

# Gefühle ins Spiel bringen - spielerisch Lebenskompetenzen stärken Methodensammlung



**Sucht- und Drogen  
Koordination Wien**  
Institut für Suchtprävention



Für die  
Stadt Wien



## Inhalt

1.	Einleitung .....	4
1.1.	Zum Aufbau des Skriptums .....	7
1.2.	Spielmethode .....	7
2.	Methoden zur Förderung von Selbst- und Fremdwahrnehmung.....	9
2.1.	Soziometrische Übung .....	10
2.2.	Der Ressourcenfächer .....	11
2.3.	Genussübung .....	12
2.4.	Anerkennungskärtchen .....	14
2.5.	Gefühle zeigen .....	16
2.6.	Übung: „Rücken an Rücken“ .....	17
2.7.	Klaviermodell (nach Gerald Koller) .....	18
3.	Methoden zur Förderung der kommunikativen Fähigkeiten .....	21
3.1.	Blind mit Seil .....	22
3.2.	Mit den Händen sprechen.....	23
3.3.	Bausteine.....	25
3.4.	Fair streiten .....	26
3.5.	Hilfe annehmen .....	27
4.	Methoden zur Förderung von kreativem Denken und Problemlösungskompetenz.....	28
4.1.	Vorsicht Krokodile! .....	30
4.2.	Stufen der Konfliktlösung.....	31
4.3.	Spiel: Turmbau zu Babel.....	32
4.4.	Verbindungen lösen.....	33
4.5.	Wochenende .....	34
4.6.	Pro und Contra .....	35
5.	Methoden zur Förderung von Entspannung und Erholung.....	38
5.1.	Spiel: Ausschütteln .....	38
5.2.	Übung: Trataka mit Kerzen .....	39
5.3.	Übung: Pizza-Massage .....	40
5.4.	Spiel: Tiere begegnen einander .....	41
5.5.	Fantasiereise – Der Duft der guten Semmeln .....	43
5.6.	Stressbarometer .....	45
5.7.	Die Stress- und Entspannungswaage.....	46



6.	Anhänge.....	48
	Anhang 1 – Der Ressourcenfächer.....	48
	Anhang 2 – Anerkennungskarten.....	49
	Anhang 3 – Übung „Klaviermodell“.....	50
	Anhang 4 – Übung „Fair Streiten“.....	53
	Anhang 5 – Übung: „Pro und Contra“.....	55
	Anhang 6 – FANTASIEREISE.....	56
7.	Literaturverzeichnis.....	57
8.	Empfehlenswerte Podcasts.....	57



## 1. Einleitung

Die Förderung und Stärkung von Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen ist ein sehr effektiver Suchtpräventionsansatz. Suchtprävention auf dieser Basis wirkt umso nachhaltiger, je früher im Leben eines Kindes diese grundlegenden Fähigkeiten gefördert werden. Idealerweise zieht sich diese Förderung durch die gesamte Zeit der Entwicklung eines Kindes und wird in allen Lebensbereichen verfolgt: im Elternhaus, in sozialpädagogischen Wohnformen, im Kindergarten, in der Schule, in der Ausbildung und im Freizeitbereich.

Im Skriptum zum Basisseminar „Grundlagen zu Sucht und Prävention im Kindes- und Jugendalter“ werden Lebenskompetenzen nach der Definition der WHO (Bühler & Kröger, 2006, S. 23–24) folgendermaßen beschrieben:

- Selbstwahrnehmung: sich selbst kennen und mögen
- Empathie: einführendes Verstehen des Gegenübers
- Kritisches Denken
- Kreatives Denken und Handeln
- Effektive Kommunikation
- Knüpfung und Aufrechterhaltung von Beziehungen
- Vorbereiten und Fällen von Entscheidungen
- Lösung von Problemen
- Bewältigung von Gefühlen
- Bewältigung von Stress

Die Interventionen zur Förderung der Lebenskompetenzen sind natürlich sowohl dem Lebensalter der Kinder und Jugendlichen als auch ihren Interessen und Vorlieben sowie den jeweiligen zeitlichen, situativen, örtlichen und finanziellen Rahmenbedingungen



anzupassen. Sie können und sollen aber überall, wo mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet wird, Berücksichtigung finden. Das kann in der Schule sein, wo Unterrichtseinheiten entsprechend gestaltet werden können; das kann im Elternhaus sein, wo sich Erziehungsberechtigte überlegen können, wie sie die Erziehung und die Beziehung zu ihren Kindern gestalten; das kann aber auch in der Freizeit, etwa in Spielgruppen, Jugendzentren oder im Rahmen von Ferienaktionen, stattfinden.

Aus den oben angeführten zehn Variablen, die von der WHO als Lebenskompetenzen definiert werden, können vier Grundfaktoren von Lebenskompetenzen abgeleitet werden (WHO, 1994). Das sind:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Kommunikation
- Umgang mit Stress/Entspannung
- Kreatives Denken und Handeln/Problemlösung

Diese Lebenskompetenzen greifen selbstverständlich ineinander über. Umgang mit Stress und die Fähigkeit, sich trotz Herausforderungen entspannen zu können, setzt beispielsweise die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung voraus: zu spüren, was einem überhaupt Unbehagen verursacht und welches Bedürfnis nach Befriedigung sucht. Mit dem Eintritt in die Schule werden bei Kindern umfangreiche Veränderungsprozesse in Gang gesetzt, nicht nur im kognitiven Bereich, sondern vor allem im Sozialverhalten und in Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung. Neben dem Erlernen grundlegender Fähigkeiten wie Lesen, Schreiben und Rechnen erleben die Kinder in dieser Altersstufe einen enormen Schub in Richtung Selbstständigkeit und Autonomie, sie lernen mit Gleichaltrigen umzugehen, entwickeln neue soziale Rollen, verbunden mit



grundlegenden Wert- und Moralvorstellungen, die sie für den Rest ihres Lebens prägen werden.

Die Zeit der Vorpubertät und der Adoleszenz ist von umfangreichen Veränderungen geprägt. Die Kinder stehen in diesem Lebensabschnitt vor großen Entwicklungsaufgaben. Neue und reifere Beziehungen zu Altersgenoss\*innen sollen aufgebaut werden, die Übernahme von Geschlechterrollen steht an, ebenso das Akzeptieren der körperlichen Veränderungen und der neuen körperlichen Erscheinung, die Geschlechtsreife, die emotionale Unabhängigkeit von Eltern und anderen Erwachsenen, die Vorbereitung auf Partnerschaften und Liebesbeziehungen, die Weichenstellung für Bildungswege und Berufe, die Erlangung von eigenen Werten und Übernahme sozialer Verantwortung. All das stellt große Herausforderungen dar, die von den Kindern und Jugendlichen zu bewältigen sind. Das Selbstwertgefühl ist gerade in diesem Lebensabschnitt häufig sehr labil. Selbstzweifel sind eher die Regel als die Ausnahme und die Frage der Zugehörigkeit und darüber, was andere über einen denken, kann existenzielle Bedeutung bekommen.

Die gezielte Förderung der kognitiven, sozialen und emotionalen Lebenskompetenzen ermöglicht es den Jugendlichen, die anstehenden Entwicklungsaufgaben positiv zu bewältigen. Dadurch wird sowohl die Wahrscheinlichkeit einer krisenhaften Entwicklung deutlich reduziert als auch die Wahrscheinlichkeit der Entstehung und Aufrechterhaltung von sozial unangepassten bzw. schädlichen Verhaltensweisen, wie etwa eines problematischen Substanzkonsums, verringert.



## 1.1. Zum Aufbau des Skriptums

Die vier vorgestellten Grundfaktoren der Lebenskompetenzen (Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation, Umgang mit Stress/Entspannung, kreatives Denken und Handeln/Problemlösung) finden sich auch in dem Unterrichtsprogramm "Eigenständig Werden" bzw. „Plus“ wieder. Diese Programme zur Suchtprävention sind für den Pflichtschulbereich konzipiert. Daher werden im Folgenden die Methoden aus Kompatibilitätsgründen diesen vier Bereichen zugeordnet.

Bei der Auswahl der einzelnen Übungen und Methoden sind natürlich das Alter, der kulturelle Hintergrund, das Geschlecht, aber auch die aktuellen Bedürfnisse und Interessen der Kinder zu berücksichtigen. Die Gruppengröße mag ebenfalls ein Auswahlkriterium sein. Letztlich werden auch jene Methoden bei den Kindern und Jugendlichen am besten ankommen, welche die durchführenden Erwachsenen selber am meisten mögen und woran sie am meisten Spaß haben. Erziehende haben immer auch Modellwirkung.

## 1.2. Spielmethode

Homo ludens: Der Begriff geht zurück auf Johan Huizinga (1939), einen niederländischen Anthropologen und Kulturhistoriker. Damit drückt er aus, dass der Mensch seine Fähigkeiten vor allem durch das Spielen entwickelt. Das Spiel bedeutet Handlungs- und Zweckfreiheit. Damit soll ausgedrückt werden, dass das Spielen an sich und die Freude daran schon einen wichtigen protektiven Effekt haben. Der Mensch braucht zweckfreie Zeiten.



Die nachfolgende Methodensammlung soll beispielhaft die große Vielfalt an Möglichkeiten zeigen, Lebenskompetenzen spielerisch zu fördern. Ein lustvoller, kreativer Umgang mit den Methoden, bei dem Spielregeln auch immer wieder an die Spieler\*innen angepasst werden können, ist erwünscht.



## 2. Methoden zur Förderung von Selbst- und Fremdwahrnehmung

„Selbstwahrnehmung setzt die Kenntnis des eigenen Charakters, seiner Stärken und Schwächen, seiner Vorlieben und Abneigungen voraus. Sie gilt als Voraussetzung, um Einfühlungsvermögen (Empathie) für andere zu entwickeln, erfolgreich (effektiv) mit der Umwelt zu kommunizieren und Beziehungen einzugehen. Darüber hinaus hilft eine gut entwickelte Selbstwahrnehmung, Stressoren frühzeitig zu erkennen, und ermöglicht so die Aktivierung von Bewältigungsstrategien (angelehnt an die WHO).“ (Zitiert in: Eigenständig werden. Handbuch für Lehrkräfte, o. J.)

