

# 1. Kompetenzbereich

## Emotionen

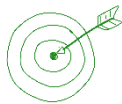


## Dauer & Vorbereitung



- ca. 30 Minuten
- Bildmaterial zu Gefühlen (Fotos, Zeichnungen, kleine Mimikkarten)
- Bastelmaterial wie Pappe etc. für die Uhr
- Für die weiteren Varianten werden teilweise weitere Materialien benötigt (z.B. Memory mit Emotionen)

## Ziele & Teilziele



Das Ziel dieser Übung besteht darin, die eigenen Gefühle sowie die Emotionen anderer zu erkennen, auszudrücken und darüber ins Gespräch zu kommen. Im Mittelpunkt stehen dabei folgende Aspekte:

- Gefühle auf symbolische Weise darstellen
- Emotionale Zustände für andere erkennbar machen
- Die aktuellen Befindlichkeiten und Erlebnisse der Kinder in die Gruppendiskussion einbringen

## Vorbereitende Reflexion



- Wie wird in der Einrichtung mit unangenehmen Gefühlen umgegangen?
- Wie wird damit umgegangen, wenn sich ein Kind öffnet und eine Situation schildert, in der als Fachkraft gehandelt werden muss?
  - Was sind die notwendigen Schritte?
  - Was mache ich mit den anderen Kindern?
  - Wie kommuniziere ich mit dem Kind?

## Hintergrund

Die Uhr dient als Medium, um Gefühle symbolisch darzustellen. Sie kann als Anreiz fungieren, um über Emotionen und die damit verbundenen Erlebnisse ins Gespräch zu kommen, und ermöglicht es, konkrete Situationen und deren Hintergründe zu erfragen.

## Durchführung:

### Herstellung der Gefühle-Uhr:

Basteln Sie gemeinsam mit den Kindern eine Uhr aus Pappe, die zwei beweglichen Zeiger hat. Die zwei Zeiger dienen dazu im Anschluss auch gemischte Gefühle ausdrücken zu können. Wählen Sie für die sechs Grundemotionen – Angst, Trauer, Freude, Wut, Ekel und Staunen/Überraschung – passendes Bildmaterial aus, wie z. B. Fotos, Karten oder Zeichnungen. Die Bilder der Emotionen werden dann auf die Uhr geklebt. Es empfiehlt sich, die Uhr gemeinsam mit den Kindern zu gestalten und sie anschließend in einer Gruppenrunde oder im Stuhlkreis vorzustellen.

### Erweiterung:

Gerne dürfen die Kinder auch noch weitere Emotionen auswählen, die nachgestellt, fotografiert und auf die Uhr aufgenommen werden. Beispiele für weitere Emotionen: hoffnungsvoll, sorgenfrei, stolz, ausgelassen, zufrieden, angespannt, empört, müde, unwohl/unbehaglich

### Einsatz der Gefühle-Uhr:

Laden Sie die Kinder ein, im Stuhlkreis oder einer anderen strukturierten Umgebung zu reflektieren, welches Gefühl bei ihnen gerade im Vordergrund steht. Fragen Sie, wer bereit ist, sein Gefühl auf der Uhr darzustellen und bitten Sie das Kind, den Zeiger auf das entsprechende Gefühl zu bewegen. Ermutigen Sie das Kind, auch etwas über die Gründe zu erzählen, warum es dieses Gefühl gewählt hat. Danach ist das nächste Kind an der Reihe. Auf diese Weise können verschiedene Gefühle und deren Hintergründe ausgedrückt und besprochen sowie weitere Beispiele gesammelt werden.

Es kann hilfreich sein, einen festen Zeitpunkt einzuführen, an dem die Uhr genutzt wird, beispielsweise nach dem Frühstück oder während des Stuhlkreises. Die Uhr könnte zudem einen festen Platz im Raum erhalten, an dem sie für einen bestimmten Zeitraum hängt und bei Bedarf genutzt werden kann.

## Varianten:

a) Mithilfe von Karten, die Emotionen abbilden, kann mit den Kindern **Pantomime** gespielt werden. Immer ein Kind zieht eine Karte und stellt die Emotion mimisch und gestisch dar. Die anderen Kinder versuchen die Emotion zu erraten.

b) Zudem kann, wenn das Material dafür vorhanden ist, ein **Memory** mit Emotionen gespielt werden.

c) Weiterhin ist es eine Option, den Kindern die **Emotionen in Verbindung mit Sport** näherzubringen. So kann in einem Fußballspiel Freude beim Erzielen eines Tores entstehen, sowie auch Wut, wenn der Schiedsrichter/die Schiedsrichterin das Foul nicht anerkennt. Es bietet sich daher an gemeinsam ein Spiel, welches die Kinder interessiert, anzuschauen und zusammen nach Emotionen zu suchen.

d) Gerne können auch **Comics** genutzt werden, um Gefühle darzustellen. Selbstverständlich können die Kinder dafür Material von zu Hause mitbringen, um ihre Emotionen in selbstgezeichneten Comics zu verdeutlichen.

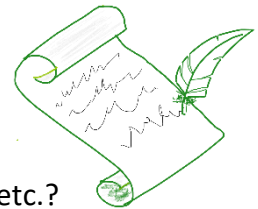
e) Ferner kann es auch ein Angebot sein, dass **jedes Kind** für sich selbst eine **Gefühle-Uhr** erstellt und z. B. Alltagshelden wie Sportler/Sportlerinnen für die Emotionen nutzt.

f) Darüber hinaus können die Kinder eine individuelle **Emotionscollage** erstellen. Dazu können aus Zeitschriften Bilder ausgeschnitten werden, die die Kinder mit verschiedenen Emotionen verbinden. Anschließend werden die ausgeschnittenen Bilder nach Emotionen sortiert und in Form einer Collage aufgeklebt. Beispiele: Freude – Bild eines Geschenks, Angst – Bild eines Gespensts, Wut – Bild von zwei streitenden Kindern)

## Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Fühlst Du dich heute anders als gestern?
- Hat dein Gefühl eine Verbindung zu einer Situation, Person, Geruch etc.?
- Gibt es zwei Gefühle, die nie gleichzeitig da sind?
- Gibt es ein Gefühl, welches überwiegt?



## Dauer & Vorbereitung



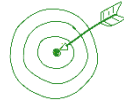
- ca. 30 Minuten
- Notwendig: genügend Platz für die Durchführung, sodass sich die Kinder gut im Raum verteilen können, ohne andere Kinder abzulenken



## Vorbereitende Reflexion

- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Impulskontrolle)?
- Gibt es in der Gruppe Dynamiken, die eine besonders strenge Regelung benötigen/erfordern?
- Gibt es ein Kind, das besonders emotional bei der Übung reagieren könnte?

## Ziele & Teilziele



- Kindern verbessern ihre Impulskontrolle und ihre Gefühlsregulation
- Kinder lernen...
  - Strategien zur Selbstberuhigung und -kontrolle
  - von anderen Kontrollstrategien
  - mit herausfordernden Situationen besser umgehen zu können und die erarbeiteten Lösungsstrategien in einem Schutzraum auszuprobieren

## Hintergrund

Eigene Gefühlsausdrücke und Impulse angemessen kontrollieren zu können, stellt eine Grundlage der sozial-emotionalen Kompetenz für respektvolle Beziehungen und für ein soziales Miteinander da. Auch wenn ein Kind die Kompetenz der Selbstkontrolle in einer herausfordernden Situation benötigt, kann es in der spaßigen Atmosphäre Strategien lernen, um sich besser zu kontrollieren.

## Durchführung:

### Vorbereitung:

Bitte bilden Sie Kleingruppen von 4-6 Kindern. Danach stellen Sie folgende Frage:

*Wie fühlt es sich an, ein Fels in der Brandung zu sein?*

Unterstützen Sie die Kinder gerne mit einer Hinführung, indem Sie das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit skizzieren:

*Der Fels steht einfach da, während um ihn herum das Meer tobt. Hätte der Fels Augen und Ohren, könnte er einiges in seiner Umgebung hören und sehen, aber es wäre für ihn bedeutungslos, nicht wichtig. Er steht einfach tagein, tagaus da, spürt im Wechsel das Licht der Sonne und das Mondlicht auf sich, die Jahreszeiten ...*

Wenn jedem Kind klar ist, was ein Fels ist, dürfen sich die Kinder aussuchen, wer als Erstes der Fels sein darf. Der Fels zu sein, ist immer freiwillig.

### Spiel:

In jeder Gruppe ist ein Kind der Fels und dieses Kind verharrt ruhig in seiner Position in der Mitte des Kreises. Es darf sich nicht bewegen und nichts sagen. Die anderen Kinder versuchen den Fels zum Lachen oder Sprechen zu bringen, indem sie Witze erzählen, Quatsch machen, Grimassen schneiden oder Ähnliches. Allerdings sind Berührungen nicht erlaubt. Wenn der Fels lacht, spricht oder sich bewegt, wird gewechselt und das nächste Kind darf Fels spielen. Falls ein Kind besonders lange durchhält, kann nach festgelegten Zeiten gewechselt werden.

### Zwischenreflexion:

Nachdem jedes Kind Fels sein durfte, wird sich als Gruppe darüber ausgetauscht, welche Strategien genutzt wurden und inwiefern diese hilfreich waren. Mögliche Fragen könnten sein:

- Was hat gut geholfen, um nicht lachen zu müssen?
- Was hat nicht so gut geklappt, wo musstet ihr schnell lachen?

Die Möglichkeiten und Varianten werden gesammelt (z.B. weghören, leise Lieder singen, bis 10 zählen, die Sonne spüren, Hintergrundgeräusch wahrnehmen...).

### Weitere Durchführung:

Nachdem alles besprochen wurde, wird das Spiel nochmal gespielt, damit die Kinder die neu gelernten Strategien ausprobieren und einüben können.

## Variation: Mehrere Felsen

Bei dieser Variante gehen Sie mit den Kindern in einen großen Raum. Je nach Gruppengröße werden mehrere Kinder ausgesucht, die den Felsen darstellen (je mehr Kinder, desto mehr Felsen). Die übrigen Kinder können nun bei einem beliebigen Felsen ihr Glück versuchen und zwischendurch auch zu einem anderen wechseln und es dort probieren. Wer es schafft den Fels zum Lachen oder zum Bewegen zu bringen, darf wechseln.

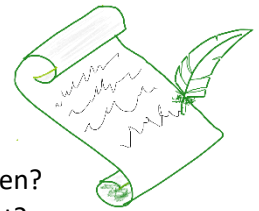
## Variation: Mimische Irritation

Bei dieser Variante dürfen die Kinder die Felsen allein durch mimische Veränderungen aus der Fassung bringen. Gestiken sind hier auch erlaubt. Wichtig ist, dass alle beleidigende Gestiken verboten sind.

## Reflexion

### Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Welche Gefühle habt Ihr gefühlt (außerhalb und innerhalb des Kreises)?
- Welche Strategie hat Euch beim wiederholten Ausprobieren am meisten geholfen?
- Habt Ihr einen Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Runde bemerkt?
- In welchen Situationen könntet Ihr die hilfreiche Strategie das nächste Mal ausprobieren?



### Variation: Mimische Irritation

- Fiel es Euch im Vergleich zu den anderen Variationen leichter oder schwerer Ruhe zu bewahren?

## Dauer & Vorbereitung



- ca. 30 Minuten
- Arbeitsplatz für Nachrichtensprecher/ Nachrichtensprecherin und „Mikrofon“ (z. B. Klopapierrolle)
- Nachrichtensätze
- ReSi-Mimikkarten
- Die Mimikkarten sollten den Kindern bereits aus früheren Übungen bekannt sein. Bereiten Sie für die Rolle des Nachrichtensprechers/der Nachrichtensprecherin einige Nachrichtensätze vor, die eindeutig verschiedenen Grundgefühlen zugeordnet werden können. Z. B.:
- „Erfreulicherweise hat das Team im Kindergarten erneut den ersten Preis gewonnen.“
- „Leider müssen wir mitteilen, dass das Rennen verloren wurde.“
- „Das Fahrrad von Oma Edeltraut wurde gestohlen.“
- „In der Georgstraße wurde erneut Müll vor die Haustüren gekippt.“
- Selbst erstellte Mimikkarten (bei Bedarf)
- Zeitungen, Hefte, Schere



## Vorbereitende Reflexion

- Welche Variation der Übung entspricht dem Entwicklungsstand der Kinder?
- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Sprache)?
- Wie viel Emotion bin ich bereit, den Kindern authentisch zu zeigen und zu kommunizieren (Hinweis: Handlungsspielraum zwischen Authentizität und professioneller Distanz)?
- Wie kann mit Fake News umgegangen werden, wenn sie zur Sprache kommen oder reproduziert werden?

## Ziele & Teilziele



- Kinder lernen...
  - das Ausdrücken von Gefühlen und das Erkennen von Widersprüchen im Gefühlsausdruck
  - Gefühle durch parasprachliche Mittel wie Mimik, Gestik und Tonfall auszudrücken
  - die Sprachmelodie zu verstehen und gezielt zu nutzen
  - inkonsistente Gefühlsausdrücke zu identifizieren
  - ihren Wortschatz zu erweitern
- Kinder erleben bei der Variation 2 zusätzlich...
  - Autonomie
  - Selbstwirksamkeit

## Hintergrund

Zur Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen gehört die Fähigkeit, parasprachliche Informationen im Gefühlsausdruck wahrzunehmen und einzuordnen. Der Tonfall, die Lautstärke und die Geschwindigkeit eines gesprochenen Satzes vermitteln viele Informationen über die emotionale Lage. Das Erkennen von Unstimmigkeiten in der Gefühlsdarstellung ist entscheidend für die Beurteilung sozialer Situationen und Motivlagen und daher sehr wichtig für

## Durchführung für alle Variationen:

Übernehmen Sie zunächst die Rolle des Nachrichtensprechers/der Nachrichtensprecherin und nehmen Sie Ihren Platz ein. Lesen Sie den Kindern nun eine Nachricht in einem unpassenden Tonfall vor: Eine positive Nachricht wird traurig vorgelesen, eine negative Nachricht fröhlich und eine beängstigende Nachricht wütend usw. Die Kinder sollen Sie dann korrigieren: „Nein, das hast du falsch gesagt. Du musst das traurig sagen ...“

- Für die Durchführung der Übung kann es sinnvoll sein, die Kinder nach Alter aufzuteilen. Dazu kann zum Beispiel eine Gruppe mit Kindern aus der ersten und zweiten Klasse, sowie eine mit Kindern der Klassenstufe drei und vier gemacht werden, da sonst die besprochenen Themen und Nachrichten zu unterschiedlich sein können.

## Variation 1: Nachrichten und Emotionen

### Teil 1:

Jedes Kind erhält vier Bildkarten mit Katzengesichtern (ReSi-Mimikkarten). Nachdem sie eine Nachricht in falscher Tonlage gehört haben, zeigen sie die passende Karte, die das Gefühl widerspiegelt, das zur Nachricht gehört.

Abhängig von Ihrer Einschätzung können die Kinder auch ohne Mimikkarten arbeiten. Stattdessen können die Kinder selbst Gefühlsbilder erstellen und diese zeigen oder Sie lassen die Emotionen einfach benennen.

### Teil 2:

Jedes Kind bekommt zwei, drei oder vier ReSi-Mimikkarten, je nach Sprachstand. Sie sprechen kurze Sätze mit der richtigen Betonung vor. Die Kinder wählen die passende Mimikkarte für das Gefühl aus und benennen es.

## Variation 2: Eigenes Ausprobieren

### Teil 1:

Um die Kinder aktiv miteinzubinden, können diese sich selbst Nachrichten ausdenken und in der Gruppe besprechen. Um die Schwierigkeit anzupassen, können Kinder der Klassenstufen drei und vier dazu ermuntert werden, umfangreichere Nachrichten zu präsentieren.

Damit es den Kindern leichter fällt, sich in die Rolle des Moderators/der Moderatorin hineinzusetzen, kann das Setting neben dem Mikrofon auch noch weiter ausgestattet werden (z. B. Kamera & Licht). Die Mimikkarten rücken bei dieser Ergänzung in den Hintergrund, sobald alle Grundemotionen (Freude, Überraschung, Wut, Angst, Trauer, Ekel) in der Gruppe etabliert sind.

### Teil 2: Medienpädagogik

Gerne können Kinder auch aktuelle Themen als Vorbereitung aus Zeitungen und Heften ausschneiden. Nachdem jeder/jede eines oder mehrere Themen ausgewählt und ausgeschnitten hat, darf jedes Kind seine Nachrichten nacheinander präsentieren und die anderen Kinder geben Zeichen, wenn eine unpassende Tonlage, Mimik oder Gestik gezeigt wurde.

Um eine zu lange Moderationszeit zu verhindern, können Sie mit den Kindern im Vorhinein eine feste Zeitangabe vereinbaren, die jedes Kind einhält. Zudem ist zu beachten, dass manche Themen bei den Kindern einen größeren Redebedarf entstehen lassen, weshalb eine bestimmte Eingrenzung der Themen an manchen Stellen sinnvoll ist.

## Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Woran habt Ihr die unpassenden Nachrichten erkannt?
- Gab es Nachrichten, bei denen verschiedene Mimik und Tonlagen gepasst hätten?
- Wie könntet Ihr im Alltag reagieren, wenn Ihr denkt, dass Mimik und Tonlage nicht zum Erzählten passen?
- Gab es bestimmte Nachrichten, die Euch noch beschäftigen?

### Variation 1:

- Habt ihr Strategien, um bei bestimmten Emotionen trotzdem ruhig zu bleiben?

### Variation 2:

- Wie hat es sich angefühlt in unpassender Tonlage, Mimik und Gestik eine Nachricht zu sprechen?
- Fiel Euch eine Emotion leichter (Tonlage, Mimik oder Gestik)?



## Dauer & Vorbereitung



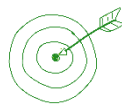
- ca. 30 Minuten
- Eine Packung Mikado-Stäbchen pro Kleingruppe (4-6 Kinder)
- Variation 2: weitere Spiele z.B. Mensch ärgere dich nicht, Jenga, Halli Galli



## Vorbereitende Reflexion

- Wie gehen wir in der Einrichtung mit der Erfahrung von Gewinnen und Verlieren um (Lernerfahrung für Kinder)?
- Wie hoch ist die Frustrationstoleranz der Kinder?
- Wie kann ich die Kinder dabei unterstützen, die Konzentration aufrechtzuerhalten?
- Welche Phase des Tages eignet sich am besten für das Spiel (z.B. nach einer Ruhephase)?

## Ziele & Teilziele



- Kinder lernen...
  - Feinmotorik zu verbessern
  - Wissen über Körperteile
  - Benennung von Körperteilen
  - Wahrnehmen von mimischen und gestischen Ausdrücken
  - Das Experimentieren mit Mimik und Gestik
- Bei Varianten für 6-10-jährige lernen Kinder zusätzlich...
  - Mimik zu erkennen und nach zu stellen
  - Zusammenhang von Mimik und bestimmten Emotionen
  - Lösungsstrategien für bestimmte Situationen kennen
  - Kinder erleben Autonomie und Selbstwirksamkeit

## Hintergrund

Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und Impulskontrolle sind wichtige Aspekte der sozial-emotionalen Kompetenz. Diese Übung ermöglicht es den Kindern, ihre Fähigkeiten auf spielerische Weise zu trainieren, wobei die Herausforderung durch die Störungen einen zusätzlichen Anreiz bietet.

## Durchführung für alle Variationen:

Beginnen Sie die Übung, indem Sie den Kindern erklären, dass Mikado in dieser Variante etwas anders gespielt wird. Neben den bekannten Regeln des Spiels liegt der Schwerpunkt zusätzlich auf der Fähigkeit, ruhig zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen. Das Ziel ist also, einerseits so viele Stäbchen wie möglich aufzunehmen und andererseits ruhig zu bleiben und die Aufgabe fokussiert zu erfüllen. Es gelten folgende Regeln:

- **Übliche Mikado-Regeln:** Die Mikado-Stäbchen werden auf der Spielfläche verteilt und durcheinandergeworfen. Ein Kind beginnt nun, vorsichtig ein Stäbchen herauszunehmen, ohne die anderen Stäbchen zu bewegen. Es darf so viele Stäbchen nehmen, wie es schafft, ohne dass sich der Stäbchenhaufen bewegt. Wenn der Haufen wackelt, ist das nächste Kind an der Reihe.
- **Zusätzliche „Bleib-ruhig“-Regeln:** Das Kind, das gerade am Zug ist, soll ruhig bleiben und sich vollständig auf die Aufgabe konzentrieren. Die anderen Kinder dürfen versuchen, das Kind durch Geräusche, lustige Bemerkungen oder kleine Störungen abzulenken, um es zu ärgern oder zum Lachen zu bringen. Dabei dürfen sie weder die Stäbchen noch den Tisch oder das Kind berühren. Sobald alle Stäbchen genommen wurden, endet die Runde.

## Variation 1: Teamspirit

Zwei Gruppen treten gegeneinander an. Die Mitglieder von Gruppe 1 versuchen, das Kind von Gruppe 2, das gerade am Zug ist, zu stören. Die Gruppe, die am meisten Stäbchen sammeln konnte, gewinnt.

## Variation 2: Ruhig bleiben im Spiele-Express

Besonders bei größeren Gruppen bietet es sich an mehrere Kleingruppen zu bilden und die Kinder zwischen Mikado und anderen Spielen rotieren zu lassen. Die Herausforderung ruhig zu bleiben, wird dann auf weitere Spielkontexte übertragen. Zudem üben sich die Kinder darin, mit Frustration umzugehen, wenn sie nicht bei jedem Spiel erfolgreich sind. Geeignete Spiele, um die „Bleib-ruhig“-Regel zu integrieren und die Frustrationstoleranz zu fördern sind beispielsweise „Mensch ärgere dich nicht“, „Jenga“ und „Halli Galli“. Natürlich können auch nach Verfügbarkeit andere Spiele ergänzt werden.

## Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Wann fiel es Dir besonders leicht oder schwer, ruhig zu bleiben?
- Welche Strategien haben Dir geholfen, ruhig zu bleiben?
- Was kannst Du aus der Erfahrung (Gewinner, Verlierer, Mittelfeld) lernen?



### Variation 1:

- Wie war es für Dich Teil eines Teams zu sein?
- Hat Dir das Spiel allein oder im Team besser gefallen?

### Variation 2:

- Bei welchem Spiel konntest Du am besten ruhig bleiben?
- Bei welchem Spiel musstest Du Dich besonders konzentrieren, um Dich nicht ablenken zu lassen?

## 2. Kompetenzbereich

# Körper



## Dauer & Vorbereitung



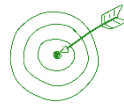
- ca. 30 Minuten
- Durchführung an einem Ort mit großer freier Fläche (z. B. Turnhalle, Bewegungsraum, im Freien usw.)
- Jedes Kind benötigt Platz, um die Arme auszustrecken, ohne jemanden zu berühren
- Variation 2: Musik



## Vorbereitende Reflexion

- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Bewegung)?
- Werden Regeln für den Stopptanz benötigt? Ist es möglich, diese mit den Kindern gemeinsam festzulegen?
- Gibt es Statuen, welche die Kinder nicht nachmachen dürfen (z. B. obszöne Gesten)?

## Ziele & Teilziele



- Kinder lernen...
  - An- und Entspannung wahrzunehmen und zu regulieren
  - Körperteile zu benennen
- Interesse für kulturelle Bildung wecken

## Hintergrund

Mithilfe der Übung führen die Kinder spielerisch eine isometrische Anspannung und anschließende Lockerung der Muskulatur durch. Hierbei wird das Prinzip der „Progressiven Muskelentspannung“ nach Jacobson (2002) genutzt. Beim Halten der Anspannung in den verschiedenen Positionen für 5-7 Sekunden tritt danach die „postisometrische Relaxation“ in den Muskeln ein. Der allgemeine Muskeltonus sinkt, so dass die Muskulatur entspannter ist als vor der Übung.

## Durchführung aller Variationen:

Je nach Gruppe kann besser mit dem Begriff „Alltagshelden“ oder „Statuen“ gearbeitet werden. Es obliegt der Fachkraft zu entscheiden welcher Begriff für ihre Gruppe verständlicher ist. Soll es um Alltagshelden gehen, wird empfohlen Variation 2 und/oder 3 durchzuführen.

Leiten Sie die Übung ein, indem Sie sich mit den Kindern darüber austauschen, was Statuen sind. Heranführende Fragen können sein:

- Aus welchen Materialien sind Statuen?
- Wo sind Statuen zu finden?
- Wie fühlt sich die Oberfläche von Statuen an?
- Wie sehen Statuen aus und was bilden sie ab (z. B. Tier, Mensch, usw.)?

Nachdem dies geklärt ist, sollen die Kinder in einer Museumsausstellung „Lebendige Statuen“ verkörpern.

Für alle Variationen gilt, dass die Übungen/Statuen mindestens 5-7 Sekunden (7-mal Ein- und wieder Ausatmen) gehalten werden sollten. Die Kinder haben den Auftrag mit der Aufmerksamkeit bei den angesprochenen Muskelgruppen zu bleiben und die damit verbundenen Gefühle zu beobachten. Nach jeder Übung werden die hauptsächlich benötigten Körperteile ausgeschüttelt und gelockert. Die Fachkraft leitet die Kinder an, den Unterschied zu spüren und wahrzunehmen, wie sich Entspannung anfühlt.

## Variation 1: Kennenlernen der Übung

Zuerst breiten die Kinder die Arme aus und überprüfen, ob sie ausreichend Platz zu den anderen Kindern haben. Anschließend können die Kinder folgende Statuen nachahmen:

- **Starker Mann/Starke Frau:**  
Die Kinder stellen eine „Bodybuilder-Position“ dar und spannen v.a. die Muskeln Bizeps und Trizeps an.
- **Hungriger Bär:**  
Der Bär versucht nach einem Bienenstock an einem Baum zu greifen und streckt die Arme dafür nach oben aus. Um zusätzlich Höhe zu gewinnen, stellt er sich noch auf die Zehenspitzen und macht sich ganz lang. Hier wird die Muskulatur im Schultergürtel und die Rückenstrecker sowie die Muskulatur in den Waden und Füßen angespannt.
- **Bergwanderer/Bergwanderin:**  
Die Kinder machen einen großen Schritt über einen Flusslauf und bleiben im Ausfallschritt (nach vorne oder zur Seite) stehen. Bei dieser Übung werden vor allem die Hüft- und Gesäßmuskeln in Anspruch genommen.

