

Anhang 2 zur Handreichung „Schule und Unterricht gemeinsam verbessern“ (November 2011) der Landesschülervertretung Hessen

A 2 Unterrichtsmethoden

Inhalte und Methoden

Die hier vorgestellten Tipps und Methoden eignen sich für die eigene Unterrichtsgestaltung und die Arbeit innerhalb einer Schülervertretung

Gliederung:

1. Einstiegssituation
 2. Gesprächssituation
 3. Gruppensituationen (Erarbeitungsphase)
 4. Methoden zur Ergebnissicherung
 5. Feedback-Methoden
 6. Aktivierungsspiele
 7. Entspannungstechniken
-

1. Einstiegssituationen, Tipps

Vor und zu Beginn der eigentlichen Veranstaltung:

Namensschildchen

Alle Zusammenkünfte von Schülern/innen in KSR- und Schülerrats-Sitzungen, bei denen sich die Schüler/innen normalerweise nicht alle untereinander kennen, empfiehlt es sich, zu Beginn der Veranstaltung Namensschildchen mit Eddings schreiben zu lassen, die dann an der Kleidung getragen werden. Dazu können einfache abziehbare Klebeschildchen oder Krepppapier-Klebebänder benutzt werden. Das Gegenüber hat einen sichtbaren -und tragbaren Namen!

Sitzform

Die Sitzform sollte den Themen oder Tagesordnungspunkten (TOP) entsprechend angemessen sein bzw. danach ausgewählt werden (z.B. Sitzkreis; Sitzhalbkreis; Stuhlreihen neben- hintereinander; in U-Form usw.) Räumlichkeiten und räumliche Voraussetzungen dabei beachten!

Tagesordnung

Die Tagesordnung (Tagesordnungspunkte TOP) sollte zu Beginn und während der Sitzung immer in schriftlicher Form transparent sein (Flip-Chart, Tafel, Folie (OHP), Plakat oder als Handzettel (Flyer)).

Arbeitsgruppen bilden

Bei Schülern/innen, die sich nicht untereinander kennen (wie z.B. Delegierte bei KSR-Sitzungen), oder Delegierte einer Schule, die oft als schulinterne Kleingruppen bei größeren Veranstaltungen erscheinen, möglichst durch Bildung von Zufallsgruppen trennen, um einen breitgefächerten Erlebnis- und Erfahrungshorizont in Arbeitsgruppenprozesse einfließen zu lassen.

Zufallsgruppen bilden (z.B. mit Skatenspiel Karten ziehen lassen: je 4 gleiche Karten (z.B. alle Asse) bilden eine Gruppe; oder z.B. durch Abzählen reihum jeweils 1-7, 1-7 -- alle 1er bilden Gruppe, alle 2er bilden Gruppe; oder z.B. auf Tagesordnung im Flyer-Format, die jedem Teilnehmer zu Beginn der Veranstaltung gegeben werden auf Rückseite können Zahlen oder Buchstaben oder Farbpunkte die Zusammensetzung der Gruppen ermöglichen bzw. bestimmen.

Einstiegsmöglichkeiten thematisch//inhaltlich

Im Folgenden sind einige methodische Möglichkeiten aufgelistet, die sich als Einstiegsmöglichkeiten (Sensibilisierung) bei Sitzungen praktisch bewährt haben (bezeichnet als M1 - M9) und kurz beschrieben sind.

Sensibilisierungsphasen (zu Beginn, als Einstieg) dienen dazu, das Vorwissen und die Voreinstellungen der Teilnehmer zu aktivieren und einer evtl. gemeinsamen Reflexion zugänglich zu machen.

M1 Assoziatives Zeichnen

zu einem Thema oder TOP z.B. DIN-A4-Blätter verteilen; Skizze entwerfen lassen (in Einzelarbeit Bleistifte, Kugelschreiber, Füller eben was gerade an Schreibgeräten bei den Teilnehmern vorhanden ist, Dauer ca. 5-10 Min.)

fertige Skizzen an Pin-Wand heften, kurze Erläuterungen der Skizzen.

Mögliche Weiterführung: Zufallsgruppen bilden, Plakat gestalten lassen, Plakate präsentieren.