Für die Entwicklung einer realistischen Selbstwahrnehmung und einer stabilen Identität ist die Rückmeldung durch die soziale Umgebung wichtig. Erwachsene und gleichaltrige Bezugspersonen haben dabei eine besonders wichtige Funktion. Aus lernpsychologischer Sicht ist für die Entwicklung eines guten Selbstwertgefühls wichtig, dass nicht nur Verfehlungen rückgemeldet werden, sondern sich der Schwerpunkt des Feedbacks auf Gelungenes bezieht.

Selbstsicherheit und ein gutes Selbstwertgefühl ermöglichen es, sich besser in die emotionale Lage anderer Menschen einzufühlen. Empathiefähigkeit besteht vor allem auch darin, sich auch in Menschen einfühlen zu können, die ganz anders sind als man selbst.

Nicht zuletzt sind Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl auch die Basis für die Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartung, also die subjektive Einschätzung, wie sehr man Einfluss auf Geschehnisse hat, die einen selbst betreffen.

Methoden zur Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern sowohl die situative, als auch die situationsübergreifende Selbstwahrnehmung. Die situative (auch situationsspezifische genannte) Selbstwahrnehmung betrifft die Sinneswahrnehmungen (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, motorische Wahrnehmung), die Gefühle



sowie aktuelle Bedürfnisse (Hunger, Durst, Ruhe, Anregung, Sicherheit, ...). Die situationsübergreifende Selbstwahrnehmung ist das Bild von der eigenen Persönlichkeit, das sich zur Identität einer Person entwickelt.

## 2.1. Soziometrische Übung

Anzahl der Teilnehmer\*innen: beliebig viele

Alter: ab 7 Jahren

Dauer: 10 Minuten

Übungsanleitung: Da es sich um eine Bewegungsübung handelt, sollte genügend Raum vorhanden sein. Die Kinder sitzen im Sesselkreis. Sie werden aufgefordert, Plätze zu wechseln, wenn sie ein Kriterium gemeinsam haben. Alle, die über das Merkmal verfügen, stehen auf und wechseln die Plätze. Das können äußere Merkmale sein, aber auch Eigenschaften oder Wünsche und Vorlieben. Hier ein paar Beispiele:

- Alle Kinder, die schwarze Haare haben, wechseln die Plätze.
- Alle Kinder, die heute grüne Socken anhaben, wechseln die Plätze.
- Alle Kinder, die gerne Spaghetti essen, wechseln die Plätze.
- Alle Kinder, die eine kleine Schwester haben, wechseln die Plätze.
- Alle Kinder, die in Bosnien geboren sind, wechseln die Plätze.
- Alle Kinder, die heute fröhlich sind, wechseln die Plätze.
- etc ...

Eine Variante des Spiels ist, dass die Kinder selber Merkmale vorschlagen, anhand deren sie die Plätze wechseln wollen. Bei einer Gruppe mit einem guten Gruppenklima, kann dieses Merkmal mit der persönlichen Situation verbunden werden: „Alle, die so wie ich ...“.



*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Es empfiehlt sich, mit äußeren Merkmalen zu beginnen, da diese sichtbar sind und daher als unverfänglicher wahrgenommen werden. Persönliche Eigenschaften sollen nur im Rahmen eines guten und solidarischen Gruppenklimas abgefragt werden. Weiters sollte darauf geachtet werden, dass solche Merkmale genannt werden, bei denen jedes Kind mindestens einmal aufstehen und Platz wechseln kann.

Quelle: überliefert, adaptiert von Ernst Silbermayr

## 2.2. Der Ressourcenfächer

Material: buntes Tonpapier, Scheren, Locher, Rundkopfklemmern, Stifte

Anzahl der Teilnehmer\*innen: beliebig viele

Alter: ab 8 Jahren

Dauer: 30 Minuten

Übungsanleitung: Vor Beginn der Übung ist die Vorlage auf buntem Tonpapier auszudrucken, je nach Anzahl der Kinder.

Die Kinder sollen sich den Fächer am besten selber bauen. Zuerst werden aus buntem Papier die einzelnen Streifen für die Fächer ausgeschnitten. Die Farbzusammenstellung soll den Kindern überlassen werden.

Danach schreibt jedes Kind auf jeden einzelnen Papierstreifen eine Sache, die es gerne hat. Es sollen 5 oder mehr beschriftete Streifen sein.

Wenn alle Streifen beschrieben worden sind, werden sie gelocht und mit einer Rundkopfklemmer zusammengeheftet.

Mit den Kindern wird dann besprochen, was sie mit dem Fächer machen wollen und wozu er gut sein könnte. Die Kinder sollen dabei auch eigene Ideen einbringen können.



Diesen beschrifteten Fächer können die Kinder mitnehmen. Der Fächer kann bei der Hand sein, wenn es einem nicht gut geht und man sich seiner Ressourcen bewusstwerden sollte.

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Ziel dieser Übung sind das Bewusstwerden eigener Ressourcen und die Förderung von Schutzfaktoren. Da doch sehr viele Streifen beschrieben werden sollen, ist es eventuell notwendig, dass die Spielleitung den Kindern Anregungen gibt, was die Kinder aufs Papier bringen könnten. Es können auch Lieblingskleidungsstücke sein oder Sachen, die man gerne tut. Die Kreativität soll angeregt werden.

### Arbeitsblätter/Kopiervorlagen – Anhang 1

#### Vorlage für Ressourcenfächer und Gefühlskarten

Quelle: VIVID Fachstelle für Suchtprävention, o. J., zur Verfügung gestellt für die Trainer\*innen-Mappe von Eigenständig werden. Das pädagogische Stabilitätsprogramm. Sucht- und Drogenkoordination Wien, 2017, keine Seitenangabe

#### 2.3. Genussübung

Material: einzeln verpackte kleine Schokoladen (z. B. Naps oder Schokoladebonbons),  
zwei Stück pro Kind

Anzahl der Teilnehmer\*innen: beliebig viele

Alter: ab 7 Jahren

Dauer: 10 Minuten



Übungsanleitung: Jedes Kind bekommt zwei verpackte Schokoladenstücke (wenn ein Kind keine Schokolade essen darf/mag, dann zwei Stück von etwas Kleinem, Verpacktem, Leckerem).

Die Übung besteht aus zwei Durchgängen.

Im ersten Durchgang wird der\*die Schokoladenkönig\*in ermittelt. Auf ein Startkommando hin versuchen alle ihr Schokoladenstück so schnell wie möglich zu verzehren. Die\*der Schnellste hat gewonnen und ist Schokoladenkönig\*in.

Im zweiten Durchgang wird das verpackte Schokoladenstück wie folgt verzehrt:

- Sich bequem hinsetzen (Wahrnehmung bestärken, was als bequem empfunden wird).
- Das Schokoladenpapier nur an einer Seite öffnen, im Papier belassen, auf den Handteller legen und genau betrachten.
- Dann die Augen schließen.
- An dem noch ins Papier gewickelten Schokoladenstück in der Handfläche riechen.
- Augen wieder öffnen.
- Die Lippen befeuchten und mit dem verpackten Schokoladenstück darüber streichen.
- Die Lippen ablecken.
- Wie schmeckt das?
- Dann ein sehr kleines Stück von der Schokolade abbeißen, nicht kauen, sondern erst vorne auf der Zunge liegen lassen, bis es warm genug ist und zu schmelzen beginnt.
- Das schmelzende kleine Schokoladenstück in die linke Backe schieben, ohne es zu verschlucken.
- Dann in die rechte Backe schieben.
- Dann leicht mit der Zunge im Mund hin- und herschieben, bis es ganz geschmolzen ist.



- Den Weg, den die Schokolade im Mund zurückgelegt hat, mit der Zunge nachverfolgen.
- Ein weiteres kleines Stück Schokolade abbeißen und in den Mund nehmen.
- Mit der Zunge dorthin schieben, wo das erste Schokoladenstück am besten geschmeckt hat. Es dort schmelzen lassen und so lange wie möglich genießen.
- Den Rest der Schokolade kann dann jedes Kind nach eigenem Belieben essen und genießen.

Danach soll mit den Kindern darüber geredet werden, welcher Durchgang ihnen besser gefallen hat, was der Unterschied war.

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Ziel der Übung ist, bewusstes Geschmacksempfinden zu fördern und den Vorteil eines bewussten, genussvollen Konsumierens spürbar zu machen. Vor allem beim zweiten Durchgang geht es darum, sich viel Zeit zu lassen.

Der erste Teil der Übung (Schokoladenkönig\*in) kann auch weggelassen werden.

Quelle: Eigenständig werden. Das pädagogische Stabilitätsprogramm Trainer\*innen-Mappe. Sucht- und Drogenkoordination Wien, 2017, keine Seitenangabe

## 2.4. Anerkennungskärtchen

Material: vorbereitete Anerkennungskärtchen (zwei Stück pro Kind)

Anzahl der Teilnehmer\*innen: 6 – 15

Alter: ab 7 Jahren

Dauer: 15 Minuten



Übungsanleitung: Jedes Kind erhält zwei Anerkennungskärtchen, auf die es zunächst seinen Namen unter „An: ...“ schreibt. Anschließend werden die Kärtchen gemischt und jede\*r zieht zwei Kärtchen. Wer ein Kärtchen mit dem eigenen Namen zieht, legt es wieder zurück. Die Kinder schreiben nun auf das Kärtchen, was ihnen an dem Kind gefällt, dessen Name auf dem Kärtchen steht.

Sie können z. B. überlegen, was ihnen in letzter Zeit Positives an dem Kind aufgefallen ist. Es sollte sich jedenfalls um etwas Nettes halten.

Danach werden die Kärtchen wieder eingesammelt und jedes Kind erhält die beiden Kärtchen mit seinem Namen.

Im Anschluss soll jedes Kind eine Sache laut sagen, die es an sich selber gut findet.

