühl thematisiert werden, je nach aktuellem Verhalten und Bedürfnis der Gruppe.



Drachen bändigen

Jedes Kind malt auf ein Blatt Papier etwas, wovor es Angst hat: einen Drachen, ein Gespenst, ein Ungeheuer o. Ä. Anschließend gibt es das Bild mit seinem Angstmacher einem anderen Kind. Dies malt nun eine Umgebung drum herum, in der der Angstmacher keine Angst mehr machen kann, z. B. einen hohen Zaun, lachende Kinder, schützende Erwachsene, eine schöne Landschaft, eine strahlende Sonne. Die Bilder mit den gebändigten Drachen werden im Raum aufgehängt und die Anti-Angst-Lösungen, die die Kinder gefunden haben, werden diskutiert. Was kann wirklich helfen, wenn ein Kind Angst hat?

Material

Papier und Stifte



Das traurige Kind

Die Spielleitung fragt die Kinder: Stellt euch vor, ihr seid traurig. Andere wollen jetzt besonders nett zu euch sein. Was würde euch helfen?

Gemeinsam mit den Kindern werden Vorschläge gesammelt und einzeln auf Kärtchen geschrieben oder gemalt.

Beispiele

- in den Arm nehmen
- zusammen ein Spiel spielen
- einen Witz erzählt bekommen

Die Trost-Kärtchen werden in einem „Notfallkoffer“, einer Schachtel o. Ä. gesammelt.

Anschließend bilden die Kinder einen Sitzkreis. Eins der Kinder übernimmt die Rolle des „traurigen“ Kindes. Es sitzt in der Mitte und erzählt eine kurze Geschichte: „Ich bin traurig, weil...“, dann deutet es auf ein anderes Kind, das es trösten soll. Dieses zieht ein Kärtchen aus dem Notfallkoffer und liest es dem traurigen Kind vor. Entscheidet das traurige Kind, dass ihm hilft, was da drauf steht, werden die Rollen gewech-

Spiele, um die eigenen Gefühle zu kontrollieren

selt. Hilft der Trost nicht, wird ein neues Kind als Tröster gesucht. Kinder, die mögen, müssen keine Trostkärtchen ziehen, sie können auch passend zum „traurigen Kind“ und seiner Geschichte eigene tröstende Vorschläge machen.



Gefühlsduell

Zwei Kinder sitzen sich in der Mitte des Sitzkreises auf Stühlen gegenüber und dürfen sich eine Minute nach Herzenslust beschimpfen.

In einer zweiten Runde sitzen sich dieselben oder zwei andere Kinder gegenüber und sagen sich lauter Nettigkeiten.

Was war schwieriger? Sich zu beschimpfen oder sich Komplimente zu machen? Fallen den Kindern genauso viele freundliche Wörter ein wie Schimpfwörter?

In der Nachbesprechung sollte auch darüber gesprochen werden, welche Schimpfwörter besonders verletzend sind. Zwischen den Kindern kann anschließend eine Vereinbarung getroffen werden, welche Wörter zukünftig in der Gruppe nicht mehr verwendet werden sollen. Gibt es auch freundliche Wörter, die anderen unangenehm sind und die vielleicht besser nicht gesagt werden sollten?



Befreiungsschrei

Mit dieser Übung können die Kinder negative Gefühle rauslassen und Spannungen in der Gruppe können sich lösen. Wegen des zu erwartenden Lärmpegels ist es eventuell sinnvoll, in den Bewegungsraum oder die Turnhalle zu gehen. In einem größeren Raum lässt es sich besser schreien.

Die Kinder stehen im Kreis, mit dem Rücken zur Kreismitte, so dass sie sich nicht ansehen und ablenken können. Die Spielleitung gibt ihnen die Anweisung: „Stellt euch vor, ihr seid sauer und wütend. Nichts hat so geklappt wie ihr das wolltet. Am liebsten würdet ihr laut schreien. Also schreit alle erst einmal los.“ Nachdem alle geschrien haben: „Werdet nun wieder ruhig und sucht nach eurem ganz persönlichen Zauberbefreiungsschrei. Sucht nach einem Schrei, der eure Wut, eure Enttäuschung, eure Angst oder was ihr gerade empfindet, lösen kann. Wir üben jetzt, den hilfreichsten Zauberbefreiungsschrei zu finden. Überlegt euch ein Wort, das ihr schreien möchtet. Es kann auch ein Fantasiewort sein. Probiert erst mal leise unterschiedliche Wörter aus. Jedes Kind kann zum Schluss schreien, was es möchte.“

Spiele, um die eigenen Gefühle zu kontrollieren

Nun wird zuerst leise gerufen, dann immer lauter und lauter geschrien – und dann sind auf ein Zeichen der Spielleitung hin alle still: „Nachdem ihr euren Frust jetzt hoffentlich rausgelassen habt, atmet ihr noch ein paar Mal tief ein und aus. Beim letzten Ausatmen stoßt ihr einen langen Seufzer aus und lasst euch dabei zu Boden gleiten.“



Ausstellknopf

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Maschine, ein anderes der Maschinist. Die Maschine „arbeitet“: sie bewegt sich und rattert, mal ruhiger und mal wilder, es scheint so, als sei die Maschine außer Kontrolle geraten. Irgendwo hat die Maschine einen Knopf, mit dem sie ausgeschaltet werden kann, den kennt aber nur die Maschine.