M2 Dissonanz-Methode

Bewertung und Diskussion ausgewählter Thesen (z.B.: die SV unserer Schule bewirkt sehr viel/wenig/ nichts!) - dazu ZETTELABFRAGE der Teilnehmer (ca. 5-8 Min.). Auswertung der Zettelabfragen: z.B.: In Doppelkreisgesprächen; als Fishbowl-Debatte; im Raum (bzw. den Ecken des Raumes) Positionen einnehmen von ++, +, -, -- (stimme voll zu, stimme gar nicht zu); - Statements abgeben, ggf. Ecken aufgrund der Argumentationen wechseln.

M3 Verfassen eines Kommentars

zu einer vorliegenden Karikatur, Bild, Foto - dann Gruppen bilden, Gruppenkommentar, Präsentation nach Los (ca. 10-15 Min.)

M4 Thesendiskussion

Ausgangspunkt ist eine mehr oder weniger provokative These, die geeignet ist, die vorhandenen Vorkenntnisse und Voreinstellungen der Teilnehmer/innen auf den Tisch zu bringen. Bewertung und Diskussion einer zentralen These (z.B. beginnend mit Zettelabfrage Partnergespräche oder Kleingruppengespräche - Pro- und Kontra-Debatte)

M5 Brainstorming

zu einem Thema/TOP (z.B.: Einzelarbeitsphase – Kleingruppengespräche, Präsentation im Plenum)

M6 Mind-map erstellen

z.B.: Stichwortsammlung in Einzelarbeit – Gruppenarbeit - Teampräsentation

M7 Das stört mich / Das finde ich gut

Zettelabfrage in Einzelarbeit - Zufallsgruppen nach Zahlen auf Rückseite der Zettel bilden - auf je 3 Karten + / - Aspekte als Schlagworte schreiben - Stafettenpräsentation im Stehhalbkreis mit den Kärtchen vor Pinwand /Tafel - Karten anheften und kurz erläutern (Clustern, um Schwerpunkte sichtbar zu machen) –

Beispiel für Zettelabfrage:

Was mich an/in der xy Schule gut finde! 3 Dinge, die ich gut finde ...

Was mich an/in der xy Schule stört! 3 Dinge, die mich stören ...

M8 Arbeit mit Bildern (Bilderkarteien)

Bilder auslegen (z.B. Fußboden)- betrachten, auswählen. Dann Einzelarbeit: Was verbinde ich mit dem Bild im Bezug zum vorgegebenen Thema/TOP/These – Partnergespräche - Vorstellung der Bilder im Sitzkreis. Diese Methode dient dazu, die Teilnehmer/innen anhand unterschiedlicher Bildimpulse für ein Thema anzuregen.

M9 Erwartungen und Ängste artikulieren

Individuelle Besinnungsphase - Stummes Schreibgespräch in Gruppen (z.B. auf große Packpapier-Fläche) - Rundgang zur Sichtung aller Ergebnisse.

Copyright WeWa 3/2009

2. Gesprächssituation

Diskutiert ihr bei euren Stadt- oder Kreisschülerratssitzungen immer in Großgruppen?

Kommen in Diskussionen immer nur dieselben Personen zu Wort und dauern die Diskussionen lange?

Häufig ist es, insbesondere in großen Gruppen, sinnvoll neue Gesprächsmethoden zu verwenden.

Hier findet ihr einige Methoden, um starre Gesprächssituationen in eurer Gremienarbeit effektiver und interessanter zu gestalten.

Fish Bowl

Methode: Bei der Fish-Bowl Diskussion werden zwei Stuhlkreise aufgebaut – ein innerer mit maximal 7 Plätzen und ein äußerer für die übrigen Teilnehmer oder Zuschauer. Im inneren Kreis sitzen der Moderator und Personen, die die Diskussion anstoßen sollen. Sobald die Diskussion gestartet ist, hat jeder aus dem äußeren Kreis die Möglichkeit, jemanden aus dem inneren Kreis abzulösen. Er hat dann die Möglichkeit im inneren Kreis mitzudiskutieren.

Nun trägt ein Gruppensprecher die Ergebnisse vor und alle Teilnehmer des Innenkreises können diskutieren. Möchte jemand aus dem Außenkreis etwas zur Diskussion beitragen, muss er jemanden im Innenkreis ablösen.

Material: Stühle

Gruppengröße: ab 20 Schülern

Brainstorming

Methode: Beim Brainstorming lässt man die Gruppe einfach laut zu einer Frage nachdenken. Der Moderator sammelt die Reindrufe und schreibt diese an eine Moderationstafel. Die Gedanken sind so für jeden sichtbar. Wichtig ist, dass man während des Brainstormings noch nicht diskutiert.