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Als Hilfestellung beim Ausfüllen der Kärtchen können den Kindern ein paar Beispiele für nett gemeinte Anmerkungen genannt werden („kann gut schwimmen“, „hat einen schönen Haarschnitt“, „ist hilfsbereit“, ...).

## Arbeitsblätter/Kopiervorlagen – Anhang 2

### Anerkennungskärtchen

Quelle: Österreichische ARGE Suchtvorbeugung: plus. Das Österreichische Präventionsprogramm. Ressourcen integrieren und Kompetenzen erweitern. O. J., S. 21 und S. 26



## 2.5. Gefühle zeigen

Material: 14 oder mehr Karten, auf denen jeweils eines der sieben Grundgefühle steht

(Freude, Trauer, Ärger, Angst, Schamgefühl, Langeweile, Offenheit/Neugier)

Anzahl der Teilnehmer\*innen: mindestens 14

Alter: ab 9 Jahren

Dauer: ca. 45 Minuten

Übungsanleitung: Es sind so viele Karten mit Grundgefühlen vorbereitet, wie Kinder in der Gruppe vorhanden sind. Jedes Kind bekommt eine Karte, auf ein Grundgefühl notiert ist, behält den Inhalt aber für sich. Nun gehen alle Kinder im Raum (oder auch im Freien) ohne zu sprechen herum und versuchen das Gefühl auf der Karte darzustellen. Die Aufgabe ist, ohne Worte die anderen Teilnehmer\*innen zu finden, die das gleiche Gefühl darstellen. Wenn sich alle gefunden haben, spielt jede Gruppe den anderen ihr Gefühl als Standbild vor (Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Stellung zueinander). Dieses Standbild kann auch fotografiert werden.

Im Anschluss werden alle sieben Grundgefühle an die Tafel oder auf ein Flipchart geschrieben. Dann werden in der Gruppe Hinweise gesammelt, woran man jemanden, der dieses Gefühl hat, erkennt, z. B.:

Freude: entspannte Körperhaltung, fröhlicher Gesichtsausdruck, Mundwinkel hochgezogen, strahlende Augen, fröhliche Stimme, positive Worte

Trauer: gebückte Haltung, gesenkter Blick, Mundwinkel nach unten, der Mund ist geschlossen

Ärger: grimmiger Blick, angespannter Körper, geballte Faust, zusammengepresster Mund, lautes Sprechen

Angst: geduckte Körperhaltung, hochgezogene Schultern, aufgerissene Augen, zitternde Hände



Schamgefühl: gesenkter Blick, nur ganz kurzer Blickkontakt, leicht abgewandte Haltung,  
leise Stimme

Langeweile: müder Blick, keine Körperspannung, wenig Bewegung, Hand stützt den  
Kopf ab, langsames Sprechen

Offenheit/Neugier: Blickkontakt, zugewandte Körperhaltung, eventuell Körperkontakt,  
zustimmendes Nicken, strahlende Augen

Quelle: Österreichische ARGE Suchtvorbeugung: Plus. Das Österreichische Präventionsprogramm für die  
5.-8. Schulstufe. Ressourcen aufspüren und miteinander umgehen. O. J., S. 33

## 2.6. Übung: „Rücken an Rücken“

Anzahl der Teilnehmer\*innen: 4 bis maximal 20 Personen

Altersgruppe: ab 11 Jahren

Dauer: solange es Spaß macht.

Die Übung wird am besten im Freien, auf einem weichen Untergrund (z. B. auf einer  
ebenen Wiese) durchgeführt.

Übungsanleitung: Es werden zwei Reihen gebildet, die nach Möglichkeit gleich viele  
Spieler\*innen haben. Die Reihen stehen Rücken an Rücken. Beide Reihen halten mit  
eingehängten Armen zusammen. Mit dem Rücken einander zugekehrt, treffen sie  
aufeinander und versuchen so, die andere Reihe wegzuschieben.

Bei Bedarf kann die Übung mit unterschiedlicher Konstellation der Teilnehmer\*innen  
wiederholt werden, z. B. bilden jeweils Mädchen und Buben eine Reihe; oder alle, die in  
der ersten Jahreshälfte Geburtstag haben, bilden eine Reihe, und jene, die in der zweiten  
Jahreshälfte Geburtstag haben, bilden die zweite Reihe.



Übungsvariante: Die Übung kann folgendermaßen erweitert werden: Alle Teilnehmer\*innen stehen in einem lockeren Kreis mit dem Gesicht nach außen, sie wenden einander also den Rücken zu. Auf ein Kommando hin bewegen sich alle behutsam zur Kreismitte hin, bis sich die Rücken treffen. Die Rücken erfühlen einander. Die Spieler\*innen können dann von einem Rücken zum nächsten gleiten und die Unterschiede in der Begegnung „Rücken an Rücken“ spüren. Mit geschlossenen Augen wird die Übung intensiviert. Die Übung wird beendet, wenn die Spieler\*innen genug davon haben.

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Bei dieser Übung geht es um die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Kraft und jener der Mit- und Gegenspieler\*innen. Da es eine Übung ist, die auch Körperkontakt beinhaltet, sollte sie unbedingt von pädagogischem Personal begleitet werden, das allerdings nicht mitspielen soll.

Quelle: Reichel, G., Rabenstein, R. & Thanhoffer, M.: Bewegung für die Gruppe. Herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft für Gruppenberatung. 1. Auflage 1982, S.10

## 2.7. Klaviermodell (nach Gerald Koller)

Material: Stifte, ein großes Plakat mit einer Klaviertastatur (z. B. am Flipchart oder auf einer Tafel) – siehe Arbeitsblatt „Klaviermodell“ (Anhang 3)  
Kärtchen, auf denen der Satzanfang „Wenn ich ...“ geschrieben steht – siehe Kopiervorlage

Anzahl der Teilnehmer\*innen: max. 20 Kinder

Alter: ab 11 Jahren

Dauer: ca. 60 Minuten



Übungsanleitung: Eine kleine Einführung in den Hintergrund der Übung ist sinnvoll und hilfreich. Die Kompetenzen und Ressourcen im Umgang mit Gefühlen können symbolisch als Tasten eines Klaviers gesehen werden. Jeder Mensch hat verschiedene Tasten, also Möglichkeiten, mit Gefühlen und herausfordernden Situationen umzugehen, z. B. Sport betreiben, Musik machen, mit Haustieren spielen, Gespräche führen etc. Ziel ist, eine möglichst große Zahl an Kompetenzen im Umgang mit Gefühlen und herausfordernden Situationen zu haben. Bildhaft gesprochen bedeutet das, die vielfältigen Möglichkeiten eines Klaviers zur Gestaltung einer Lebensmelodie zu verwenden. Je mehr Tasten zur Verfügung stehen, desto mehr Ressourcen hat man zur Verfügung.

Übungsdurchführung: Jedes Kind zieht eine Karte, auf der „Wenn ich ...“ notiert ist, und schreibt dann direkt auf das Kärtchen, was es macht, wenn ...

Dann werden die Kärtchen aller Kinder eingesammelt und die einzelnen Antworten auf der gemeinsamen Klaviertastatur (Plakat oder Tafel mit den Klaviertasten) eingetragen. Ähnliche Antworten werden dabei zusammengefasst.

Am Ende können alle Teilnehmer\*innen sehen, wie viele Ressourcen sie gefunden haben, ob es viele Ähnlichkeiten gibt, ob es besonders kreative Möglichkeiten gibt, mit Gefühlen umzugehen, etc. Man kann auch eine Gesprächsrunde anschließen und die Kinder fragen, ob sie auf neue Ideen gekommen sind, wie sie mit Gefühlen umgehen können.

Übungsvariante: Die Spielleitung wählt 2 bis 4 Kärtchen aus. Die Kinder beantworten zunächst jede\*r für sich die Kärtchen. Anschließend werden Kleingruppen gebildet. Dabei sollen konkrete Situationen besprochen, Handlungsmöglichkeiten gefunden und in das Klaviermodell eingetragen werden.



Arbeitsblätter/Kopiervorlagen – Anhang 3

Arbeitsblatt „Klaviermodell“ Kärtchen Kopiervorlage „Wenn ich ...“

Quelle: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur: Suchtprävention in der Schule. 2002, S. 81



### 3. Methoden zur Förderung der kommunikativen Fähigkeiten

Effektive Kommunikation bedeutet, sich verbal und nonverbal so ausdrücken zu können, dass es dem Gegenüber möglichst leichtfällt, die Botschaften, Meinungen, Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle zu verstehen und nachzuvollziehen. Bei einer authentischen Kommunikation stimmen sowohl Inhalt als auch die Art und Weise, wie etwas gesagt wird, überein und Missverständnisse werden weitgehend vermieden. Wer gut kommunizieren kann, kann auch andere um Hilfe bitten, wenn er\*sie diese braucht – eine sozial sehr nützliche Fähigkeit.

Kommunikative Kompetenz bedeutet zweierlei:

- als Sender\*in einer Nachricht Missverständnisse zu vermeiden
- und als Empfänger\*in einer Nachricht die Botschaft so zu verstehen, wie sie gemeint ist, möglichst ohne eigene Interpretationen.

Zuhören können ist eine soziale Fähigkeit. Zum Zuhören und Verstehen einer anderen Person gehört auch, dass man sich durch Rückfragen vergewissert, die subjektive Bedeutung der Botschaft erfasst zu haben.

Methoden zur Förderung kommunikativer Kompetenzen ermöglichen es Kindern und Jugendlichen:

- sich klar und deutlich auszudrücken
- Gefühle verbal und nonverbal angemessen zu zeigen
- sich so auszudrücken, dass die verbale und die nonverbale Botschaft übereinstimmen
- Wünsche explizit zu äußern
- Um Hilfe und Unterstützung zu bitten
- Sich in angemessener Weise abzugrenzen
- zuzuhören und zu verstehen, was gemeint ist



- nachzufragen, wenn sie etwas nicht verstehen
- den Gefühlsausdruck anderer Menschen zu entschlüsseln

### 3.1. Blind mit Seil

Material: ein sehr langes Seil (pro Kind ca. 1,20 Meter Seil), pro Teilnehmer\*in eine Schlafmaske (geeignet sind auch ein weiches Tuch oder ein leichter Schal, mit denen die Augen verbunden werden können)

Anzahl der Teilnehmer\*innen: bis zu 16 Personen

Alter: ab 7 Jahren

Dauer: 15 Minuten

Spielanleitung: Den Kindern wird erklärt, dass sie mit verbundenen Augen geometrische Figuren mit dem Seil darstellen sollen. Als Beispiel kann man zeigen, wie man mit dem Seil einen Kreis bildet.