Der „Maschinist“ muss ihn suchen und finden, d.h. er muss die Maschine an unterschiedlichen Stellen berühren, mal sanfter, mal ein bisschen fester, aber ohne zu verletzen – bis die Maschine entscheidet, er habe den Ausstellknopf gefunden. Findet der Maschinist den Knopf nicht, wird das Spiel nach einer vorgegebenen Zeit beendet. In einer zweiten Runde werden die Rollen getauscht.

Warum hat die „Maschine“ sich ausgerechnet für diesen Ausstellknopf entschieden? Oder warum hat sich die Maschine nicht abstellen lassen?

Variation

Die Kinder bilden zwei Gruppen. Eine Gruppe verlässt den Raum. Die Gruppe im Raum bildet einen engen Kreis und überlegt sich als Schlüssel eine Berührung, durch die sich der Kreis öffnen lässt, z. B. auf die Schultern klopfen, den Nacken massieren, an den Ärmeln zupfen o. Ä. Die Gruppe vor der Tür überlegt, welche Berührung der Schlüssel werden könnte. Dann wird die Gruppe von draußen wieder hereingerufen. Sie stellt sich hinter den geschlossenen Kreis und die Kinder dieser Gruppe versuchen nun gemeinsam, den Schlüssel herauszufinden. Wenn alle Kinder der Außengruppe gleichzeitig die richtige Berührung ausführen, öffnet sich der Kreis.



Trau dich

Für dieses Spiel müssen Karten mit verschiedenen Aufgaben vorbereitet werden, mindestens so viele wie Kinder in der Gruppe sind. Der Stapel Karten wird gemischt und mit der Rückseite nach oben in die Mitte gelegt. Nach und nach nimmt jedes Kind eine Karte, liest die Anweisung leise durch und führt die Aufgabe aus.

Wer sich nicht traut, die Aufgabe zu erfüllen, kann die Karte auch unter den Stapel legen, eine zweite Karte nehmen und dann diese Aufgabe ausführen.

Beispiele für Aufgaben

- Sag einem Mädchen oder einem Jungen in der Gruppe, was du toll an ihm findest.
- Erzähle uns, wann und wovor du schon mal Angst hattest.
- Nenne drei Schimpfwörter, die du nicht schlimm, sondern witzig findest.
- Erzähle uns zwei Dinge, die du gut an dir findest.
- Nenne zwei Schimpfwörter, die für andere beleidigend sind.
- Erzähle uns, was dir hilft, wenn du traurig bist.

Spiele, um die eigenen Gefühle zu kontrollieren

- Erzähle einen Witz, den du besonders lustig findest.

Das Spiel kann Kindern helfen, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden und sich zu trauen, sie zu artikulieren.

Material

Aufgabenkarten



Zauberstab

Kinder müssen nicht warten, bis andere ihre Bedürfnisse und Wünsche bemerken. Mit dem „Zauberstab“ können sie andere auf sich aufmerksam machen. Das Kind, das den Zauberstab in der Hand hat, berührt damit Kinder, denen es etwas sagen möchte und spricht dabei seine persönlichen Zauberworte, z. B. :

Ich verzaubere Dich in jemanden,

- der in der Pause mit mir spielt.
- der nicht immer alles für sich haben will.
- der aufhört, mich Hanne-Kaffeekanne zu rufen.

Die verzauberten Kinder müssen sich das anhören, ohne etwas dazu zu sagen. Nach dem Zauberspruch verbeugen sich beide Kinder respektvoll voreinander und das Kind mit dem Zauberstab geht weiter.

Wie viel Mut braucht man, um den Zauberstab überhaupt zu benutzen? Wie fühlt man sich, wenn man anderen etwas Unangenehmes sagt? Und wie fühlt man sich, wenn man etwas Unangenehmes gesagt bekommt und nicht dagegen argumentieren darf?

Material

ein Stab oder eine gerollte Zeitung



Nur nicht zucken

Alle Kinder stellen sich in einer Reihe auf und verschränken die Hände hinter dem Rücken. Eins der Kinder stellt sich mit dem Ball in einiger Entfernung von den anderen Kindern auf. Mit dem Ball täuscht das Kind nun Wurfversuche an. Ein Kind, das bei dem angetäuschten Wurfversuch vorschnell die Hände hinter dem Rücken löst, muss eine vom Werfer gestellte Frage beantworten. Die Frage sollte irgendetwas mit dem Thema „Gefühl“ zu tun haben. Wird der Ball tatsächlich geworfen, muss das Kind, auf das das werfende Kind gezielt hat, den Ball fangen. Fällt der Ball hinunter, muss auch dieses Kind eine Frage beantworten. Hat es den Ball gefangen, tauscht es den Platz mit dem Werfer.

Spiele, um die eigenen Gefühle zu kontrollieren

Beispiele für Fragen

- Was sagst du, wenn du wütend bist?
- Was machst du, wenn sich ein Erwachsener beim Einkaufen vordrängelt?
- Darf ein Junge weinen, wenn er traurig ist?

Material

ein Ball



Impulskontrolle

Was Impulskontrolle bedeutet, können Kinder mit folgendem Spiel erfahren:

Es wird ein Spielfeld markiert und eine Mittellinie gezogen. Alle Kinder stellen sich an dieser Linie auf. Das Spiel beginnt mit einem Pfiff der Spielleitung. Sobald sie pfeift, laufen alle so schnell wie möglich in beliebiger Richtung auf eine der Außenlinien zu. Die Spielleitung muss sie daran hindern, eine der Außenlinien zu erreichen. Das macht sie, indem die Kinder bei jedem Pfiff sofort umkehren und in die entgegengesetzte Richtung laufen müssen. Das Spiel ist zu Ende, wenn auch nur ein einziges Kind eine der Begrenzungslinien erreicht hat.