- **Bogenschütze/Bogenschützin:**  
Mit einer Hand halten die Kinder den Bogen vor sich, während sie mit ihrer anderen Hand den imaginären Pfeil einspannen. Die Bogensehne wird anschließend nach hinten am Körper vorbeigezogen und gespannt. Die Kinder halten diese Stellung und auf ein Kommando wird der Pfeil dann ruckartig losgelassen. Bei dieser Übung wird vordergründig auf die Muskulatur im Schulterbereich und im oberen Rücken zurückgegriffen.
- **Skirennfahrer/Skirennfahrerin:**  
Die Kinder nehmen die Abfahrtshocke beim Skifahren auf einer blauen Piste ein und verharren unter Anspannung der Oberschenkelmuskulatur in dieser Übung.
- **Tauziehen:**  
Die Kinder ahmen die Schrittstellung beim Tauziehen nach. Ein Fuß wird hinter den anderen gestellt und das Gewicht auf den hinteren der beiden Füße verlagert (etwas zurücklehnen). Zudem nehmen sie ihre Arme vor den Körper und ziehen kräftig an einem imaginären Seil, während sie sich gleichzeitigem zurücklehnen und das Seil festhalten. In dieser Haltung wird vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt.

## Variation 2: Verbindung mit Stopptanz

Die Fachkraft kann entscheiden, ob es für die Gruppe sinnvoller und verständlicher ist, wenn statt Statuen von Alltagshelden gesprochen wird. Abhängig davon können die Statuen von oben verwendet werden oder die Kinder können sich selbst Alltagshelden überlegen, die gemeinsam in der ersten Runde mit passenden Positionen eingeübt werden.

Beispiele für Alltagshelden:

- **Detektiv/Detektivin (z. B. Sherlock Holmes):**  
Die Kinder gehen leicht in die Hocke und lehnen sich nach vorne. Eine Hand wird zu einer Faust geformt und zum Gesicht gehoben, sodass es aussieht, als würde das Kind durch eine Lupe auf den Boden schauen, um etwas detektivisch zu untersuchen. Durch die Hockposition werden vordergründig Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur angespannt.
- **Ronaldo:**  
Die Kinder haben einen Fuß fest auf dem Boden, während der andere nach hinten geführt wird, als wäre das Kind kurz vor dem Torschuss. Dabei muss die Balance beim Stehen auf einem Bein durch die Bauch- und Rückenmuskulatur gehalten werden.
- **Fotograf/Fotografin und Fotomodell:**  
Die Kinder müssen sich, sobald das Signal ertönt, zu zweit zusammenfinden. Ein Kind stellt sich auf Zehenspitzen und hält einen imaginären Fotoapparat in der Hand, um aus der Vogelperspektive ein Bild zu machen. Hier spannen sich unter anderem Fuß- und Wadenmuskulatur an, um stabil auf den Zehen stehen zu bleiben. Das andere Kind ist das Fotomodell, welches sich aus der Vogelperspektive fotografieren lässt und dazu eine fotowürdige Pose einnimmt (kann variieren, wenn die Kinder hier keine bestimmte festlegen möchten).

- **Sportler/Sportlerin:**

Je nachdem, was die Kinder interessiert, können auch Sportarten dargestellt werden: z. B. Tanzen, Volleyball, Golf, Tennis. Dabei nehmen die Kinder als Position eine für die Sportart typische Haltung ein.

Beispiel: Volleyball – Ball pritschen oder baggern.

Wenn der Stopptanz beginnt, laufen alle Kinder im Raum umher und warten auf ein bestimmtes Signal der Fachkräfte, welches zuvor besprochen wurde. Alternativ kann auch Musik gespielt werden, während die Kinder sich bewegen. Beim Ausschalten wird dann ein Kommando gerufen. Je nach Signal müssen sich die Kinder in die richtige Statue oder den richtigen Alltagshelden verwandeln und erstarren, bis das Zeichen zur Auflösung gegeben wird und die Musik weiterspielt.

### Variation 3: „Wer bin ich?“

Jedes Kind darf sich einen Alltagshelden, den es gerne mag, aussuchen. Am besten ist es, davor darauf hinzuweisen, dass sich die Kinder eine Pose dazu überlegen sollten, die sie mit der Figur in Verbindung bringen. Jedes Kind hält seine Wahl zunächst geheim. Anschließend geht immer ein Kind nach vorne und stellt seine gewählte Pose dar. Die anderen Kinder versuchen zu erraten, um wen es sich handeln könnte.

Wenn es einigen Kindern schwerfallen sollte, einen Alltagshelden zu finden, kann die Fachkraft auch geeignete Alltagshelden/Tiere/etc. vorschlagen, wie zum Beispiel: Superman, die Queen, Harry Potter, Feuerwehrmann/Feuerwehfrau, Löwe.

### Variation 4: Museumsbesuch

Als Ansatz der kulturellen Bildung ist ebenfalls eine Kombination der Übung mit einem Besuch im Museum oder einer Ausstellung möglich. Dabei sucht sich jedes Kind auch eine Statue, eine Person in einem Bild oder etwas Ähnliches heraus und stellt dies als bewegte Statue im Museum oder bei einer Nachbesprechung selbst dar. Gerne können die ausgewählten Positionen der Kinder von Ihnen gesammelt und anschließend gemeinsam in der Einrichtung nachgemacht werden.

## Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Gab es für Dich bei den durchgeführten Statuen eine Lieblingsposition?
- Fühlst Du Dich jetzt in einem bestimmten Bereich Deines Körpers besonders entspannt?
- Welche Statuen waren für Dich besonders herausfordernd?



## Dauer & Vorbereitung



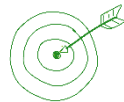
- ca. 30 Minuten
- Notwendig: Gang, Turnhalle oder im Freien, Zauberstab
- Hilfestellung: 3 Meter breiten Bereich abstecken, als Orientierung
- Übung erschweren: Gang schmaler gestaltet (z.B. 1,5 Meter)
- Variante 3a: Hindernisse (z.B. Hütchen, Kästen oder Ähnliches)



## Vorbereitende Reflexion

- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Bewegung)?
- Wie kann zurückhaltenden Kindern Sicherheit und Unterstützung geboten werden?
- Wie kann sichergestellt werden, dass Kinder sich in ihrer Individualität respektiert und wohl fühlen (kulturelle und familiäre Hintergründe)?

## Ziele & Teilziele



- Kinder lernen...
  - die Grenzen im Kontakt zu achten
  - interpersonelle Nähe/Distanz zu spüren sowie diese einzuschätzen
  - aufeinander Rücksicht zu nehmen
  - Bewegungen zu lesen, vorherzusehen und darauf angemessen zu reagieren

## Hinweis

Kinder die den Seitenwechsel aus verschiedenen Gründen nicht absolvieren können, teilen Sie administrative Aufgaben zu z.B. mit dem Zauberstab den Märchenwald anleiten, auf Berührungen achten oder neue kreative Möglichkeiten zum Seitenwechseln vorschlagen. In der Reflexionsphase können die Kinder durch ihre Beobachterrolle neue Blickwinkel hinzufügen und die Reflexion leiten.

## Durchführung:

### Vorbereitung: Nähe-Distanz

Die Kinder können mit offenen/geschlossenen Augen probieren, welchen Abstand sie zu einem anderen Kind als un- oder angenehm empfinden. Was fühlt sich „zu nah“ oder „zu weit weg“ an. Dabei bilden sich Zweiergruppen, bei dem Kind 1 stehen bleibt, während Kind 2 den Abstand verkleinert und vergrößert. Interessant wird es, wenn die Kinder untereinander durchwechseln.

### Spiel:

Die Kinder teilen sich in zwei ca. gleich große Gruppen auf. Die beiden Gruppen stellen sich gegenüber, an beiden Enden des Ganges auf.

Die Fachkraft oder ein Kind kann den (imaginären) Zauberstab schwingen und entscheidet mit einem Signal, wann die Sonne im Märchenwald aufgeht und das Treiben beginnt. Nachdem dieses Signal gegeben wurde, wechseln beide Gruppen gleichzeitig so schnell wie möglich die Seite. Die Kinder müssen hierbei aufpassen, dass sie sich nicht berühren oder anrempeln. Beim Seitenwechsel darf keine verbale Kommunikation stattfinden. Wenn es eine Berührung gab, muss das Kind für den kommenden Durchgang aussetzen.

## Variation: Besondere Herausforderung im Märchenwald

Es können mehrere Varianten kombiniert werden.

- a. In den Gang können Hindernisse gestellt werden, um die Durchquerung zu erschweren (z.B. Hütchen, Kästen, Bänke).
- b. Immer zwei Kinder bilden ein Team und nehmen sich an die Hand. Wenn der Tag im Märchenwald beginnt, müssen sie den Gang durchqueren, ohne sich loszulassen. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder dem Partner/der Partnerin nicht am Arm reißen.
- c. Die Kinder werden in Vierergruppen eingeteilt und bilden eine Raupe. Ein Kind ist vorne, während sich die anderen an den Schultern des vorderen Kindes festhalten. Beginnt der Tag im Märchenwald müssen die verschiedenen Raupen-Gruppen die Seite wechseln. Das vorderste Kind kann gewechselt werden.
- d. Ein oder zwei Kinder spielen Eiszauberer/Eiszauberinnen. Das bedeutet sie können die Kinder, die durch den Gang laufen, zu Eis verwandeln. Dazu dürfen sie versuchen mit den Fingerspitzen die vorbeilaufenden Kinder leicht zu berühren. Die restlichen Kinder probieren den Eiszauberern/Eiszauberinnen auszuweichen. Wird ein Kind berührt, muss es sofort stehen bleiben und ist bis zur Übernächsten Runde eingefroren. Erst danach taut es wieder auf. Die Eiszauberer/Eiszauberinnen können nach Bedarf gewechselt werden.

- e. Der Gang muss in verschiedenen Tier-Varianten (Hüpfen wie ein Frosch, Galoppieren wie ein Pferd, Staksen wie ein Storch, etc.) oder in anderen Bewegungsvariationen zurückgelegt werden. Magische Wesen sind im Märchenwald natürlich willkommen. Die Kinder können eigene Ideen einbringen.
- f. Wenn es eine Berührung gab, müssen alle Kinder der Gruppe zurücklaufen und neu beginnen.

## Reflexion

### Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Wie hat Euch die Übung gefallen?
- Gab es etwas, was Euch beim Seitenwechsel geholfen hat?
- Wie habt Ihr gemerkt, dass Euch jemand zu nahegekommen ist?
- Was habt Ihr gemacht, wenn Euch jemand zu nahegekommen ist, um den angenehmen Abstand wiederherzustellen?
- Welchen Abstand habt Ihr als angenehm empfunden? Habt Ihr eine Idee, wo-ran das liegen könnte?

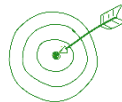


## Dauer & Vorbereitung



- ca. 30 Minuten
- kleine Hand-, Wandspiegel usw.
- gesammelte Steine

## Ziele & Teilziele



- Kinder lernen...
  - Feinmotorik zu verbessern
  - Wissen über Körperteile
  - Benennung von Körperteilen
  - Wahrnehmen von mimischen und gestischen Ausdrücken
  - Das Experimentieren mit Mimik und Gestik
- Bei Varianten für 6-10-jährige lernen Kinder zusätzlich...
  - Mimik zu erkennen und nach zu stellen
  - Zusammenhang von Mimik und bestimmten Emotionen
  - Lösungsstrategien für bestimmte Situationen kennen
  - Kinder erleben Autonomie und Selbstwirksamkeit

## Vorbereitende Reflexion



- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Emotion/Mimik/ Gestik)?
- Wie kann es gelingen, möglichem „herumalbern“ Raum zu geben, ohne das Ziel der Übung zu verlieren?

## Hintergrund

Kinder lernen spielerisch Mimik und Gestiken nachzustellen und mit bestimmten Emotionen und Situationen zu verbinden. Es kann ihnen dadurch im Alltag erleichtert werden, gewisse Emotionen aus Mimik und Gestiken zu lesen, zu deuten und angemessen darauf zu reagieren. Durch die Beanspruchung der Gesichtsmuskeln stellt sich nach einer Übung eine spürbare Entspannung in den betroffenen Muskelgruppen ein.

## Durchführung:

Die Übung „Faxenmax“ besteht aus den folgenden zwei Teilen:

### Teil 1:

Im ersten Teil der Übung probieren die Kinder gemeinsam verschiedene mimische und gestische Bewegungen aus. Dazu gehören:

- die Nase rümpfen
- eine „lange Nase“ machen (die Nase mit gespreizten Fingern verlängern)
- den Mund sehr weit öffnen
- den Mund ganz schief ziehen
- die Lippen zu einem „Kusmund“ formen
- den Mund zu einem „Schmollmund“ verziehen
- die Zunge herausstrecken
- die Zunge in Richtung Nase bewegen
- die Schultern hochziehen
- den Kopf zur Seite neigen
- den Kopf in den Nacken legen
- die Augen weit aufreißen
- die Augen stark zusammenkneifen
- die Augenbrauen hochziehen
- die Ohren langziehen
- die Hände mit gespreizten Fingern an die Ohren legen und „winken“
- die Ellenbogen beugen und „mit den Flügeln schlagen“
- den Po weit rausstrecken usw.

Dabei können die Kinder sich selbst im Spiegel beobachten und sehen, wie die Bewegungen der anderen aussehen. Unterstützen Sie die Kinder dabei, kreativ eigene mimische und gestische Figuren zu erfinden, diese den anderen Kindern zu erklären und vorzuführen.

### Teil 2:

Ein Kind wählt zwei oder drei mimische oder gestische Bewegungen aus und kombiniert diese zu einer lustigen „Faxen-Choreografie“. Jedes Kind hat der Reihe nach, die Gelegenheit, der „Faxenmax“ zu sein, während die anderen Kinder die „Faxen“ nachahmen. Manche Bewegungen lassen sich auch mit passenden Tiergeräuschen ergänzen (z.B. „den Po weit herausstrecken wie eine kleine Ente – quak, quak“, „die Augen winzig klein zusammenkneifen wie ein Schweinchen – oink, oink“, „die Ohren langziehen wie ein alter Esel – ia, ia“). Ermuntern Sie die Kinder, fantasievolle Geräusche zu ihren Bewegungen zu erfinden.

Um die Übung etwas schwieriger zu machen, kann gerne mit Emotions-Choreografien gearbeitet werden. Hier machen die Kinder verschiedene Emotionsausdrücke (Trauer, Freude, Wut, Ekel, Überraschung, Angst usw.) mithilfe Körpersprache und Mimik nach und können diese zu beliebig langen Verkettungen ausarbeiten.

## Variation 1: Einbezug alltäglicher Situation

Anstatt in der Gruppe finden sich die Kinder in Paaren zusammen und zeigen sich gegenseitig als „Faxenmaxe“ ihre mimischen und gestischen Ausdrücke. Dabei können gern Themen damit verbunden werden wie z.B. Alltagssituationen, welche die Kinder beschäftigen oder Videos, Bücher, Serien und Filme. Diese Variation kann besonders für schüchternere Kinder sinnvoll sein, da sie die Übungen nicht vor der ganzen Gruppe, sondern nur vor einer vertrauten Person vorführen müssen.

## Variation 2: Emotionssteine

Als Vorbereitung werden zunächst gemeinsam Steine gesammelt. Danach malen die Kinder Gesichtsausdrücke der Grundemotionen auf ihre Steine (Freude, Trauer, Überraschung, Angst, Ekel und Wut), wie auch weitere Emotionen, die ihnen einfallen. Dann werden die Steine in ein Säckchen gegeben.

Anschließend darf jedes Kind einen Stein aus dem Säckchen nehmen und ihn für sich ansehen. Die Aufgabe für das Kind besteht darin, dass die anderen Kinder der Gruppe die Emotion auf dem Stein erraten. Dabei gibt es mehrere Versionen je nach Entwicklungsstand und Mut des Kindes.

So können die Kinder den Gesichtsausdruck der Emotion vormachen, aber auch bei höherer sprachlicher Kompetenz die Emotionen be- und umschreiben. Kinder, die noch mehr Herausforderung wünschen, können sogar nur pantomimisch die Emotion darstellen oder eine kleine Geschichte oder Situation zu der gezogenen Emotion ausdenken und vorspielen.

## Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Welche Grimasse, welcher Faxenmax hat Euch am besten gefallen?
- Welche Grimasse fiel Euch besonders leicht?
- Welche Körperteile habt Ihr benötigt?
- Hat sich Eure Stimmung verändert, als Ihr eine bestimmte Emotion gespielt habt?



### Variation 1:

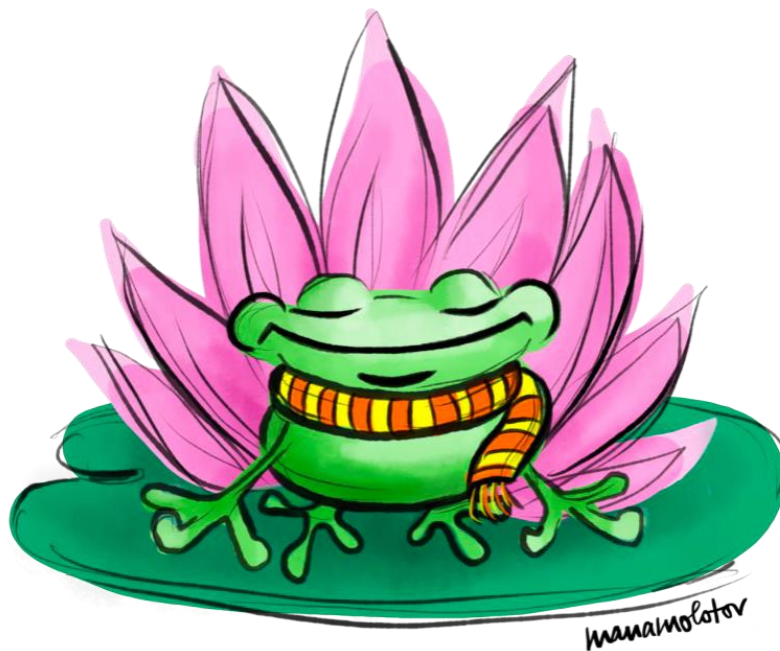
- Welche Alltagsthemen wurden ausgewählt und warum?
- Wie geht Ihr mit den gewählten Alltagsthemen um?

### Variation 2:

- Welche Emotionssteine konntet Ihr besonders gut erkennen?
- Bei mehrmaligem Durchführen: Habt Ihr einen Unterschied zum letzten Mal feststellen können?

# 3. Kompetenzbereich

## Beziehung



## Dauer & Vorbereitung



- Ca. 45 Minuten
- Balanciermöglichkeit, z. B. Turnbank, Baumstamm, Balancierbalken oder erhöhtes Brett in der Mitte des Raumes positionieren
- Variation 1: Parkourhindernisse, wie z. B. Kästen, Hütchen, Bälle, Seile, etc.
- Variation 2: Seile oder Kreide (um den Gang zu markieren), Musik



## Vorbereitende Reflexion

- Ist es in der Gruppe angemessen die Kitzelschlangengrube zu nutzen oder sollte auf die Ergänzung ausgewichen werden?
- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (physisch und psychisch)?
- Sollen die Regeln mit den Kindern gemeinsam entwickelt werden oder möchte ich als Fachkraft bestimmte Regeln festlegen?
- Gibt es Kinder in der Gruppe, ...
  - die sensibel auf körperliche Reize reagieren?
  - die aus verschiedenen Lebenswelten/Kulturen kommen und deren Bedürfnisse beachtet werden müssen?

## Ziele & Teilziele



- Kinder lernen...
  - Herausforderungen kooperativ zu bewältigen
  - Probleme zu lösen
  - mit anderen Kindern zu arbeiten
  - Grenzen im Kontakt zu achten
  - Regeln einzuhalten
- Ergänzung:
  - erleben eines höheren Autonomiebedürfnisses
  - Selbstwirksamkeitserfahrung

## Hintergrund

Um die Aufgabe erfolgreich zu bewältigen, müssen Kinder verschiedene Formen der Zusammenarbeit finden. Dies erfordert eine präzise Abstimmung unterschiedlicher Informationen. Die Kinder stehen vor der Herausforderung, das Gleichgewicht mit ihrem eigenen Körper zu halten und es immer wieder neu herzustellen. Gleichzeitig entsteht in dem Moment, in dem die Kinder aufeinandertreffen, ein „gemeinsamer“ Körper, der ebenfalls im Gleichgewicht gehalten werden muss. Wenn die Kinder einander wahrnehmen, gut kommunizieren und kooperieren, sind sie am erfolgreichsten. Auch das „Scheitern“, wie das Herunterfallen vom Balken, gehört dazu und wird mit Leichtigkeit akzeptiert, bevor sie erneut auf den Balken steigen. Dabei gilt es auch, beim Durchkitzeln die Grenzen der anderen zu erkennen und zu respektieren. Es wird vermittelt, dass jedes Kind das Recht darauf hat, dass die persönlichen Grenzen geachtet werden.

## Durchführung:

Erzählen Sie den Kindern, dass die Balanciermöglichkeit über eine Grube führt, die mit Schlangen gefüllt ist. Wer in diese Grube fällt, wird durchgekitzelt.

Zwei bis vier Kinder werden gemeinsam ausgewählt, welche entweder die Kitzelschlangen darstellen oder sich die alternativen Aufgaben überlegen dürfen. Die restlichen Kinder bilden Paare und beobachten, bis sie selbst an der Reihe sind.

Zwei Kinder fangen je von der gegenüberliegenden Seite an, über beispielsweise einen Balken zu balancieren. Wenn sie sich in der Mitte oder an einer anderen Stelle auf dem Balken begegnen, müssen sie eine Möglichkeit finden, aneinander vorbei zu gelangen, ohne dass eines der beiden Kinder herunterfällt. Gewinnen können die Kinder nur, wenn beide auf der anderen Seite des Balancierbalkens ankommen. Wenn eines der Kinder vom Balken fällt, werden beide Kinder durchgekitzelt, wobei hier Grenzen und Regeln geachtet werden müssen. Diese legen Sie vorher mit den Kindern gemeinsam fest.

In verschiedenen Paarkonstellationen probieren die Kinder, an ihr Ziel zu gelangen und das Spiel zu gewinnen. Auch die Kitzelschlangen können so abgelöst werden.

### Ergänzung

Für ältere Kinder ist bei dieser Übung zu beachten, dass „kitzeln“ für diese unangenehm sein könnte. Deshalb ist es empfehlenswert, auf eine Alternative auszuweichen. Gerne kann hier die Fachkraft Orientierung bieten und Rahmenbedingungen festlegen.

Beispiele als Alternative zum Kitzeln können sein: Die Kinder, welche die Schlangengrube nicht ohne herunterfallen überqueren konnten, übernehmen im Anschluss eine Aufgabe, die von den anderen Kindern vorgeschlagen wird. Dies könnte z. B. sein:

- 5-mal wie ein Frosch springen
- 5-mal Hampelmänner machen
- 5-mal Seilspringen
- eine Matheaufgabe lösen
- ein Wort buchstabieren
- ein Kompliment machen
- Gruppenaufgabe im Hort übernehmen z.B. Pflanzen gießen
- Kleine Mutproben

Hier ist auch gern Ihre Kreativität als Fachkraft gefragt sowie natürlich die der Kinder.

Den meisten älteren Kindern fällt die Bankübung nicht schwer. Daher bietet es sich an, die Übung zu erweitern, nachdem es alle einmal ausprobiert haben, um die Kinder weiterhin herauszufordern. Sie können Ihrer Gruppe beide Variationen vorschlagen und den Kindern die Wahl lassen, welche sie lieber ausprobieren möchten.

## Variation 1: Doppelblitz-Parkour

Den Parkour bestreiten die Kinder immer zu zweit. Die Herausforderung ist, dass beide möglichst blitzschnell sein müssen. Erschwert wird die Challenge, indem beide Kinder mit mindestens einer Hand (oder beiden) immer wie ein Magnet mit der Handfläche wenige Zentimeter entfernt von der Handfläche des Teampartners/der Teampartnerin bleiben müssen (wie ein High Five nur ohne Berührung). Wird der Abstand zu groß, muss von vorne begonnen werden. Um die Challenge spannender zu machen, kann die Zeit gestoppt werden.

Um den Parkour aufzubauen, können Sie gerne alles an Material hernehmen, dass Ihnen in Ihrer Halle oder draußen zur Verfügung steht (Seile, Hütchen, Kästen, Bälle, etc.). Mit den Kindern zusammen können Sie sich verschiedene Parkourhindernisse überlegen, die zu zweit bewältigt werden müssen. Wichtig ist dabei, dass es möglich ist, die Aufgaben mit einer Hand zu schaffen, da die andere zum Partnerkind gewendet wird. Wenn genug Platz vorhanden ist, kann der Parkour auch zweimal aufgebaut werden und die Kinder treten in Zweiertteams gegeneinander an.

Die Übung fördert Kooperation und die Kinder lernen aufeinander zu achten, weil der Parkour sonst nicht zu lösen ist.

## Variation 2: Glamour-Gang

Es wird ein relativ schmaler Gang markiert (zum Beispiel mit Kreide oder Seilen). Der Gang sollte ungefähr so breit sein, dass zwei Kinder knapp aneinander vorbei passen. An jedes Ende des Gangs stellen sich ein oder zwei Kinder. Wenn möglich kann Musik benutzt werden. Die Musik wird angeschaltet und die Kinder tanzen oder gehen möglichst elegant aufeinander zu und dann aneinander vorbei, ohne sich zu berühren. Einerseits soll geübt werden, Nähe und Distanz abzuschätzen, andererseits können die Kinder sich in der Bewegung kunstvoll ausprobieren. Um Abwechslung in die Übung zu bringen, können folgende Ideen eingebracht werden:

- Wenn die Kinder Spaß daran haben und einverstanden sind, können Bilder gemacht werden.
- Falls Ihre Einrichtung über Kostüme verfügt, können sich die Kinder verkleiden.
- Wählen Sie oder die Kinder ein Motto für die Läufe, das immer wieder geändert wird (z. B.: Sommer, königlich, geheimnisvoll, Tierwelt, Filmstars, etc.).
- Wählen Sie unterschiedliche Musikstücke, sodass der Lauf daran angepasst werden muss (schnell – langsam, dramatisch – ruhig, viel Beat – wenig Beat, schwungvoll – getragen, verschieden Genres) oder lassen Sie die Kinder zu ihrer Lieblingsmusik laufen.

## Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Was hat am besten geklappt?
- Wie konntet Ihr euch gegenseitig gut unterstützen?
- Wie habt Ihr miteinander kommuniziert, um euch auf der Balanciermöglichkeit zu verständigen? Gab es dabei etwas, was besonders gut funktioniert hat?



### Variation 1:

- Wart Ihr in bestimmten Zweierteams besonders erfolgreich? Und wenn ja, was hat den Unterschied gemacht?
- Welche Strategien hattet Ihr, um besonders schnell zu sein, ohne Euren Partner/Eure Partnerin zu verlieren?

### Variation 2:

- Wie habt Ihr erkannt, wo sich Euer Gegenüber hinbewegen wird?
- Wie hat es Euch am besten gefallen den Gang zu durchqueren?