Dann setzen die Kinder ihre Schlafmaske auf bzw. binden ihr Tuch um, sodass sie nichts mehr sehen. Jedes Kind soll mit beiden Händen eine Stelle des Seils halten. Ein Kind hält sowohl das Ende als auch den Anfang des Seils.

Die Kinder dürfen und sollen während der Übung reden, die Schlafmasken/Tücher aber nicht abnehmen.

Zu Beginn soll die Gruppe mit dem Seil einen perfekten Kreis bilden. Wenn die Gruppe meint, dass sie fertig ist, dann können die Teilnehmer\*innen kurz die Schlafmasken/Tücher abnehmen und schauen, wie gut sie es geschafft haben, einen richtigen Kreis zu bilden.

Weitere Aufträge können sein, ein Quadrat, ein Dreieck, ein Rechteck, ein Osterei etc. zu bilden.

Im Anschluss wird mit der Gruppe kurz besprochen, was schwer war, was leichter gefallen ist und wie es der Gruppe gelungen ist, die Figuren richtig darzustellen.



*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Falls ein Kind die Augen nicht geschlossen halten kann, kann es die Funktion haben, zu beobachten, ob es den anderen Kindern gelingt, die Figur richtig umzusetzen. Es kann für die Gruppe eine wichtige Feedbackfunktion übernehmen.

Älteren Kindern kann man schwierigere Aufgaben geben, z. B. ein gleichseitiges Dreieck oder ein Trapez zu bilden etc. ... (abhängig davon, welche geometrischen Figuren sie schon kennen).

Quelle: überliefert, adaptiert von Ernst Silbermayr

### 3.2. Mit den Händen sprechen

Anzahl der Teilnehmer\*innen: beliebig viele

Alter: ab 7 Jahren

Dauer: ca. 30 Minuten

Übungsanleitung: Die Spielleitung erklärt: „Vielleicht habt ihr schon einmal gesehen, wie Autofahrer\*innen miteinander sprechen. Jede\*r sitzt in seinem Auto und die Fahrgeräusche sind viel zu laut, als dass es Sinn hätte, irgendetwas zu sagen. Und trotzdem verständigen sich Autofahrer\*innen – indem sie sich mit ihren Händen Zeichen geben. Habt Ihr einige dieser Zeichen beobachtet?

Und auch wir geben uns mit unseren Händen Zeichen. Was glaubt ihr, sage ich ohne Worte, wenn ich das tue? *(Die Spielleitung trommelt ein paarmal mit den Fingern auf den Tisch.)*

Was glaubt Ihr, geht in einem Menschen vor, der so vor euch steht? *(Die Spielleitung ballt beide Hände zur Faust und erhebt sie.)*

Jetzt möchte ich herausfinden, ob ihr etwas sagen könnt, auch wenn ihr nicht sprechen dürft.



Wie könnt ihr mit euren Händen ‚Guten Tag‘ sagen? Zeigt es mir, ohne zu sprechen. Sagt irgendjemandem in der Gruppe ‚Hallo‘, ohne zu sprechen.

Nun stellt euch vor, dass ihr schüchtern und nervös seid. Wie könnt ihr das mit euren Händen zeigen? Zeigt es mir bitte jetzt.

Nun stellt euch vor, dass ihr glücklich seid. Wie könnt ihr mir das mit euren Händen zeigen? Zeigt es mir jetzt!

Nun stellt euch vor, dass jemand mit euch sprechen will, dem ihr auf keinen Fall antworten wollt. Wie könnt ihr mir das mit euren Händen zeigen? Zeigt es mir jetzt!

Nun stellt euch vor, dass euch gerade eine geniale Idee gekommen ist. Wie könnt ihr mir das mit euren Händen zeigen? Zeigt es mir jetzt!

Nun stellt euch vor, dass ihr sehr wütend seid. Wie könnt ihr mir das mit euren Händen zeigen? Zeigt es mir jetzt!

Sucht euch nun ein anderes Kind aus. Setzt euch zusammen hin, sagt ‚Guten Tag‘, ohne zu sprechen, benutzt nur eure Hände. Nun unterhaltet euch mit der\*dem Partner\*in und benutzt nur eure Hände. Sprecht bitte nicht miteinander. Ihr dürft dabei euch auch mit den Händen berühren. Wenn euch jemand etwas mitteilt, dann benutzt die Hände zum Zuhören. Lasst euch etwas Zeit, um nur von Hand zu Hand sprechen.“ *(Dafür soll den Kindern 2–3 Minuten Zeit gegeben werden.)*

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Die Übung soll anschließend in der Gruppe ausgewertet werden und die Kinder sollen erzählen, was sie erlebt haben.

„Was habe ich bei dieser wortlosen Unterhaltung bemerkt?“

„Warum reden Menschen oft mit der Stimme und ihren Händen?“

„Wie benutzen z. B. Hund und Katze ihren Körper, wenn sie sich ausdrücken?“

„Was ist uns bisher aufgefallen an der Körpersprache einer erwachsenen Person bzw. an der Körpersprache anderer Kinder?“

Quelle: Klaus W. Vopel: Kommunikation im ersten Schuljahr. Band 2. Salzhausen, ikopress 1994



### 3.3. Bausteine

Material: zwei kleine Tische und zwei in Farbe, Form und Anzahl genau gleiche Sets an Holzbauklötzen

Anzahl der Teilnehmer\*innen: mindestens 2 Personen

Alter: ab 11 Jahren

Dauer: je nach Anzahl der Paare, die diese Übung machen

Übungsanleitung: Die Übung wird in Paaren durchgeführt. Jeweils ein Paar löst die Aufgabe, während die anderen Teilnehmer\*innen beobachten. Die beiden Spieler\*innen sitzen Rücken an Rücken (sie schauen in die entgegengesetzte Richtung). Jede\*r hat einen kleinen Tisch vor sich, auf den viele Bauklötze liegen (jeweils die gleiche Anzahl in der gleichen Ausführung). Die beiden dürfen während der ganzen Übung nicht zur anderen Person schauen.

Zunächst vereinbaren sie, wer Baumeister\*in ist. Der\*die Baumeister\*in legt nun mit den Bauklötzen ein Gebilde und beschreibt dieses möglichst genau, sodass der\*die Polier\*in das Gebilde möglichst genau nachbilden kann.

Der erste Teil der Übung ist erledigt, sobald alle Bauklötze verbaut sind.

Dann drehen sich die Spieler\*innen um und kontrollieren, ob die Bauausführung exakt ist.

Dann folgt die Nachbesprechung mit den Beobachter\*innen.

Welche Erkenntnisse kann man aus der Übung über Kommunikation ziehen? Die Gruppe soll mindestens drei Erkenntnisse auf einem Flipchart oder auf der Tafel schriftlich festhalten, denen sich alle anschließen können.

Übungsvariante: Alle Kinder arbeiten parallel in Paaren. Meistens sind aber nicht so viele Holzbauklötze vorhanden. Daher ist die oben vorgestellte Variante, bei der zwei Kinder die Übung vormachen und die anderen zuschauen, meistens praktikabler und auch sehr



lehrreich, was Kommunikation und Informationsübertragung betrifft. Dabei dürfen die Zuschauer\*innen aber keinesfalls einsagen!

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Die Zusammenstellung der Paare kann bewusst gestaltet werden.

Quelle: Ernst Silbermayr

### 3.4. Fair streiten

Material: die Ausgangssituationen ausgedruckt auf je einem Blatt (siehe Anhang 4; pro Kind eine Beobachtungstabelle (siehe Arbeitsblätter/Kopiervorlagen)

Anzahl der Teilnehmer\*innen: mindestens 6 Personen (je weniger Spieler/innen, desto weniger Situationen können dargestellt werden)

Alter: ab 12 Jahren

Dauer: abhängig von der Gruppengröße

Übungsanleitung: Die Kinder werden in Gruppen zu maximal 5 Personen eingeteilt. Jede Gruppe erhält eine vorgegebene Ausgangssituation (siehe Arbeitsblätter). Gemeinsam überlegen die Kleingruppenmitglieder, wie sie die vorgegebene Situation szenisch darstellen können.

Im Rollenspiel sollen zwei Versionen dargestellt werden:

- eine mit einem friedlichen, versöhnlichen Ausgang des Konflikts
- und eine, in der sich der Konflikt zuspitzt.

Im Plenum wird zunächst die zugespitzte Konfliktsituation dargestellt, gleich darauf die versöhnliche Version. Die Zuschauer\*innen beobachten den Unterschied. Sie achten genau auf die Mimik und Gestik der Spieler\*innen. Auch die Lautstärke und Tonlage der Sprache sowie die Wortwahl sollen wahrgenommen werden. Die Beobachter\*innen



notieren ihre Beobachtungen in einer Tabelle. Zusätzlich könnte mit einer Kamera (Smartphone) die Körpersprache an Schlüsselstellen festgehalten werden.

Die beobachteten provozierenden und versöhnlichen Ausdrucksweisen werden auf einem Plakat festgehalten und nach den Rollenspielen diskutiert.