Nach dem Spiel kann diskutiert werden, ob man auch seine Gefühle kontrollieren kann. Kann man z. B. bei „Wut“ umkehren?

Variation

Die Kinder bilden zwei Gruppen, die sich gegenüber an den Spielfeldrändern aufstellen. Auf den Pfiff der Spielleitung laufen die beiden Gruppen aufeinander zu, bleiben kurz vor dem Zusammenprall stehen,

Spiele, um die eigenen Gefühle zu kontrollieren

schreien auf und laufen wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Material

eine Trillerpfeife



Spiele, um Gefühle regulieren zu lernen



Gehirnknöpfe einschalten

Alle Kinder sowie die Spielleitung sitzen auf dem Boden. Die Spielleitung stellt die Frage: Wie fühlt sich dein Herz/Körper gerade? Müde, lustig, traurig? Dann legen die Kinder eine Hand auf den Bauchnabel und mit den Fingerspitzen der zweiten Hand massieren sie ganz sachte die beiden weichen Stellen seitlich rechts und links neben ihrem Brustbein, gleich unter dem Schlüsselbein. Anschließend wechseln die Kinder die Position ihrer Hände und beginnen nochmals von vorne.

Abschlussrunde: Wie fühlt sich dein Körper jetzt?

➤➤ Diese kinesiologische Übung hilft den Kindern, sich selbst wieder besser zu spüren und gut zu fühlen. Wichtig ist, dass es im Raum ruhig ist und es genügend Zeit zum Nachspüren und darüber Sprechen gibt. So wird die Selbstreflexion als Basis für Veränderungen gestärkt.



Bunte Seifenblasen

Seifenblasen sind nicht nur märchenhaft schön und faszinierend, sondern regen auch an, mit dem Material zu experimentieren. Es gilt den Moment zu nutzen und dabei konzentriert und achtsam zu sein. Ganz im Hier und Jetzt sein – und loslassen können!

Die Kinder tauchen den Pustering in die Seifenlauge, ziehen ihn wieder heraus und blasen dann gleichmäßig auf die Haut in der Öffnung des Ringes, bis sich eine schillernde Seifenblase löst und davon fliegt.

Material

3 EL Spülmittel mit 1 Liter Wasser in einer flachen Schüssel vorsichtig verrührt (Achtung, nicht zu kräftig rühren, sonst lässt sich der Schaum nicht gut blasen!), ummantelter Draht, zu einem Pustering geformt



Herzenswünsche

Was wünschen sich die Kinder von Herzen? Um diese Frage zu erforschen, sitzen alle auf dem Boden. Die Spielleitung beginnt zu erzählen, dass man für wahre Herzenswünsche meist kein Geld braucht. Man erkennt sie, indem man beide Hände auf sein Herz legt und in sein Herz hineinfühlt. Die Kinder und die Spielleitung legen nun ihre Hände aufs Herz. Nach einer Zeit der Stille kann jeder, der möchte, seinen Herzenswunsch den anderen erzählen, z. B.: „Ich wünsche mir dass der Papa einmal nur für mich Zeit hat. – Ich will einen Baum streicheln. – Ich wünsche mir einen Bruder, mit dem ich Fußballspielen kann ...“

Anschließend setzen sich alle an die Maltische und nehmen sich Papier und Stifte, um ein großes Herz darauf zu zeichnen und mitten hinein ihren Herzenswunsch. Alle Herzensbilder können mit dem Wunsch beschriftet werden und später z. B. zu einer Collage zusammengefügt werden.

Material

pro Kind ein weißes mittelfestes Tonpapier (ca. 30x30 cm),
Filzstifte



Was ist mit Bärchen los?

Vorbereitung: Die Spielleitung zeichnet drei schematische Bärchengesichter auf. Wichtigstes Erkennungsmerkmal der unterschiedlichen Gefühle ist die jeweilige Mundstellung im Bärchengesicht. Ein Mund lacht (Freude), bei einem Mund sind die Mundwinkeln weit nach unten gezogen (Trauer) und auf einem Bild ist der Mund ganz gerade (Wut).

Die Kinder sitzen im Kreis und die Spielleitung erzählt, dass sie die Geschichte zu den Bildern leider vergessen hat. Nur noch die drei Bärchenbilder sind übrig und sie bittet die Kinder, mit ihr gemeinsam eine neue Geschichte dazu zu erfinden. Dafür werden erst die drei Bärchengesichter mit den Kindern besprochen: „Was fühlt dieses Bärchen, und was das andere?“ Anschließend wird die Geschichte erfunden.

Material

festes weißes Tonpapier für die Gesichter, ca. 20x20 cm



Steinzeitmusik

Kinder lieben es Steine zu sammeln. Beim nächsten Besuch am Flussufer oder im Wald werden unterschiedlich große Steine gesammelt. Dieser Steinschatz wird später zu einem Rhythmus- und Klangorchester umfunktioniert. Dafür werden die Steine mit Wasser und Bürste gesäubert und eventuell auch mit Acrylfarben bemalt.