(kann auch als stille Abfrage mit Moderationskarten gestaltet werden)

Material: Edding, Moderationswand

Gruppengröße: ab 3 Personen

3. Gruppensituationen (Erarbeitungsphase)

In einer SV-Sitzung oder an einem SV-Tag können Gruppensituationen an unterschiedlichen Stellen Sinn machen – unten findet ihr einige Beispiele. Generell sollten Kleingruppen auch klein bleiben. Mehr als sieben Personen machen selten Sinn, besser sind kleinere Gruppen.

Wie man Gruppen bildet kann auch wichtig sein. Vorschläge:

a) Themenorientiert

- mehrere Themen werden vorgestellt, jede/r ordnet sich nach Interesse zu.

b) Freundschaftsgruppen

- man tut sich mit denen zusammen, mit denen man immer zusammen ist. Problem: Es gibt kaum neue Ideeninputs, man muss sich nicht mit anderen (neuen) Gedanken auseinander setzen.

c) Abzählen

- durchzählen von 1 bis z.B. 5, alle 1er kommen zusammen, alle 2er usw. In Verbindung mit Expertentraining sinnvoll und muss dann ergänzt werden (siehe unten).

d) Meyer, Meier, Maier ...

- Vorgefertigte Karten mit dem unterschiedlich geschriebenen Namen Meyer (usw.) werden in der benötigten Anzahl verteilt. Beispiel: 5 Gruppen á 4 Leute werden benötigt, also wird je 4x der Name Meier, 4x Meyer, 4x Meyer und 4x Mair verteilt. Die passenden Schreibweisen müssen sich

finden, nachdem sie überhaupt erst herausgefunden haben, dass es verschiedene Schreibweisen gibt. Ist lustig, braucht aber Zeit (SV-Tag)!

Gruppenarbeit – Vorschläge zur Organisation

A) Gruppen zur Themenfindung / Fragen formulieren (alle Altersstufen)

Eine Kleingruppe (max. 7 Pers.) bekommt eine vorgegebene Zeitspanne (10-15 Min.), Edding, Pappkarten o.ä. und ein Thema, unterhält sich darüber und schreibt Fragen, Ideen oder Unterthemen stichwortartig auf Pappstreifen (je einen pro Frage / Thema ...). Am Ende werden die Karten aller Gruppen gesammelt, aufgehängt und gemeinsam sortiert. Dann wird gemeinsam entschieden, an was weiter gearbeitet werden soll.

B) Arbeitsteilige Gruppenarbeit (alle Altersstufen, braucht Zeit)

Generell macht es Sinn, Aufgaben in einer Kleingruppe weiter zu unterteilen. Als erstes sollte festgelegt werden, wer die Gruppe moderiert, also wer auf die Einhaltung wichtiger Gesprächsregeln achtet (Reihenfolge, gegenseitig zuhören ...), wer die (Zwischen-) Ergebnisse festhält, wer auf die Zeit achtet. Behaltet euch Zeit für die Fixierung der Ergebnisse am Ende über! Verschafft euch einen Überblick über das Material, das ihr bearbeiten wollt. Nach einem ersten Lesen verteilt die Aufgaben, so dass jeder zum Experten für einen Schwerpunkt wird. Tragt anschließend die einzelnen Erarbeitungen zusammen und entscheidet, was wer wie darstellt (entweder jeder etwas auf einem Plakat oder einer Folie usw., oder die Ergebnisse werden vorgetragen und eine/r überträgt wichtiges z.B. in ein Schaubild). Entscheidet, wer was nachher den anderen vorstellt. Dabei macht es Sinn, dass möglichst alle beteiligt sind, entweder indem jede/r etwas vorstellt, oder indem Aufgaben verteilt werden (Erzählen, Moderieren, Zeigen, Zusammenfassen usw.).

C) Expertentraining zur Erarbeitung (hier sollten Ältere ab Kl. 7-8 dabei sein)

Material: Lose mit Nummern und Buchstaben, Plakate und Eddings o.ä. für jede Gruppe
 Dauer: Abhängig von der Art der Erarbeitung, insgesamt werden jedoch bestimmt 1,5 Stunden mindestens benötigt. Kann auch 3 Stunden lang gehen.