#### Arbeitsblätter/Kopiervorlagen – Anhang 4

- Ausgangssituationen, auf je einem Blatt beschrieben
- Beobachtungstabelle

Quelle: Österreichische ARGE Suchtvorbeugung: Plus. Das Österreichische Präventionsprogramm, Ressourcen integrieren und Kompetenzen erweitern. O. J., S. 52

### 3.5. Hilfe annehmen

Material: große Moderationskarten und Stifte

Anzahl der Teilnehmer\*innen: mindestens 6 Personen, damit zumindest 2 Kleingruppen à 3 Personen gebildet werden können

Alter: ab 12 Jahren

Dauer: ca. 30 Minuten

Übungsanleitung: Die Jugendlichen sammeln Situationen, in denen sie Hilfe brauchen oder Hilfe annehmen würden (zunächst unabhängig, von wem). Die Spielleitung schreibt jede dieser Situationen auf je eine Moderationskarte. Diese Karten werden auf eine Pinnwand geheftet oder am Boden aufgelegt. Solche Situationen können sein:

- Allein in einer fremden Stadt
- Bei der Suche nach der verlorenen Geldtasche
- Mit gebrochenem Bein auf der Skipiste
- Bei einer schwierigen Hausaufgabe oder Schularbeit
- Beim Tragen einer schweren Schachtel



- Bei einer Streiterei oder Schlägerei
- Bei der Vorbereitung auf eine Party
- Trost bei Liebeskummer
- Trost nach einem Fünfer in der Schularbeit
- Bei einer Kaufentscheidung

Es werden zwei Kleingruppen zu mindestens drei Mitgliedern gebildet. Jede Gruppe erhält eine andere Aufgabe:

- Die erste Gruppe soll die Situationen danach reihen, wie schwer es in der Situation fällt, Hilfe anzunehmen, und ihre Reihung begründen.
- Die zweite Gruppe soll die Situationen danach reihen, wie wichtig es wäre, Hilfe anzunehmen, und ihre Reihung ebenfalls begründen.

Anschließend werden die Ergebnisse miteinander verglichen.

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Je nach Gruppensituation kann es interessant sein, Mädchengruppen und Bubengruppen zu bilden bzw. die Gruppen nach bestimmten Merkmalen zu bilden.

Quelle: Österreichische ARGE Suchtvorbeugung: Plus. Das Österreichische Präventionsprogramm. Ressourcen integrieren und Kompetenzen erweitern. O. J., S. 60 und 65

## 4. Methoden zur Förderung von kreativem Denken und Problemlösungskompetenz

Probleme sind willkommene Gelegenheiten zur Entwicklung vieler wichtiger psychosozialer Fähigkeiten, insbesondere der Kreativität. Damit das gelingt, braucht es Zeit und die Möglichkeit, verschiedene selbst entwickelte Lösungsvarianten



auszuprobieren. Je mehr Lösungsideen entwickelt werden, desto besser. Vorgegebene Lösungswege nachzumachen behindert die Kreativität und erschwert die Entwicklung von Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeitserleben. Auch kritisches Denken spielt eine wichtige Rolle im Problemlösungsprozess. Kinder sollten daher schon früh lernen, eigene Ideen, aber auch die Ideen anderer Menschen nicht unreflektiert anzuwenden, sondern sie einer kritischen Bewertung im Hinblick auf kurzzeitige und langfristige Folgen zu unterziehen.

Donald Meichenbaum (1995) hat ein Modell entwickelt, das den Problemlösungsprozess in sechs Stufen beschreibt:

1. **Problemanalyse:** Sie beinhaltet die genaue Beschreibung des Istzustandes und des Sollzustandes. Der Sollzustand ist jener erwünschte Zustand, den ein Individuum erreichen will.
2. **Benennung von Alternativen und von Möglichkeiten zur Problemlösung:** Das ist die kreative Phase des Problemlösungsprozesses. Je mehr Möglichkeiten einem einfallen und je unterschiedlicher diese sind, desto besser. An dieser Stelle sind auch ungewöhnliche, schräge und utopische Varianten willkommen.
3. In einem dritten Schritt werden zusätzliche Informationen zur Sachlage eingeholt. So kann man z. B. nach Modellen suchen, also neugierig darauf sein, wie andere Menschen in dieser Lage versucht haben, diese oder ähnliche Probleme zu lösen, und was dabei von Erfolg gekrönt war.
4. Die Vor- und Nachteile aller Optionen werden abgewogen. Kriterien der Abwägung sind Durchführbarkeit, Wirksamkeit und prognostizierte Nebenwirkungen.
5. Erst im fünften Schritt entscheidet sich das Individuum für einen Lösungsweg. Idealerweise kann diese Entscheidung wohl begründet werden.
6. Zu guter Letzt wird die Problemlösungsstrategie nach erfolgter Umsetzung überprüft. Hat sich die gewählte Lösung bewährt? Kann sie bei ähnlichen



Herausforderungen ebenfalls angewendet werden? Hat sich die Lösungsoption nicht bewährt, wird der Prozess neu durchlaufen.

#### 4.1. Vorsicht Krokodile!

Material: Papier und Stift, eine Plane, Bodenfliesen

Anzahl der Teilnehmer\*innen: bis zu 10 Kinder

Alter: ab 7 Jahren

Dauer: 20–30 Minuten

Spielanleitung: Die Spielleitung benötigt Schreibzeug (Papier und Stift). Für das Spielfeld ist eine Fläche mit mindestens 7 x 7 Elementen notwendig, die im Schachbrettmuster aufgelegt werden. Ideal dafür geeignet sind entsprechend strukturierte Böden. Eine gute Alternative sind Bodenfliesen in der Größe 20 cm x 20 cm. Wo auch diese nicht verfügbar sind, kann das Feld mit Straßenkreide gezeichnet oder mit Klebeband auf einer Plane geklebt werden. Die einzelnen Elemente sollten klar erkennbar sein und man sollte bequem darauf stehen können.

Die Kinder stehen auf einer Seite des Spielfeldes, die Spielleitung befindet sich am gegenüberliegenden Ende. Die Spielleitung überlegt sich einen Weg über das Spielfeld und hält diesen auf einem Blatt Papier fest. Nur auf diesen Feldern kann der Pfad sicher durchquert werden. Unter einzelnen Feldern befinden sich Sumpflöcher mit Krokodilen drin, deren Position sich die Spielleitung ebenfalls schriftlich notiert hat. Welche Felder das sind, weiß nur die Spielleitung.

Der Reihe nach darf nun jedes Kind sein Glück versuchen und den richtigen Pfad suchen. Es darf immer nur das vertikal oder horizontal benachbarte Feld betreten werden. Ein Kind darf so lange weitermachen, bis es auf ein Sumpfloch tritt. Wenn es auf ein



Sumpfloch tritt, ist der Versuch beendet und das nächste Kind ist an der Reihe, das sich hoffentlich die nicht „versumpften“ Felder gemerkt hat.

Ziel ist es, den korrekten Weg zu entdecken. Wenn der richtige Weg entdeckt ist, müssen alle Kinder auf dem sicheren Weg auf die gegenüberliegende Seite gelangen. Hierbei können sich die Kinder gegenseitig unterstützen und Hinweise geben.

Quelle: Eigenständig werden. Das pädagogische Stabilitätsprogramm Trainer\*innen-Mappe. Sucht- und Drogenkoordination Wien, 2017, keine Seitenangabe

#### 4.2. Stufen der Konfliktlösung

Material: DIN-A4-Blätter

Anzahl der Teilnehmer\*innen: beliebig

Alter: ab 7 Jahren

Dauer: ca. 15 Minuten

Übungsanleitung: Als Vorarbeit für diese Übung sollen gemeinsam Beispiele für Situationen gesammelt werden, die in einem Konflikt enden können. Diese Beispiele können auf einem Flip-Chart oder der Tafel aufgeschrieben werden.

Auf 4 DIN-A4-Blättern sind 4 Schritte zur Konfliktlösung beschrieben.

1. Schritt: Was ist passiert?
2. Schritt: Warum ist es passiert?
3. Schritt: Was wünsche ich mir?
4. Schritt: Womit geht es uns beiden gut?

Als „Zankapfel“ eignet sich ein kleiner, typischer Konflikt (z. B.: Zwei Kinder streiten sich um eine Aufgabe, die sie erledigen dürfen). Es kann auch ein Konflikt aus einer Geschichte sein, die mit den Kindern gelesen worden ist. Dabei können sich die Kinder in jeweils eine Rolle hineinversetzen.



Zwei Kinder, die „Streitparteien“, werden ausgewählt. Ein Kind stellt sich auf das Blatt, auf dem der 1. Schritt beschrieben ist, und beantwortet die Frage, was passiert ist. Das zweite Kind hört zu. Nachdem das erste Kind die erste Frage beantwortet hat, darf es auf das nächste Feld gehen. Das zweite Kind rückt auf das erste Feld nach und beantwortet ebenfalls die Frage, was passiert ist. Dabei hört das erste Kind zu. So rücken beide Kinder nacheinander bis zum vierten und letzten Feld vor.

Danach kann mit der ganzen Gruppe diskutiert werden, was die Kinder aus der Übung für ihre Konfliktsituationen lernen können.

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Ziel der Übung ist, den Kindern zu vermitteln, wie man durch Kommunikation Konflikte lösen kann. Die Spielleitung achtet auf die Einhaltung der Regeln.

Quelle: adaptiert nach: Friedensbüro Graz, Gewaltfrei miteinander. Spiele und Übungen. O. J., keine Seitenangabe

#### 4.3. Spiel: Turmbau zu Babel

Material: Papier, Karton, Wellpappe, Tixo, Klebstoff, Schere, Dosen, Schachteln, Hefter  
etc.

Anzahl der Teilnehmer\*innen: bis zu 6 Spieler\*innen pro Gruppe

Alter: ab 11 Jahren

Dauer: ca. 30 Minuten

Spielanleitung: Jede Gruppe erhält das gleiche Material. Sie hat die Aufgabe, mit dem vorhandenen Material einen Turm zu bauen. Der Turm muss selbstständig stehen und darf nirgends angelehnt werden. Je höher der Turm ist, umso besser.



*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Es handelt sich beim „Turmbau zu Babel“ vor allem um ein Geschicklichkeits- und Kooperationsspiel. Wenn mehrere Gruppen gleichzeitig Türme bauen, kann es auch als Wettbewerb gespielt werden. Wer in einer vorgegebenen Zeit den höchsten Turm baut, hat gewonnen. In diesem Fall kann man auch mit den Kindern die Themen Konkurrenz, Gewinnen und Verlieren, Selbstwert etc. bearbeiten.