Jedes Orchestermitglied erhält zwei Steine als Instrumente. Im Kreis wird entschieden, mit welchem Kinderlied gestartet wird. Die Spielleitung summt das Lied und beginnt rhythmisch ihre Steine aneinander zu klopfen. Nach und nach singen alle das Lied mit und steigen auch in die Rhythmusbegleitung ein.

Material

gesäuberte Natursteine, evtl. Acrylfarben



Unterm Fallschirm

Alle Kinder sind rund um den „Fallschirm“ versammelt und halten ihn mit beiden Händen fest. Sie bewegen ihn einige Male wellenartig hoch nach oben und wieder runter. Nun nennt die Spielleitung den Namen eines Kindes. Dieses lässt das Tuch los und schlüpft schnell wie der Wind darunter und in die Mitte des Kreises, um die Auf- und Abwärtsbewegungen des Tuchs zu genießen. Sobald die Spielleitung den nächsten Namen nennt, geht es an dessen Platz zurück in die Runde und nimmt das Tuch wieder in die Hände. In der Abschlussrunde wird besprochen, wie sie sich dabei gefühlt haben.

Material

ein rundes Tuch (ca. 4x4 m) aus leichter Futterseide

Hinweis

Dieses Spiel braucht Mut und manchmal auch viel Selbstüberwindung, gerade für jüngere oder ängstliche Kinder. Deshalb bitte keines dazu drängen. Als Hil-

Spiele, um Gefühle regulieren zu lernen

feststellung kann Folgendes dienen: Die Hälfte der Kinder legt oder setzt sich auf den Boden unter dem Fallschirm, die andere Hälfte hält das Tuch in den Händen und bewegt es auf und ab. Nach einer Zeit wird der Platz getauscht.



Häschen in der Grube

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis und eines sitzt als „Häschen“ in der Mitte. Um es herum singen alle etwas schleppend den ersten Teil des Textes. Die Spielleitung gibt einem Kind ein Handzeichen, dieses steht auf, um das Häschen zu streicheln und zu trösten. Beim zweiten Teil des Liedes geht das tröstende Kind zu seinem Stuhl zurück und das Häschen beginnt lustig im Kreis zu hüpfen. Nach einer Hüpfrunde kehrt es zu seinem Stuhl im Kreis zurück, und das nächste Kind hüpf in die Häschengrube.

*Häschen in der Grube
saß und schlief, saß und schlief.
Armes Häschen bist du krank,
dass du nicht mehr hüpfen kannst?*

Häschen hüpf, Häschen hüpf, Häschen hüpf!



In den Brunnen gefallen

Alle Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden, eines plumpst symbolisch in den Brunnen. Dann ruft es: „Hilfe, ich bin in den Brunnen gefallen!“ Die Gruppe antwortet: „Und wer soll dich retten?“ Das Kind im Brunnen nennt eine Aktion oder Eigenschaft, z. B. „Wer am besten Naseputzen kann.“ Jedes Kind im Kreis erfüllt nun bestmöglich die gestellte Aufgabe und das Kind im Brunnen entscheidet, welches seiner Meinung nach die Aufgabe am besten gelöst hat und nennt dessen Namen. Der „Retter“ zieht das Kind aus dem Brunnen. Anschließend ist der „Retter“ nun derjenige, der in den Brunnen fällt und das Spiel beginnt aufs Neue.

Hinweis

Warten müssen und lange nicht gewählt zu werden ist frustrierend. Doch die Gewissheit, im Spiel sicherlich dran zu kommen, hilft diese Frustration zu überwinden. Eine symbolische Erfahrung, die die Kinder in andere Lebensbereiche übertragen können.



Quatschgeschichten

Alle sitzen gemütlich im Kreis auf dem Boden. Die Spielleitung mischt die Memokarten, dann wählen die Kinder fünf Karten aus, ohne sie umzudrehen. Die Spielleitung deckt die erste Karte auf (z. B. Elefant) und beginnt eine Fantasiegeschichte mit den gezogenen Figuren zu erzählen. Beispiel: „Es war einmal ein blau getupfter Elefant, der tief unten im Meer lebte.“ Anschließend dreht sie die nächste Karte (z. B. Drache) um: „Am liebsten fraß er Drachen zum Frühstück ...“ usw. Immer wenn die Spielleitung den Kindern versucht „Quatsch“ zu erzählen, rufen die Kinder: „Quatsch!“ und dürfen den Teil der Geschichte auf ihre Weise richtig stellen. So entwickeln alle gemeinsam eine Geschichte zwischen Fantasie und Realitätssinn.

Material

Memokarten, Sitzkissen

➔ Dieses Spiel regt einerseits die Fantasie und Freude an der Sprache an, andererseits stärkt es den Mut der Kinder „Quatschgeschichten“ auch als solche zu entlarven.



Dein Platz, mein Platz

Alle Kinder stehen oder sitzen in einem nicht zu kleinen Kreis. Ein Kind ist der Fänger und geht auf seiner Suche nach einem freien Platz im Uhrzeigersinn außen um den Kreis herum. Findet er einen Platz, den er haben möchte, tippt er dem Kind im Kreis auf die Schulter. Beide laufen nun in entgegengesetzter Richtung außen um den Kreis herum. Wer als Erster von den beiden den freien Platz wieder erreicht, darf ihn besetzen. Der andere wird jetzt zum neuen Fänger.