Hier finden zwei Gruppenarbeiten hintereinander statt. Erste Gruppenphase: Erarbeitung; zweite Gruppenphase: Präsentation (jeder Teilnehmer der ersten Gruppe präsentiert nun in einer neuen Gruppe). Grundidee ist, dass jeder in der ersten Gruppe für deren Thema zum Fachmann wird und dies in der zweiten Runde einer neu zusammen gesetzten Gruppe mit Experten aus allen Gruppen der Phase 1 vorstellt. Jeder muss also präsentieren.

Zur Gruppenbildung müssen Zahlen (Anzahl der ersten Gruppen) und Buchstaben (Anzahl der Gruppen in der Präsentationsrunde) verteilt werden. Achtung: Die Anzahl der Gruppen in der ersten Phase muss größer oder gleich der Anzahl der Gruppen in der zweiten Phase sein. Ansonsten fehlen Experten!

Beispiel: Ihr habt 20 TeilnehmerInnen und wollt 5 Themen bearbeiten lassen und braucht also 4 Leute pro Gruppe in der ersten Phase. Dann zählt ab: „1A, 2A, 3A, 4A, 5A; 1B, 2B, 3B, 4B, 5B; 1C, 2C, 3C, 4C, 5C; 1D, 2D, 3D, 4D, 5D“. Sollten es 22 Menschen sein, kommt eben noch 1A und 2B z.B. ergänzend dazu. Hilfreich ist es auch, wenn man Zettel verteilt, auf denen die Zahlen und Buchstaben schon aufgedruckt sind, dann kommt man nicht durcheinander.

Anfangs treffen sich alle 1er, alle 2er usw. Dann hat man 5 Gruppen mit mind. je 4 Leuten. Diese erarbeiten ein Thema, z.B. indem sie Informationen zusammen tragen (lesen, z.B. in Gesetzen, in Kopien, im Internet suchen etc.) oder indem sie ein Thema diskutieren und einen Standpunkt dazu entwickeln. Das Gruppenergebnis muss unbedingt auf einem Plakat festgehalten werden!

Zeitspanne ist abhängig von dem, was gemacht werden soll – für Texterarbeitungen brauche ich länger, für reine Gespräche und Verschrift- oder Verbildlichung weniger Zeit.

Zur festgelegten Zeit kommen alle wieder zusammen und bilden neue Gruppen. Jetzt komme alle mit dem gleichen Buchstaben zusammen, also alle A's, alle B's usw. In diesen Buchstabengruppen finden sich also Experten aus allen Gruppen der ersten Runde wieder, die ihr jeweiliges Ergebnis vorstellen sollen. Jede Gruppe stellt sich vor einem Plakat auf, der Experte erklärt, die anderen stellen Fragen oder kommentieren. Nach einer festgelegten Zeit (z.B. nach 7 Minuten) wird im Uhrzeigersinn gewechselt, die Gruppe steht vor einem neuen Plakat und ein anderer Experte kann erklären.

4. Methoden zur Ergebnissicherung

verwendbar bei LSV-, KSR- und SSR- Sitzungen!

Protokoll

ausführliches Protokoll (kann meist erst später nachgereicht werden)

Vorab- Protokoll

Handout

Zettelprotokoll (kann für Mindmaps verwendet werden)

Plakat-Protokoll (Ergebnisse werden je auf einem Plakat DIN A3 mit Filzschreiber notiert und bspw. in einer Schlussrunde gezeigt und vorgelesen)

Abfrage

Lückentext (Gruppen konzipieren, tauschen Texte aus und bearbeiten sie)

Kreuzworträtsel (w.o.)

Fragebogen

Quiz (versch. Formen möglich)

Präsentation

Wandzeitung

Zeitleiste

Collage

Overhead – Folie

Gruppenbericht (z.B Sitzkreis od. Plenum)

Mindmap, Tafel, Flipchart

Digitalisieren der Ergebnisse (Einstellung auf eine Website)

Digital-Fotos (z.B og. Präsentationsmittel)

Film

Powerpoint

Darstellendes Spiel

Rollenspiel (z.B. Bewerbungsgespräch, Konfliktvermeidung, Mediation)

Pantomime

5. Feedback-Methoden

Methode: Zielscheibe

für welche Situation: Ende einer Veranstaltung (Seminar, Sitzung, Unterrichtsstunde, ...), um festzustellen wie zufrieden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der Veranstaltung sind, vorteilhaft für größere Gruppen