Quelle: überliefert. Das Spiel gibt es in vielen Varianten. Die Firma Ravensburger hat es mit Wände- und Deckenkarten und einer Spielanleitung herausgegeben.

#### 4.4. Verbindungen lösen

Material: pro teilnehmende Person eine weiche Schnur von ca. 1 m Länge

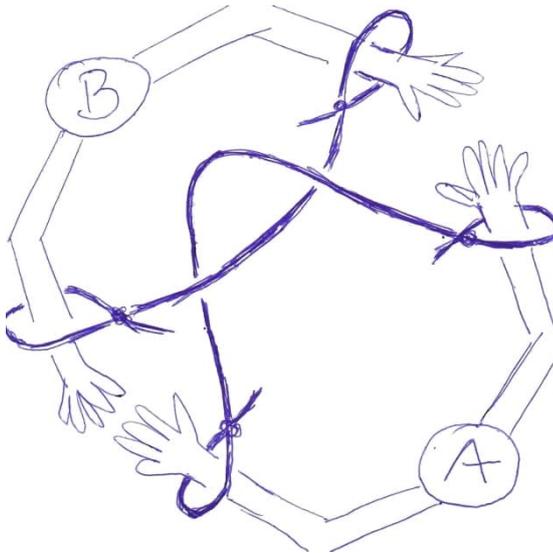
(z. B. ein dickes Schuhband)

Anzahl der Teilnehmer\*innen: mindestens 4 Personen

Alter: ab 11 Jahren

Dauer: 15 Minuten bzw. so lange, bis alle eine Lösung gefunden haben

Übungsanleitung: An jeder Schnur wird an beiden Enden eine Schlaufe gemacht, so groß, dass man gerade noch mit der Hand hindurchschlüpfen kann. Die Teilnehmer\*innen finden sich zu Paaren zusammen. Die Paare sind so miteinander verbunden, dass jede\*r um beide Handgelenke die Schlaufen ihrer\*seiner Schnur hat und dass die beiden Schnüre einmal miteinander gekreuzt sind (siehe Abbildung).



Die Aufgabe ist nun, die Verbindung zu lösen, aber ohne mit den Händen aus den Schlaufen zu schlüpfen oder die Schlaufen aufzuknoten.

Hat ein Paar die Lösung gefunden, wird die Übung in der Zweiergruppe nachbesprochen.

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Falls die Teilnehmer\*innenzahl ungerade ist, spielt die Spielleitung mit, allerdings ohne bei der Lösung der Aufgabe mitzuhelfen.

Die Spielleitung muss sich im Vorfeld vergewissern, dass sie selber die Lösung kennt

(<https://www.spiegel.de/video/raetsel-so-gelingt-der-entfesselungstrick-video-99015831.html>).

Quelle: unbekannt, überliefert

4.5. Wochenende

Anzahl der Teilnehmer\*innen: beliebig

Alter: ab 12 Jahren

Dauer: ca. 60 min



Übungsanleitung: Die Spielleitung erklärt: „Stell dir bitte folgende Situation vor: Du bist bei deinem\*deiner besten Freund\*in am Wochenende zum Geburtstagsfest eingeladen. Du freust dich schon sehr und hast auch schon ein Geschenk gebastelt. Am Donnerstag kommt dein Papa fröhlich in dein Zimmer und eröffnet dir, dass er für das Wochenende eine Karte für ein Konzert deiner Lieblingsband gekauft hat. Wie entscheidest du dich?“ Danach werden der Gruppe vier Schritte, um zu einer guten Entscheidung zu kommen, vorgelesen (hilfreich kann auch eine Visualisierung sein, z. B. auf einem Flipchart):

1. Zunächst wird festgehalten, was entschieden werden soll: „Wie möchte ich das Wochenende verbringen?“
2. Danach werden alle Möglichkeiten zur Gestaltung des Wochenendes gesammelt (es sollen deutlich mehr als zwei Möglichkeiten gesammelt werden).
3. Im dritten Schritt werden die Folgen jeder dieser Möglichkeiten überlegt, sowohl für sich selber als auch für die anderen (beste\*r Freund\*in, Papa, ...)
4. Schließlich wird entschieden.

In Kleingruppen zu maximal vier Personen sollen diese vier Schritte überlegt werden. Anschließend werden die Ergebnisse in der Großgruppe bekannt gegeben und dann verglichen. Gemeinsam wird überlegt, woran man eine gute Entscheidung erkennt.

Quelle: Österreichische ARGE Suchtvorbeugung. Plus. Das Österreichische Präventionsprogramm. Ressourcen integrieren und Kompetenzen erweitern, o.J., S. 43-44

#### 4.6. Pro und Contra

Material: 4 Blätter mit unterschiedlichen Meinungen zur Geschichte als

Diskussionsgrundlage (siehe Kopiervorlage Anhang 5 und Übungsanleitung)

Anzahl der Teilnehmer\*innen: mindestens 12 Kinder



Alter: ab 12 Jahren

Dauer: ca. 60 min

Übungsanleitung: Folgender Text wird den Jugendlichen vorgelesen:

„Die große Pause sollte ganz toll werden. Endlich schien wieder einmal die Sonne und alle konnten ins Freie. Schnell kam in der 2a ein Fußballspiel in Gang – niemand dachte daran, dass das Ballspielen neben Autos eigentlich verboten war. Und dann war es auch schon passiert: Daniel hatte geschossen – und den Rückspiegel eines roten Autos voll getroffen. Der hing jetzt herunter. „Ausgerechnet das Auto vom Müller“, schrie Mehmet erschrocken. Herr Müller war der Klassenvorstand der 2a und bei den Kindern sehr beliebt – wegen seiner konsequenten Art (manche sagten auch Strenge), aber auch ein bisschen gefürchtet. Jetzt standen alle betroffen um das Auto herum und waren ratlos. „Und was tun wir jetzt?“, fragte Sascha endlich. Im Gespräch der Gruppe bilden sich vier Meinungen, wie mit der Situation umgegangen werden sollte.“

Die Gruppe wird nun in mindestens vier Kleingruppen geteilt. Jede Gruppe sollte zumindest drei Mitglieder haben. Jede Gruppe bekommt einen von vier Zetteln, auf denen jeweils eine Meinung steht, wie die Kinder mit der Situation umgehen sollen. Die Jugendlichen sich überlegen, was die Vor- und die Nachteile der jeweiligen Vorgehensweise sind. Dann soll sich die Kleingruppe überlegen, wie sie gemeinsam entscheiden würden. Das Ergebnis wird in der Großgruppe mitgeteilt, begründet und verglichen.

### Arbeitsblätter/Kopiervorlagen – Anhang 5

4 Blätter mit folgenden Meinungen

- 1 Daniel hat geschossen – er muss den Schaden melden und den Spiegel ersetzen.
- 2 Wir haben alle mitgespielt – also gehen wir gemeinsam zu Herrn Müller, erzählen, was passiert ist, und legen zusammen, um den Schaden zu ersetzen.



- 3 Wir stellen fest, ob jemand beobachtet hat, was passiert ist. Wenn nicht, verschwinden wir so schnell wie möglich von hier. Später wird niemand wissen, warum der Spiegel kaputt ist.
- 4 Murads Eltern sind sehr streng und würden sehr unangenehm reagieren, wenn sie erfahren, dass dabei war. Deswegen sagen wir nicht, dass er mitgespielt hat.

Quelle: Österreichische ARGE Suchtvorbeugung: Plus. Das Österreichische Präventionsprogramm.  
Ressourcen integrieren und Kompetenzen erweitern. O. J., S. 45



## 5. Methoden zur Förderung von Entspannung und Erholung

Stress entsteht durch Überforderung, wenn

- zu viel in zu kurzer Zeit erledigt werden muss,
- die körperlichen oder geistigen Voraussetzungen fehlen, um die Aufgabe zu lösen,
- es keine Aussicht auf Entspannung gibt.

Wenn eine Aufgabe schwierig ist, aber nicht unlösbar, kann Stress auch eine Herausforderung sein. Das ist aber nur der Fall, wenn man prinzipiell daran glaubt, eine Aufgabe lösen zu können, und wenn der Stress vorübergehend vorhanden ist, nicht dauerhaft. Wichtig ist, dass die Kinder und Jugendlichen ihre „Stressoren“ kennen. Stressoren sind jene Faktoren, die Stress auslösen. Das ist zwar bei jeder Person etwas anderes, aber es ist oft sehr entlastend zu erkennen, dass es Gleichaltrige gibt, denen die gleichen Faktoren Stress verursachen. Das ermöglicht, gemeinsam darüber nachzudenken, was man an den Stressauslösern ändern kann. Wenn allerdings an den Ursachen von Stress nichts geändert werden kann, dann ist es wichtig, einen guten Abstand dazu zu finden und möglichst viele Möglichkeiten zu haben, sich zu entspannen.

### 5.1. Spiel: Ausschütteln

Material: schnelltaktige, fröhliche Musik.

Anzahl der Teilnehmer\*innen: beliebig viele

Alter: ab 7 Jahren

Dauer: 10 Minuten



Spielanleitung: Die Kinder stellen sich locker verteilt in einem Raum auf, der genügend Platz bietet. Zu einer lebendigen, schnelltaktigen Musik beginnen alle, Körperteil um Körperteil auszuschütteln. Die Person, die die jeweiligen Bewegungen ansagt, macht selber mit, sodass die Kinder sehen, wie es geht.

„Beginnt mit den Fingern der rechten Hand ... Jetzt die ganze rechte Hand ... Dazu den Arm ... Dazu die linke Hand ... Dazu den linken Arm ... Dazu die Schultern ... Dazu den rechten Fuß ... Den Popo ... Dazu die Wirbelsäule ... Und dazu den Kopf ...“

Am Ende schütteln sich alle und winden ihren gesamten Körper.