Hinweis

Vereinbaren Sie mit den Kindern eine Verkehrsregel, um Zusammenstöße auf der Kreisbahn zu verhindern. Verlieren ist nicht leicht, doch niemand darf geschubst oder behindert werden, nur um selbst zu gewinnen.



Spiele zur Impulskontrolle und Rücksichtnahme



Da werd ich zum Tier

Die Kinder stellen sich eine Situation vor, in der sie einmal richtig wütend waren. Sie malen ihre Wut als Tier, als Monster oder als ein anderes Fabelwesen mit bunten Farbstiften oder Wachsmalkreiden auf ein großes Blatt Papier.

Das Malen und das anschließende Gespräch über die Bilder kann helfen, sich über die Auslöser und den eigenen Umgang mit Wut klarer zu werden.

Variation

Die Kinder stellen sich nicht nur ihre Wut als Tier vor, sie „kämpfen“ dann auch wie wilde Tiere miteinander. Sie begegnen einander aggressiv, ohne sich zu berühren. Sie fletschen die Zähne, brüllen, gebärden sich bedrohlich, stampfen mit den Füßen, zeigen ihre Krallen usw. Nach einer bestimmten Zeit wird der Kampf beendet und darüber diskutiert.

Ein solcher „Stellvertreter-Kampf“ kann ausgesprochen entspannend und entlastend wirken.

Spiele zur Impulskontrolle und Rücksichtnahme

Material

Papier und Farbstifte oder Wachsmalkreiden



Dampf ablassen

Zwei Kinder, die sich gestritten haben, wütend aufeinander sind und (noch) nicht miteinander sprechen können, schlagen eine Minute lang mit Schaumstoffschlägern o.Ä. aufeinander ein. Alle anderen Kinder sitzen im Kreis um die beiden herum. Die Kinder mit den Schaumstoffschlägern in der Kreismitte können sich von ihrer Wut befreien und Dampf ablassen, ohne sich gegenseitig zu verletzen. Nicht selten beginnen die Kinder beim „Schlagabtausch“ zu lachen.

Anschließend setzen sich die beiden uneinigen Kinder einander gegenüber. Sie überlegen gemeinsam mit der Gruppe, ob noch etwas zu klären ist oder wie sie ihren Streit friedlich beenden können.

Material

Schaumstoffschläger



Wutwörter

Schimpfen entlastet. Auch mit Worten kann man Dampf ablassen. Aber statt der geläufigen verletzenden Ausdrücke, erfinden die Kinder neue Wutwörter, die sie stattdessen benutzen können. Die Gruppe sitzt im Kreis. Reihum kreierte jedes Kind ein neues Wutwort.

Beispiele

Du matschige Erdbeere, du platter Reifen, du rostiger Nagel, usw.

Nicht selten geht eine solche Runde in befreiendes Gelächter über – und die erste Wut ist schon mal verfliegen.

Variation

Die „alten“ Wutwörter werden einzeln auf Zettel geschrieben. Die Zettel werden anschließend in möglichst winzige Stücke gerissen, ganz tief im Papierkorb versenkt und damit weggeworfen.



Zeige, was du fühlst, wenn...

Um fair miteinander umzugehen, ist es wichtig, die eigenen Gefühle angemessen ausdrücken und die der anderen wahrnehmen und deuten zu können.

Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Auf Zuruf der Spielleiterin sollen sie pantomimisch, d.h. wortlos nur durch Körperbewegungen und Mimik zeigen, was sie fühlen.

Beispiele

„Zeige, was du fühlst, wenn ...

- ... du angerufen wirst und jemand lädt dich zum Geburtstag ein.
- ... du siehst, wie ein großer Hund auf dich zuspringt.
- ... du einen lustigen Film siehst.
- ... du einen Freund triffst, der über dich eine Lügengeschichte verbreitet hat.
- ... du bei einem Wettbewerb verloren hast.
- ... du ausgelacht wirst.“

Solche Übungen verlangen ein hohes Maß emotionaler Beteiligung. In der Gruppe muss deshalb so viel Vertrauen herrschen, dass niemand Angst haben

Spiele zur Impulskontrolle und Rücksichtnahme

muss, sich lächerlich zu machen. Abschließend wird über die Erfahrungen der Kinder beim Spiel gesprochen.



Höhenflug

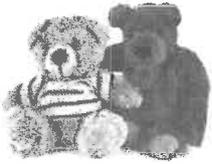
Die Kinder bilden Kleingruppen. Jede Gruppe erhält einen Luftballon, den sie so oft wie möglich hoch in die Luft spielen soll, ohne ihn zwischendurch zu fangen oder zu Boden fallen zu lassen. Dabei darf kein Kind den Luftballon zweimal hintereinander berühren. Jeder Ballonkontakt ergibt einen Punkt. Die Punkte zählen allerdings erst, wenn jedes Kind der Gruppe den Luftballon mindestens einmal berührt hat.

Die Anzahl der Kinder in der Gruppe sollte zunächst nicht größer als 5 sein. Nach und nach kann die Gruppe vergrößert werden – dadurch wird es immer schwieriger, die Regel einzuhalten und fair zu bleiben.

Das Spiel hilft, wenn einzelne Kinder sich immer vordrängeln müssen. Impulskontrolle und das Einhalten von Spielregeln können spielerisch geübt werden.