## Dauer & Vorbereitung

- Ca. 60 Minuten
- Handpuppe Resi und ggf. Stofftier Ralf
- Kartenset (ReSi-Geheimniskarten)
- ReSi-Mimikkarten
- Papier und Buntstifte
- Variation 2: zwei Schuhkartons, leere Karten, Stifte und Materialien zum Verzieren



## Vorbereitende Reflexion

- Wie kann diese Übung thematisch passend eingebaut werden (z. B. geheime Aufführung oder Geschenke basteln für den Muttertag)?
- Wie gehen wir im Team mit Geheimnissen um?
- Stellt die Handpuppe Resi für die Gruppe einen Gewinn dar?
- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Sprache und abstraktes Denken)?
- Wie gehe ich darauf ein, wenn ein Kind ein belastendes Geheimnis erzählt?
- Was mache ich, wenn mir ein Kind von einer Situation erzählt, die ich nicht in der Gruppe weiterbesprechen möchte oder weitergeben muss?
- Wie gestalte ich die Übung, damit die Kinder mit den angesprochenen Themen einen guten Abschluss finden?

## Ziele & Teilziele



Ziel dieser Übung ist es, die Kinder zum Thema „Geheimnisse“ zu sensibilisieren. Die spezifischen Ziele sind:

- verstehen, was ein Geheimnis ist
- Unterscheidung zwischen „guten“ und „schlechten“ Geheimnissen, die als belastend empfunden werden können
- lernen, dass das Teilen von Geheimnissen erlaubt und manchmal notwendig ist
- erfahren, dass das Teilen von Geheimnissen eine Entlastung bringen kann
- erkennen und benennen der eigenen Vertrauenspersonen
- erlernen, die eigenen Gefühle und die der anderer Menschen zu reflektieren und in Worte zu fassen
- üben, in einem sicheren Rahmen über Gedanken und Gefühle zu sprechen

## Hintergrund

Bei sexuellem Missbrauch von Kindern ist es häufig eine Täterstrategie, das Kind in die Geheimhaltung einzubeziehen. Auch in alltäglicheren Situationen können Kinder in Situationen geraten, in denen sie zur Geheimhaltung gedrängt werden. Diese Übung soll vermitteln, dass es nicht in Ordnung ist, belastende Geheimnisse für sich behalten zu müssen, und dass es wichtig ist, diese zu teilen, wenn sie eine Belastung darstellen.

## Durchführung für alle Variationen:

### Teil 1: Was ist ein Geheimnis?

Gerne können Sie entscheiden, ob die Handpuppe für Ihre Gruppe bei dieser Übung einen Mehrwert darstellt oder nicht und sie dementsprechend integrieren oder weglassen. Beginnen Sie die Übung, indem Sie den Kindern (mithilfe der Handpuppe Resi) erklären, was ein Geheimnis ist. Falls die Kinder Schwierigkeiten haben, können das Stofftier Ralf (gesprochen von Ihnen oder einer weiteren Fachkraft) oder Sie zusätzliche Erklärungen geben. Fragen Sie die Kinder nach Beispielen für Geheimnisse.

Falls die Kinder keine Beispiele nennen können, geben Sie einige Szenarien vor, wie z. B.:

- Hasan hat ein Geburtstagsgeschenk für Lea, das er geheim hält, um sie zu überraschen.
- Markus und Johann haben im Fach Kunst in der Schule einen Farbeimer umgestoßen. Da niemand es gesehen hat, haben sie beschlossen, nichts darüber zu sagen. Als die Lehrerin später fragt, wer die Farbe umgeworfen hat, schweigen sie.

## Teil 2: Sind alle Geheimnisse gleich?

Im nächsten Abschnitt der Übung geht es darum, die verschiedenen Gefühle zu erforschen, die mit Geheimnissen verbunden sein können. Erklären Sie den Kindern, dass:

- Einige Geheimnisse spannend und angenehm sein können, was sie zu „guten“ Geheimnissen macht.
- Andere Geheimnisse ein unangenehmes Gefühl wie Traurigkeit, Wut oder Angst hervorrufen können.

Markieren Sie mit den ReSi-Mimikkarten im Raum einen Bereich für „gute Geheimnisse“ (Freudige Mimik) und einen Bereich für „schlechte Geheimnisse“ (Mimik für Angst, Wut, Traurigkeit). Alternativ können Sie auch mit Punkten (grün, gelb und rot) arbeiten. Zeigen Sie eine ReSi-Geheimniskarte und fragen Sie die Kinder, ob das Geheimnis als gut oder schlecht empfunden wird. Lassen Sie die Kinder ihre Begründungen erläutern und legen Sie die Karte entsprechend auf den markierten Platz. Wiederholen Sie diesen Prozess mit den weiteren ReSi-Geheimniskarten.

## Teil 3: Was mache ich, wenn ich ein „schlechtes“ Geheimnis habe?

Nehmen Sie eine Karte von den „schlechten“ Geheimnissen und lesen Sie das Beispiel erneut vor. Diskutieren Sie gemeinsam mit den Kindern:

- Wie fühlt sich das schlechte Geheimnis an und warum?
- Was könnte der betroffenen Person helfen? Wem könnte sie sich anvertrauen?

Betonen Sie dabei, dass es wichtig ist, schlechte Geheimnisse nicht für sich zu behalten und sich immer einer Vertrauensperson anzuvertrauen. Erinnern Sie daran, dass es sich dabei nicht um Petzen handelt, sondern darum, wichtige Informationen zu teilen, die notwendig sind, um Hilfe zu erhalten. Gehen Sie die verschiedenen ReSi-Geheimniskarten durch und vermitteln Sie den Kindern, dass das Teilen von belastenden Geheimnissen mit einer Vertrauensperson die beste Vorgehensweise ist. Jeder Mensch hat unterschiedliche Vertrauenspersonen, die je nach Situation variieren können.

## Variation 1: Verbindung mit Vertrauensnetz

Sie können die Übung „Mein Vertrauensnetz“ mit dieser Übung kombinieren. Dazu lesen Sie Geheimnisse vor und die Kinder entscheiden, mit welchen Geheimnissen sie zu welcher Person gehen können. Gerne können Sie hier auch mit den Kindern ausarbeiten, was ihnen bei solchen Geheimnissen wichtig wäre. Die Kinder können in diesem Zusammenhang auch selbst Geheimnisse erfinden oder erzählen.

## Variation 2: Schatztruhe

Gerne können die Kinder auch von ihren eigenen Geheimnissen erzählen oder sich selbst welche ausdenken. Diese können ebenfalls auf Karten geschrieben und verziert werden, wenn die Kinder das möchten. Nach dem Herstellen der Karten werden zwei Schatztruhen gebastelt (z. B. aus Schuhkartons). Diese können dann genutzt werden, um mit den Kindern gemeinsam die Geheimnisse zu sortieren. Gute Geheimnisse können in die geschlossene Schatztruhe und schlechte Geheimnisse kommen in die offene Schatztruhe.

## Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Wer sind Eure Vertrauenspersonen?
- Was macht Eurer Meinung nach eine gute Vertrauensperson aus?
- Gibt es verschiedene Vertrauenspersonen für Euch? Zu wem könntet Ihr in der Schule, im Hort/Nachmittagsbetreuung oder zuhause gehen?
- Wem würdet Ihr ein Geheimnis anvertrauen?
- Was macht Ihr, wenn Ihr in Zukunft ein Geheimnis habt, welches Euch bedrückt?



### Variation 1:

- Denkt Ihr, es fällt Euch das nächste Mal leichter, Euch bei einer Herausforderung an eine der im Vertrauensnetz abgebildeten Personen zu wenden?
- Was wünscht Ihr Euch noch als Unterstützung?

### Variation 2:

- Wo sind Deine eigenen Grenzen?
- Was dürfen Erwachsene oder andere Personen überhaupt?
- Wo darfst Du Dich auch klar abgrenzen?

## Dauer & Vorbereitung

- Ca. 30 Minuten
- Resi-Handpuppe
- Für Variation 2: Stifte, Sachen zum Verzieren (z. B. Sticker), Plakat und einen Schuhkarton



## Vorbereitende Reflexion

- Stellt die Handpuppe Resi für die Gruppe einen Gewinn dar?
- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Erzählfähigkeit)?
- Welchen Entwicklungsstand hat die Gruppe im Prozess der gemeinsamen Konfliktlösung?
- Welche alltäglichen Situationen der Kinder könnte ich als Einstieg nutzen?

## Ziele & Teilziele



- Kinder lernen...
  - ihre Konfliktlösefähigkeit zu verbessern
  - verbal und nonverbal eigene Bedürfnisse und Grenzen auszudrücken
  - ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen
  - Grenzverletzungen zurückzuweisen
  - Grenzen bei ihrem Gegenüber wahrzunehmen und zu achten
  - demokratische Prozesse kennen
- Kinder werden unterstützt...
  - über Herausforderungen und Grenzen im Plenum zu sprechen
  - für Herausforderungen innerhalb der Gruppe eigene Lösungen zu entwickeln
- Kinder erleben...
  - Selbstwirksamkeitserfahrungen
  - Stärkung des Selbstvertrauens

## Hintergrund

In dieser Übung geht es darum, zu lernen, dem Gegenüber eigene Befindlichkeiten zu spiegeln und sprachlich klare Grenzen zu setzen. Zudem wird die Relevanz aufgezeigt, eigene Bedürfnisse und Grenzen deutlich wahrzunehmen, um diese anderen Personen mitteilen zu können. Die Problematik bei Konflikten (auch bei Erwachsenen) liegt meist darin, dass Bedürfnisse und Grenzen sowie deren Überschreitung erst (zu) spät wahrgenommen werden. Erst im Nachhinein kann eine Lösungsstrategie entwickelt werden.

Für Kinder ist sowohl eine aktive als auch eine passive Rolle im Gesprächskreis gewinnbringend. Auch bei den zuhörenden Kindern werden die Wahrnehmung und der sprachliche Ausdruck von Gefühlen und Grenzen geschult. Die Kinder lernen am Modell und somit von den anderen in der Gruppe.

## Durchführung für alle Variationen

Die Übung kann sowohl in großen Gruppen als auch in Kleingruppen durchgeführt werden.

Führen Sie das Thema ein, indem entweder die Handpuppe Resi oder Sie als Fachkraft von einer Beispielsituation erzählen, in der Resi oder Sie sich von jemandem oder etwas gestört gefühlt haben. Sie können auch Beispiele von Kindern erzählen, die Sie beobachtet haben.

Im gesamten Verlauf der Übung können entweder Sie als Fachkraft oder die Handpuppe Resi sprechen. Hier obliegt es Ihrer Einschätzung, was im jeweiligen Moment günstiger ist.

## Variation 1: Kennenlernen von Situationen

Sie oder Resi fragen die Kinder nach eigenen Situationsbeispielen, in denen sie sich gestört gefühlt haben. Sie können die Kinder durch Fragen dabei unterstützen, genau herauszufinden, wodurch sie sich gestört gefühlt haben.

Beispiele für Fragen:

- Wie fühlt es sich an, wenn Dich etwas stört?
- Was ist in der Situation passiert, als Du Dich gestört gefühlt hast?
- Wann genau hat die Störung angefangen?
- Kann Bis wohin hast Du Dich in der Situation noch gestört gefühlt?
- Hat Dich die Störung an etwas gehindert?
- Was hättest Du gerne weitergemacht?

### Lösungsstrategien sammeln

Nachdem einige Situationen mit den Kindern gesammelt wurden, gehen Sie mit den Kindern gemeinsam in die Lösungsfindung. Sie überlegen zusammen, was man der Person sagen könnte, durch die man sich gestört fühlt. Hierzu wählen Sie eine Situation aus, die die Kinder zuvor erwähnt haben. Sammeln Sie gemeinsam mit den Kindern Ideen, wie man in dieser Situation reagieren kann. Welche Arten gibt es, dem Gegenüber mitzuteilen, das und wodurch man sich gestört fühlt?

Es ist hier von hoher Relevanz, erst einmal ohne Bewertung verschiedene Möglichkeiten zu sammeln. Dies sollten Sie auch den Kindern verdeutlichen („Wir sammeln jetzt erst einmal mögliche Reaktionen. Alle Ideen, die Ihr hervorbringt, sind willkommen. Erst im Nachhinein überlegen wir gemeinsam, welche Ideen wir gut und welche nicht so gut finden und warum.“). Es können unfreundliche oder freundliche Worte sowie kurze oder lange Erklärungen sein.

### Lösungsstrategien bewerten

Nach der Sammlung können sich die Kinder ein oder zwei mögliche Reaktionen, als Antwort auf die Störung, aus den gesammelten Ideen heraussuchen. Fragen Sie hier, warum die Kinder genau diese Reaktionen ausgesucht haben.

## Variation 2: Entwicklung einer Gruppenroutine

Sie können einen Kummerkasten wie folgt in der Einrichtung integrieren: Dafür basteln die Kinder gemeinsam aus einem Schuhkarton eine Kiste mit einem Schlitz im Deckel. Nachdem die "Kummerkiste" fertiggestellt ist, wird ein geeigneter Platz im Gruppenraum gesucht. Dabei ist wichtig, dass die Kiste für alle Kinder gut erreichbar ist, damit sie ihre Zettel hineinwerfen können. Die Kiste sollte außerdem fest an ihrem Platz bleiben. Jedes Kind sollte wissen, wo die Kiste steht und wozu sie da ist.

Sobald die Kiste ihren festen Platz hat, wird den Kindern noch einmal erklärt, welche Funktion sie hat. Die Kinder können anonym (ohne ihren Namen) Zettel mit ihren Sorgen, Problemen oder Themen, die sie beschäftigen, in die Kummerkiste werfen. Einmal pro Woche wird die Kiste geleert und die Zettel werden gemeinsam besprochen.

### **Besprechungsform zum Anlernen: Meet and Greet**

Die Besprechung geschieht zunächst unter enger Anleitung der Fachkraft. Sie zieht die Zettel heraus und bespricht die Themen mit den Kindern. Es kann jedes Kind etwas zu dem Thema sagen, aber nur wenn es möchte. Auch die Fachkraft darf zu dem Bereich etwas ergänzen, wenn es wichtig erscheint.

### **Besprechungsform für Fortgeschrittene: Kinderkonferenz**

Voraussetzungen:

- sicheres Durchführen der Variante eins
- Empfehlung: Kinderkonferenz einmal die Woche eine Stunde durchführen
- Für den Einstieg: z. B. Smileys mit verschiedenen Emotionen oder Karte mit Emotionen (s. u. beschrieben), sowie Wäscheklammern

Sie können die Kinderkonferenz zunächst mit einer Stimmungsabfrage beginnen. Dazu können die Kinder überlegen, wie es ihnen an dem Tag geht und dazu einen passenden Smiley zeigen. Eine andere Möglichkeit ist, verschiedene Emotionen auf einer länglichen Karte untereinander abzubilden und die Kinder heften am Anfang der Konferenz eine Wäscheklammer an die Stelle, die ihr Gefühl abbildet.

Die Kinder nehmen mithilfe der Fachkraft die gesammelten Zettel aus der Kummerkiste. Sie entscheiden unter Anleitung, welche der Themen wichtig sind und auf das Plakat zur Vorbereitung der Kinderkonferenz aufgenommen werden. Die Themen auf dem Plakat werden dann bei der Kinderkonferenz von den Kindern vorgetragen. Hier priorisieren sie mit einem gewählten Moderator oder einer gewählten Moderatorin, was das wichtigste Thema für die aktuelle Sitzung wird und welche Themen verschoben werden können. Anschließend werden zu den gewählten Themen Lösungsvorschläge im Plenum erarbeitet. Die Fachkraft verhält sich in diesem Teil eher passiv und unterstützt im Hintergrund.

Falls die Gruppe zu groß ist und nicht alle Belange geklärt werden können, werden die Gruppen nach Klassenstufen aufgeteilt, zum Beispiel erste und zweite zusammen sowie dritte und vierte. Es könnte auch sein, dass die Kinder eine eigene Aufteilung wünschen.

Für die Fachkraft ist es empfehlenswert, bei dieser Übung immer nur so viel zu unterstützen, wie notwendig ist. Es ist wichtig, dass die Kinder die Übung so selbstständig wie möglich bearbeiten.

### Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

#### Variation 1:

- Hast Du Habt Ihr das Gefühl, mit der Störung in genau dieser Situation umgehen zu können?
- Könnte Euch vielleicht beim nächsten Aufkommen einer Störung etwas oder jemand unterstützen?
- Gab es mehrere Lösungen, die Euch gefallen haben?
- Wie könnten Ihr beim nächsten Mal vorgehen, wenn Euch etwas stört?



#### Variation 2:

- Wie Wie habt Ihr die heutige Kinderkonferenz empfunden und was können wir bei der nächsten verbessern?
- Was konntet Ihr aus der heutigen Konferenz mitnehmen?

# 4. Kompetenzbereich

## Sprache



## Dauer & Vorbereitung



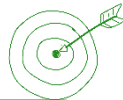
- Ca. 30 Minuten
- Kartenset (ReSi-Erzählkarten)
- Variation 1: Bilder aus den „Bildergeschichten mit Resi und Ralf“ (s. CD-ROM)
- Selbsterstellte Bildkarten (passende Bilder auf einen Karton kleben)



## Vorbereitende Reflexion

- Stellen die Handpuppe Resi sowie die Bildergeschichten von Resi und Ralf für die Gruppe einen Gewinn dar?
- Gibt es Kinder in der Gruppe, die aus verschiedenen Lebenswelten/Kulturen kommen und deren Bedürfnisse beachtet werden müssen?
- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Sprache und abstraktes Denken)?
- Wie gestalte ich die Übung, damit die Kinder mit den angesprochenen Themen einen guten Abschluss finden?
- Was mache ich, wenn ein Kind mir eine Situation erzählt, die ich nicht in der Gruppe weiterbesprechen möchte oder die ich weitergeben muss?
- Wie kann ich damit umgehen, wenn mich die Erlebnisse der Kinder als Fachkraft emotional belasten?
- Habe ich das Kollegium darüber informiert, dass Kinder möglicherweise mit Gesprächsbedarf kommen?

## Ziele & Teilziele



- Kinder werden ermutigt...
  - ihre Erlebnisse zu erzählen
  - sich Unterstützung zu holen, v.a. wenn ein „Nein“ nicht ausreicht
- Kinder lernen, dass Erzählen und die Suche nach Hilfe kein Petzen sind. Es ist ihr Recht, Hilfe zu erhalten, wenn sie in Schwierigkeiten sind oder ein ungutes Gefühl haben.
- Die Kinder lernen, Gefühle wie Unsicherheit, Angst oder Unbehagen in bestimmten Situationen zu erkennen und in Worte zu fassen.
- Die Übungen regen dazu an, sich in die Gefühlslage anderer hineinzusetzen und deren Perspektive zu verstehen.
- Die Kinder erlernen, ein Gefühl dafür zu entwickeln wann in Situationen eine Grenze überschritten wird und warum dies nicht in Ordnung ist.

## Hintergrund

Sich zu trauen, über eigene Erlebnisse oder Gedanken zu sprechen, ist ein wichtiger Schritt in der kindlichen Entwicklung und ein bedeutender Resilienzfaktor. In dieser Übung werden die Kinder dazu ermutigt, sich in belastenden oder schwierigen Situationen an vertrauensvolle erwachsene Bezugspersonen zu wenden. Dabei sollen sie angeregt werden, ihre eigenen Erlebnisse mit den vorgelesenen Geschichten zu verknüpfen.

Variation 1 bietet die Gelegenheit, die „Bildergeschichten mit Resi und Ralf“ noch einmal aufzugreifen. Dabei kann die Strategie, sich in herausfordernden Momenten durch das Erzählen Unterstützung zu suchen, erneut geübt und vertieft werden.

## Durchführung für alle Variationen:

Beginnen Sie damit, zu erklären, dass es manchmal Situationen gibt, in denen es normal ist, sich unwohl oder unsicher zu fühlen. Das kann sein, wenn neue Gruppen entstehen und sich niemand kennt oder wenn ein älteres Kind aus der Nachbarschaft einen ständig ärgert. In solchen Momenten kann es hilfreich sein, mit jemandem darüber zu sprechen, wie zum Beispiel mit einer erwachsenen Person, bei der Vertrauen und Sicherheit besteht.

Fragen Sie die Kinder, ob sie schon einmal in einer ähnlichen Situation waren. Anschließend nehmen Sie die ReSi-Erzählkarten hervor und erklären den Kindern, dass Sie weitere Beispiele für solche Situationen mitgebracht haben.

Lesen Sie den Kindern nacheinander die ReSi-Erzählkarten vor. Alternativ können Sie die Szenen auch mit Handpuppen nachspielen. Diskutieren Sie mit den Kindern zu jeder Erzählkarte:

- Wie fühlt sich das Kind in dieser Situation?
- Wem könnte das Kind von dieser Situation erzählen? An wen könnte es sich wenden, um Unterstützung zu bekommen?

### Fragen Sie die Kinder:

- Kennt Ihr solche Situationen?
- Habt Ihr etwas Ähnliches schon einmal erlebt?

Falls die Kinder noch Schwierigkeiten haben, gute Geheimnisse von schlechten zu unterscheiden, kann dies als Zwischenschritt thematisiert werden. Darüber hinaus kann auch die Übung „Streng geheim“ durchgeführt werden, um die Unterschiede klarer zu verdeutlichen.

## Variation 1: Vertiefung

Zeigen Sie nacheinander die Bilder mit Szenen aus den „Bildergeschichten mit Resi und Ralf“ (siehe CD-ROM) und besprechen Sie mit den Kindern die jeweilige Situation (siehe Abbildungen 17 bis 19).

Beispielfragen:

- Wie fühlt sich Resi/Ralf in dieser Situation?
- An wen könnte sich Resi/Ralf wenden? Wem könnte sie/er das erzählen und um Unterstützung bitten?
- Was könnte sie/er erzählen?
- Ab wann wird bei Resi und Ralf eine Grenze überschritten?

Beispielbuchseiten:

- Tante Trude streichelt Resi, obwohl sie das nicht möchte („Bildergeschichten mit Resi und Ralf“, S.30)
- Onkel Oskar schaut Ralf auf den Po („Bildergeschichten mit Resi und Ralf“, S.31)
- Resi stößt die Milchkanne um („Bildergeschichten mit Resi und Ralf“, S.36)

## Variation 2: Malen/ Theater mit Resi und Ralf

Nachdem der Einstieg über die Erzählkarten erfolgt ist, kann jedes Kind zu Themen, die auf den Karten beschrieben werden, ein eigenes Bild malen. Zusätzlich können die Kinder auch eigene Bilder von Themen malen, die sie gerade beschäftigen. Wenn die Kinder es vorziehen, können auch Situationen in Form von Theater in kleinen Gruppen erarbeitet werden. Dafür bieten sich Situationen an, die keine körperlichen Grenzen (z. B. unangemessenes anfassen) überschreiten. Es ist empfehlenswert, die Situationen vor der Kleingruppenarbeit mit den Kindern kurz zu besprechen und einzuordnen.

Nachdem das Malen oder Theaterspielen abgeschlossen ist, dürfen die Kinder ihre Bilder oder Szenen der Gruppe zeigen bzw. vorspielen. Die Gruppe überlegt dann gemeinsam:

- Welche Karte kann dem Bild/der Szene zugeordnet werden?
- Welche Situation wird auf dem Bild oder in der Szene beschrieben?
- Wie fühlen sich die Beteiligten in der Situation?
- Wird hier eine Grenze überschritten? Wenn ja, warum und wann?
- Wie könnte man den Personen/Tieren helfen?
- Was können die Personen/Tiere machen, um Unterstützung zu bekommen?
- Was können die Personen/Tiere erzählen, wenn sie sich Unterstützung holen?

### Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Wem könntet Ihr von einer Situation erzählen? Zu wem würdet Ihr gehen? (Es bietet sich an, den Kindern an dieser Stelle mitzuteilen, an wen sie sich im Hort wenden können, wenn sie etwas allein besprechen möchten)
- Habt Ihr gerade Situationen, die Euch beschäftigen?
- Gibt es noch Situationen, die wir gerade besprochen haben, die Euch beschäftigen? Wenn ja, wisst Ihr aus welchem Grund?
- Wie könnt Ihr anderen helfen, wenn Ihr wisst, dass sie Hilfe benötigen?

Falls es in Ihrer Einrichtung möglich ist, kann ein Briefkasten aufgehängt werden, in den die Kinder ihre Sorgen einwerfen können, die sie mit einer Fachkraft besprechen möchten. Die Fachkraft kann dann in einem passenden Moment auf das Kind zukommen und das Gespräch suchen.



# 5. Kompetenzbereich Ressourcenaktivierung



## Was sind Ressourcen?

### Herkunft des Begriffs „Ressource“:

→ lat. resurgere = hervorquellen

### Ressourcen sind Quellen der Kraft

„Es sind Quellen, aus denen man all das schöpfen kann, was man zur Gestaltung eines zufrieden stellenden, guten Lebens braucht, was man braucht, um Probleme zu lösen oder mit Schwierigkeiten zurecht zu kommen. Das können sehr verschiedenartige Bedingungen sein, denn jeder Mensch ist anders, und jede Situation, jede Herausforderung und Lebensphase braucht andere Ressourcen“ (Schiepek & Cremers, 2003, S. 154 f.).

Ressourcen eines Menschen können die eigenen verfügbaren Potenziale sein oder sie können in seiner Umgebung liegen.

Ressourcen sind wichtige Schutzfaktoren, die helfen, das Leben zu meistern, mit herausfordernden Situationen umzugehen und auch Probleme zu lösen. Wie ein Kind mit Sorgen umgehen kann und welche Strategien es zur Bewältigung findet, hängt neben den verschiedenen Rahmenbedingungen auch von seinen persönlichen Ressourcen ab. Wichtig ist, dass Kinder in belastenden Situationen aktiv auf Ressourcen zurückgreifen können. Ressourcenorientiertes Handeln unterstützt damit die Bewältigung von Entwicklungsprozessen und stellt Mittel zur Befriedigung von Bedürfnissen zur Verfügung (Gugel, 2016, S. 182).

Ressourcen / Schutzfaktoren einer Person können zum Beispiel sein:

→ wichtige Menschen im sozialen Umfeld, wie zum Beispiel

- Freunde
- Eltern
- Weitere bedeutsame Erziehungspersonen

→ innere Potenziale wie zum Beispiel

- persönliche Eigenschaften
- Fähigkeiten
- Kompetenzen
- Talente

## Was ist ressourcenorientierte Arbeit mit Kindern?

Eine ressourcenorientierte Arbeit mit Kindern bedeutet, dass bestehende Kraftquellen bewusst gemacht werden und Gelegenheiten angeboten werden, weitere Ressourcen zu entwickeln. Kinder wissen oft nicht, welche Stärken und Fähigkeiten sie haben und wie sie diese in schwierigen Situationen einsetzen können.