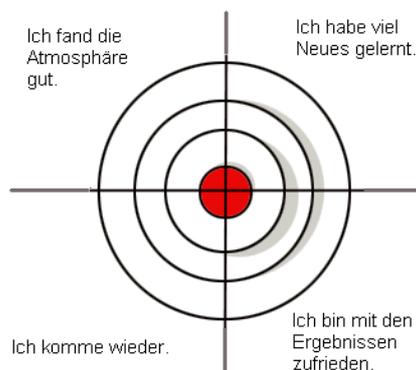
Alter: unabhängig, die zu bewertenden Aussagen können altersgerecht angepasst werden

Probleme: /

Material: Metaplan-Papier / Tapete, Klebepunkte (oder Permanentmarker)

Gruppengröße: gut für größere Gruppen geeignet (ab 20 Personen aufwärts)

Anwendung: Auf einem Metaplan werden auf einer Zielscheibe 4 Aussagen über die abgeschlossene Veranstaltung aufgeschrieben, die von den Teilnehmenden zu bewerten sind (siehe Bild). Je mehr sie der Aussage zustimmen, desto weiter in der Mitte sollen sie ihren (Klebepunkt) positionieren.



Methode: Feedbackbogen

für welche Situation: detaillierte Auswertung einer Veranstaltung, ggf. für Verbesserung der Veranstaltung, bei längeren Veranstaltungen

Alter: die Fragen können dem Alter angepasst werden

Probleme: genügend Zeit zum Ausfüllen muss vorhanden sein, bringt viel Arbeit mit sich, da das Auswerten eher aufwendig ist

Material: Bögen (müssen im Vorfeld vorbereitet bzw. erstellt sowie ausgedruckt werden), ausreichend Kugelschreiber bzw. andere Stifte

Gruppengröße: eigentlich unwichtig, jedoch mehr Arbeit bei mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Anwendung: Nach inhaltlichem Teil der Veranstaltung werden Bögen den Teilnehmenden ausgehändigt, damit sie diese ausfüllen können (z.B. mit Multiplechoice-Fragen bzgl. Verpflegung oder Seminarinhalten), Ergebnis wird ohne Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgewertet (am besten mit Statistik-Programm)

Methode: Blitzlicht

für welche Situation: Feedback (auch zwischendurch nicht schlecht um das Klima in der Gruppe „abzuchecken“)

Alter: egal

Probleme: Regeln müssen klar sein, sonst verfehlt das Blitzlicht seine Wirkung

Material: keins erforderlich, da keine Visualisierung

Gruppengröße: nicht wichtig, allerdings sollten es nicht zu viele Personen sein, damit sich gegenseitig zugehört wird und das Interesse nicht verloren geht

Anwendung: Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin bekommt die Gelegenheit in der Gruppe zu sagen wie es ihm oder ihr gerade geht und wie zufrieden er oder sie mit dem momentanen Arbeitsstand oder den Ergebnissen ist (innerhalb eines Prozesses kann auch z.B. eingebracht werden, wie weitergemacht werden soll o.Ä.) Regeln: jede und jeder darf sich äußern, wie er oder sie mag, es dürfen nicht die Äußerungen der anderen kommentiert werden

Methode: Feedbackhand

für welche Situation: gut strukturierte Kritik der Teilnehmenden

Alter: ab 12

Probleme:

Material: nicht erforderlich

Gruppengröße: 20 - 30

Anwendung: eine Feedback-Runde machen, während dem Reden mit der Hand visualisieren: Daumen „Das war positiv“, Zeigefinger: „Darauf wollte ich hinweisen“, Mittelfinger: „Das hat mir gestunken“, Ringfinger: „Das nehme ich mit“, Kleiner Finger: „Das ist zu kurz gekommen“

Methode: Streichholzfeedback

für welche Situation: Teilnehmende die tendenziell eher zu lange reden;)

Alter: ab 12

Probleme: u. U. riskant z. B. bei Kindern die gerne rumspielen

Material: Packung Streichhölzer, genügend Hölzer für alle

Gruppengröße: 20 - 30

Anwendung: Es wird eine Runde gemacht, in der jede und jeder seine oder ihre Meinung über Veranstaltung inklusive Ergebnissen, Stimmung usw. loswerden kann, man hat allerdings nur so lange Zeit wie das Streichholz brennt