Material

Luftballons



Schummeln verboten

Jedes Kind versucht jedes andere Kind mit einem (leichten) Ball abzuwerfen. Dafür hebt es immer wieder einen zu Boden gefallenen Ball auf. Das gleiche Kind darf nicht zweimal hintereinander getroffen werden. Jedes Kind zählt selbst seine Treffer. Nach 2-3 Minuten pfeift die Spielleiterin das Spiel ab. Welches Kind hat die meisten Treffer?

Damit sich alle auch wirklich anstrengen, kann eine Bestenliste geführt oder ein kleiner Preis ausgelobt werden.

Haben die Kinder korrekt gezählt? Waren alle fair? Gegebenenfalls: Warum nicht? Was müsste passieren, damit es fair zugeht?

Material

ein leichter Ball oder ein Ball aus Zeitungspapier für jedes Kind



Zeitlupenspiele

„Kämpfen“ im Zeitlupentempo eignet sich gut zur Aggressionskontrolle.

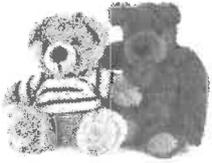
Zwei Kinder ringen miteinander in Zeitlupe. Die Spielleiterin läutet wie ein echter Schiedsrichter mit einem Gong die Runden ein und entscheidet nach einer vorher festgelegten Rundenzahl, wer gewonnen und wer verloren hat. Gewonnen hat, wer am besten ausgehalten hat, nicht ungestüm zu werden.

Variation

Mehrere oder alle Kinder spielen im Zeitlupentempo eine (Wettkampf-) Szene, z.B. ein Fußballspiel, das Warten auf den Bus oder – im Winter – eine Schneeballschlacht.

Material

Gong



Störenfriede

Die Kinder setzen sich in einen Halbkreis. Zwei Kinder sitzen ihnen gegenüber. Eines der Kinder nimmt sich eine Aufgabe vor, z.B. ein Bild malen oder ausmalen, ein Bilderbuch betrachten oder, wenn es schon lesen kann, einen Text lesen, eine Rechenaufgabe oder ein Rätsel lösen.

Das andere Kind muss alles versuchen, das Kind von seiner Aufgabe abzulenken und es daran zu hindern, dass es arbeiten kann. Es darf das Kind ansprechen, etwas fragen, lachen, singen oder andere Geräusche machen. Verboten sind: anfassen, die Augen zuhalten, sich ins Licht stellen, aggressiv werden.

Spätestens nach zwei Minuten wird das Spiel beendet. Hat das arbeitende Kind es geschafft, sich nicht stören zu lassen? Was hat es am meisten gestört? Was hat es als unfair empfunden? Was als fair?

Anschließend tauschen die Kinder ihre Rollen.



Ochs am Berg

Auch dieses altbekannte Kinderspiel eignet sich gut dazu, das eigene Ungestüm kennen und bremsen zu lernen.

Ein Kind wird zum „Ochs“ gewählt. Es stellt sich mit dem Gesicht an eine Wand. Die anderen Kinder stehen im Abstand von einigen Metern in einer Reihe hinter ihm. Sobald das Kind an der Wand ruft: „Ochs am Berg“, laufen die Kinder so schnell wie möglich zu ihm hin. Hat es seinen Spruch gesagt, dreht es sich um. Dann müssen alle Kinder bewegungslos stehen. Wird ein Kind aber doch vom „Ochs“ bei irgendeiner Bewegung überrascht, muss es an die Ausgangslinie zurück. Gewonnen hat das Kind, welches als Erstes beim „Ochs am Berg“ angekommen ist. Der „Ochs“ kann seinen Spruch so schnell oder so langsam aufsagen und sich danach so schnell oder so langsam umdrehen, wie er möchte.



Blindenfußball

Die Kinder bilden Paare. Dem einen Kind werden die Augen verbunden. Dann fassen sich die beiden Kinder an den Händen. Und nun spielen zwei Paare gegeneinander Fußball. Dafür wird ein nicht zu großes Spielfeld und auf jeder Seite ein Tor markiert. Ziel ist es, während einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Tore zu schießen. Schießen darf allerdings nur das „blinde“ Kind. Das andere darf ihm sagen, wo es lang gehen, wie es reagieren soll, wann es schießen soll, darf aber nicht selbst den Ball spielen.

Wie schwer ist es für das „sehende“ Kind sich zurückzuhalten, auch wenn es noch so gute Torchancen hat und das „blinde“ Kind sie nicht wahrnimmt?

Variation

Ist das Spiel eingeübt, können auch Mannschaften aus mehreren Paaren gegeneinander spielen.

Material

ein Soft- (Fuß-) Ball, Augenbinden



Spiele zu Sieg und Niederlage



Plätze wechseln

Die Kinder sitzen im Kreis. Die Spielleiterin oder ein Kind stehen in der Mitte. Sie geben die Anweisung zum Plätze wechseln:

„Alle wechseln die Plätze, die schon mal ...

- ... einem ändern ein Bein gestellt haben.
- ... hinter dem Rücken des Schiedsrichters unfair waren.
- ... trotz aller Anstrengung nicht gewonnen haben.
- ... bei einem Spiel verloren haben.“

In einer zweiten Runde wird das Spiel positiv gespielt:

„Alle wechseln die Plätze, die schon mal ...

- ... ein anderes Kind in Schutz genommen haben.
- ... zugegeben haben, dass sie gemogelt haben.
- ... beim Wettlauf gewonnen haben.
- ... die oder der Größte in einer Gruppe waren.“

Die Platzwechsel sollten schnell aufeinander folgen und nicht kommentiert werden. Erst nach Beendigung des Spiels sollte darüber geredet werden, dass alle schon mal unfair und fair waren und dass alle schon mal verloren und gewonnen haben.