Gleichzeitig wird Kindern im pädagogischen Alltag oftmals Aufmerksamkeit in Form von Fehlerkorrekturen, Diagnosen und Erfolgskontrollen entgegengebracht. Um ihr Leben erfolgreich meistern zu können, müssen Kinder jedoch auf sich und ihre Fähigkeiten vertrauen können.

Ressourcenorientiertes Vorgehen ermöglicht es, Potentiale und individuelle Stärken wahrzunehmen und diese zu fördern (Kneise, 2008, S. 259).

## Was ist eine Ressourcenaktivierung?

Ressourcenaktivierung beschreibt den Prozess der Aktivierung und des Anstoßens innerer Potenziale. Durch ressourcenaktivierende Übungen können Kinder lernen, auf sich selbst und ihre Stärken zu vertrauen. Vertrauen in sich selbst ist oft der erste wichtige Schritt, um sich selbst zu öffnen und zu reden. Erst damit kann dann auch auf das helfende Umfeld mit all dessen Ressourcen zugegangen werden.

Das Potenzial auf Ressourcen zurückgreifen zu können fördert die Widerstandskraft sowie eine gesunde Entwicklung, da mit herausfordernden Situationen besser umgegangen werden kann. Und davon brauchen Kinder viel, denn Belastungen werden ihnen – früher oder später – begegnen. In der pädagogischen Arbeit genauso wie im elterlichen Umgang mit Kindern ist es daher gut, immer wieder den Blick für Stärken und Ressourcen zu schärfen sowie den erwünschten Verhaltensweisen viel Aufmerksamkeit zu schenken.

### Übungsausblick für das Programm ReSi+:

Mit den folgenden Übungen vertiefen die Kinder Gefühle, die mit Sicherheit und Geborgenheit verbunden sind. Die Übungen schulen Achtsamkeit sowie Fantasiefähigkeit und die Kinder lernen die Natur als einen Ort zum Auftanken und Entspannen kennen.

## Literatur

- Flückiger, C. & Wüsten G. (2013): **Ressourcenaktivierung. Ein Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung.** (3. Aufl.). Bern: Hogrefe.
- Gugel, G. (2016): **Handbuch Gewaltprävention in der Kita.** Freiburg im Breisgau: Herder.
- Kneise, E. (2008): **Ressourcenorientierte Aggressionsprävention. Zu den Chancen ressourcenorientierter Ansätze bei Aggression und Dissozilität von Jugendlichen aus pädagogischer Sicht.** Dissertation. Universität zu Köln.
- Schiepek, G. & Cremers, S. (2003): Ressourcenorientierung und Ressourcendiagnostik. In: Schemmel H. & Schaller J. (Hrsg.), **Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit** (S. 147–193). Tübingen: dgvt.
- Schubert, F.-C. (2016): **Ressourcenorientierung im Kontext von Lebensführung – grundlegende Theorien und konzeptionelle Entwicklungen.** In: Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis. Jg. 48, H. 4, S. 827–844.

## Dauer & Vorbereitung

- Ca. 45 Minuten
- Bilderbuch: „Orte zum Wohlfühlen“
- Papier, Farbstifte und Bastelmaterialien
- Fotos/Zeitschriften von Tieren
- Variation 2: ruhiger Raum und genug Platz, damit die Kinder bequem sitzen/liegen können



## Vorbereitende Reflexion

- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (abstraktes Denken)?
- Wie kann ich es den Kindern erleichtern, sich zu konzentrieren und sich auf die Übung einzulassen? Was muss dafür gegeben sein?
- Welche Berührungspunkte hatten die Kinder bereits mit dem „sicheren Ort“?
- Wie kann ich die Kinder unterstützen, wenn sie Schwierigkeiten haben ihren sicheren Ort zu finden?

## Ziele & Teilziele



- Kinder lernen...
  - das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit bewusster wahrzunehmen
  - den sicheren Ort als Ressource zu betrachten
  - eigene Gefühle und Bedürfnisse kennen
  - Gefühle und Bedürfnisse Anderer kennen
- Kinder werden in folgenden Kompetenzen gefördert:
  - Sprachfähigkeit (eigene Gefühle und Bedürfnisse benennen)
  - Achtsamkeit
  - Fantasiefähigkeit
  - Kreativität
  - Konzentration
- Kinder erleben das Gefühl von ...
  - Autonomie
  - Sicherheit

## Hintergrund

In dieser Übungseinheit steht im Mittelpunkt, das Konzept des sicheren Ortes für Kinder greifbar und erlebbar zu gestalten. Durch Bilder erhalten die Kinder Zugang zu Gefühlen, die mit Sicherheit und Geborgenheit assoziiert werden. In der ersten Variation der Übung haben die Kinder die Möglichkeit, ihren eigenen sicheren Ort zu beschreiben, an dem sie Ruhe und Geborgenheit erleben und neue Kraft schöpfen können.

Dies ist vor allem relevant, wenn Kinder in ihrem Leben mit herausfordernden Situationen oder dem alltäglichen stressigen Alltag konfrontiert werden. Denn die Kinder lernen so Orte zum Auftanken und Schutzsuchen kennen.

## Durchführung:

### Teil 1:

Beginnen Sie damit, gemeinsam mit den Kindern das Bilderbuch „Orte zum Wohlfühlen“ (oder ausgewählte Ausschnitte daraus) anzuschauen.

Die Bildergeschichte ist so gestaltet, dass auf der einen Seite ein sicherer Ort abgebildet ist, während auf der gegenüberliegenden Seite ein Tier an diesem Ort zu sehen ist.

Zum Beispiel zeigt die erste Seite eine Landschaft und auf der nächsten Seite befindet sich der Igel Alfred, der sich dort ein Nest gebaut hat, um sich einen sicheren Rückzugsort zu schaffen.

Nehmen Sie sich die Zeit, um das erste Bild (die Landschaft) gemeinsam mit der Gruppe zu betrachten. Ermutigen Sie die Kinder, darüber zu sprechen, was sie sehen (Wo könnten sich hier sichere Orte befinden? Wer könnte es sich hier gemütlich gemacht haben?).

Anschließend schauen Sie sich zusammen den geschützten Ort des Tieres genauer an. Durch gezielte Fragen können Sie den Kindern helfen, den sicheren Ort „mit allen Sinnen“ zu erfahren.

Beispiele für Fragen:

- Wie **sieht** der Ruheplatz/der sichere Ort des Tieres aus?
- Was kann das Tier sehen?
- Wieviel Platz hat das Tier?
- Sind noch **andere Tiere** dort (z. B. ein kleiner Käfer, der in der Baumrinde wohnt oder ein Vogel, der im Gebüsch sitzt)? Oder ist das Tier allein? Wer ist sonst noch in der Nähe?
- **Welche Sachen** gibt es an dem geschützten Ort (z. B. Laub und Moos, damit es sich ganz weich an den Pfoten anfühlt)?
- Kann das Tier etwas **hören** oder ist es ganz still (z. B. das Rascheln von trockenen Blättern)?
- Wie **riecht** es an diesem Ort (z. B. nach Wald, Baumrinde, Blättern oder nach Moder)?
- Wie **fühlt** sich das Tier dort (z. B. sicher, entspannt und geborgen)?
- Was gefällt dem Tier an diesem Ort besonders? Wie und wo kann es den sicheren Ort spüren (z. B. warm im Bauch, weiches Moos unter den Pfoten, gemütliche Liegeposition)?

Hier ist auch gern Ihre Kreativität als Fachkraft gefragt sowie natürlich die der Kinder.

Den meisten älteren Kindern fällt die Bankübung nicht schwer. Daher bietet es sich an, die Übung zu erweitern, nachdem es alle einmal ausprobiert haben, um die Kinder weiterhin herauszufordern. Sie können Ihrer Gruppe beide Variationen vorschlagen und den Kindern die Wahl lassen, welche sie lieber ausprobieren möchten.

Nach der Bildergeschichte erzählen die Kinder, an welchem Ort sie sich sicher und geborgen fühlen. Dabei kann es sich um reale oder erfundene Orte handeln.

### Teil 2:

Zur Vertiefung können die Kinder ihren Wohlfühlort oder den ihres Haustiers malen oder nachbauen. Alternativ können sie auch Fotos oder Zeitschriftenausschnitte mitbringen, um eine (gemeinsame) Collage zu gestalten.

## Variation 1: Der eigene sichere Ort

### Teil 1:

Nachdem Sie mit den Kindern das Buch „Orte zum Wohlfühlen“ angesehen haben, wird mit ihnen anhand der an der Übung befindlichen Beispielbilder das Thema „Mein sicherer Ort“ lebensweltorientierter besprochen. Es kann sowohl ein fiktiver (für die Gedanken) als auch ein realer Ort sein.

### Teil 2:

Wenn alle Kinder eine Vorstellung von ihrem sicheren Ort vor Augen haben, dürfen sie ihren sicheren Ort malen. Alternativ kann der Ort auch nachgebaut (Bausteine, Decken, Stühle etc.) oder mithilfe von Fotos oder Zeitschriftenausschnitten als Collage gestaltet werden. Hier ist es nicht wichtig, ob es ein fiktiver oder ein realer Ort ist. Die Fachkraft ist als passive Assistenz für Fragen der Kinder da.

Nachdem jedes Kind mit einem oder mehreren Bildern fertig ist, dürfen sich die Kinder über ihre Orte austauschen. Hierfür darf jedes Kind, das möchte, von seinem sicheren Ort erzählen und begründen, warum es genau dieser ist. Anleitend kann hier die Fachkraft Fragen stellen oder auch ein anderes Kind fragen lassen.

Beispiele für Fragen:

- **Warum** hast Du genau diesen Ort gewählt?
- Ist der Ort **fiktiv** oder **real**?
- **Wo** ist der Ort zu finden? Suchst Du diesen häufiger auf, wenn Du etwas Ruhe brauchst?
- Was kannst Du **sehen**, wenn Du an den Ort denkst? Was könnte auf dem Bild noch ergänzt werden?
- Kannst Du an dem sicheren Ort von Dir etwas **hören** oder ist es ganz still?
- Wie **riecht** es an diesem Ort (z. B. nach Wald, Baumrinde und Blättern oder nach Moder)?
- Wie **fühlst** Du Dich dort (z. B. sicher, entspannt und geborgen)?
- **Wofür** könnte Dein sicherer Ort hilfreich sein? **Wann** könntest Du von diesem Gebrauch machen? **Wie** kannst Du diesen nutzen?

Nach der Besprechung können die Kinder entscheiden, ob sie ihre Bilder gerne innerhalb der Gruppe aufhängen oder für sich behalten und mit nach Hause nehmen möchten.

### Teil 3:

Nachdem die Kinder ihren eigenen sicheren Ort gestaltet haben, kann das Konzept auch auf den Hort übertragen werden.

- *Wo gehst Du gerne hin, wenn Du im Hort eine Pause brauchst?*

Dafür kann ein kleiner Rundgang durch den Hort gemacht werden und die Kinder zeigen ihre Lieblingsplätze oder es wird in den verschiedenen Räumen kurz besprochen, wo man sich dort zurückziehen könnte.

## Variation 2: Fantasiereise zum sicheren Ort

Für die Vorbereitung der Fantasiereise benötigt jedes Kind einen bequemen Platz, auf dem es sitzen oder liegen kann. Zusätzlich kann das Licht etwas gedimmt und Entspannungsmusik eingelegt werden. Es ist wichtig, dass Sie als Fachkraft mit einer ruhigen und leisen Stimme mit den Kindern sprechen. Für die Übung denken Sie sich eine Fantasiereise mit den Wohlfühlorten der Kinder aus.

### Folgende Bestandteile können Ihnen dabei helfen, sich die Geschichte auszudenken:

*„Macht es Euch bequem. Fühlt in Eure Körper, wo passt alles oder drückt vielleicht etwas. Wenn etwas drücken sollte, dann versucht dies ebenfalls bequem zu machen. Dafür könnt Ihr beispielsweise Euer Bein ausstrecken oder Euch anders positionieren. Wenn es bei Euch bequem ist, dann schließt die Augen und atmet einmal tief ein und wieder aus. Spürt die Ruhe, die sich in Euch ausbreitet. Wenn Ihr alle gut angekommen seid, dann möchte ich mit Euch heute einen Ausflug zu Euren Wohlfühlorten machen.“*

*Hierfür stellt sich bitte jeder seinen gemalten sicheren Ort vor.*

- Wie sieht es dort aus? ...
- Was könnt Ihr dort hören? ...
- Ist es laut oder leise? Sind die Geräusche unangenehm oder angenehm? ...
- Was könnt Ihr dort riechen und schmecken? ...
- Seid Ihr an dem Ort allein oder gibt es Tiere, Pflanzen oder Menschen, die bei Euch sind? ...
- Wenn Ihr nicht allein seid, wie verhalten sich die Tiere oder Menschen? ...
- Wie fühlt es sich an, dass sie bei Euch sind? ...
- Wenn Ihr allein an Eurem Ort seid, wie fühlt es sich an, vielleicht ruhig oder lebendig? ...
- Wie Ist da Sonne oder Schatten? Ist es warm oder kalt auf Eurer Haut? ...
- Welches Körperteil von Euch berührt den Boden? ...
- Ist der Boden hart oder weich, vielleicht moosbedeckt oder ist da ein warmer weicher Teppich? ...
- Jetzt, wo Ihr an dem Ort vollkommen angekommen seid, was könnt Ihr fühlen? ...
- Spürt Ihr, wie in Euch ein Gefühl von Sicherheit, Entspannung und Geborgenheit aufkommt? ...
- Fühlt nochmal nach, wo Ihr dieses Gefühl spürt? Merkt Ihr das Gefühl vielleicht im Bauch, im Herzen oder im Kopf? ...

Die Fantasiereise kommt langsam zum Ende. Jetzt dürft Ihr langsam wieder zu mir in den Raum zurückkommen. Hört die anderen Kinder und die Geräusche im Raum. Beobachtet Euren Atem, wie er ganz ruhig und langsam geht. Spürt die Ruhe, die er in Euch auslöst. Jetzt öffnet erst das eine und dann das andere Auge. Streckt Euch und kommt voll zurück ins Hier und Jetzt.“

### Variation 3: Entdeckungsreise zu sicheren Orten

Die Fachkraft liest die Geschichte vor und initiiert die Bewegungen dazu. Die Kinder können die Bewegungen entweder auf der Stelle durchführen oder sich durch den Raum bewegen (abhängig von den räumlichen Gegebenheiten).

*„Wir machen jetzt eine kleine Reise. Dazu stehen wir alle gemeinsam auf, damit unsere Reise beginnen kann. Jeder/jede zieht seinen/ihren Reiserucksack auf oder stellt einen Koffer neben sich bereit (jedes Kind breitet imaginär das Gepäck vor).*

*Jetzt laufen wir schnell zum Flughafen (joggen). Wir müssen schneller sein, sonst verpassen wir das Flugzeug (schneller laufen). Gerade so geschafft. Das Flugzeug startet (Arme ausbreiten). Wir schauen uns um. Am Horizont kann man Berge erkennen. Langsam werden sie immer größer. Schon kommt die Landung (Arme werden wieder heruntergenommen).*

*Die Berge sind jetzt riesengroß und wir gehen auf eine Wanderung, um mehr zu entdecken. Wir steigen den steilen Pfad hinauf (Knie werden hochgezogen). Die Aussicht ist beeindruckend. Am besten schauen wir mit dem Fernglas genauer hin (Fernglas mit Händen darstellen). Seht Ihr wie weit unsere Sicht reicht? Um uns herum sind eine Menge Berggipfel. Riecht Ihr die frische Bergluft? Gefällt es Euch hier (Kinder antworten lassen)? Was könnt Ihr noch in unserer Umgebung erkennen (Kinder dürfen antworten)?*

*Unsere Reise geht jetzt weiter. Wir laufen den Berg hinunter (joggen). Vor uns taucht ein Zaun auf, aber den nehmen wir mit links (hüpfen). Wow, am Fuß des Bergs liegt das Meer. Zum Glück hat hier jemand ein Surfboard vergessen. Ab ins Wasser und aufs Brett springen (surfen). Das Wasser ist wirklich kalt. Aber es hat eine wunderschöne blaue Farbe. Hier und dort können wir die Sonnenstrahlen auf der Wasseroberfläche schimmern sehen. Vielleicht könnt Ihr neben Euch einen Fisch entdecken, wenn Ihr genau hinschaut. Kann einer von Euch einen Stunt auf dem Surfbrett? (hüpfen, drehen, Figuren machen, etc.). Die Wellen sind ganz schön stürmisch. Jetzt sind wir alle reingefallen. Lasst uns schnell schwimmen, damit wir wieder auf Land stoßen (kraulen, brustschwimmen). Findet Ihr das Wasser zu kalt oder ist Euch schon durch die Bewegung warm geworden (Kinder können antworten)?*

*Da, vorne! Ich sehe eine Stadt. Lasst uns an diesem Steg aus dem Wasser klettern (Leiter hochklettern). So viele Menschen sind hier und gehen spazieren. Es riecht nach deinem Lieblingsessen. Zum Glück haben wir ein paar Münzen auf dem Boden entdeckt (in die Hocke gehen und einsammeln). Dann können wir uns jetzt das Lieblingsessen kaufen (essen nachahmen). Wie schmeckt es? Was hast Du Dir gekauft (Kinder dürfen antworten)? Wir fahren mit dem Rad durch die Stadt (mit Händen radeln). Seht Ihr die ganzen Häuser und Geschäfte? Wir kommen an einem Spielplatz vorbei und machen eine Pause, um auf einem Holzbalken zu balancieren (balancieren).*

Hier ist es ein bisschen ruhiger als im Stadtzentrum. Wir können die Kinder, um uns herum lachen hören. Auf den Bänken sitzen Erwachsene und unterhalten sich. Welches Spielgerät wollen wir noch probieren (Vorschläge von Kindern als Bewegung ausführen)?

Weiter geht's, lasst uns den Bus nehmen (Hände am Lenkrad). Die Landschaft zieht vorbei und es wird immer grüner um uns herum. Wir steigen aus dem Bus und schauen uns um. Vor uns liegt ein Wald. Plötzlich taucht ein Reh neben uns aus. Pssst, wir wollen es nicht erschrecken. Kommt wir folgen dem Reh leise (schleichen in geduckter Haltung). Das Reh trabt immer schneller, beeilen wir uns (schneller schleichen). Es führt uns auf eine schöne Lichtung, auf der die Sonne scheint. Spürst Du die Wärme im Gesicht? Setzen wir unsere Sonnenbrillen auf, um die Umgebung anzuschauen (imaginäre Sonnenbrille aufsetzen). Gefällt es Euch hier? Was könnt Ihr sehen (Kinder dürfen antworten)? Findet Ihr den Wald ruhig oder hört Ihr Geräusche (Kinder dürfen antworten)?

Der Tag war lang und die Sonne beginnt unterzugehen. Langsam färbt sich der Himmel rötlich. Es wird Zeit wieder nach Hause zurückzukehren. Dazu müssen wir nur die Augen schließen und mit dem Finger schnipsen (Augen schließen, Finger schnipsen). Da sind wir wieder. Wir öffnen alle langsam unsere Augen und kommen wieder im Hort an.

## Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Was verbindest Du mit dem Wort Sicherheit?
- Was verbindest Du mit dem Wort Geborgenheit?
- Gibt es hier einen Unterschied?



### Variation 1:

- Hast Du verschiedene sichere Orte je nach Gefühl?
- Bist Du an den Orten allein oder ist jemand/etwas bei Dir?

### Variation 2:

- Wie fühlt sich Dein Körper jetzt an?
- Ist eine bestimmte Körperstelle besonders entspannt?
- Wie fühlen sich Deine Gedanken an (z. B. sortiert, durcheinander)?
- Hat sich Dein sicherer Ort während der Entspannungsgeschichte verändert?

### Variation 3:

- Welcher Ort hat Dir auf der Reise am besten gefallen?
- Wo wärst Du noch gerne hingereist?

## Dauer & Vorbereitung



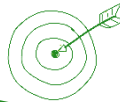
- Teil 1: ca. 20-30 Minuten
- Teil 2: ca. 20-30 Minuten
- Teil 3: ca. 75 Minuten
- Handpuppe Resi oder andere Handpuppe
- Kopiervorlage „Vertrauensnetz“ – evtl. einmal vorbereitet als Anschauungsobjekt und weitere Kopien für die Kinder
- Mal- und Bastelutensilien

## Vorbereitende Reflexion



- Stellt die Handpuppe Resi für meine Gruppe einen Gewinn dar?
- Die Übung kann mit einem oder mehreren Kindern durchgeführt werden. Kommt es einem Kind besonders zugute, wenn ich die Übung mit diesem allein durchführe?
- Wie kann ich sensibel auf von Gewalt betroffene Kinder eingehen?
- Was wären mögliche Thematiken, die aufkommen könnten, über die ich mich mit meinem Fachkräfteteam nochmal beraten möchte?
- Was mache ich, wenn Kinder ihre Vertrauensnetze vergleichen und eines der Kinder danach wütend oder traurig ist? Wie möchte ich die Differenzen auffangen?
- Ist meine Gruppe bereits vertraut genug, um sich für das Thema zu

## Ziele & Teilziele



- Kinder lernen...
  - Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen für Sorgen, Kummer oder Ängsten in verschiedenen Kontexten kennen
  - Lösungsstrategien durch den Austausch mit anderen zu entwickeln
  - ein Bewusstsein zu entwickeln, dass es normal und vollkommen in Ordnung ist, sich Hilfe zu holen
  - das Vertrauensnetz als Ressource zu erleben: „Es gibt Menschen um mich herum, vielleicht ein oder zwei oder viele, an die ich mich mit meinen Fragen und auch mit meinen Sorgen wenden kann.“
- Unterstützung der Autonomieentwicklung der Kinder
- Mögliche Erleichterung des Übertritts in fortführende Schulen

## Hintergrund

In dieser Übung geht es darum, seine Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen kennenzulernen. Dies erleichtert es den Kindern sich bei herausfordernden Situationen oder Problemen bei ihren Vertrauenspersonen Hilfe zu holen. Die Übung kann somit den Disclosure-Effekt fördern und dazu führen, dass sich Kinder häufiger bei den für sie belastenden Thematiken direkt an jemanden wenden.

## Durchführung:

Voraussetzung für diese Übung ist es, dass sich die Fachkraft bewusst für die Kinder Zeit nimmt und diese Übung konzentriert mit ihnen durchführt. Das Endergebnis kann dann auch gut für die Elternarbeit genutzt werden, wenn dies mit dem Kind zuvor abgeklärt wurde!

Gerne kann die Fachkraft einschätzen, ob es von Gewinn wäre, die Übung mithilfe der Handpuppe durchzuführen oder ob es für die Gruppe von Vorteil wäre, diese wegzulassen. Dabei können alle Beteiligten selbst entscheiden, ob sie die Vorlage des Vertrauensnetzes nutzen möchten oder selbst eines (ohne Vorlage) anfertigen möchten.

Außerdem ist es empfehlenswert, eine vertrauensaufbauende Übung dieser Übung voranzustellen. Ein Beispiel kann die „Verstopfung an der Fußgängerampel“ sein, bei der die Kinder sich auspowern und gleichzeitig das Wir-Gefühl stärken können.

## Teil 1:

Sprechen Sie mithilfe der Handpuppe Resi oder einer anderen Handpuppe mit den Kindern:

Resi ist neugierig. Sie fragt sich, was Kinder machen, wenn sie Sorgen und Kummer haben. Wenn Resi traurig ist oder Angst hat, dann spricht sie mit Ralf. Wenn sie etwas nicht versteht oder einen Ratschlag braucht, dann erzählt sie es Quarks, dem Frosch vom Gartenteich. Der kann gut zuhören und hat oft hilfreiche Ideen. Die Handpuppe befragt die Kinder, mit wem sie sprechen, wenn sie z. B. Hilfe brauchen, traurig sind, etwas nicht verstehen oder sich einsam fühlen. Die Kinder können dann im Wechselspiel die Handpuppe fragen, an wen sie sich mit ihren Sorgen wendet. In einer Art Interview-Situation können die Kinder auf die Frage antworten oder auch die Puppe nach weiteren „offenen Ohren“ oder „helfenden Händen“ fragen.

Beispiel:

„Hallo liebe Kinder, manchmal mache ich mir ganz viele Sorgen oder habe großen Kummer. Gelegentlich überfällt mich auch ein komisches Gefühl im Bauch oder ich habe Angst. Kennt Ihr sowas?“ (Kinder antworten lassen)

„Zum Glück habe ich Ralf. Ralf ist immer für mich da und ich kann ihm alles erzählen. Natürlich auch Quarks, der Frosch vom Gartenteich und Gudrun, die Eule aus dem Wald. Quarks kann unglaublich gut zuhören und hat immer tolle Ideen. Gudrun hat vor nichts Angst und macht mir immer wieder Mut. Wenn Ihr Hilfe braucht, mit wem könnt Ihr sprechen?“ (Kinder antworten lassen)

## Teil 2:

Nach einiger Zeit erzählt die Handpuppe Resi weiter:

„Manchmal habe ich so große Angst oder Kummer, dass ich gar nicht mehr weiß, mit wem ich reden kann. Kennt Ihr das? Dann fühle ich mich ganz allein.“ (Kinder antworten lassen)

„Gudrun, die Eule, hat mir einen Tipp gegeben: Ich könnte doch mal ein schönes Bild basteln, mit allen Menschen, die mir helfen können. Es entsteht ein Netz wie das von der Spinne Carola. Gudrun nennt das Netz: das Vertrauensnetz. Ich soll da meine Freunde und Freundinnen sowie auch die Erwachsenen, die mir helfen können, hineinmalen.“

Habt Ihr Lust, so ein Vertrauensnetz mit mir zu basteln? Dann hat jeder/jede von uns ein schönes Bild, das wir anschauen können, wenn wir uns einmal traurig fühlen. Dann schauen wir darauf und wissen, dass wir niemals allein sind und haben wieder Ideen, mit wem wir sprechen können.“

### Teil 3:

Im Anschluss gestaltet und malt jedes Kind für sich ein „Vertrauensnetz“ (z. B. wie in der Kopiervorlage). Die Kinder schreiben in die Mitte ihren Namen, malen sich oder kleben ein Foto von sich auf. Personen oder Dinge, die ihnen bei Problemen helfen können oder ein Gefühl der Sicherheit geben, schreiben oder malen sie um sich herum. Durch gezielte Fragen kann die Fachkraft die Kinder bei der Erstellung des „Vertrauensnetzes“ unterstützen.