6. Aktivierungsspiele

Aktivierungsspiele sind kleine Spiele und Übungen, die eingesetzt werden können, um in bestimmten Situationen neue Energie tanken zu können, Spannungen zu lösen, wieder Konzentration herzustellen oder einfach eine unbekannte Gruppe kennen zu lernen. Mit Spaß und viel Lachen lockern sie meist die Stimmung auf und helfen so, die folgenden Arbeitsphasen gut zu meistern. Meist dauern Aktivierungsspiele nur ein paar Minuten und können in einer 90 minütigen Sitzung locker zwischendurch eingebaut werden. Bei 45 minütigen Sitzungen sollten solche Aktivierungsspiele schon bekannt sein, sonst ist der Zeitaufwand des Erklärens möglicherweise zu hoch. Auch kann es geschehen, dass eure Mitschüler sich zu Beginn etwas merkwürdig vorkommen und solche „Spielereien“ albern finden. Macht ihnen klar, warum ihr euch entschieden habt, in genau dieser Situation ein Aktivierungsspiel einzubauen. Falls sich nach dem Erklären immer noch einzelne dagegen sperren, überlegt, ob sie zuschauen können oder ob ihr sie für die Zeit des Aktivierungsspiels hinausschickt – für die Teilnehmenden könnte es unter Umständen peinlich sein, wenn andere Schüler ihnen zuschauen ohne selbst mitzumachen. Grundsätzlich sollte Freiwilligkeit gelten, niemand wird gezwungen...höchstens freundlich überredet.

Aktivierungsspiele kann man in verschiedenen Situationen einsetzen. Wenn ihr das Gefühl habt, dass die Gruppe sich noch nicht kennt, könnt ihr Kennenlernspiele einsetzen (1. – 2.). Falls ihr nach einer Arbeitsphase den Eindruck habt, dass eure Mitschüler eine Aufmunterung und einen Anstoß für die weitere Arbeit benötigen, nehmt einen Energizer (3. – 5.). In Phasen, in denen zu viel Aufregung und Krach herrscht, um weitermachen zu können, können sogenannte Wind-down-Spiele (6. – 7.)helfen.

A Kennlernspiele

1. Ich kenne...

Methode: Alle sitzen im Stuhlkreis, es gibt einen Stuhl weniger als Teilnehmer. Der Leiter steht in der Mitte und ruft: „Ich kenne (nennt einen Namen aus der Runde) und (nennt einen zweiten Namen aus der Runde) und ich möchte alle kennen, die (es folgt eine kurze Beschreibung, z. B. die blonde Haare haben, die Turnschuhe tragen, die mehr als ein Geschwister haben, die ein Haustier haben, die Rap-Musik mögen!“ Die Genannten müssen aufstehen und sich einen neuen Platz suchen. Der Leiter nimmt auf einem frei gewordenen Stuhl Platz und der Schüler / die Schülerin, der/die keinen Platz mehr bekommen hat, ruft nun weitere auf.

Alter: ab 8 Jahre

Probleme: Bei zu kleinen Gruppen (unter zehn) ist das Spiel schnell uninteressant.

Material: keines

Gruppengröße: ab zehn

2. Namen schlagen

Methode: Alle sitzen in einem Stuhlkreis, es gibt einen Stuhl weniger als Teilnehmer. Der Leiter steht mit einer locker zusammengerollten Zeitung in der Mitte. Er ruft den Namen eines Teilnehmers aus der Runde, dieser muss möglichst schnell einen anderen Namen aus der Runde nennen. Der Leiter versucht, den Genannten mit der Zeitung locker zu schlagen, bevor dieser einen weiteren Namen nennen kann. Es ist verboten „Namentennis“ zu spielen, ich darf also nicht den Namen desjenigen rufen, der meinen Namen genannt hat. Hat der Leiter jemanden erwischt, kommt dieser in die Mitte und der Leiter nimmt seinen Platz in der Runde ein.

Alter: ab 8 Jahre

Probleme: Rabiaterer Schüler müssen darauf hingewiesen werden, dass nur locker zugeschlagen wird.

Material: eine Zeitung oder ein ähnliches, ungefährliches „Schlaginstrument“

Gruppengröße: ab 8

B Energizer

3. Schoß sitzen

Methode: Alle sitzen im Stuhlkreis, der Leiter zählt von eins bis fünf ab, so dass jeder Teilnehmer eine Zahl zwischen eins und fünf hat. Dann nimmt der Leiter einen Würfel und würfelt. Bei einer Eins müssen alle Teilnehmer, die die Eins haben, einen Stuhl nach rechts

rücken. Ist der Stuhl frei, setzen sie sich ganz normal auf den Stuhl. Ist der Stuhl besetzt, wird sich auf den Schoß des dort Sitzenden gesetzt. Bei einer anderen gewürfelten Zahl rücken die entsprechenden Teilnehmer weiter. Bei einer Sechs rücken alle, die können, einen Stuhl nach rechts. Es kann jedoch immer nur der oberste eines Sitzstapels weiterrücken. Das Spiel sollte schnell durchgeführt werden.