Wer hat schon mal ...?

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Spielleiterin stellt Fragen wie:

„Wer hat schon mal ...

- ... einen Hund ausgeführt?
- ... einen Kuchen gebacken?
- ... einer Nachbarin beim Einkaufen geholfen?“

Alle Kinder, die die jeweilige Frage mit „Ja“ beantworten können, treten in die Kreismitte. Sie klopfen sich auf die Brust und verbeugen sich, die anderen Kinder klatschen und jubeln.

Die Spielleiterin sollte Verhaltensweisen aussuchen, für die Kinder im Allgemeinen nicht besonders gelobt werden. Das Spiel kann helfen, über „Leistungen“, „Siege und Siegesfeiern“ nachzudenken.



Geschichten vom Gewinnen und Verlieren

Die Kinder malen Bilder vom Gewinnen und Verlieren und sprechen anschließend darüber. Haben sie solche Ereignisse schon selbst erlebt? Wie haben sie sich dabei gefühlt?

Statt zu malen können Bilder von Sieg und Niederlage auch aus Zeitungen und Zeitschriften ausgesucht und ausgeschnitten und anschließend zu einer Collage zusammengefügt werden.

Variation

Die Spielleiterin erzählt den Anfang einer kurzen Geschichte mit ungewissem Ausgang über ein Kind. Die Kinder sollen zwei verschiedene Ergänzungen finden, eine, in der das Kind verliert, eine andere, in der das Kind gewinnt.

Jedes Kind malt oder schreibt seine Geschichtenergänzungen auf.

Spiele zu Sieg und Niederlage

Anschließend wird über die Werke diskutiert. Wie entscheidet sich, ob ein Kind verliert oder gewinnt? Was kann man selbst dazu tun?

Material

Papier und (Bunt-)Stifte



Standhalten

Die Kinder bilden Zufallspaare. Diese stellen sich einander gegenüber und stellen jeweils den rechten oder linken Fuß versetzt nebeneinander, d.h. rechtes Bein an rechtes Bein, sodass die beiden eher nebeneinander als einander gegenüber stehen. Wenn der rechte Fuß gewählt wurde, werden die jeweils rechten Hände mit den Handflächen aneinander gelegt, wobei die Ellenbogen angewinkelt werden. Es geht darum, den Partner mit dieser Handfläche wegzudrücken. Die Füße bleiben dabei auf ihrem Platz. Körpereinsatz ist erlaubt, solange die Füße an ihrem Platz bleiben.

Bei körperlich ungleichen Paaren wird das Spiel schnell beendet sein und feststehen, wer gewonnen hat. Die Gruppe überlegt gemeinsam, wie die Übung fairer werden kann. Bei zu ungleichen Partnern wird ein Handicap eingebaut, das ein annäherndes Gleichgewicht herstellen soll. Das stärkere Kind nimmt z.B. den freien Arm auf den Rücken, steht nur auf einem Bein o.Ä.

Was bedeutet es, stärker oder schwächer zu sein?



Scheingefechte

Es werden zwei Gruppen gebildet, deren Mitglieder gegeneinander „kämpfen“. Sie können z.B. miteinander ringen. Die eine Gruppe wird bereits vor dem Kampf zum Sieger, die andere zum Verlierer erklärt und muss sich auch so verhalten. Nach einer bestimmten Zeit wird der „Kampf“ beendet.

Anschließend tauschen die Gruppen die Rollen.

Im Auswertungsgespräch wird diskutiert: Was war leichter: Eine absichtliche Niederlage auszuhalten oder einen abgesprochenen Sieg?

Welche Erfahrungen haben die Kinder mit echten „Kampfspielen“ oder den sogenannten „Spaßkämpfchen“? Welches Verhalten wünschen sie sich „in echt“ vom Sieger oder Verlierer?



Habicht und Küken

Die Kinder spielen eine Hühnerschar. Ein Kind, das sich freiwillig meldet, wird zum „Küken“ erklärt. Ein anderes Kind wird zum Habicht. Die Gruppe mit dem Küken steht dem Habicht gegenüber. Auf ein Signal der Spielleiterin geht es los. Der Habicht muss möglichst viele Hühner, insbesondere auch das „Küken“, abfangen. Die Hühnerschar muss versuchen, die andere Seite des Raumes zu erreichen und dabei das „Küken“ zu schützen. Das Kind, das als Erstes die gegenüberliegende Seite erreicht hat, wird im nächsten Durchgang zum Habicht. Das Spiel wird spannender, wenn der Habicht nicht weiß, welches Kind „das Küken“ ist.

Nach dem Spiel können Fragen besprochen werden wie: Wie fühlt man sich als „Küken“? Wie fühlen sich Kinder, die Rücksicht nehmen müssen, wenn sie dadurch selbst gefangen werden bzw. den eigenen Sieg verspielen?

Variation

Das Spielprinzip, Schwache zu schützen und dabei eventuell den eigenen Sieg zu verspielen, kann auch in

Spiele zu Sieg und Niederlage

andere Fangspiele eingebettet werden, wie z.B. „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser ...“



Ich fairliere, du fairlierst

Die Auseinandersetzung mit und Hinführung zu fairem Miteinander kann auch mit Spaß und ein wenig Blödelei eingeleitet werden. Die Kinder suchen „fairspielte“ Wortschöpfungen.