- Wem erzähle ich es, wenn ich Ärger mit Freunden habe?
- Wem kann ich von meinem Kummer erzählen?
- Wem kann ich erzählen, wenn ich etwas ganz komisch finde?
- Wem erzähle ich davon, wenn ich traurig bin?
- Wem erzähle ich davon, wenn ich mir Sorgen mache?
- Wer tröstet mich?
- Bei wem fühle ich mich sicher?
- An wen wende ich mich, wenn ich Angst habe?

## Variation 1: Kontextbezogene Vertrauensnetze

Sie können mit den Kindern überlegen, in welchen Lebenswelten sie sich im Alltag bewegen. Gibt es neben Hort/Nachmittagsbetreuung/Ganztageschule, Schule und dem Zuhause noch andere Lebensräume, in denen sich die Kinder aufhalten? Wenn Sie mit den Kindern zusammen alle ihre Lebensräume ausgearbeitet haben, fragen Sie in die Runde, zu welchem der Lebensräume die Kinder zuerst ein Vertrauensnetz erstellen möchten. Nach der Priorisierung überlegen die Kinder, wer in diesem Kontext für das Kind erreichbar ist. Gerne können Sie hier unterstützen, indem Sie Beispiele formulieren wie: „Wenn Du Dir weh getan hast, zu wem kannst Du dann gehen?“, „Gibt es noch wen, zusätzlich zu den bereits genannten Personen, dem Du Dich anvertrauen könntest?“ usw.

## Variation 2: Kombination mit Übung „Streng geheim“

Gerne können Sie die Übung „Streng geheim“ mit dieser Übung kombinieren. Sie lesen Geheimnisse vor und die Kinder entscheiden, mit welchen Geheimnissen sie zu welcher Person gehen können. Gerne können Sie hier auch mit den Kindern ausarbeiten, was ihnen bei solchen Geheimnissen wichtig wäre. Kinder können hier auch selbst Geheimnisse erfinden oder erzählen.

## Variation 3: Einbezug in die Elternarbeit

Nach Absprache mit dem Kind können Sie hierfür gerne das Vertrauensnetz in einem Elterngespräch thematisieren. Dafür können Sie erst die Eltern ein Vertrauensnetz für ihr Kind erstellen lassen und dann gemeinsam die beiden Vertrauensnetze vergleichen. Der Vergleich kann auch gerne dem Kind gezeigt werden.

### Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Was empfindest Du, wenn Du auf Dein Vertrauensnetz blickst?
- Wen könntest Du bei der nächsten Herausforderung ansprechen?



#### Variation 1:

- Kennen sich die Personen in Deinem Vertrauensnetz untereinander?
- Wie tauschen sich die Personen in Deinem Vertrauensnetz miteinander aus?
- Was fällt Dir auf, wenn Du die Vertrauensnetze für verschiedene Kontexte miteinander vergleichst?

#### Variation 2:

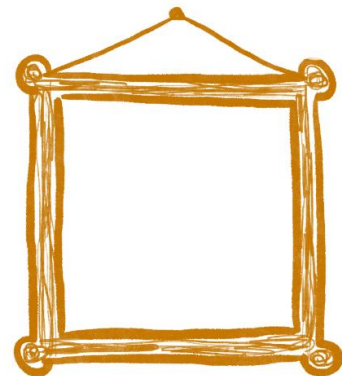
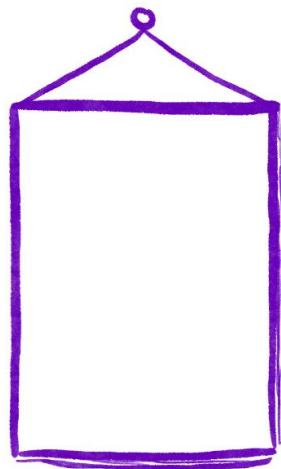
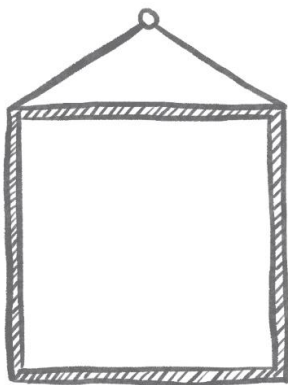
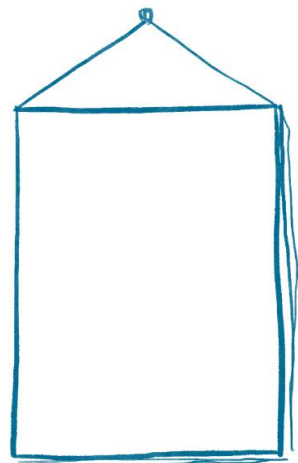
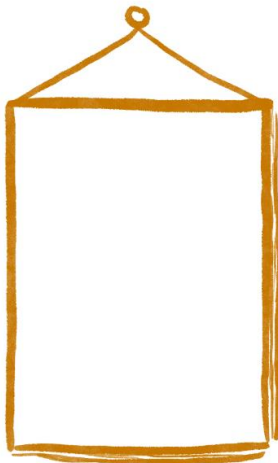
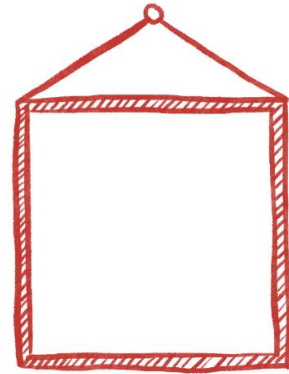
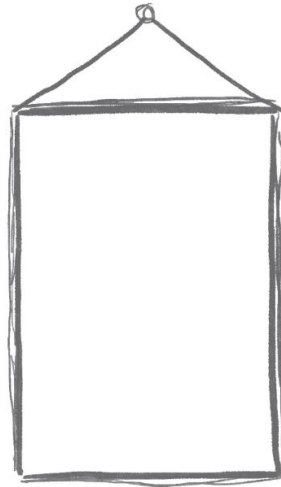
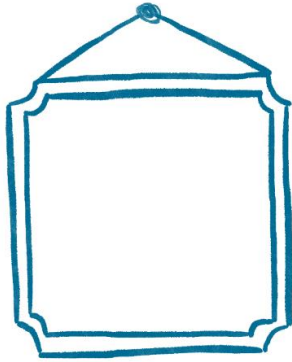
- Denkst Du Dir fällt es das nächste Mal leichter, Dich bei einer Herausforderung an eine der Vertrauenspersonen zu wenden?
- Was wünschst Du noch als Unterstützung?

#### Variation 3:

- Was fällt Dir auf, wenn Du das Vertrauensnetz, welches Deine Eltern für Dich erstellt haben, mit Deinem vergleichst?
- Wie gut konnten Deine Eltern Dich und Dein Vertrauensnetz einschätzen?

# 3

## Mein Vertrauensnetz



## Dauer & Vorbereitung

- Ca. 30 Minuten
- Variation 1-4:
  - Matten, Matratzen, Decken oder andere geeignete Unterlagen
  - Entspannungsmusik
  - Raum mit ausreichend Platz für Bewegung, wie z. B. Turnhalle, große Wiese (Unterlagen in ausreichendem Abstand zueinander verteilen)
- Variation 5: Igelbälle, Klangschale



## Vorbereitende Reflexion

- Welche der Variationen entspricht dem aktuellen Entwicklungsniveau der Kinder?
- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Fähigkeit zur Entspannung)?
- Was braucht es für Rahmenbedingungen, damit eine Entspannung möglich ist (z. B. leise Musik, Decken...)?

## Ziele & Teilziele

Das Ziel dieser Übung besteht darin, durch sanfte Bewegungen Anspannung und Entspannung zu regulieren. Die Kinder werden dabei unterstützt:

- den eigenen Körper besser wahrzunehmen.
- die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur zu spüren.
- zu erkennen, wie körperliche Aktivierung mit körperlichem Ausdruck zusammenhängt.
- Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit durch

## Hintergrund

"Körperliches Wohlbefinden" bedeutet, dass es wichtig ist, zwischen aktiven und ruhigen Phasen ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Auf spielerische Weise erfahren die Kinder, welche Bewegungen ihnen dabei helfen, Spannungen abzubauen und sich auf eine Phase der Ruhe und Erholung vorzubereiten.

## Variation 1: „Decken-Schaukel“

Für diese Übung benötigen Sie eine weiche Unterlage, wie eine Weichbodenmatte. Legen Sie eine Decke darauf aus. Ein Kind legt sich auf die Decke, während die anderen Kinder sich im Kreis darum aufstellen und die Ränder der Decke mit beiden Händen festhalten.

Das Kind auf der Decke bleibt ruhig und bewegt sich nicht, damit die anderen Kinder einen sicheren Griff an der Decke haben. Gemeinsam heben die Kinder die Decke vorsichtig ein Stück an. Sobald die Decke den Boden nicht mehr berührt, versuchen sie, sie langsam und behutsam zum Schaukeln zu bringen.

Nach einer Weile wird gewechselt und ein anderes Kind darf sich auf die Decke legen.

## Variation 2: Kinder-Yoga

In Anlehnung an das AOK Gesundheitsmagazin (03.09.2024) <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/kinderyoga-so-foerdern-sie-ihre-kinder/>

Für die Yoga-Einheit gehen Sie am besten mit den Kindern in die Turnhalle oder in den Bewegungsraum. Jedes Kind benötigt für die Übung eine Matte, die in Richtung der anleitenden Fachkraft ausgerichtet sein sollte. Das ermöglicht einen freien Blick auf die vorgestellten Übungen. Zusätzlich wären Sportklamotten oder elastische Kleidung für die Kinder praktisch. Jedes Kind sollte zum Nachbar oder der Nachbarin einen Armlänge Abstand haben, sodass alle Übungen ohne Zusammenstöße durchgeführt werden können.

Wir zeigen Ihnen hier eine kleine Auswahl an Übungen auf:

- **Der Baum**

Bei dieser Übung stellen sich die Kinder in die Mitte ihrer Matte. Jedes Kind macht eine Grätsche (die Beine mehr als hüftbreit auseinander), um den stabilen Baumstamm darzustellen. Hier ist es wichtig, dass der Baum fest im Boden verwurzelt ist und stabil steht. Dann nehmen sie die Arme über den Kopf, welche die Baumkrone darstellen sollen. Langsam schwankt die Baumkrone durch den Wind hin und her. Erst zu einer und dann zur anderen Seite, indem die Kinder die Körpermitte nach links und dann nach rechts drehen. Anschließend schaukelt die Krone, indem die Kinder ihre Taille einknicken und die Hände zur Seite ausbreiten. Die Wurzeln (Fußsohlen) bleiben bei dem Wind ganz stabil im Boden. Zuletzt kommt ein starker Wind von hinten, der die Baumkrone zu Boden drückt. Hierfür beugen sich die Kinder nach vorne, sodass ihre Hände/Finger den Boden berühren. Um wieder in den gerade Stand zu kommen, rollen sich die Kinder Wirbel für Wirbel von der Lende beginnend wieder auf.

- **Der Krieger/Die Kriegerin**

Für den Krieger/die Kriegerin machen die Kinder einen Ausfallschritt nach vorne, sodass sie stabil stehen können. Als nächstes knicken sie das vordere Bein so, dass das Knie sich parallel über dem Knöchel befindet. Nachdem alle einen stabilen Stand haben, breiten die Kinder die Arme parallel zum Boden zu beiden Seiten aus. Die Handflächen befinden sich auf Schulterhöhe und zeigen nach oben. Wenn sich die Kinder in dieser Position sicher fühlen, können Sie gerne die Schwierigkeitsstufe erhöhen, indem die Kinder ihre Arme pulsieren (schnell heben und senken).

Bei Auflösung der Position drehen die Handflächen erst nach unten und dann wird das Knie durchgestreckt. Nachdem alle Kinder wieder mittig ausgerichtet sind, machen Sie mit den Kindern die Übung auch noch einmal für die rechte Seite. Es ist immer wichtig beide Seiten gleich zu trainieren!

- **Die Katze-Kuh mit Abschluss in der Embryonalstellung**

Bei dieser Position setzen sich die Kinder im Fersensitz auf ihre Matte. Aus dem Fersensitz geht die Katze in den Vierfüßlerstand und steht auf. Die Knie sind dabei direkt unter den Hüften positioniert und die Hände befinden sich unter den Schultern, fest auf der Matte. Die Finger sollten gespreizt sein, um eine stabile Basis zu schaffen.

Beim Einatmen lassen die Kinder den Bauch langsam Richtung Boden sinken. Gleichzeitig heben sie den Kopf und das Steißbein nach oben, sodass der Rücken in einem leichten Bogen nach unten hängt. Diese Position wird oft als "Kuh-Position" bezeichnet, da sie an den durchhängenden Rücken einer Kuh erinnert.

Beim Ausatmen ziehen die Kinder den Bauchnabel nach innen und runden den Rücken nach oben. Das Kinn wird dabei Richtung Brust gezogen, während das Steißbein nach unten zeigt. Diese Bewegung ähnelt einer Katze, die sich streckt, und wird daher als "Katze-Position" bezeichnet.

Die Übung wird in einem fließenden Bewegungswechsel durchgeführt, wobei der Atemrhythmus die Bewegungen bestimmt. Einatmen leitet die "Kuh-Position" ein, während Ausatmen die "Katze-Position" einnimmt. Insgesamt sollten 5 bis 10 Wiederholungen ausgeführt werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Wichtig ist, dass die Kinder die Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen, um die Wirbelsäule optimal zu mobilisieren und Verletzungen zu vermeiden. Die "Katze-Kuh"-Dehnübung eignet sich hervorragend, um nach längeren Phasen des Sitzens oder körperlicher Anstrengung die Muskulatur zu entspannen und für mehr Beweglichkeit zu sorgen.

Zum Ende hin ist die Katze müde und die Kinder gehen aus dem Vierfüßlerstand wieder zurück in den Fersensitz. Die großen Zehen berühren sich, und die Knie sind etwas auseinander, um Platz für den Oberkörper zu schaffen. Die Kinder senken dann den Oberkörper langsam nach vorne, bis die Stirn den Boden berührt. Die Arme können entweder nach vorne ausgestreckt oder entlang des Körpers abgelegt werden, mit den Handflächen nach oben.

In dieser Position atmen die Kinder ruhig und tief, während sie sich ganz auf die Entspannung konzentrieren. Die Embryonalstellung ist ideal, um nach anstrengenden Aktivitäten oder zum Ende einer Übungseinheit zur Ruhe zu kommen und den Geist zu beruhigen. Um die Übung aufzulösen werden die Arme langsam zu sich gezogen. Um wieder in den aufrechten Sitz zu kommen, rollen sich die Kinder Wirbel für Wirbel auf.

- **Der Hund**

Diese Übung ist im Yoga eine kräftigende und dehnende Haltung, die besonders bei Kindern beliebt ist. Um die Übung durchzuführen, beginnen die Kinder auf allen vieren. Die Hände sind schulterbreit auf dem Boden, die Finger gespreizt und die Knie sind hüftbreit auseinander. Von dieser Position aus heben die Kinder ihre Knie vom Boden ab und strecken die Beine, sodass die Hüfte nach oben Richtung Decke zeigt. Das Ziel ist es, ein umgekehrtes „V“ zu formen, wobei der Rücken gerade bleibt.

Die Fersen streben dabei Richtung Boden, auch wenn sie ihn nicht unbedingt berühren müssen. Der Kopf ist entspannt zwischen den Armen und der Blick geht zu den Füßen oder leicht nach hinten.

In dieser Position atmen die Kinder gleichmäßig weiter, während sie die Dehnung in den Beinen und im Rücken spüren.

Die Übung wird aufgelöst, indem die Kinder zurück in die Ausgangsposition gehen. Um wieder in den aufrechten Sitz zu kommen, rollen sich die Kinder Wirbel für Wirbel auf.

- Die Kobra

Für diese Übung legen sich die Kinder der Länge nach mit dem Bauch auf die Matte. Die Beine sind nach hinten ausgestreckt und liegen bequem. Die Handflächen werden auf Brusthöhe direkt neben dem Körper auf die Matte gedrückt. Wenn alle Kinder sich in der Position befinden, strecken sie die Ellbogen durch, während der Körper ab der Hüfte auf der Matte liegen bleibt. Den Blick richten sie nach vorne und halten den Kopf gerade. Dies erinnert an eine Kobra, die ihren Körper benutzt, um ihren Kopf weiter vom Boden zu heben.

Zum Auflösen der Übung knicken die Ellbogen wieder ein und der Brustkorb legt sich auf die Matte. Gerne können die Kinder die Arme neben sich und die Stirn auf die Matte legen. In dieser Position kann noch eine kurze Zeit verweilt werden, bis die Übung abgeschlossen ist.

## Variation 3: Autogenes Training

In Anlehnung an das AOK Gesundheitsmagazin (03.09.2024) <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/vier-uebungen-fuer-kinder-foerdern-wohlfuehlatmosferaere/>

Diese Entspannungsübung können Sie nutzen, um vor oder nach den Hausaufgaben abzuschalten oder eine Pause zu machen.

Die Kinder legen sich bequem auf die Matten und hören der leisen und ruhigen Musik im Hintergrund zu. Die Kinder dürfen sich auch zudecken. Leiten Sie die Kinder dazu an, ruhig ein und auszuatmen. Sie als Fachkraft passen Ihre Stimme an und sprechen langsam und entspannt folgende Sätze bis zu sechs Mal.

- Ich bin ruhig und entspannt.
- Mein Körper liegt ganz schwer auf der Matte.
- Meine Arme liegen schwer auf der Matte.
- Meine Hände, Unterarme und Oberarme sind warm.
- Meine Beine liegen schwer auf der Matte.
- Meine Füße, Waden, Schienbeine und Oberschenkel sind warm.
- Meine Atmung geht wie von selbst, ganz leicht und gleichmäßig.
- Ich spüre, wie jeder Atemzug erst einmal kühl durch meine Luftröhre strömt, bis er in der Lunge ankommt.
- Ich höre und spüre meinen Herzschlag, wie mein Herz gleichmäßig schlägt und kraftvoll das Blut durch meinen Körper pumpt.
- Mein Rücken liegt schwer auf der Matte.
- Mein Bauch und mein Rücken sind warm.
- Mein Kopf liegt schwer auf der Matte.

Am Ende der Übung dürfen sich die Kinder ganz lang machen und strecken, bevor sie wieder die Augen öffnen und aufstehen.

## Variation 4: Qi Gong-Ohrenmassage

In Anlehnung an das AOK Gesundheitsmagazin (03.09.2024) <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/vier-uebungen-fuer-kinder-foerdern-wohlfuehlatmosferaere/>

Die Übung können Sie in den Einrichtungsalltag mitnehmen, vor allem wenn es darum geht, ruhig zu werden oder aus Konzentrationslöchern zu entkommen.

Jedes Kind stellt sich an einen Platz im Raum. Die Kinder strecken die Arme aus und überprüfen, ob sie ausreichend Platz haben. Nachdem jedes Kind seinen Platz gefunden hat, hört es in sich hinein, ob es einen festen und aufrechten Stand hat.

Jetzt, wenn alle Kinder ihren stabilen Stand gefunden haben, blicken sie hinter sich. Wichtig ist es, dass sich hierbei nur der Kopf dreht und der Körper an Ort und Stelle gerade ausgerichtet bleibt. Die Kinder merken sich, wie weit sie sich drehen konnten.

Jedes Kind darf seine eigenen Ohren vorsichtig massieren. Dafür geht es von oben nach unten, erst an den äußeren Rändern entlang und bewegt die Finger in kleinen Kreisen. Zuletzt wird die innenliegende Ohrmuschel vorsichtig massiert. Die Kinder kneten ihre Ohren, solange es für sie angenehm ist oder bis die Ohren warm sind. Achten Sie als Fachkraft bei der gesamten Übung darauf, dass die Kinder einen geraden und aufrechten Stand beibehalten.

Nachdem die Ohrmassage abgeschlossen ist, versuchen die Kinder nochmals den Kopf zu drehen, um hinter sich zu schauen. Wichtig ist wieder, dass sich nur der Kopf bewegt und der Körper stillhält.

## Variation 5: Kurze Entspannungsübungen für zwischendurch

In Anlehnung an: Unfallkasse NRW (Hrsg.) (2020): *Entspannung in der Schule. Anleitungen und Beispiele*.  
[https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention\\_in\\_nrw/praevention\\_nrw\\_65.pdf](https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf)

- **Geräusche raten**

Alle Kinder schließen die Augen. Die Fachkraft klopft auf verschiedene Gegenstände im Raum (z. B. Tisch, Tür, Fenster, Boden, etc.) oder streicht über deren Oberflächen. Die Kinder haben die Aufgabe zu erraten, welcher Gegenstand am Geräusch beteiligt war.

Geräusche lokalisieren

Die Übung kann drinnen oder draußen durchgeführt werden. Zunächst schließen die Kinder die Augen. Dann konzentrieren sich alle darauf, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt und zeigen anschließend darauf. Dabei können natürlich entstandene Geräusche (z. B. ein Auto fährt vorbei, ein Kind bewegt sich) und von der Fachkraft aus einer bestimmten Richtung erzeugte Geräusche genutzt werden (z. B. Gegenstand fallen lassen, Fenster schließen, Musik an bestimmter Stelle abspielen).

- **Klangschale**

Die Fachkraft erzeugt einen Ton auf einem Instrument, welches einen langen Nachhall hat (z. B. eine Klangschale). Die Kinder hören dem Ton zu und heben die Hand, sobald der Ton verklungen ist.

- **Eine Minute schätzen**

Die Kinder stellen sich hin und schließen die Augen. Wenn alle bereit sind, gibt die Fachkraft ein Startsignal und alle Kinder versuchen die Dauer einer Minute abzuwarten. Jedes Kind, das glaubt die Minute sei vergangen, setzt sich hin.

- **Igelball-Massage**

Für die Igelball-Massage werden die Kinder in Zweierteams aufgeteilt. Es ist erforderlich, dass jeder/jede mit der Massage einverstanden ist. Lehnt ein Kind die Massage ab, kann es zum Beispiel nur zuschauen. Anschließend können sich die Kinder setzen oder auf den Bauch legen. Der Igelball wird dann vorsichtig in kleinen Kreisbewegungen über die Rückenmuskulatur gerollt, wobei die Bälle nicht über die Wirbelsäule oder andere Knochen/Gelenke gerollt werden sollten. Die kleinen Stachelnoppen stimulieren die Durchblutung und lockern die Muskulatur.

## Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Welche Körperteile haben noch etwas Anspannung in sich?
- Welche Übung hat Euch am besten gefallen?
- Wenn Ihr jetzt in Euren Körper hört, welche Körperteile sind am entspanntesten?



### Variation 1:

- Wie hat es Euch in der Deckenschaukel gefallen? Was fandet Ihr daran besonders schön oder herausfordernd?
- Wie war es für Euch, die Decke zu halten?
- Wenn Ihr jetzt in Euren Körper hört, welche Körperteile sind am entspanntesten?

### Variation 2:

- An welchen Körperstellen habt Ihr eine Dehnung gespürt?
- Welche Muskeln waren für die Übungen angespannt?
- Gab es Unterschiede zwischen den Übungen?
- Fiel es Euch im Vergleich zu anderen Tagen leichter als sonst?
- Wie fühlt sich Euer Körper nach den Übungen an?

### Variation 3:

- Wie lange habt Ihr gebraucht, um zur Ruhe zu kommen?
- Hat die Übung bei Euch Entspannung ausgelöst?
- Wie habt Ihr gemerkt, dass Ihr entspannt seid?

### Variation 4:

- Wie weit könnt Ihr jetzt den Kopf drehen?
- Gibt es hier einen Unterschied zu vorher?
- Wie fühlen sich jetzt die Ohren an? Wie fühlt Ihr euch?
- Wann könntet Ihr die Entspannungsübung im Alltag machen? Wo könnte sie Euch behilflich sein?

# 6. Kompetenzbereich

## Konfliktlösefähigkeit



## Was sind Konflikte?

### Herkunft des Begriffs „Konflikt“:

→ è lat. conflictus = Zusammenstoß, Aneinanderschlagen, Kampf

Konflikte entstehen, wenn unvereinbar erscheinende Bedürfnisse, gegensätzliche Positionen (z.B. verschiedene Meinungen, Interessen, Ziele, Werte) oder Verhaltensweisen aufeinander treffen.

„Erst wenn diese Unvereinbarkeit dazu führt, dass eine Partei meint, sie könnte ihre Auffassung oder ihre Gefühle und Absichten nicht leben oder verwirklichen, weil sie vermeintlich von der anderen Partei daran gehindert wird, dann [spricht man] von einem sozialen Konflikt. Es genügt, dass wenigstens eine der betroffenen Parteien es so erlebt“ (Glasl, 1998, S. 14).

In der Definition von Rosenberg (2016, S. 144) ist ein Konflikt dahingegen ein tragischer Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses. Konflikte sind geprägt von widerstreitendem Verhalten der Konfliktparteien (z.B. Achtlosigkeit, verbale Angriffe, Konkurrenz oder physischer Gewalt), hoher Emotionalität sowie unterschiedlichen Annahmen und Haltungen der Beteiligten in Bezug auf die Ursachen des Konflikts und die eigene Rolle im Konflikt. Ein Konflikt ist abzugrenzen von Aggressionen und von aggressivem, gewalttätigen Verhalten (Petermann & Koglin, 2013).

### Konfliktfähigkeit beschreibt die

„Kompetenz, konstruktiv mit Differenzen unter Menschen umzugehen“ (Dittrich, 2005, S. 2).

- Kompetenz, Konflikte zu vermeiden
- Kompetenz, Konflikte frühzeitig zu erkennen
- Kompetenz, Konflikte zu klären
- Kompetenz, in nicht auflösbaren Konfliktsituationen handlungsfähig zu bleiben (Herzlieb, 2006)

### Eine konstruktive Konfliktkultur zeichnet sich aus durch

→ die Grundhaltung: Konflikte sind alltäglich

→ die folgenden konstruktiven Verhaltensweisen:

- beobachten, ohne zu bewerten
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen und akzeptieren
- konkrete Bitten formulieren

→ die drei Säulen der:

- Prävention (z.B. Kompetenzen schulen, Regeln gemeinsam entwickeln)
- Intervention (z.B. auf Grenzenüberschreitungen reagieren, spezifische Methoden anwenden, Hilfe zuziehen, Vernetzungsstrukturen nutzen)
- Konfliktmoderation/Begleitung (z. B. Bedürfnisse herausarbeiten, Verhandlungen einfühlsam begleiten, Konfliktlösung unterstützen)

## Verschiedene Sichtweisen auf Konflikte in der Einrichtung

Die Haltung, die eine pädagogische Fachkraft in Bezug auf Konflikte einnimmt, bestimmt wesentlich ihre Handlungen, sowohl im Hinblick auf verschiedene Bedürfnisse und Interessen im Vorfeld als auch in Situationen, in denen Konflikte auftreten.