Alter: ab 8 Jahre

Probleme: Bei etwas rabiateren Schülern muss mit Vorsicht vorgegangen werden, damit Kleineren, die im Sitzstapel unten sitzen, nicht wehgetan wird.

Material: ein Würfel

Gruppengröße: ab 15

4. Atomfangen

Methode: Alle Teilnehmer stellen sich in Zweieratomen verteilt im Raum auf. Der Leiter entscheidet, ob er teilnimmt, um die Zweieraufteilung zu ermöglichen, oder ob er zuschaut. Ein Teilnehmer wird zum Fänger ernannt, ein anderer zum Gejagten. Der Gejagte läuft davon und kann sich rechts oder links einer Zweiergruppe zugesellen. Stellt er sich rechts daneben, wird der linke Partner zum Gejagten, stellt sich der Gejagte links daneben, muss der rechte Partner weglaufen. Wird ein Gejagter vom Fänger berührt, wird der Gejagte zum Fänger und der Fänger zum Gejagten.

Alter: ab 8 Jahre

Probleme: Man benötigt einen recht großen Raum ohne Tische oder Stühle, die im Weg stehen.

Material: keines

Gruppengröße: ab 10

5. Zip Zap

Methode: Alle Teilnehmer stehen in einem Kreis. Der Spielleiter beginnt das Spiel, indem er sich nach rechts wendet, in die Hände klatscht und dazu „Zip“ ruft. Der Teilnehmer rechts von ihm muss dieses Klatschen und den Ruf nach rechts weitergeben, so dass die Bewegung und der Ruf ohne Unterbrechung durch den Kreis laufen. Dann gibt der Spielleiter das Kommando „Zap“ mit einem Klatschen nach links weiter, wieder geht beides einmal durch die Runde. Nun kann der Spielleiter noch das Kommando „Zipzap“ mit einem Klatschen quer durch den Kreis einführen, bei dem ein gegenüberstehender Teilnehmer die Bewegung und den Ruf weitergeben muss. Sind alle drei Kommandos eingeübt, kann das Spiel „quer Beet“ beginnen: Der Spielleiter gibt ein Kommando mit entsprechender Bewegung und der

angesprochene Teilnehmer muss überlegen, ob er das gleiche Kommando weitergibt oder ein anderes auswählt.

Alter: ab 10 Jahre

Probleme: keine

Material: keines

Gruppengröße: ab 10

C Wind-down-Spiele

6. Klopfmassage

Methode: Jeder Teilnehmer sucht sich einen Partner / eine Partnerin. Ein Partner stellt sich vor den anderen und lässt seinen Oberkörper locker nach vorne hängen, die Arme hängen ohne Muskelanstrengung. Der andere Partner klopft den Rücken, die Arme und die Beine locker von oben nach unten und wieder zurück ab. Dann werden die gespreizten Finger an den Armen und Beinen von oben nach unten entlang gestrichen – die Energie wird sozusagen ausgestrichen. Der Spielleiter beschreibt die Bewegungen und achtet bei den einzelnen Teams darauf, dass die Bewegungen stimmen und niemandem wehgetan wird. Dann wird gewechselt, der Masseur wird zum Massierten und umgekehrt.

Alter: ab 10 Jahre

Probleme: Die Zweierteams sollten sich selbst finden und die Partner sich schon etwas kennen, da die Übung Vertrauen benötigt.

Material: keines

Gruppengröße: ab vier

7. Was machst du da?

Methode: Alle Teilnehmer stehen im Kreis. Der Spielleiter ahmt pantomimisch eine Bewegung nach, die von den anderen leicht erkennbar ist, z. B. Auto waschen. Der Teilnehmer rechts von ihm fragt: „Was machst du da?“ Der Spielleiter wäscht weiter sein Auto, antwortet jedoch „Ich füttere meine Katze.“ Der Teilnehmer füttert nun pantomimisch seine Katze, der nächste Spieler fragt: „Was machst du da?“, und der erste Teilnehmer antwortet, weiterhin seine Katze fütternd, z. B.: „Ich putze mir die Zähne.“ Der zweite Spieler putzt nun seine Zähne und so weiter.