Beispiele

Fairzeihen – Fairantwortung – sich fairbessern – Freude fairbreiten – fairlieren

Die „fairspielten“ Wörter können zu weiteren kreativen Ideen anregen. Die Kinder können z.B. Sätze bilden wie „Ich fairliere, aber du fairstehst mich“ oder ganze Geschichten erzählen. Ältere Kinder haben sicher auch Spaß daran, ein faires ABC von A wie „Fairantwortung“ über N wie „Fairneigung“ und S wie „Fairsprechen“ bis Z wie „Fairzeihung“ zusammenzustellen.

Die spaßigen Wortschöpfungen können durchaus ernsthaft diskutiert werden: Was z.B. könnte mit einer „Faireinbarung“ besser gemacht werden als mit einer bloßen „Vereinbarung“, mit einer „Fairsicherung“ besser als mit einer „Versicherung“?



Verlieren riskieren

Jedem Kind wird ein Farbpunkt – rot, grün, gelb oder blau – auf die Stirn geklebt, ohne dass es weiß, welche Farbe es ist. Auch die anderen Kinder dürfen es sich nicht gegenseitig verraten. Im Raum werden fünf Felder gekennzeichnet, eins für jede Farbe und ein „Ich weiß nicht“-Feld.

Nun nennt die Spielleiterin eine Farbe. Kinder, die meinen, das wäre ihre Stirnfarbe, gehen in das entsprechende Farb-Feld. Die Kinder, die sich nicht entscheiden können, gehen auf das „Ich weiß nicht“-Feld. Jedes Kind, das falsch geraten hat, scheidet aus. Jedes Kind, das richtig geraten hat, bekommt einen weiteren Farbpunkt mit einer anderen Farbe dazu geklebt. Bei der nächsten Spielrunde hat es nun doppelt so viele Chancen, den „richtigen“ Bereich zu raten.

Mit den Kindern, die ins „Ich-weiß-nicht“-Feld gegangen sind, passiert gar nichts. Sie dürfen bei der nächsten Runde wieder mitspielen. Gewonnen haben die Kinder, die am Ende die meisten Farbpunkte haben und noch im Spiel sind.

Das Spiel ist eine gute Möglichkeit, sich aufs mögliche Verlieren einzulassen und zu lernen, mit Anstand zu verlieren.

Material

Klebspunkte in verschiedenen Farben



Glück gehört dazu

Die Kinder bilden zwei Teams. An einer Seite des Raumes stehen zwei Stühle. Auf jedem Stuhl liegt verdeckt die gleiche Anzahl von Zetteln, auf denen verschiedene Zahlen stehen. Die Zahlen sind für beide Gruppen gleich, aber die Zettel wurden vor Spielbeginn gemischt, sodass sie nicht in der gleichen Reihenfolge liegen.

Auf ein Signal der Spielleiterin hin läuft jeweils ein Kind eines Teams zum zugehörigen Stuhl, nimmt dort – ohne darauf zu sehen – einen Zettel und bringt ihn zur Gruppe zurück. Nach einer vor Spielbeginn festgelegten Zeit wird abgepiffen. Nun werden die Punkte, d.h. die Zahlen auf den „erlaufenen“ Zetteln, zusammengezählt. Die Gruppe mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Welche Erfahrungen haben die Kinder mit gewinnen und verlieren gemacht? Wie viel Leistung, wie viel Glück steckt hinter dem Sieg? Wie fühlt man sich, wenn die Leistung, d.h. schnelles Laufen weniger zählt als Glück?

Material

ein doppelter Satz von Zetteln mit Zahlen



Trostpflaster

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind schildert eine – fik-tive - Notsituation, es hat z.B. bei irgendetwas Pech gehabt, eine Niederlage einstecken müssen, ist unfair behandelt worden, ist verletzt worden o.Ä. Aus dem Kreis sucht es sich drei Kinder aus und bittet sie um Hilfe, einen guten Rat oder Trost. Die drei Kinder müs-sen unterschiedliche Vorschläge machen. Daraus sucht sich das „Kind in Not“ den hilfreichsten Vor-schlag aus. Das Kind, das ihn gefunden hat, wird nun in der nächsten Runde zum „Kind in Not“.

Beispiel

Das „Kind in Not“ ruft:

„Ich bin beim Wettlauf wieder nur Zweite geworden. Was soll ich nur machen?“

Die drei Kinder, die es um Rat bittet, schlagen vor:

A: „Das macht doch nichts.“

B: „Du bist aber schneller gewesen als beim letzten Mal.“

C: „Du kannst eben nicht schnell genug laufen.“

Das „Kind in Not“ entscheidet sich für Ratschlag B.

Das Kind B wird nun zum neuen „Kind in Not“.

Spiele zu Sieg und Niederlage

Anschließend wird in der Gruppe darüber gesprochen, welche Ratschläge mehr und welche weniger hilfreich sind. Die hilfreichen Lösungen können einzeln auf Kärtchen geschrieben werden. Sie werden in einem „Erste-Hilfe-Kasten“ gesammelt und können bei „echten“ Notfällen als „Trostpflaster“ dienen. Im „Erste-Hilfe-Kasten“ können auf Trostpflastern auch weitere Notfallhilfen aufgehoben werden, z.B. aktuelle Sammelbildchen oder konkrete Hilfsangebote wie „Ein gemeinsames Spiel auswählen“ o.Ä.