Je nachdem, wie über Konflikte gedacht wird, fallen die Emotionen und die Reaktionen dazu unterschiedlich aus. Verschiedene Sichtweisen auf Konflikte führen also zu unterschiedlichen Handlungsweisen.

### Als was werden Konflikte angesehen? Welche Folgen sind damit verbunden?

Haltungen zu Konflikten	Folgen
Konflikt als Störung eines reibungslosen Miteinanders	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konflikt ist unerwünscht</li> <li>• Wunsch, schnell wieder Harmonie herzustellen</li> <li>• Erwachsene greifen früh ein und geben Lösungen gemäß ihrer Interpretation vor</li> <li>• Auseinandersetzung zwischen Kindern wird vermieden</li> <li>• Kinder können Kompetenzen wenig einsetzen und weiterentwickeln</li> </ul>
Konflikt als Chance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernprozesse und Kompetenzen der Kinder stehen im Vordergrund</li> <li>• Kinder sind herausgefordert, ihre verschiedenen Interessen zu verstehen, zu verhandeln und gemeinsam Lösungen zu finden</li> <li>• Streit und Auseinandersetzung gehören zu diesem Prozess dazu</li> </ul>
Konflikt als Abweichung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konflikte werden nicht als normal angesehen und daher wenig toleriert</li> <li>• Konflikte werden vermieden, bekämpft oder unterdrückt</li> <li>• wenn Konflikte aufkommen, entstehen Unruhe und Stress (bei den Erwachsenen)</li> <li>• im Vordergrund steht das Gefühl, etwas unternehmen zu müssen, also die Alarmbereitschaft</li> </ul>
Konflikt als Normalität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwachsene reagieren gelassener auf streitende Kinder</li> <li>• Zeit für Beobachtung:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Um was geht es?</li> <li>• Wie verläuft der Konflikt?</li> <li>• Welche Lösungen finden die Kinder?</li> <li>• Ist ein Eingreifen nötig?</li> </ul> </li> <li>• in geschütztem Rahmen können Kinder streiten und ihre Kompetenzen weiterentwickeln</li> </ul>

## Häufige Anlässe für Konflikte unter Kindern

- Meins oder deins – Besitzverhältnisse aushandeln (z.B. Spielzeug, Material, Platz)
- Regeln erfinden, sicherstellen, verhandeln („Das darfst Du nicht!“, „Du musst ...“)
- Spielideen und Sacherklärungen einbringen und mit anderen Kindern abgleichen
- Rollen, Positionen und Rangfolgen aushandeln („Zuerst sind die größeren Kinder dran“)
- Störung durch Unterbrechung von Handlungen
- aus Versehen Konflikte provozieren („wir haben doch nur Spaß gemacht“)
- mit Absicht Konflikte provozieren, Grenzen austesten

### Mögliche Motive dahinter:

- Bedürfnisse/Interessen
- Fortführung von angefangenen Handlungen (Unterbrechung führt zu Konflikt)
- Neugier/Exploration
- Hierarchie
- Wunsch nach Aufmerksamkeit

## Was lernen Kinder beim Streiten?

- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen und akzeptieren
- Bedürfnisse als konkrete Bitten zu äußern
- eigene Interessen vertreten
- andere Perspektiven nachvollziehen
- mit anderen kooperieren, verschiedene Interessen verhandeln, Spielregeln aushandeln
- eine Position in einer Gruppe einnehmen, sich in einer Gruppe mit seinen Bedürfnissen und Interessen sichtbar machen
- mit intensiven Gefühlen bei sich und anderen umgehen
- Kreative Lösungen für Probleme finden
- das eigene Selbstkonzept entwickeln
- gesellschaftliche Regeln und moralische Werte aushandeln
- Machtverhältnisse verändern

Es wird deutlich, dass beim Streiten vielfältige und grundlegende sozial-emotionale und sprachliche Kompetenzen (weiter)entwickelt werden können!

## Literatur

- Dittrich, G., Dörfler, M. & Schneider, K. (2001): **Wenn Kinder in Konflikt geraten. Eine Beobachtungsstudie in Kindertagesstätten.** Neuwied: Luchterhand.
- Dittrich, G. (2005): Konflikte unter Kindern – ein Kinderspiel für Erwachsene? In: Kerner, H.-J. & Marks, E. (Hrsg.): **Internetdokumentation Deutscher Präventionstag**, Hannover. [www.praeventionstag.de/dokumentation/download.cms?id=129](http://www.praeventionstag.de/dokumentation/download.cms?id=129) (abgerufen am 15.11.2021).
- Dörfler, M. & Klein, L. (2003): **Konflikte machen stark. Streitkultur im Kindergarten.** Freiburg: Herder.
- Glasl, F. (1998): **Konfliktfähigkeit statt Streitlust!** Dornach: Verlag am Goetheanum.
- Haug-Schnabel, G. (2011): **Aggressionen bei Kindern. Praxiskompetenz für Erzieherinnen** (2. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Petermann, F. & Koglin, U. (2013): **Aggression und Gewalt von Kindern und Jugendlichen.** Berlin: Springer.
- Pfeffer, S. (2017): **Sozial-emotionale Entwicklung fördern. Wie Kinder in Gemeinschaft stark werden** (2. erweiterte Aufl.). Freiburg: Herder.
- Rosenberg, M. B. (2016): **Gewaltfreie Kommunikation** (12. Aufl.). Paderborn: Junfermann.

# Wie ansetzen?

### Kind



- Förderung von emotionalen, sozialen, sprachlichen und erzählerischen Fähigkeiten
- Förderung körperbezogener Kompetenzen (Körpererfahrung, Bedürfnisse, Grenzen, Nähe-Distanz)
- Aufbau einer Konfliktkultur

Ansatzpunkte für die Förderung von konfliktlösungsbezogenen Fähigkeiten, Erfahrungen, Haltungen und Rahmenbedingungen

### Team



- Auseinandersetzung mit Werten und Leitbild der Einrichtung
- Konzeptueller Rahmen: Erarbeitung einer gemeinsamen Grundorientierung des Handelns in der Einrichtung bezüglich Grenzen und Spielräume, Einheitlichkeit und Vielfalt
- Konfliktkultur im Team etablieren: Verschiedenen Interessen sind normal, wie können sie konstruktiv verhandelt werden?
- Unterstützung durch Kooperation und Vernetzung (z.B. Kinderschutz § 8a SGB VIII)

### Pädagogische Fachkraft



- Fachwissen in den Bildungsbereichen vermitteln
- Schulung einer strukturierten Informationssammlung: Beobachten und Zuhören mit einer Haltung der „professionellen Unwissenheit“ (worum geht es dem Kind? Wo liegen konfliktfördernde Strukturen? Wo liegen Ressourcen?)
- Reflexion zu eigenen Gefühlen und Grenzen, zur Haltung zu Konflikten
- Reflexion zu Grenzen und Spielräumen in pädagogischen Situationen
- Klarheit über verhandelbare und nicht

## Dauer & Vorbereitung



- ca. 30 Minuten
- Kartenset (Situationskarten)



## Vorbereitende Reflexion

- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Konfliktfähigkeit und abstraktes Denken)?
- Welche Haltung haben wir im Team zu Konflikten?
- Traue ich mir als Fachkraft zu, das Kartenset auch in alltäglichen Situationen zu nutzen?

## Ziele & Teilziele



- Schaffen von Gesprächs- und Erzählanlässen
- Kinder lernen...
  - Stimmungen zu erfassen und nachvollziehen zu können
  - dass Situationen unterschiedlich wahrgenommen und interpretiert werden können
  - die Auseinandersetzung mit Gefühlen, Streit und Konflikten
  - die Entwicklung von Lösungsansätzen

## Hintergrund

In dieser Übung erproben die Kinder über Gefühle, Konflikte und Streit in Beziehungen zu sprechen. Es ist wichtig, in der Kindheit bereits gewisse Handlungsstrategien zu entwickeln, um Situationen zu lösen. Zusätzlich kann die Übung dazu beitragen, toxische Handlungsstrategien bei Konflikten in konstruktive Konfliktlösestrategien umzuwandeln. Dadurch kann die transgenerationale Weitergabe von Gewalt unterbrochen werden.

## Durchführung für alle Variationen:

### Vorbereitung:

Beginnen Sie damit, alle Karten aus dem Kartenset anzusehen. Überlegen Sie, wie Sie die dargestellten Szenen interpretieren würden.

Die Karten beschreiben verschiedene Situationen im Hort. Manche Karten erzählen von Kindern, die glücklich und zufrieden wirken, während andere Karten Szenen von Konflikten und Streit beschreiben. Wie bei zwischenmenschlichen Interaktionen gibt es auch hier Raum für Interpretation. Unten auf jeder Karte finden Sie einige Fragen als Anregung.

### Gespräch mit den Kindern:

Wählen Sie gemeinsam mit den Kindern eine Karte aus und diskutieren sie deren Eindrücke, Wahrnehmungen und Interpretationen.

Beispiele für Fragen:

- Worum könnte es in der Situation gehen?
- Wie fühlen sich die Figuren/Personen auf der Karte?
- Was könnte vor dieser Szene passiert sein?
- Wie könnte die Situation weitergehen?
- Was könnte den Figuren/Personen helfen, sich besser zu fühlen?
- Wie könnte ich handeln, wenn ich diese Situation beobachte?
- Habt Ihr schon einmal eine Situation erlebt, die der dargestellten Szene ähnlich ist?

## Variation 1: Kreativität

Die Kinder können Situationen auf Papier malen und diese zu den bestehenden Karten ordnen. Diese können dann ebenfalls zur Interpretation genutzt werden. Hierfür empfiehlt sich, die gemalten Bilder der Kinder einzuscannen, auszudrucken und zu laminieren. Dadurch können die Kinder ihre Bilder mit nach Hause nehmen und gleichzeitig können diese in der Einrichtung genutzt werden. Nehmen Sie gerne die allgemeine Übungsanleitung her, um die entstandenen Bilder zu deuten und zu besprechen.

## Variation 2: Schauspielerkünste

Gerne können Sie mit den Kindern bestimmte, auf den Karten beschriebene Situationen nachspielen. Hierfür benötigen Sie etwas Platz! Bitte legen Sie mit den Kindern im Vorhinein gemeinsam Regeln fest. So wird allen deutlich, dass das Nachspielen der Karten ohne körperliche Berührung erfolgt.

Besprechen Sie im Nachgang die Situationen. Beispielfragen könnten sein:

- Was zeigt die Szene? Worum könnte es in der dargestellten Situation gehen?
- Wie fühlen sich die Figuren/Personen?
- Was könnte vor dieser Szene passiert sein?
- Wie könnte die Szene weitergehen?
- Was könnte den Figuren/Personen helfen, sich besser zu fühlen?
- Wie könnte ich handeln, wenn ich diese Situation beobachte?
- Habt Ihr schon einmal eine Situation erlebt, die der dargestellten Szene ähnlich ist?

### Variation 3: Alltag

Gerne können Sie die Karten auch in den Alltag integrieren. Sie können bei aufgetauchten Thematiken die passende Karte herausuchen und den Kindern zeigen. In der Gruppe oder nur mit den betroffenen Kindern können Sie dann die passende Karte besprechen und überlegen, was für sie hilfreich sein kann, um das Thema abzuschließen.

### Reflexion

Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Welche Karte war besonders eindeutig und welche besonders herausfordernd?
- Wie könntet Ihr handeln, wenn ein Konflikt in der Einrichtung aufkommt, ...
  - der Euch selbst betrifft?
  - der andere betrifft?



#### Variation 1:

- Was hat dich dazu bewegt, diese Situation für Dein Bild auszuwählen?

#### Variation 2:

- Wie habt Ihr Euch beim Nachspielen der Situation gefühlt?
- Gab es ein Erlebnis, das Euch besonders leicht oder schwer fiel nachzuspielen?

#### Variation 3:

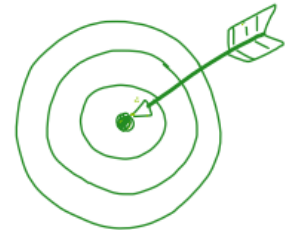
- Wie geht es Euch jetzt nach der Besprechung?
- Ist noch etwas offen?
- Was könnt ihr für den nächsten Konflikt mitnehmen?

## 4. Streitregeln entwickeln



### Dauer

- ca. 60 Minuten
- evtl. auf zwei Einheiten verteilen



### Zielsetzung

Sie entwickeln in dieser Übung mit den Kindern gemeinsame Streitregeln. Diese werden in Rollenspielen eingeübt und für alle sichtbar gestaltet und aufgehängt.



### Teilziele

- Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und ausdrücken
- Regeln verhandeln
- Partizipation erlernen
- Streiten dürfen
- positive Konfliktkultur entwickeln



### Materialien

- Farbstifte
- Papier
- Plakate
- evtl. Material für Fotos

## 4. Streitregeln entwickeln

### Durchführung:

#### Teil 1: Gesprächskreis

Besprechen Sie mit den Kindern, welche Regeln für sie wichtig sind, um gut streiten zu können. Gut streiten bedeutet, dass es möglich ist, äußern zu können, was man mag und was nicht, was einen stört und was man möchte. Es bedeutet auch, dass man sich dabei sicher fühlen kann, weil grundlegende Grenzen eingehalten werden.

Diese Grenzen drücken sich in den Regeln aus. Wichtig ist dabei zu formulieren, was nicht sein soll und was stattdessen sein könnte. Es geht ebenfalls darum Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen sowie diese zu kommunizieren.

Als Beispiele können genannt werden:

- einander ausreden lassen
- zuhören
- zusammen Lösungen überlegen
- sagen wie es einem in der Situation geht
- sagen was man will oder nicht will
- Grenzen mitteilen

Im ersten Schritt werden die Kinder angeregt, sich zu beteiligen und alle Vorschläge in Stichpunkten gesammelt. Im nächsten Schritt werden dann mit den Kindern davon die wichtigsten Regeln ausgewählt, da Regeln dann gut eingehalten werden können, wenn es eine begrenzte Zahl davon gibt, die sehr klar sind (Empfehlung 5-7 Regeln).

#### Teil 2: Regeln in Rollenspielen üben und auf Plakaten sichtbar machen

Im nächsten Schritt können die Situationen und Regeln in Rollenspielen (evtl. auch mit Puppen) gespielt und dabei evtl. auch fotografiert werden.

Die Kinder gestalten zu jeder ausgewählten Regel z.B. ein Plakat, auf dem die Grenzen und positiven Handlungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch gemalte Bilder oder den Fotos, dargestellt werden. Die Plakate werden gut sichtbar in der Einrichtung aufgehängt.

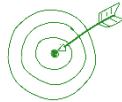
Indem die Eltern einbezogen werden, kann eine Vertiefung der Thematik stattfinden. Zum Beispiel können die Kinder die Eltern herumführen und die Plakate erklären. Zudem kann beim nächsten Elternabend das Projekt den Eltern vorgestellt werden.

## Dauer & Vorbereitung



- ca. 40-60 Minuten
- Notwendig: genügend Platz für die Durchführung
- Schaumstoffstangen (falls diese nicht vorhanden sind s. u. Variation)
- Es wird empfohlen, dass alle Kinder bequeme Sportkleidung tragen

## Ziele & Teilziele



- Körperliche Nähe und Distanz einschätzen lernen
- Grenzen wahrnehmen und für sich selbst aufzeigen können
- Grenzen anderer wahrnehmen und respektieren
- Bedeutung von einem fairen Miteinander erfahren
- Energie in einem gesicherten Rahmen nutzen und freilassen
- eigenen körperlichen Fähigkeiten kennenlernen und ausbauen

## Vorbereitende Reflexion



- Wie kann es gelingen, dass alle an der Übung teilnehmen und Spaß haben können (Bewegung)?
- Wie kann zurückhaltenden/schüchternen Kindern Sicherheit und Unterstützung geboten werden?
- Wie kann sichergestellt werden, dass Kinder sich in ihrer Individualität respektiert und wohl fühlen (kulturelle und familiäre Hintergründe)?

## Hintergrund

Die Schaumstoffschlacht bietet den Kindern eine Möglichkeit ihre Energie in einem gesetzten schützenden Rahmen freizulassen und dabei trotzdem auf ein faires Miteinander zu achten. Das spielerische Kämpfen zeigt, dass Aggressionen nicht per se schlecht sind, sondern solange die Regeln beachtet werden, herausgelassen werden dürfen.

## Durchführung:

### Vorbereitung:

Um den Körperkontakt vorzubereiten, bietet es sich an zunächst ein oder zwei der kleineren Übungen vorzuschalten, die den Körperkontakt mit einem Partnerkind langsam aufbauen.

### Vorschläge:

#### „Rückenschieben“

Die Kinder teilen sich in Zweiergruppen auf. Beide setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden. Alle Gruppen sitzen nebeneinander in einem vier bis sechs Meter breiten Gang, der durch 2 Auslinien begrenzt ist. Es wird ein Signal für den Start festgelegt. Sobald dieses ertönt, probieren die Kinder ihren Partner oder ihre Partnerin über die Linie in das Aus zu schieben.

#### „Käseklaue“

Die Kinder werden in Zweiergruppen aufgeteilt. Kind 1 bekommt einen Ball (den „Käse“), der mit dem Körper geschützt wird (z.B. durch Darüberlegen). Kind 2 versucht mit allen fairen Mitteln den Ball zu erbeuten (z.B. durch Ziehen oder Schieben). Erweitert werden kann das Spiel, indem zwei Kinder versuchen den Ball zu ergattern.

#### „Mausefalle“

Kind 1 begibt sich in die Bankstellung und stellt die „Mausefalle“ dar. Kind 2 ist die „Maus“ und beginnt unter der Mausefalle durchzukriechen. Die Mausefalle schnappt zu, wenn die Maus auf Höhe der Hüfte darin ist, indem sich Kind 1 vorsichtig hinlegt. Im Anschluss muss die Maus probieren sich aus der Falle zu befreien.

### Spielerische Schaumstoffschlacht:

#### Teil 1:

Als erstes wird mit den Kindern über wichtige Regeln gesprochen. Die Kinder können hier gemeinsam Regeln aufstellen. Die Fachkraft sollte darauf achten, dass bestimmte Regeln auf jeden Fall aufgestellt werden:

- Aufhören, wenn ein Kind den Kampf abbrechen möchte
- Jedes Kind achtet darauf, dass dem Gegenüber und sich selbst nicht weh getan wird
- Niemand wird dazu gezwungen mitzumachen
- Bestimmte Dinge, wie auf den Kopf schlagen, treten, beißen, etc. sind tabu
- Es sollte ein Start- und Stoppsignal verabredet werden

Anschließend ist es hilfreich, wenn ein Bereich für die Schaumstoffschlacht abgegrenzt wird, z.B. durch Matten.

#### Teil 2:

Es können zwei Kinder gegeneinander antreten oder kleine Gruppen gebildet werden. Durch ein vorher verabredetes Signal beginnt die Schaumstoffschlacht, innerhalb eines abgegrenzten Bereichs und die Kinder dürfen sich mit den Schaumstoffschlägern versuchen zu treffen. Ziel ist es, dass alle Kinder sich austoben und miteinander messen dürfen. Nach 3 Minuten (individuell anpassbar) ertönt das Stoppsignal und die Kinder wechseln. Während der Schaumstoffschlacht feuern die übrigen Kinder an und achten darauf, dass die Regeln eingehalten werden.

## Variation: Raufen ohne zusätzliches Material

Sind Schaumstoffschläger nicht vorhanden oder die Kinder präferieren es, ohne diese zu rangeln, kann eine abgewandelte Variante durchgeführt werden. Die erste Phase zur Aufstellung der Regeln kann wie oben beschrieben durchgeführt werden, um einen sicheren Rahmen zu gewährleisten.

Anschließend treten immer zwei Kinder auf einer Matte gegeneinander an. Ziel ist es, das andere Kind auf die Matte zu drücken und so das Match für sich zu entscheiden. Auch hier sind die anderen Kinder währenddessen Schiedsrichter/Schiedsrichterinnen und feuern an.

### Reflexion

Um die Erfahrung zu vertiefen, kann mit den Kindern im Anschluss über die Schaumstoffschlachten gesprochen werden. Dabei kann reflektiert werden, ob Regeln eventuell noch angepasst werden müssen und die Kinder können sich gegenseitig Rückmeldung geben, welche Strategien gut funktioniert haben. Es kann auch generell darüber gesprochen werden, wie überschüssige Energie oder Aggression im Alltag abgebaut werden können.

#### Fragen einer Abschlussreflexion könnten sein:

- Wie hat Dir die Übung gefallen?
- Wie hast Du dich während des Spiels gefühlt?
- Wurden die Regeln eingehalten?
- Was machst Du, wenn du sonst mal wütend wirst?



### Literatur:

- Übung in Anlehnung an Pfeffer, Simone (2004): Die Welt der Gefühle verstehen (2.Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.
- AWO-Erziehungsberatungsstelle Augsburg (n.d.): „Faires Raufen“ als Gewaltprävention. Ein Projekt der AWO-Erziehungsberatungsstelle in Augsburg. <https://www.kulturkiesel.de/sites/default/files/angebote/Susanne%20hirt/pdfs/ArtikelLAG1.pdf> (abgerufen am 05.09.2024).
- Beudels, Wolfgang (15.11.2011): Ringen, rangeln, Kräfte messen: Wichtig für Jungs und für Mädchen. <https://www.erzieherin.de/ringen-rangeln-kraefte-messen.html> (abgerufen am: 05.09.2024).

# 7. Reflexionsübungen

## Fachkräfte



# 1. Reflexion zu Konflikten

Welche Situationen sind für mich konfliktreich?

Mit welchen Konflikten kann ich gut umgehen und welche sind für mich eher schwierig?

Ein Beispiel für eine solche schwierige Situation: \_\_\_\_\_  
Was denke, fühle ich in der Situation und wie verhalte ich mich?

Gedanken

Gefühle

Verhalten

Welche Person könnte mit der Situation leichter und aus meiner Sicht besser umgehen?  
Was denkt, fühlt und wie verhält sich die Person in einer vergleichbaren Situation?

Gedanken

Gefühle

Verhalten

Was davon würde ich mir gerne mitnehmen und beim nächsten Mal ausprobieren?

Was könnte ich lernen oder weiter ausbauen, um mit Konflikten noch leichter oder konstruktiver umgehen zu können?

Wer/Was könnte mich dabei unterstützen?

Welche Strukturen würden einen konstruktiven Umgang mit Konflikten unterstützen?

Grenzen	Umgangsmöglichkeiten
<p>Was ist tolerierbar und wo sind meine Grenzen?</p> <p>Wie merke ich, dass eine Grenze überschritten wird?</p>	<p>Wie gehe ich mit Grenzüberschreitungen um?</p> <p>Welche Sanktionsmöglichkeiten habe ich?</p>
<p>bezogen auf Kinder:</p>	
<p>bezogen auf Eltern:</p>	
<p>bezogen auf Kolleginnen und Kollegen:</p>	
<p>bezogen auf</p>	

### 3.

## Reflexion zu Geschlechterrollen

### Teil 1:

Welche Vorstellungen über Mädchen und Jungen werden häufiger im Umfeld geäußert oder schwingen unterschwellig mit?

<b>Vorstellungen / Annahmen über:</b>	
<b>Mädchen</b>	<b>Jungen</b>
Wie sollten sie sein?	
Wie sollten sie nicht sein?	
Was sind mehrheitlich ihre Talente und Begabungen?	
Was mögen sie eher? Was mögen sie weniger?	
Wie sollten sie sich im Großen und Ganzen verhalten?	
Wie sollte man sich ihnen gegenüber verhalten?	

**Teil 2:**

Wie möchte ich mich aus der Berufsrolle heraus zu dem Thema positionieren?

## Eigene Positionierung zu geschlechtsbezogenen Botschaften

Welche geschlechtsbezogenen Botschaften möchte ich zurückweisen, möchte ich nicht weitergeben?

Welche geschlechtsbezogenen Botschaften möchte ich in meiner Berufsrolle weitergeben (an Kinder, Eltern ...)?

Warum?

Arbeit mit Menschen und Unterstützung bei der Bewältigung von Problemsituationen erfordert viel Einsatz und ist auch für die Fachkräfte häufig mit Erfahrungen von Stress verbunden.

Eine ausreichende Sorge für sich und das eigene Wohlbefinden ist wichtig, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu sichern und zu erhalten. Selbstfürsorge bedeutet daher professionelles und nachhaltiges Handeln.

Welche beruflichen Anforderungen oder Situationen kosten mich besonders viel Kraft?

→ Welche Möglichkeiten gibt es, hier die Belastung zu verringern? (zeitliche Entzerrungen, Pausen, Überlastungsanzeige, Entscheidungen, Unterstützung ...)

Woran bemerke ich, dass ich eine Pause brauche? Was sind typische Stresszeichen bei mir?

→ Ab wann nehme ich diese ernst bzw. reagiere ich auf meine Bedürfnisse?

Kurzfristig: Welche Möglichkeiten gibt es, um Pausen zu machen oder eine kurze Auszeit zu nehmen? Wie kann ich Kraft schöpfen?

Langfristig: Über welche (umfassenderen) Möglichkeiten verfüge ich, um wieder aufzutanken?

**Tipp:** weitere Übungen zur Erkundung Ihrer persönlichen Ressourcen finden Sie bei Flückiger, C. & Wüsten, G. (2021): Ressourcenaktivierung. Ein Manual für die Praxis. Bern: Hogrefe.

Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst wertschätzend zu begegnen. Eine mitfühlende Haltung kann Stress entgegenwirken. Nach innen gerichtete Stressreaktionen sind häufig mit Selbstkritik (gegen sich selbst kämpfen), Selbstisolierung (sich von anderen zurückziehen) und Grübeln (in Gedankenkreisen festhängen) verbunden.

Selbstmitgefühl beinhaltet die Komponenten:

- **Selbstfreundlichkeit** statt Selbstkritik – freundlich mit sich umgehen, sich Trost und Sicherheit spenden
- **Gemeinsames Menschsein** statt Selbstisolierung – sich erinnern, dass auch andere sich mit ähnlichen Themen auseinandersetzen müssen, sich mit anderen verbunden fühlen
- **Achtsamkeit** statt Gedankenkreisen – Gedanken und Emotionen achtsam wahrnehmen und anerkennen

Um sich wertzuschätzen ist es nicht erforderlich, perfekt oder besser zu sein als andere.

„Selbstmitgefühl zu haben bedeutet, dass du dich selbst so behandelst, wie du mit einem Freunden oder einer Freundin umgehen würdest, die gerade eine schwere Zeit durchmachen – auch wenn sie etwas vermasselt haben, sich unzulänglich fühlen oder einfach von einer schwierigen Herausforderung im Leben stehen.“ (Neff & Germer, 2019, S. 21)

Wählen Sie eine typische Situation aus, in der Sie Stress empfinden, sich kritisieren und vielleicht auch erschöpft sind:

Stellen Sie sich vor, Sie würden in dieser Situation mit Selbstmitgefühl reagieren, wie könnte das aussehen? Was würde sich verändern?