Quelle: Reichel, G., Rabenstein, R. & Thanhoffer, M.: Bewegung für die Gruppe. Hg.: Arbeitsgemeinschaft für Gruppenberatung. 1. Auflage 1982; S. 12

## 5.2. Übung: Trataka mit Kerzen

Material: bequeme Pölster oder Sessel für den Sitzkreis; pro Kind ein Bierdeckel und ein Teelicht, Klebstoff, schönes Papier (z. B. goldenes oder silbernes), Scheren

Anzahl der Teilnehmer\*innen: beliebig viele

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: 30 Minuten

Übungsanleitung: Zunächst beklebt jedes Kind seinen Bierdeckel mit einem schönen Papier. Dann setzen sich die Kinder auf Polster am Boden oder auf Sessel am Tisch. Jedes Kind hat einen beklebten Bierdeckel und ein Teelicht. Sie legen beides vor sich auf den Boden beziehungsweise auf den Tisch, und zwar so, dass sie, sobald das Teelicht angezündet ist, die Kerzenflamme in aufrechter Sitzhaltung betrachten können. Wenn möglich, sollte der Raum abgedunkelt sein.



Die Kinder schauen ruhig in das Kerzenlicht. Ihre Atmung wird immer ruhiger und gleichmäßiger, sodass die Flamme nicht mehr flackert. Die Augenlider sollen so lange als möglich nicht bewegt werden (d.h. nicht blinzeln). Die Augen schauen einfach nur ins Licht und nehmen die Flamme und die unmittelbare Umgebung der Flamme wahr. Nach etwa einer Minute schließen die Kinder die Augen und beobachten, was jetzt hinter ihren Augenlidern passiert. Vielleicht sehen sie das Abbild der Flamme ganz klein, weil die Netzhaut es reflektiert. Vielleicht will diese kleine Flamme wandern.

Im anschließenden Gespräch können die Kinder davon berichten, was sie hinter ihren Augenlidern gesehen und wahrgenommen haben.

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Diese Übung wird ohne Brille oder Kontaktlinsen gemacht.

Quelle: Proßowsky P.: Hokus Pokus Asana. Yogaspiele für jeden Monat des Jahres, 1999; S. 201–202

### 5.3. Übung: Pizza-Massage

Anzahl der Teilnehmer\*innen: beliebig viele, es sollte aber eine gerade Anzahl sein

Alter: ab 8 Jahren

Dauer: 10–20 Minuten

Übungsanleitung: Die Übung wird in Paaren stehend durchgeführt. Die Kinder sollen sich vorstellen, dass auf dem Rücken des zu massierenden Kindes eine Pizza zubereitet wird. Die Kinder sollen die Anweisungen der Spielleitung am Rücken des anderen Kindes umsetzen.

- Das Backbrett mit Mehl bestäuben (mit den Händen kurz und sanft über den gesamten Rücken streichen)
- Einen Haufen Mehl in die Mitte setzen und mit Wasser, Salz und Hefe verkneten (den Rücken ordentlich durchmassieren)



- Den Teig auswalken (mit breiten Händen den Rücken fest hinauf- und hinunterfahren) und nach Geschmack belegen, z. B. mit Tomatensauce, Zwiebelringen, Salamischeiben, Oliven, Artischocken ... (die Belegart mit Handflächen und Fingerspitzen andeuten. Kitzeln unbedingt vermeiden!)
- Die fertig belegte Pizza in den Ofen schieben und backen (mit beiden Handflächen leicht und stetig über den ganzen Rücken streichen, sodass ein Wärmegefühl entstehen kann)
- Die fertig gebackene Pizza aus dem Ofen nehmen und portionsweise zuschneiden (mit der Handkante längs und quer über den Rücken fahren)
- „Guten Appetit“ wünschen
- Dann Partner\*innenwechsel

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Für kleinere Kinder ist es hilfreich, wenn eine erwachsene Person während der Übung die Bewegungen vorzeigt.

Quelle: Österreichisches Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur: „Suchtprävention in der Schule“, 2002; S. 70

#### 5.4. Spiel: Tiere begegnen einander

Anzahl der Teilnehmer\*innen: mehrere Gruppen zu maximal 4 Personen oder mehrere Paare

Alter: ab 7 Jahren

Dauer: 20 Minuten



Spielanleitung: Die Kinder werden in Gruppen zu maximal 4 Kindern eingeteilt. Bei kleineren Gruppen können Paare gebildet werden.

Jede Gruppe bzw. jedes Paar hat die Aufgabe, sich ein Tier zu überlegen, das sie gerne darstellt. Die Kleingruppen können zunächst geheim halten, um welches Tier es sich handelt.

Die Kinder überlegen nun miteinander, wie die gewählten Tiere ihren Tag verbringen, was sie essen, mit welchen Lauten sie sich unterhalten, wie sie sich bewegen etc. (ca. 5 Minuten).

Dann fordert die Spielleitung die Kinder auf, sich einen bequemen Platz zu suchen, sich hinzulegen, ruhig zu werden und die Augen zu schließen. Sie sollen so tun, als ob sie schliefen, und während des Schlafs zu dem Tier werden, das sie sich ausgesucht haben.

Die Kinder sollen sich z. B. auch vorstellen, wovon die Tiere träumen. Dann wachen die Tiere langsam auf, jedes Tier auf seine eigene Art. Sie öffnen langsam die Augen, strecken sich auf ihre eigene Art und schauen sich um, wo die anderen Tiere der gleichen Gattung sind. Sie begrüßen einander in ihrer eigenen Tiersprache und mampfen ein köstliches Frühstück.

Satt und zufrieden machen sie sich nun auf den Weg, krabbelnd, kriechend, rollend, ... wie es ihnen entspricht. Und nacheinander treffen sie auf andere Tiere, die sich ganz anders bewegen und ganz andere Laute von sich geben.

Wie lernen sich die Tiere kennen? Sie können sich beschnuppern, sich aneinander reiben, einander anschauen, Laute von sich geben. Wie können diese Tiere miteinander spielen? Jedes Tier soll möglichst jedes andere Tier im Raum einmal treffen.

Wenn sich alle Tiere begegnet sind, neigt sich der Tag wieder dem Ende zu. Jedes Tier sucht wieder die anderen Tiere seiner Art und gemeinsam gehen sie zu dem Platz zurück, wo sie hergekommen sind. Sie erzählen sich noch in ihrer Tiersprache, was sie alles erlebt haben, und legen sich dann wieder bequem hin, wünschen sich in der Tiersprache noch eine gute Nacht und schlafen ruhig und zufrieden ein.



Danach werden die Kinder aufgefordert, wieder sie selber zu sein, langsam die Augen zu öffnen, sich zu dehnen und zu strecken und wieder aufzustehen.

Im Sesselkreis oder am Boden sitzend kann man dann raten, wer welches Tier war, und erzählen, was sie man als Tier erlebt hat.

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Falls Kindern selbst kein Tier einfällt, kann den Kleingruppen bzw. Paaren ein Tier zugeordnet werden. Besonders geeignet sind Tiere wie Faultier, Koala, Regenwurm, Schildkröte ...

Quelle: überliefert

#### 5.5. Fantasiereise – Der Duft der guten Semmeln

Material: pro Kind ein Sessel, Bild von einem Heißluftballon (siehe Anhang 6)

Anzahl der Teilnehmer\*innen: beliebig

Alter: ab 10 Jahren

Dauer: ca. 15 Minuten

Übungsanleitung: Die Übung wird im Sesselkreis durchgeführt.

Zu Beginn wird das Bild eines Heißluftballons vorgestellt. Folgende Anleitung zu einer Fantasiereise wird langsam vorgelesen.

„Setz dich bequem hin und leg die Hände locker auf die Oberschenkel. Schließ nun die Augen und beobachte deinen Atem ... Der Atem kommt und geht ganz von selbst ...

Langsam merkst du, dass du ruhiger wirst ... Die Augen fallen langsam zu ...

In Gedanken verlässt du den Raum und gehst hinaus, in einen Park. Die Sonne scheint, es ist warm, aber du spürst auch ein wenig Wind. Mitten im Park steht etwas Großes, Bunt. Du schaust genauer hin und erkennst, dass es ein Heißluftballon ist. Neugierig gehst du näher. Die Türe zum Korb, der am Ballon hängt, öffnet sich ganz von selbst, lädt



ein zum Einsteigen. Kaum schließt du die Tür hinter dir, beginnt der Ballon langsam und ganz leise zu steigen.

Du schwebst, siehst den Park unter dir, nun die Häuser, der Ballon scheint seine Richtung zu kennen. Du schwebst über Wälder und Felder dahin, du spürst den angenehmen Wind in deinem Gesicht. Der Ballon verlangsamt seine Fahrt, er bleibt fast stehen, und du siehst unter dir einen Kreis in einem Getreidefeld. Es sieht aus wie ein Landeplatz. Schon sinkt der Ballon und setzt nach einer Weile mitten im Kreis auf. Wieder öffnet sich die Korbtür, du steigst aus. Vor dir liegt ein Weg, der durch das Getreidefeld führt.

Erst gehst du langsam, Schritt für Schritt, dann steigt dir der Duft von frisch gebackenem Brot in die Nase und du wirst schneller. Schließlich stehst du vor einem kleinen runden Haus, aus dem der Duft zu kommen scheint. Du siehst eine Tür und kleine Fenster, aus dem Rauchfang dampft es. Du öffnest die Türe, drinnen steht ein Mann, der dir zuwinkt und dich damit einlädt hereinzukommen. Er formt aus Teig kleine Kugeln und fordert dich auf, ihm zu helfen.

Spüre den weichen Teig in deinen Händen. Kugel um Kugel entsteht und wird auf das Backblech gelegt, bis es voll ist. Nun öffnet der Bäcker die Backofentür, warm strömt der herrliche Duft frischer Semmeln in den Raum. Er holt ein Blech mit frisch gebackenen Semmeln heraus und stellt es zum Auskühlen ins geöffnete Fenster. Das Wasser läuft dir im Mund zusammen, so hungrig bist du. Nun schenkt dir der Bäcker eine Semmel und du weißt, dass es Zeit ist zu gehen. Du bedankst dich bei dem Mann für die Semmel in deinen Händen und gehst den Weg zurück durch das Getreidefeld.