Alter: ab 10 Jahre

Probleme: keine

Material: keines

Gruppengröße: ab acht

7. Entspannungstechniken

Kennt ihr das auch: schon wieder erwischt beim Träumen? Kevin, du passt schon wieder nicht auf. Gäääh, so müde? Na, was gibt es denn da so wichtiges auf der Straße?

Ja, ja. Da habt ihr mal wieder eure eigenen Entspannungsübungen gemacht.

Leider vergessen unsere Lehrkräfte oft, dass man nicht länger als 20 –25 Minuten voll konzentriert an etwas arbeiten kann. Bei Klassenarbeiten und Klausuren z. B. entspannt sich jeder so wie er das will.

Auch im täglichen Leben holt sich jeder seinem Typ angemessene Entspannung: beim Laufen, beim Musik hören, beim Lesen, beim Fahrradfahren, beim Freunde treffen, im Theater, Konzert und Kino, im Zoo, beim Reiten, beim Schlafen, beim Bergsteigen, bei einem schönen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, beim Malen und, und ...

Ohne diese Entspannungen wäre unser AKKU ganz schön schnell leer.

Meistens habt ihr nach 2 Unterrichtsstunden eine größere Pause, in der ihr euch entspannen könnt: Fußballspielen, mit Freunden reden, Kartenspielen, Musik hören, Seilspringen ...

Ihr merkt, das wird im Unterricht ganz schön schwer, gemeinsam zu entspannen, denn jeder hat so seine eigenen Lieblingstechniken. Die einen lieber mit Bewegung, die anderen lieber ruhig. Aber auf einen Versuch kommt es an.

Thematisiert es doch mal im Unterricht:

- Was ist eigentlich Entspannung/ Konzentration/Stress/Anspannung?
- Was macht es mit mir?
- Was kann ich gegen Anspannung und Stress tun?

Schaut euch verschiedene Entspannungstechniken an.

Überlegt euch, welche Übungen eurem Alter, eurer Persönlichkeit entsprechen, bei welcher Lehrkraft ist das möglich, welche räumlichen und zeitlichen Bedingungen sind gegeben.

Wir wollen euch hier auch nicht auf Entspannungsübungen wie Yoga oder Qigong aufmerksam machen, die in der Regel zu den hypnotischen und spirituellen Praktiken gehören, sondern an Möglichkeiten erinnern, die der Mensch jeden Tag praktiziert.

Viele weitere findet ihr im Internet oder fragt doch mal nach, ob die Krankenkassen euch mal jemanden schicken oder jemand von den Eltern im Bereich Physiotherapie arbeiten und euch und eure Lehrkräfte beraten kann.

Nachfolgend unsere Beispiele für Entspannungstechniken:

➤ **Körperübungen**

Entspannung durch Bewegung: Seilspringen, laufen, hüpfen

Muskelentspannungen: Anspannung – Entspannung (Streching)

Gähnen – ihr lacht – hierbei entspannen sich alle Muskeln des Körpers (den Gaumen mit der Zunge kitzeln und man kann nichts mehr gegen das Gähnen machen)

➤ **Atemübungen**

Die Atmung beobachten, dabei langsam zählen

Einatmen – 5 Sekunden die Luft anhalten – ausatmen – 5 Sekunden die Luft anhalten

Langsam atmen – dann schneller werden

mit Wortwiederholung - Atmet durch die Nase ein und dann langsam und konzentriert wieder aus, ebenfalls durch die Nase. Beim Ausatmen spricht in Gedanken langsam ein zweisilbiges Wort, zum Beispiel "Ruhe". Wiederholt das, so oft ihr wollt..

➤ **Entspannung durch Ruhe und Musik**

Augen schließen – bewusst auf die Musik hören, auf einen Wasserfall, eine Murrel, Vogelstimmen oder auf die Ruhe hören.

➤ **Traumreisen**

Für die Traumreise braucht man etwas länger Zeit. Man sollte dazu auch bequem liegen. Man kann als Vogel, als Fee, ans Meer, in die Berge oder vielleicht über die Wolken reisen. Da man auch wieder von der Reise zurückkommen muss, wird das ganze angeleitet. Das kann eure Lehrkraft machen oder ihr versucht eine CD dazu zu bekommen.