Selbstfreundlichkeit

Wie würde es aussehen, wenn ich in dieser Situation freundlich mit mir umginge? Wie könnte ich mir Trost und Sicherheit spenden?

Gemeinsames Menschsein

Würde es etwas verändern, wenn ich mir vergegenwärtige, dass andere Menschen ähnliche Erfahrungen in solchen Situationen machen?

Achtsamkeit für den Moment

Nehmen Sie die Situation und die Emotionen in dem Moment, in der Situation wahr (nicht beschönigen und nicht dramatisieren, sondern klar sehen und akzeptieren)?

Was davon würde ich in der nächsten ähnlichen Situation gerne einmal ausprobieren?

## 8. Literaturempfehlung

Fachkräfte



### Was ist Mobbing?

Mobbing ist „eine Form der Gewalt, bei dem eine andere Person durch verbale, emotionale, körperliche und/oder psychische Angriffe dominiert oder gedemütigt werden soll“ (Blatt, 2023). Es beinhaltet wiederholte, absichtliche schädliche Handlungen, die über einen längeren Zeitraum hinweg stattfinden (Plan International n. d.).

#### **Mobbing kann in verschiedenen Formen auftreten:**

- Verbales Mobbing
- Körperliches Mobbing
- Soziales Mobbing
- Cyber-Mobbing

### Zusammenhang von Gewalterfahrungen und Mobbing

Kinder, die häusliche Gewalt erleben oder beobachten, haben ein höheres Risiko, selbst Täter oder Opfer von Mobbing zu werden. Gewalt in der Erziehung fördert oft aggressive Verhaltensweisen, da Kinder keine gewaltfreien Konfliktlösungsstrategien erlernen und Gewalt als Methode zur Konfliktlösung eher akzeptieren (Niedersächsisches Ministerium für bSoziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung, 2018). Sowohl autoritäre als auch anti-autoritäre Erziehungsmethoden können Mobbingverhalten verstärken. Kinder unter einer Autoritären Erziehung nehmen Gewalt als normalen Bestandteil von Beziehungen wahr. Ein anti-autoritärer Erziehungsstil kann unter Umständen keine angemessene Kontrolle gegenüber aggressiven Verhalten leisten (Bundeszentrale für Politische Bildung, 2010; Puschmann, 2020, S. 48).

### Faktoren

Psychologische Faktoren wie niedriges Selbstwertgefühl und mangelndes Empathievermögen sowie soziale Faktoren wie der Einfluss von Gleichaltrigen und den Kontakt zu kriminellen Gruppen bzw. einzelnen Personen, erhöhen das Risiko von Mobbing (Puschmann, 2020, S. 37ff.; Sulkes, 2023). Auch die wirtschaftliche und soziale Umgebung sowie der Zugang zu Waffen und Gewalt in den Medien spielen eine Rolle. Zudem tragen auch die schulischen und außerschulischen Einflussfaktoren dazu bei, inwiefern Mobbing an Schulen stattfindet (ebd.).

- ➔ Unterhalb des Literaturverzeichnisses befinden sich weiterführende Leseempfehlungen zur Vertiefung der Thematik

### Literatur

- Blatt, S. (12.2023): Mobbing. <https://www.msmanuals.com/de-de/heim/gesundheitsprobleme-von-kindern/soziale-einfl%C3%BCsse-auf-das-verhalten-von-kindern-und-ihre-familien/mobbing> (abgerufen am 15.07.2024).
- Bundeszentrale für Politische Bildung (30.06.2010): M 02.03 Täter - warum wird jemand zum Mobber? <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/mobbing/46557/m-02-03-taeter-warum-wird-jemand-zum-mobber/> (abgerufen am 15.07.2024).
- Plan International (n. d. ): Mobbing einfach erklärt. <https://www.plan.de/mobbing-einfach-erklaert.html?sc=IDQ25100> (abgerufen am 22.06.2014).
- Puschmann, Chantal Miriam (2020): Warum gibt es Mobbing? In: Matthias Böhmer & Georges Steffen (Hrsg.): Mobbing an Schulen. Maßnahmen zur Prävention, Intervention und Nachsorge. Springer: Wiesbaden.
- Sulkes, S. (05.2023): Gewalttätiges Verhalten bei Kindern und Jugendlichen. <https://www.msmanuals.com/de-de/heim/gesundheitsprobleme-von-kindern/verhaltensst%C3%B6rungen-bei-kindern/gewaltt%C3%A4tiges-verhalten-bei-kindern-und-jugendlichen> (abgerufen am 15.07.2024).

### Literaturempfehlungen

#### Für Eltern / Fachkräfte

- AKJS, Landesarbeitsstelle Schleswig-Holstein e.V., Kreis Stormarn & Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren (2019): „Sonst bist Du dran!“ Mobbing an der Schule. Informationen für Eltern. Online verfügbar unter: <https://akjs-sh.de/produkt/sonst-bist-du-dran-elternbroschuere/> (zuletzt abgerufen am 22.10.2024).
- Erkert, Andrea (2021): Mobbing fängt klein an: Kinder an das Thema "Mobbing" heranführen und für das eigene Handeln sensibilisieren. Verlag Modernes Lernen: Dortmund. ISBN-13: 978-3808008942
- Leye, Heike (2022): Mobbing in der Schule - Das Praxisbuch: Profi-Tipps und Materialien aus der Lehrerfortbildung (Alle Klassenstufen). Auer Verlag: Augsburg. ISBN-13: 978-3403074649
- Schuhbart, Wilfried (2020): Gewalt und Mobbing an Schulen. Möglichkeiten der Prävention und Intervention. Kohlhammer: Stuttgart. ISBN-13: 978-3170391468



#### Explizit für Fachkräfte

- Böhmer, Matthias & Steffgen, Georges (2020): Mobbing an Schulen: Maßnahmen zur Prävention, Intervention und Nachsorge. Springer: Wiesbaden. ISBN-13: 978-3658264550
- Deichmann, Sandra (2015): Wenn Schule zur Schikane wird. Was tun bei Mobbing unter Schülern? Hamburg: Disserta Verlag. ISBN-13: 978-3954259380
- Sander, Wolfgang; Haarmann, Julia; Kühmichel, Sabine (2010): Baustein 5: Was tun bei Mobbing? – Gegenmaßnahmen. Online verfügbar unter: <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/mobbing/46532/baustein-5-was-tun-bei-mobbing-gegenmassnahmen/> (zuletzt abgerufen am 19.11.2024).
- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (2020): MIT MUT GEGEN MOBBING. Ein Leitfaden für die Schulgemeinschaft. Online verfügbar unter: [https://www.isb.bayern.de/fileadmin/user\\_upload/Grundsatzabteilung/Praevention/Handreichung\\_Mobbing\\_2021.pdf](https://www.isb.bayern.de/fileadmin/user_upload/Grundsatzabteilung/Praevention/Handreichung_Mobbing_2021.pdf) (zuletzt abgerufen am 22.10.2024).
- Wachs, Sebastian; Hess, Markus; Scheithauer, Herbert & Schubarth, Wilfried (2016): Mobbing an Schulen: Erkennen – Handeln – Vorbeugen. Kohlhammer: Stuttgart. ISBN-13: 978-3170230712



### Literaturempfehlungen

#### Für Kinder und Jugendliche

- Adbåge, Lisen (2020): Die Bestimmer: Ein Bilderbuch über Ausgrenzung und sich-zur-Wehr-setzen für Kinder ab 4 Jahren. Beltz & Gelberg: Weinheim. ISBN-13: 978-3407758118
- Schäfer, Mechthild (2020): Pixi Wissen. Das Anti-Mobbing-Buch: Einfach gut erklärt! Carlsen: Hamburg. ISBN-13: 978-3551242044
- Weeber, Jochen (2022): Was ist bloß mit Gisbert los? Patmos Verlag: Ostfildern. ISBN-13: 978-3843607018
- Wenzel, Hartmut; Flesch, Tina & Schenke, Katrin (2020): Handreichung für Schülerinnen und Schüler „Mobbing in der Schule – Anti-Mobbing-Strategien“. Online verfügbar unter: [https://www.vielfalt-mediathek.de/wp-content/uploads/2020/12/pro\\_schule\\_mobbing.pdf](https://www.vielfalt-mediathek.de/wp-content/uploads/2020/12/pro_schule_mobbing.pdf) (zuletzt abgerufen am 19.11.2024).



## 2. Kurzinformation zu digitaler Gewalt

### Was ist digitale Gewalt?

Digitale Gewalt umfasst sämtliche Formen der Gewalt, die mittels digitaler Technologien und Plattformen ausgeübt werden. Dazu gehören Cybermobbing, Stalking, sexuelle Belästigung, Hassreden und die Verbreitung von schädlichen Inhalten. Diese Formen der Gewalt können über soziale Medien, E-Mails, Messaging-Apps und andere digitale Kanäle verbreitet werden.

### Wer ist betroffen?

Studien zeigen, dass digitale Gewalt ein weit verbreitetes Phänomen ist, das Menschen jeden Alters, Geschlechts und sozialer Herkunft betrifft. Besonders häufig sind jedoch Kinder, Jugendliche, Frauen und marginalisierte Gruppen betroffen (Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales über digitale Gewalt, n. d.). Im Rahmen der JIM-Studie 2023 (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2023a, S.52ff.) wurde der Medienumgang von 12- 19-jährigen analysiert. Hierbei fand man heraus, dass 30 Prozent aller Befragten bereits sexuelle Belästigung im Netz erfahren haben, 23 Prozent der Jugendlichen ungewollt auf pornografische Inhalte gestoßen sind sowie 14 Prozent der Proband\*innen Anfeindungen im Netz gegen sich persönlich erleben mussten (ebd.).

**Wie kann digitale Gewalt ausgeübt werden?** (Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales über digitale Gewalt, n.d.)

- **Cybergrooming:** Erwachsene Täter\*innen kontaktieren Kinder online, um ihr Vertrauen zu gewinnen und sexuellen Missbrauch vorzubereiten. Manipulative Taktiken werden oft genutzt, um emotionale Bindungen aufzubauen.
- **Cybermobbing:** Einzelne oder Gruppen beleidigen, demütigen und bedrohen eine Person online, oft öffentlich.
- **Cyberstalking:** Kontinuierliches Verfolgen, Nachstellen und Überwachen einer Person bis in ihre Privatsphäre, oft rund um die Uhr, mithilfe der Sozialen Netzwerke oder sogenannter Stalkerware.
- **Hatespeech, Hassposts und Hasskommentare:** Beleidigungen und Drohungen gegen Einzelpersonen oder Gruppen im Internet.

## 2. Kurzinformation zu digitaler Gewalt

- **Identitätsdiebstahl:** Unbefugtes Eindringen in Online-Konten, um Nachrichten zu versenden, Konten zu plündern oder Produkte zu bestellen.
- **Sextortion, Sexuelle Erpressung:** Erpressung durch Drohung mit der Veröffentlichung von Nacktfotos oder intimen Videos (Angst vor öffentlicher Demütigung). Täter/Täterinnen verlangen häufig Geld, Bitcoins oder weitere intime Bilder oder Videos.
- **Sexuelle Belästigung:** Versenden von anzüglichen Nachrichten, obszönen Anmachen oder „Dick-Pics“.
- **Missbrauchsdarstellungen:** Massive Zunahme von Darstellungen sexuellen Missbrauch im Internet. Die häufigsten Opfer sind dabei Kinder, deren sexueller Missbrauch aufgenommen und online verbreitet wird.

### Konsequenzen

Seit der Änderung der Strafrechtsreform von 2021 wurden bestehende Strafbarkeitslücken wie das Phänomen „Cybergrooming“ ausgebessert, wobei Tatverdächtige den Kontakt zu potenziellen Opfern in Chats und sozialen Netzwerken herstellen (ebd., S. 10). Des Weiteren gibt es das Phänomen der Selbstfilmer, wobei Kinder und Jugendliche pornografische Aufnahmen von sich selbst anfertigen und über soziale Netzwerke verbreiten (Snapchat, Youtube, TikTok, etc.). Die Verbreitung ist im Gegensatz zur Anfertigung strafbar und einer der Gründe für den sprunghaften Anstieg der Fallzahlen. (ebd., S. 18).




- Unterhalb des Literaturverzeichnisses befinden sich weiterführende Leseempfehlungen zur Vertiefung der Thematik

### Literatur




- (Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales über digitale Gewalt (n.d.): Digitale Gewalt. <https://bayern-gegen-gewalt.de/gewalt-infos-und-einblicke/formen-von-gewalt/digitale-gewalt/> (abgerufen am 15.07.2024).
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2023a): JIM-Studie 2023. <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2023/> (abgerufen am 12.07.2024).

## Literaturempfehlungen

### Für Eltern / Fachkräfte

- Bff: Frauen Gegen Gewalt e. V. (2024): Digitale Medien, Digitale Welten, Digitale Gewalt [Broschüre]. Online verfügbar unter: <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/digitale-gewalt-material/broschuere-digitale-welten-digitale-medien-digitale-gewalt.html> (zuletzt abgerufen am 22.10.2024). 
- Deutschland sicher im Netz e.V. (2023): KINDER SICHER IM NETZ - Der neue DsiN-Ratgeber für Kinder und Erwachsene. Online verfügbar unter: <https://www.sicher-im-netz.de/file/14458/download?token=zCI7USHJ> (zu-letzt abgerufen am 22.10.2024). 
- Katzer, Catarina & Castello, Armin (2023): Cybermobbing: Digitale Gewalt pädagogisch überwinden. Kohlhammer: Stuttgart. ISBN-13: 978-3170404328
- Vobbe, Frederic & Kärgel, Katharina (2021): Sexualisierte Gewalt und digitale Medien: Reflexive Handlungsempfehlungen für die Fachpraxis. Springer: Wiesbaden. ISBN-13: 978-3658357634
- WEISSER RING e. V. (2024): Digitale Gewalt, Reale Folgen. Über die vielfältigen Formen von digitaler Gewalt und wie Sie sich schützen können. Online verfügbar unter: [https://weisser-ring.de/sites/default/files/wr\\_broschure\\_digitalegewalt\\_rzdigital.pdf](https://weisser-ring.de/sites/default/files/wr_broschure_digitalegewalt_rzdigital.pdf) (zuletzt abgerufen am 22.10.2024). 

### Explizit für Fachkräfte

- Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus (n.d.): Umgang mit extremistischen Inhalten in „WhatsApp-Chats“ - Ein Handlungsleitfaden für Lehrkräfte. Online verfügbar unter: [https://www.bige.bayern.de/mam/infos\\_zu\\_extremismus/images/leitfaden\\_pdf.pdf](https://www.bige.bayern.de/mam/infos_zu_extremismus/images/leitfaden_pdf.pdf) (zuletzt abgerufen am 22.10.2024). 
- Biesel, Kay; Burkhard, Paul; Heeg, Rahel & Steiner, Olivier (2023): Digitale Kindeswohlgefährdung: Herausforderungen und Antworten für die Soziale Arbeit. Verlag Barbara Budrich: Berlin. ISBN-13: 978-3847426486
- Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (n.d.): In der Schule Cybermobbing vorbeugen. Online verfügbar unter: <https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/ Gefahren-im-internet/cybermobbing/tipps-fuer-lehrer/> (zuletzt abgerufen am 22.10.2024). 
- Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (2022): Schutzkonzepte für den digitalen Raum – Bestandteile eines Konzepts zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexueller Gewalt. Online verfügbar unter: [https://beauftragte-missbrauch.de/fileadmin/user\\_upload/Schutzkonzepte\\_fuer\\_den\\_digitalen\\_Raum\\_aktualisiert.pdf](https://beauftragte-missbrauch.de/fileadmin/user_upload/Schutzkonzepte_fuer_den_digitalen_Raum_aktualisiert.pdf) (zuletzt abgerufen am 22.10.2024). 

## Literaturempfehlungen

### Für Kinder und Jugendliche

- Bff: Frauen Gegen Gewalt e. V. (2024): Was ist digitale Gewalt? – Leichte Sprache. Online verfügbar unter: <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/was-ist-digitale-gewalt-2767.html> (zuletzt abgerufen am 22.10.2024).
- BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern (2024): Kostenlose Unterrichtsmaterialien zur Stärkung der Medienkompetenz. Online verfügbar unter: <https://www.medienfuehrerschein.bayern/angebot/schule/grundschule> (zu-letzt abgerufen am 22.10.2024).
- Deutschland sicher im Netz e.V. (2023): KINDER SICHER IM NETZ - Der neue DsiN-Ratgeber für Kinder und Erwachsene. Online verfügbar unter: <https://www.sicher-im-netz.de/file/14458/download?token=zCI7USHJ> (zu-letzt abgerufen am 22.10.2024).



**„Faires Raufen“ – ein Projekt zur Gewaltprävention**

In einem spielerischen Rahmen sollen die Kinder den Sinn von Regeln lernen, indem mit verschiedenen Gegenübern eigene und fremde Grenzen getestet und erfahren werden (Kulturkiesel).

**Voraussetzung:**

Das Angebot besteht zunächst aus einer Schulung für Fachkräfte, die zu Beginn des Programms durchgeführt wird (ebd.). Im Anschluss daran wird nach Absprache ein Elternabend zur Information angeboten (Psychologische Beratungsstelle (Caritas)) und über einen Zeitraum von acht Wochen werden „Raufstunden“ durchgeführt (AWO-Erziehungsberatungsstelle Augsburg).

**Durchführung:**

In der ersten „Raufstunde“ wird die Gruppe zunächst darin angeleitet faire Regeln aufzustellen, bis sich jedes Kind wohl mit dem geschaffenen Rahmen fühlt (ebd.). In den anschließenden Zweikämpfen gewinnt das Kind, welches das Gegenüber mit den Schultern auf die Matte drücken kann (ebd.). Wesentlich ist nach dem Raufen die Reflexion mit den Kindern, weil so positive Rückmeldungen untereinander gegeben werden können, Regeln angepasst und Erfahrungen besprochen werden können (ebd.).

**Ziel:**

Ein Grundgedanke des Projekts ist die Betrachtung von Aggression als Ressource, die nicht gleichzusetzen ist mit Gewalt (Psychologische Beratungsstelle (Caritas)). Indem Regeln spielerisch erarbeitet werden, soll ein respektvolles Miteinander etabliert werden, dass auf einem gewaltlosen Umgang basiert (ebd.). Gleichzeitig kann „Faires Raufen“ den Kindern den Unterschied von Spiel und Kampf deutlicher machen (ebd.). Angelehnt ist das Projekt an die Kampfkunst Aikido, die auf gegenseitiger Wertschätzung basiert und das „Faire Raufen“ als Kräfteressen in einen respektvollen Rahmen bringt ohne Wettbewerbsgedanken (ebd.).

Durch das angeleitete Raufen erlangen die Kinder selbstkonzeptfördernde Erfahrungen (Oswald & Rubeli). Relevant sind dabei besonders die Begleitung und Reflexion, um die gewünschten Effekte zu erreichen (ebd.). Die Evaluation des Projekts „Faires Raufen“ zeigt positiv verändertes Sozialverhalten zum Beispiel bei der Konfliktfähigkeit und eine verbesserte Körperwahrnehmung der Kinder (Psychologische Beratungsstelle (Caritas)). Auch das Selbstbewusstsein steigerte sich bei den teilnehmenden Kindern (ebd.). Die Einrichtungen, die das Projekt bereits durchgeführt haben, bezeichneten es als eine effektive Methode für die Gewaltprävention (ebd.).

### Literatur:

- **Oswald & Rubeli** (2017): Selbstkonzeptförderliches Kämpfen und Raufen mit Kindern. [https://www.phbern.ch/sites/default/files/2019-10/20191021\\_Unterrichtseinheit\\_Kaempfen\\_und\\_Raufen\\_FDZ\\_SPORT.pdf](https://www.phbern.ch/sites/default/files/2019-10/20191021_Unterrichtseinheit_Kaempfen_und_Raufen_FDZ_SPORT.pdf) Fachdidaktikzentrum Sport PH Bern (Hrsg.) (abgerufen am 24.07.2024).
- Kulturkiesel (Kulturelle Bildung an Lech und Wertach) (n.d.): Faires Raufen. Gewaltprävention an Kitas und Schulen. <https://www.kulturkiesel.de/angebot/fares-raufen> (abgerufen am: 23.07.2024).
- AWO-Erziehungsberatungsstelle Augsburg (n.d.): „Faires Raufen“ als Gewaltprävention. Ein Projekt der AWO-Erziehungsberatungsstelle in Augsburg. <https://www.kulturkiesel.de/sites/default/files/angebote/Susanne%20hirt/pdfs/ArtikelLAG1.pdf> (abgerufen am 23.07.2024).
- Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder & Jugendliche (Caritas) (2011): Projekt: Faires Raufen. Gewaltprävention in Kindertagesstätten. [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.erziehungsberatung-caritas-eichstaett.de%2Fcms%2Fcontents%2Ferziehungsberatung-c%2Fmedien%2Fdokumente%2Feb-nuernberg%2Fevaluation-nuernberg%2Fevaluation-faires-ra%2Ffares\\_raufen\\_evaluation\\_2011.pdf%3D%3Da%26f%3Dpdf&psig=AOvVaw2C\\_hMJfnHcmmNDi\\_pCFC4&ust=1721469459416000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAQQn5wMahcKEwiA8ujT67KHaxUAAAAAHQAAAAAQBA](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.erziehungsberatung-caritas-eichstaett.de%2Fcms%2Fcontents%2Ferziehungsberatung-c%2Fmedien%2Fdokumente%2Feb-nuernberg%2Fevaluation-nuernberg%2Fevaluation-faires-ra%2Ffares_raufen_evaluation_2011.pdf%3D%3Da%26f%3Dpdf&psig=AOvVaw2C_hMJfnHcmmNDi_pCFC4&ust=1721469459416000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAQQn5wMahcKEwiA8ujT67KHaxUAAAAAHQAAAAAQBA) (abgerufen am 22.07.2024).

## 9. Selbstevaluationsinstrument

### Fachkräfte



# RESi+ 6-10

Resilienz und Sicherheit

## Instrumente für die Selbstevaluation



## Einführung

Liebe Fachkräfte, liebe Hort/Nachmittagsbetreuungs-Leitungen,

wir freuen uns, dass Sie sich für die Umsetzung des ReSi+ 6-10 Konzepts in Ihrer Einrichtung entschieden haben. Sie zeigen damit, dass Sie Gewaltschutz ernst nehmen und aktiv umsetzen.

In Ihrer täglichen Arbeit ist es wichtig, auch einmal innezuhalten, um die Wirkung bzw. den Erfolg Ihrer Tätigkeit zu evaluieren. Hierbei möchten wir Sie gerne unterstützen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen deshalb einige Instrumente für eine Selbstevaluation zur Verfügung, die dazu geeignet sind, das Erreichen von Entwicklungs- und Lernzielen bei den Kindern zu dokumentieren sowie Wissen und Handlungssicherheit bei den Fachkräften aufzufrischen bzw. zu vertiefen und die Qualität Ihres Gewaltschutzes weiterzuentwickeln.

Die Instrumente sind in drei Ebenen unterteilt:

- Kompetenzförderung für Kinder
- Reflexion für Fachkräfte
- Umsetzung auf Einrichtungsebene sowie Vernetzung mit wichtigen Akteuren des Gewaltschutzes

Das Ziel der Instrumente auf der Kinderebene ist, dass Sie leicht die Kompetenzentwicklung bei Kindern systematisch beobachten und die Beobachtungsergebnisse in der Arbeit mit Kindern und Familien nutzen können (z.B. zur Zielbestimmung, zur Stärkung des Selbstwertes des Kindes oder auch bei Elterngesprächen).

Das Ziel der Instrumente auf der Ebene der Fachkräfte ist, dass Sie schnell einen Überblick über Fachwissen zum Thema Gewaltschutz sowie der Handlungssicherheit der Fachkraft erfassen und die Ergebnisse für die Teamentwicklung nutzen können (z.B. für Teamgespräche, Planung von Aus- und Weiterbildungen).

Das Ziel der Instrumente auf der Ebene der Einrichtung ist, dass Sie die Entwicklung ihres Gewaltschutzkonzeptes dokumentieren und Maßnahmen für eine Weiterentwicklung ableiten können.

Zudem können Sie den Stand der Umsetzung des ReSi+ 6-10 Konzepts dokumentieren. Wir freuen uns, wenn Sie uns den Bogen zurücksenden. Dann können wir daran arbeiten, das Konzept weiterzuentwickeln, um Ihnen auch weiterhin gute Materialien für Ihre Arbeit zur Verfügung stellen zu können. Der Zertifizierungsbogen dient auch dazu, Ihre Einrichtung mit dem ReSi+ 6-10 Qualitätssiegel auszeichnen zu können. Wir freuen uns hier über Ihre Mitwirkung und Rücksendung des Bogers zur Nutzung der Instrumente haben, wenden Sie sich bitte an Multiplikatorin oder Ihren zuständigen Multiplikator vor Ort.