Der Heißluftballon wartet bereits auf dich, die Tür öffnet sich, du steigst ein und der Ballon hebt ab, leise und langsam schwebt er nach oben, dann über Felder und Wälder. Die Häuser kommen näher, du erkennst die Dächer und den Park. Über dem Park bleibt der Ballon stehen, dann sinkt er langsam nach unten. Du steigst aus, gehst wieder hinein in den Raum, aus dem du gekommen bist. Spüre, wie du auf deinem Sessel sitzt, atme tief



ein und aus. Balle deine Hände zu Fäusten, recke und strecke dich und öffne jetzt wieder die Augen.“

*Besonderer pädagogischer Hinweis:* Diese Übung sollte nach Möglichkeit an einem ungestörten Ort stattfinden. Lärmquellen sollten reduziert bzw. ausgeschaltet werden, während der Übung soll niemand anderer in den Raum kommen, Licht dämpfen (Vorhänge, Jalousien zuziehen), die Teilnehmer\*innen sollen evtl. vorher aufs Klo gehen. Die Imaginationsübung kann als Hinführung zum Thema Genuss eingesetzt werden (siehe Kapitel 2. Methoden zur Selbst- und Fremdwahrnehmung).

Arbeitsblätter/Kopiervorlagen: Bild von einem Heißluftballon (siehe Anhang 6)

Quelle: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur: Suchtprävention in der Schule. 2002, S. 71

## 5.6. Stressbarometer

Material: Kreppklebeband

Anzahl der Teilnehmer\*innen: 4 bis maximal 20 Personen

Alter: ab 11 Jahren

Dauer: nach Bedarf

Übungsanleitung: Auf dem Boden wird eine Skala von 0 bis 100 markiert, indem z. B. in Abständen von Zehnereinheiten Markierungen angebracht werden. Nun werden von der Übungsleiterin/dem Übungsleiter bzw. von den Kindern Situationen genannt, die Stress verursachen könnten. Die Kinder schätzen den Stress, der diese Situation bei ihnen auslöst, auf einer Skala von 0 bis 100 ein und stellen sich an die entsprechende Stelle der



Skala. 0 bedeutet, dass die Aussage keinen Stress bei ihnen auslöst, 100 bedeutet sehr großen Stress.

Beispiel: Felgaufschwung am Reck. Gute Turner\*innen würden sich bei 0 hinstellen. Bei 100 würden sich Kinder hinstellen, die abschätzige Bemerkungen der anderen Kinder fürchten, wenn der Felgaufschwung nicht gelingt.

Nach jeder Runde sollen die Kinder sagen, warum sie sich bei der jeweiligen Situation gerade dorthin gestellt haben.

Nachdem ein paar Stresssituationen auf diese Weise dargestellt worden sind, kann man in der Gruppe darüber sprechen, wie man mit diesen Stresssituationen umgehen kann, dass sie weniger belastend werden.

Quelle: Österreichische ARGE Suchtvorbeugung: Plus. Das Österreichische Präventionsprogramm. Ressourcen integrieren und Kompetenzen erweitern. O. J., S. 30

### 5.7. Die Stress- und Entspannungswaage

Anzahl der Teilnehmer\*innen: 4 bis maximal 10 Personen

Alter: ab 11 Jahren

Dauer: ca. 5 Minuten pro teilnehmende/n Jugendlichen

Übungsanleitung: In der Gruppe werden Situationen gesammelt, die den Kindern und Jugendlichen Stress bereiten.

Nun setzt sich eine Person auf einen Sessel. Die anderen Spieler\*innen sitzen im Halbkreis um sie. Die Person in der Mitte sucht sich eine Situation aus, die ihr Stress bereitet, und hebt einen Arm ausgestreckt waagrecht zur Seite.

Die Spieler\*innen im Halbkreis haben nun die Aufgabe, der Person in der Mitte Vorschläge zu machen, wie sie den Stress reduzieren kann. Wichtig ist, dass sie nicht



durcheinanderreden, sondern ein Vorschlag nach dem anderen gemacht wird, sodass die Person in der Mitte darauf reagieren kann.

Die Person in der Mitte reagiert ohne Worte. Wenn ein Vorschlag den Stress reduziert, senkt sie den Arm etwas, je nachdem, wie entstressend der Vorschlag wirkt. Falls der Stress durch den Vorschlag nicht beeinflusst wird, bleibt der Arm auf dem Niveau, auf dem er war. Falls der Vorschlag den Stress erhöht, geht der gestreckte Arm in die Höhe. Jede\*r Jugendliche soll sich einmal für ca. 5 Minuten in die Mitte setzen.

Quelle: überliefert, adaptiert durch Ernst Silbermayr



## 6. Anhänge

### Anhang 1 – Der Ressourcenfächer

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Anhang 2 – Anerkennungskarten

An: .....

Mir gefällt an dir, dass .....





Wenn ich enttäuscht bin ...	Wenn ich Langeweile habe ...
Wenn ich etwas Aufregendes erleben will ...	Wenn ich mich ausgeschlossen fühle ...
Wenn ich ein Problem habe ...	Wenn ich im Stress bin ...
Wenn ich einsam bin ...	Wenn ich traurig bin ...
Wenn ich neidisch bin ...	Wenn ich mich schäme ...



Wenn ich ausgelassen bin ...	Wenn ich mich missverstanden fühle ...
Wenn ich gut gelaunt bin ...	Wenn ich eifersüchtig bin ...
Wenn ich zufrieden bin ...	Wenn ich von anderen bewundert werde ...
Wenn ich Angst habe ...	Wenn ich Wut habe ...
Wenn ich erschöpft bin ...	Wenn ich unsicher bin ...



#### Anhang 4 – Übung „Fair Streiten“

- Wegstoßen: Dejan kann die Pause kaum erwarten. Als es läutet, rennt er zur Klassentür. Dabei steht Michael im Weg, den er unsanft und mit den Worten „He, mach Platz, du fette Sau!“ zur Seite stößt.
- Missglückter Sprung: Im Turnunterricht übt die Klasse Sprünge auf dem Minitrampolin. Natascha ist an der Reihe. Sie gewinnt kaum an Höhe und zappelt mit den Beinen in der Luft herum. Schließlich landet sie auf dem Hintern. Dunja ist die Nächste in der Reihe. Sie hat Natascha schon eine Weile beobachtet und kommentiert ihren Abgang mit abschätzigen Worten.
- Versteckte Turnschuhe: „Gib endlich meine Turnschuhe her!“, schreit Ivo, „sonst knall ich dir eine.“ Diese Worte gelten Andreas.
- Platz da: Lukas aus der ersten Klasse sitzt auf der Bank bei einer Haltestelle, während er auf den Bus wartet. Es regnet. Da kommt Aslan aus der vierten Klasse zu ihm hin, schlägt mit der rechten Faust in seine linke Hand und sagt: „He, verpiss dich!“
- Sachbeschädigung: Andri hat hämisch gelacht, als Simon seine Matheschularbeit mit einem Fünfer zurückbekommen hat. In der Pause zerbricht Simon einen von Andris neuen Farbstiften. Darauf zerstampft Andri Simons Spitzer.



## Übung „Fair Streiten“

### Beobachtungstabelle

	Was wirkt provozierend/ heizt den Konflikt weiter an?	Was wirkt versöhnlich/kann einen Konflikt fair beenden?
MIMIK (Gesicht, Blick)		
GESTIK (Körperhaltung)		
SPRACHE		



## Anhang 5 – Übung: „Pro und Contra“

### Meinungen als Diskussionsgrundlage

- 1 Daniel hat geschossen – er muss den Schaden melden und den Spiegel ersetzen.
- 2 Wir haben alle mitgespielt – also gehen wir gemeinsam zu Herrn Müller, erzählen, was passiert ist, und legen zusammen, um den Schaden zu ersetzen.
- 3 Wir stellen fest, ob jemand beobachtet hat, was passiert ist. Wenn nicht, verschwinden wir so schnell wie möglich von hier. Später wird niemand wissen, warum der Spiegel kaputt ist.
- 4 Murads Eltern sind sehr streng und würden sehr unangenehm reagieren, wenn sie erfahren, dass Murad dabei war. Deswegen sagen wir nicht, dass er mitgespielt hat.



## Anhang 6 – FANTASIEREISE



<https://pixabay.com/de/hei%C3%9Fluftballon-fesselballon-2127203/>



## 7. Literaturverzeichnis

Bühler, A. & Kröger, Ch. (2006). Expertise zur Prävention des Substanzmissbrauchs. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Köln.

Huizinga, J. (1939). Homo ludens

IFT-Nord (o. J.): Eigenständig werden. Das pädagogische Stabilitätsprogramm. Handbuch für Lehrkräfte. Kiel.

Meichenbaum, D. W. (1995). Kognitive Verhaltensmodifikation, 2. Auflage. Weinheim.

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung: Plus. Das Österreichische Präventionsprogramm. Ressourcen integrieren und Kompetenzen erweitern. O. J.,

Rosenberg, M. B. (2009). Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 8. Auflage. Verlag Junfermann. Paderborn.

Weltgesundheitsorganisation (1994). Life skills education in schools, Genf.

## 8. Empfehlenswerte Podcasts

RAUSCHZEIT – Der tabulose Podcast über Alkohol und andere Drogen, von jungen Menschen für junge Menschen gestaltet.  
<https://sdw.wien/podcast-rauschzeit/>

Donner. Wetter. Sucht. – Der Podcast für Eltern und Erziehende  
<https://sdw.wien/die-podcasts-der-sdw-donner-wetter-sucht/>



© Institut für Suchtprävention (ISP) der Sucht- und Drogenkoordination Wien (SDW)

Dieses Skriptum ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben auch bei nur auszugsweiser Verwertung der SDW/dem ISP vorbehalten.

Herausgegeben von:

Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH

Modecenterstraße 14/B/2. OG

1030 Wien

Stand: Jänner 2023