Viel Freude bei der Umsetzung wünscht das ReSi+ 6-10 Team

Teil 1: Kompetenzentwicklung für  
**Kinder**



## 1.1 Kompetenzbereich Emotion

Im Kompetenzbereich der Emotionen lernen Kinder:

- Autonomie
- Selbstwirksamkeit
- Steigerung der Konzentration
- eigene Gefühle...
  - o erkennen,
  - o auszudrücken über...
    - symbolisches darstellen
    - parasprachliche Mittel wie Mimik, Gestik und Tonfall
  - o Impulskontrolle und Gefühlsregulation durch...
    - Strategien zur Selbstberuhigung und Selbstkontrolle
    - das Ausprobieren und Testen der erarbeiteten Lösungsstrategien in einem Schutzraum
- die Emotionen anderer zu erkennen und Widersprüchen im Gefühlsausdruck anderer wahrzunehmen
- über Gefühle ins Gespräch zu kommen, indem sie...
  - o Sprachmelodien verstehen und gezielt zu nutzen wissen
  - o inkonsistente Gefühlsausdrücke identifizieren können
  - o ihren Wortschatz erweitern

### Reflexionsfragen zur Zielerreichung

Reflexionsfrage	Angezielte Fähigkeit
Können die Kinder ihre Gefühle klar und differenziert benennen und beschreiben?	Reflexion zur Fähigkeit, eigene Emotionen zu erkennen und verbal auszudrücken
In welchen Situationen haben die Kinder symbolische Mittel (z.B. Zeichnungen oder Objekte) genutzt, um ihre Emotionen darzustellen?	Überprüfung der symbolischen Ausdrucksfähigkeit von Gefühlen
Beobachten die Kinder bewusst ihre Mimik, Gestik oder Tonfall, sowie die der anderen, um ihre Gefühle auszudrücken?	Reflexion über die parasprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten der Kinder
Welche Strategien zur Selbstberuhigung haben die Kinder angewandt, und wie erfolgreich waren diese?	Überprüfung der Selbstberuhigungstechniken und der Impulskontrolle
Wie haben die Kinder auf herausfordernde Situationen reagiert? Konnten sie erarbeitete Lösungsstrategien anwenden?	Reflexion über die Fähigkeit, erlernte Strategien in schwierigen Situationen zu nutzen

In welchen Situationen konnten die Kinder die Emotionen anderer gut erkennen, und wo traten Schwierigkeiten auf?	Überprüfung der Empathie- und Beobachtungsfähigkeit
Haben die Kinder Widersprüche in den Gefühlsausdrücken anderer wahrgenommen und benannt?	Reflexion zur Fähigkeit, inkonsistente Gefühlsausdrücke bei anderen zu erkennen
Wie kompetent sind die Kinder in Gesprächen über ihre Gefühle? Nutzen sie eine angemessene Sprachmelodie und erweitern sie ihren Wortschatz?	Überprüfung der Fähigkeit, über Emotionen zu sprechen und Emotionen in Gesprächen auszudrücken
Konnte eine Zunahme an Autonomie und Selbstwirksamkeit bei den Kindern beobachtet werden?	Reflexion zur Entwicklung von Selbstständigkeit und dem Gefühl, eigene Handlungen erfolgreich zu beeinflussen
Gab es Hinweise auf eine verbesserte Konzentration bei den Kindern, insbesondere bei Aufgaben, die emotional fordernd sind?	Überprüfung der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit im Kontext emotional anspruchsvoller Aufgaben

## 1.2 Kompetenzbereich Körper

### Im Kompetenzbereich Körper lernen Kinder:

- Autonomie
- Selbstwirksamkeit
- Wissen über ihren eigenen Körper und können somit...
  - o ihre Körperteile benennen
  - o An- und Entspannung wahrnehmen und regulieren
- Mimik und Gestik...
  - o zu erkennen und nach zu stellen
  - o im Zusammenhang mit bestimmten Emotionen zu verknüpfen
  - o in Verbindung mit Feinmotorik zu bringen
- den Umgang mit anderen Kindern, indem sie...
  - o die Grenzen im Kontakt achten
  - o interpersonelle Nähe und Distanz spüren sowie diese einschätzen
  - o aufeinander Rücksicht nehmen
  - o Bewegungen lesen, vorhersehen und darauf angemessen reagieren
  - o das Wahrnehmen von mimischen und gestischen Ausdrücken bei anderen Kindern erkennen

### Reflexionsfragen zur Zielerreichung

Reflexionsfragen	Angezielte Fähigkeit
Können die Kinder die grundlegenden Körperteile sicher benennen, und zeigen sie ein Bewusstsein für ihren eigenen Körper?	Reflexion über das Wissen der Kinder über ihren Körper und ihre Körperteile
Wie gut nehmen die Kinder An- und Entspannung in ihrem Körper wahr, und können sie gezielt entspannen oder anspannen?	Überprüfung der Fähigkeit zur Körperwahrnehmung und Regulation von An- und Entspannung
Erkennen und imitieren die Kinder verschiedene mimische Ausdrücke passend zu bestimmten Emotionen?	Reflexion zur Fähigkeit, Mimik zu erkennen und nachzustellen
Zeigen die Kinder ein Verständnis für den Zusammenhang zwischen Mimik und Emotionen?	Überprüfung der Fähigkeit, Mimik mit entsprechenden Gefühlen zu verknüpfen
Wie experimentierfreudig sind die Kinder beim Ausprobieren und Variieren ihrer eigenen Mimik und Gestik?	Reflexion über die Ausdrucksfähigkeit und Feinmotorik in Mimik und Gestik

Zeigen die Kinder Interesse an kulturellen Themen, die in der Gruppe eingeführt wurden, z.B. durch Kunst oder Bewegung?	Überprüfung des Interesses für kulturelle Bildung und deren Ausdruck
Achten die Kinder auf körperliche Grenzen im Kontakt miteinander, und respektieren sie die persönliche Distanz anderer?	Reflexion zur Fähigkeit, Nähe und Distanz zu spüren und zu respektieren
Wie reagieren die Kinder auf die Bewegungen und Körpersprache anderer? Können sie auf diese angemessen eingehen und Rücksicht nehmen?	Überprüfung der sozialen Wahrnehmung und Anpassung an die Körpersprache anderer
Inwieweit zeigen die Kinder, dass sie mimische und gestische Ausdrücke bei anderen wahrnehmen und verstehen?	Reflexion zur Fähigkeit, nonverbale Signale bei anderen Kindern zu erkennen
Konnten die Kinder Momente der Autonomie und Selbstwirksamkeit erleben, z.B. durch erfolgreiches Experimentieren mit ihrem Ausdruck oder das Einhalten von sozialen Grenzen?	Überprüfung der Entwicklung von Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit im Kontext des Körperbewusstseins

## 1.3 Kompetenzbereich Beziehung

### Im Kompetenzbereich Beziehung lernen Kinder:

- eigene Bedürfnisse zu erkennen und für diese einzustehen, indem sie ...
  - diese verbal und nonverbal ausdrücken
  - ihre eigenen Grenzen wahrnehmen
  - Grenzverletzungen zurückweisen
  - über Herausforderungen und Grenzen im Plenum sprechen
- in Kooperation mit anderen ...
  - Herausforderungen kooperativ zu bewältigen
  - Grenzen im Kontakt zu achten
  - Regeln einzuhalten
  - Probleme/Interessenskonflikte zu lösen
  - erfahren Kinder demokratische Prozesse
- eine Sensibilisierung im Thema Geheimnisse, indem sie...
  - verstehen, was ein Geheimnis ist
  - unterscheiden können zwischen „guten“ und „schlechten“ Geheimnissen
  - erfahren, dass das Teilen von Geheimnissen eine Entlastung bringen kann
  - erkennen und benennen welche eigenen Vertrauenspersonen ihnen zur Verfügung stehen
- Kinder erleben
  - eines höheren Autonomiebedürfnisses
  - Selbstwirksamkeitserfahrung
  - Stärkung des Selbstvertrauens

## Reflexionsfragen zur Zielerreichung

Reflexionsfrage	Angezielte Fähigkeit
Können die Kinder ihre eigenen Bedürfnisse klar und respektvoll, verbal und nonverbal, äußern?	Reflexion über die Fähigkeit der Kinder, eigene Bedürfnisse und Grenzen auszudrücken
Wie gut erkennen die Kinder ihre persönlichen Grenzen, und können sie diese in sozialen Interaktionen wahrnehmen und durchsetzen?	Überprüfung des Bewusstseins für die eigenen Grenzen und das Zurückweisen von Grenzverletzungen
Sind die Kinder in der Lage, im Plenum über Herausforderungen oder persönliche Grenzen zu sprechen und diese zu reflektieren?	Reflexion zur Fähigkeit der Kinder, offen über Herausforderungen und Grenzen zu kommunizieren
Wie gut arbeiten die Kinder kooperativ mit anderen zusammen, insbesondere wenn sie Herausforderungen gemeinsam bewältigen müssen?	Überprüfung der Kooperationsbereitschaft und Teamfähigkeit
Achten die Kinder die Grenzen anderer im Kontakt und halten sie sich an gemeinsame Regeln?	Reflexion über die soziale Sensibilität und das Einhalten sozialer Normen und Regeln
Können die Kinder Konflikte und Interessenskonflikte selbstständig oder mit wenig Unterstützung lösen?	Überprüfung der Konfliktlösungsfähigkeit und des Umgangs mit Differenzen
Verstehen die Kinder den Unterschied zwischen „guten“ und „schlechten“ Geheimnissen, und können sie einschätzen, wann es notwendig ist, ein Geheimnis zu teilen?	Reflexion zur Fähigkeit, zwischen verschiedenen Arten von Geheimnissen zu unterscheiden
Erkennen und benennen die Kinder eigene Vertrauenspersonen und zeigen sie, dass sie wissen, wann und wie sie Unterstützung suchen können?	Überprüfung des Vertrauensaufbaus und der sozialen Sicherheit im Umgang mit Geheimnissen und Hilfe
Wie gut verstehen die Kinder demokratische Prozesse und zeigen sie die Bereitschaft, ihre Meinung respektvoll zu teilen und die Meinungen anderer zu akzeptieren?	Reflexion über das Verständnis und die Anwendung demokratischer Prinzipien
Konnte beobachtet werden, dass die Kinder ein höheres Gefühl von Autonomie, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen in sozialen Situationen entwickeln?	Überprüfung der Entwicklung von Selbstvertrauen und Autonomie im sozialen Miteinander

## 1.4 Kompetenzbereich Sprache

### Im Kompetenzbereich Sprache lernen Kinder:

- Kinder werden ermutigt, ...
  - o ihre Erlebnisse zu erzählen
  - o sich Unterstützung zu holen, v.a. wenn ein „Nein“ nicht ausreicht
  - o dass Erzählen und die Suche nach Hilfe kein Petzen ist. Es ist ihr Recht, Hilfe zu erhalten, wenn sie in Schwierigkeiten sind oder ein un-gutes Gefühl haben.

### Reflexionsfragen zur Zielerreichung

Reflexionsfrage	Angezielte Fähigkeit
In welchen Situationen erzählen die Kinder von ihren Erlebnissen, und wie detailliert und frei sprechen sie darüber?	Reflexion über die Fähigkeit und Bereitschaft der Kinder, ihre Erfahrungen zu teilen
Holen sich die Kinder aktiv Unterstützung, wenn sie merken, dass sie Hilfe brauchen oder ein „Nein“ nicht ausreicht?	Überprüfung der Fähigkeit zur eigenständigen Unterstützungssuche in schwierigen Situationen
Zeigen die Kinder ein Verständnis dafür, dass das Erzählen von Problemen oder die Suche nach Hilfe kein Petzen ist?	Reflexion über das Bewusstsein der Kinder, dass es ihr Recht ist, Unterstützung zu erhalten
Inwiefern fühlen sich die Kinder wohl, über unangenehme oder herausfordernde Erlebnisse zu sprechen?	Überprüfung des Wohlbefindens und der Offenheit der Kinder, über schwierige Themen zu sprechen
Können die Kinder ausdrücken, warum sie Hilfe suchen oder Unterstützung benötigen, wenn sie sich unwohl fühlen?	Reflexion zur Fähigkeit der Kinder, ihre Gründe für das Hilfeersuchen zu kommunizieren
Wie gut reagieren die Kinder auf Hinweise, dass das Teilen von Sorgen oder Ängsten erwünscht und hilfreich ist?	Überprüfung der Akzeptanz von Offenheit und Vertrauen beim Erzählen von schwierigen Erlebnissen
In welchen Situationen haben die Kinder aktiv das Gespräch mit einer vertrauten Person gesucht, wenn sie sich unsicher gefühlt haben?	Reflexion zur Fähigkeit der Kinder, ihre Unsicherheiten sprachlich zu kommunizieren und Hilfe zu suchen
Nutzen die Kinder spezifische Begriffe und Beschreibungen, um ihre Gefühle oder Erlebnisse zu schildern?	Überprüfung der Sprachkompetenz im Umgang mit Gefühlen und der Fähigkeit zur präzisen Beschreibung von Erlebnissen

Zeigen die Kinder durch verbale oder nonverbale Signale, dass sie das Konzept von persönlicher Unterstützung und das Recht auf Hilfe verstanden haben?	Reflexion zur Verinnerlichung des Rechts auf Hilfe und Unterstützung
Wie hat sich das Vertrauen der Kinder in die Nutzung von Sprache entwickelt, um für sich selbst einzustehen und ihre Bedürfnisse klar zu formulieren?	Überprüfung des Selbstvertrauens in der Sprachverwendung zur Selbstvertretung

## Kompetenzbereich Ressourcenaktivierung

### Im Kompetenzbereich Ressourcenaktivierung lernen Kinder:

- ihre Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit durch Entspannung zu verbessern
- ihre Sprachfähigkeit über eigene Gefühle und Bedürfnisse zu verbessern
- ihre Achtsamkeit, Fantasiefähigkeit und Kreativität auszuleben und zu schulen
- Lösungsstrategien durch den Austausch mit anderen zu entwickeln
- ein Bewusstsein zu entwickeln, dass es normal und vollkommen in Ordnung ist, sich Hilfe zu holen
- den sicheren Ort als Ressource kennen
- das Vertrauensnetz als Ressource kennen (Ansprechpartner\*innen für Sorgen, Kummer oder Ängsten in verschiedenen Kontexten)
- die Regulation von An- und Entspannung, indem sie ...
  - o ihren eigenen Körper besser wahrnehmen
  - o Unterschiede zwischen An- und Entspannung kennen
  - o Den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivierung mit körperlichem Ausdruck kennen
- das Gefühl von ... zu erleben
  - o Autonomie
  - o Sicherheit
  - o Geborgenheit

## Reflexionsfragen zur Zielerreichung

Reflexionsfrage	Angezielte Fähigkeit
Wie gut können die Kinder zwischen Anspannung und Entspannung unterscheiden und diese Zustände bei sich selbst wahrnehmen?	Reflexion über die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit, An- und Entspannung zu erkennen
Zeigen die Kinder ein Verständnis für den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivierung und körperlichem Ausdruck?	Überprüfung der Fähigkeit, körperliche Signale als Ausdruck von Anspannung oder Entspannung zu erkennen
In welchen Situationen fördern die Kinder ihre Aufmerksamkeit und Konzentration durch Entspannungsübungen?	Reflexion zur Nutzung von Entspannung zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
Sind die Kinder in der Lage, ihre Gefühle und Bedürfnisse klar zu benennen und anderen mitzuteilen?	Überprüfung der sprachlichen Kompetenz zur Ausdrucksfähigkeit von Gefühlen und Bedürfnissen
Zeigen die Kinder in Aktivitäten und Gesprächen eine erhöhte Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für ihre Umgebung und ihr eigenes Erleben?	Reflexion über die Entwicklung von Achtsamkeit
Wie gut nutzen die Kinder ihre Fantasie und Kreativität in Spielen und Übungen, insbesondere bei der Entwicklung eigener Ideen oder Lösungen?	Überprüfung der kreativen Ausdrucksfähigkeit und der Fantasiefähigkeit
In welchem Umfang entwickeln die Kinder gemeinsam mit anderen Lösungsstrategien für Herausforderungen oder Konflikte?	Reflexion über die Teamarbeit und die Fähigkeit zur kooperativen Problemlösung
Zeigen die Kinder ein Bewusstsein dafür, dass es normal und hilfreich ist, sich bei Bedarf Unterstützung zu suchen?	Überprüfung der Akzeptanz von Hilfesuchen als Ressource
Fühlen sich die Kinder autonom, sicher und geborgen, besonders in Situationen, die ihnen Unterstützung und Struktur bieten?	Reflexion über die emotionale Sicherheit und das Gefühl von Geborgenheit
Nutzen die Kinder den „sicheren Ort“ oder das Vertrauensnetz, um ihre Anliegen oder Sorgen auszudrücken?	Überprüfung der Bereitschaft, den sicheren Raum und das Vertrauensnetzwerk als Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen

## 1.5 Kompetenzbereich Konfliktlösefähigkeit

### Im Kompetenzbereich Konfliktlösefähigkeit lernen Kinder:

- eigene Grenzen zu erkennen und zu achten, indem sie ...
  - o ihre Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und ausdrücken können
  - o die Auseinandersetzung mit Gefühlen, Streit und Konflikten üben
  - o körperliche Nähe und Distanz einschätzen lernen
  - o aufgestaute Energie in einem gesicherten Rahmen nutzen und freilassen lernen
  - o die eigenen körperlichen Fähigkeiten kennenlernen und ausbauen
  
- demokratische Abläufe kennen, indem sie ...
  - o Entwicklung von Lösungsansätzen üben
  - o Regeln verhandeln
  - o Partizipation erlernen
  - o Streiten dürfen
  - o eine positive Konfliktkultur entwickeln
  - o Stimmungen erfassen und nachvollziehen können
  - o die Bedeutung von einem fairen Miteinander erfahren

### Reflexionsfragen zur Zielerreichung

Reflexionsfrage	Angezielte Fähigkeit
Wie gehen die Kinder auf Konfliktsituationen zu? Zeigen sie Bereitschaft zur Problemlösung oder eher zum Rückzug?	Reflexion über die grundsätzliche Herangehensweise der Kinder an Konflikte
Inwieweit erkennen die Kinder ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse in Konflikten und können diese benennen?	Überprüfung der Fähigkeit zur Selbsterkenntnis und zum Ausdruck eigener Gefühle in Konfliktsituationen
Können die Kinder die Perspektive der anderen Person im Konflikt nachvollziehen und angemessen darauf eingehen?	Reflexion zur Entwicklung von Empathie und Perspektivübernahme
Welche Strategien setzen die Kinder ein, um Konflikte zu lösen, und wie effektiv sind diese?	Überprüfung der Lösungsstrategien und deren Erfolg im Umgang mit Konflikten
Inwiefern sind die Kinder in der Lage, Konflikte durch Kompromisse oder gemeinsames Verhandeln zu klären?	Reflexion über die Fähigkeit, Kompromisse zu schließen und gemeinsam Lösungen zu finden
Wie reagieren die Kinder, wenn ihre Vorschläge im Konflikt nicht sofort umgesetzt werden? Bleiben sie ruhig oder werden sie schnell frustriert?	Überprüfung der Impulskontrolle und Frustrationstoleranz in Konfliktsituationen

Können die Kinder Regeln oder Absprachen in Konflikten akzeptieren und respektieren, selbst wenn sie nicht die eigenen Vorstellungen widerspiegeln?	Reflexion über die Akzeptanz gemeinsamer Regeln und Grenzen
Zeigen die Kinder nach der Lösung eines Konflikts Verständnis und Bereitschaft zur Versöhnung?	Überprüfung der Fähigkeit zur Versöhnung und zum Abschluss eines Konflikts
Inwieweit suchen die Kinder bei Bedarf Unterstützung von Fachkräften, um einen Konflikt zu lösen?	Reflexion über das Bewusstsein der Kinder, dass Hilfe in Konflikten erlaubt und nützlich sein kann
Gibt es Anzeichen dafür, dass die Kinder ihre Konfliktlösekompetenzen im Laufe der Zeit verbessert haben, beispielsweise durch selbstständigere Lösungsversuche?	Überprüfen ob Kinder selbstständig auf Lösungsstrategien kommen

Teil 2: Qualifizierung für  
**Fachkräfte**



## 2.1 Auffrischung und Vertiefung Fachwissen

Liebe Fachkräfte,

wir freuen uns, dass Sie bereit sind, selbst kurz Ihr Fachwissen aufzufrischen!

Im Folgenden lesen Sie einige Aussagen zu den Themen häuslicher und sexualisierter Gewalt gegen Kinder. Bitte überlegen Sie für jede Aussage, ob sie falsch oder richtig ist. Falls Sie dies nicht genau wissen oder sich unsicher sind, kreuzen Sie bitte einfach „*weiß nicht*“ an. Bitte raten sie nicht. Lesen Sie die Aussagen gründlich durch und achten Sie auf Verneinungen.

Wir empfehlen den Fragebogen mindestens **einmal** im Jahr auszufüllen, um das vorhandene Fachwissen aufzufrischen oder zu vertiefen. Wurden mehrere Fragen falsch oder mit „*weiß nicht*“ beantwortet, empfehlen wir eine erneute Auseinandersetzung mit der Broschüre oder einen Schulungstermin. Die Inhalte beziehen sich auf die im Programm Resi+ enthaltene Broschüre zum Thema „Häusliche Gewalt“ und die Informationen im Buch „Resilienzförderung und Prävention sexualisierter Gewalt in Kitas“ (Pfeffer & Storck, 2018).

### Weitere (vertiefende) Literaturempfehlungen:

- Büttner, M. (2020): Handbuch häusliche Gewalt.
- Fegert, J. et al. (2014): Sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen: Ein Handbuch zur Prävention und Intervention für Fachkräfte im medizinischen, psychotherapeutischen und pädagogischen Bereich.
- Deegener, G. (2014): Kindesmissbrauch: Erkennen - helfen - vorbeugen.
- Sabas, N. (2024). Häusliche Gewalt: Grundwissen, Handlungsmöglichkeiten und Praxistipps. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Teilhabe Rabe e.V. (2021): Adultismus – Plakat zum Thema Adultismus in pädagogischen Kontexten. <https://www.teilhabe-rabe.de/wp-content/uploads/2021/11/Adultismusplakat1.pdf> (abgerufen am 13.11.2024).
- Lohmann, M. (2021): "Ist das eigentlich normal?" Sexualität in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In: Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik (IFP). <https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/sexualitaet/istdaseigentlichnormal.php> (abgerufen am 13.11.2024).

	Falsch	Richtig	Weiß nicht
1. Wenn sich im Hort oder in der Nachmittagsbetreuung Verdachtsmomente auf häusliche Gewalt oder sexuellen Missbrauch zeigen, dann ist es die Aufgabe des Einrichtungspersonals aufzuklären, ob diese wirklich vorliegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Auch als Erwachsener sollte man Körperkontakt mit Kindern ablehnen, wenn man diesen in dem Moment nicht möchte oder die Kinder bei der Annäherung persönliche Grenzen überschreiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Um Kindern das Reden über erlebte Gewalt zu erleichtern, sollte man am besten Fragen stellen, die mit „ja“ und „nein“, beantwortet werden können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Um Vertrauen zu schaffen und Kinder zu ermutigen von erlebter Gewalt zu berichten, sollte man ihnen versprechen, nichts davon weiterzuerzählen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Selbstbewusste und starke Kinder können sich selbst sicher gegen Gewalt schützen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. In den meisten Fällen von Gewalt ist der Täter / die Täterin eine dem Kind bereits bekannte Person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ausschließlich Mädchen sind von häuslicher und sexualisierter Gewalt betroffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Das Jugendamt ist verpflichtet häusliche oder sexualisierte Gewalt bei der Polizei anzuzeigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Es gibt keine Verhaltensauffälligkeiten / kein Symptom, das eindeutig auf häusliche oder sexualisierte Gewalt schließen lässt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wenn man den Verdacht hat, dass ein Kind von Gewalt betroffen ist, es aber von sich aus nichts erzählt, sollte man das Kind möglichst direkt danach fragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Falsch	Richtig	Weiß nicht
11. Wenn sich der Verdacht auf Gewalt erhärtet, sollte zum Schutz des Kindes so schnell, wie mögliche eine Strafanzeige erstattet werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Im Kontakt mit den Sorgeberechtigten empfiehlt es sich, Beobachtungen, die auf eine Gewaltbetroffenheit von Kindern hindeuten können, möglichst offen und direkt anzusprechen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Wenn man von häuslicher oder sexualisierter Gewalt erfährt, sollte man den Täter / die Täterin so schnell wie möglich mit dem Verdacht konfrontieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Bei einer möglichen Kindeswohlgefährdung muss eine Abklärung mit einer Fachberatungsstelle erfolgen. Das Jugendamt kann informiert werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Pädagogisch relevant sind bei sexualisierter Gewalt nur „Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung“ (§ 174 ff. StGB).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Was grenzverletzend ist, ist immer eindeutig und anhand klarer, objektiver Merkmale bestimmbar. Das subjektive Erleben spielt keine Rolle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Häusliche Gewalt ist immer eine Kindeswohlgefährdung im juristischen Sinne und es muss sofort eine Meldung an das Jugendamt erfolgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Häusliche Gewalt stellt immer eine Gefahr für die gesunde Entwicklung von Kindern dar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Sexualisierte Gewalt geschieht aus Versehen und ist von Tatpersonen nicht intendiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Lösungsblatt zum Fragebogen Fachwissen

	Falsch	Richtig	Weiß nicht
<p>1. Wenn sich im Hort oder in der Nachmittagsbetreuung Verdachtsmomente auf häusliche Gewalt oder sexuellen Missbrauch zeigen, dann ist es die Aufgabe des Einrichtungspersonals aufzuklären, ob diese wirklich vorliegen.</p> <p><b>Lösung:</b> Verdachtsmomente dokumentieren und Rücksprache im Team halten. <i>Verweis:</i> Ablauf Handlungsschema in der Broschüre.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>2. Auch als Erwachsener sollte man Körperkontakt mit Kindern ablehnen, wenn man diesen in dem Moment nicht möchte oder die Kinder bei der Annäherung persönliche Grenzen überschreiten.</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>3. Um Kindern das Reden über erlebte Gewalt zu erleichtern, sollte man am besten Fragen stellen, die mit „ja“ und „nein“, beantwortet werden können.</p> <p><b>Lösung:</b> Offene Fragen stellen; abfragen, was das Kind braucht; nach Bedürfnissen des Kindes fragen.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>4. Um Vertrauen zu schaffen und Kinder zu ermutigen von erlebter Gewalt zu berichten, sollte man ihnen versprechen, nichts davon weiterzuerzählen.</p> <p><b>Lösung:</b> Geheimhaltung kann nicht versprochen werden, da Kindeswohlgefährdung beim Jugendamt angezeigt werden muss.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>5. Selbstbewusste und starke Kinder können sich selbst sicher gegen Gewalt schützen.</p> <p><b>Lösung:</b> Auch selbstbewusste und starke Kinder brauchen Erwachsene, die Sie vor Gewalt schützen.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>6. In den meisten Fällen von sexualisierter Gewalt ist der Täter / die Täterin eine dem Kind bereits bekannte Person.</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>7. Ausschließlich Mädchen sind von häuslicher und sexualisierter Gewalt betroffen.</p> <p><b>Lösung:</b> Häusliche und sexualisierte Gewalt kennt kein Geschlecht / betrifft alle Geschlechter.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Falsch	Richtig	Weiß nicht
<p>8. Das Jugendamt ist verpflichtet häusliche oder sexualisierte Gewalt bei der Polizei anzuzeigen.</p> <p><b>Lösung:</b> Eine allgemeine Anzeigepflicht besteht in Deutschland nicht.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>9. Es gibt keine Verhaltensauffälligkeiten / kein Symptom, das eindeutig auf häusliche oder sexualisierte Gewalt schließen lässt.</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>10. Wenn man den Verdacht hat, dass ein Kind von Gewalt betroffen ist, es aber von sich aus nichts erzählt, sollte man das Kind möglichst direkt danach fragen.</p> <p><b>Lösung:</b> Kinder müssen unterstützt werden, Kompetenzen zu entwickeln, um sich mitzuteilen. Kinder brauchen sensibilisierte und aufmerksame Erwachsene.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>11. Wenn sich der Verdacht auf Gewalt erhärtet, sollte zum Schutz des Kindes so schnell wie möglich eine Strafanzeige erstattet werden.</p> <p><b>Lösung:</b> Eine Anzeigepflicht besteht nicht. Eine fachliche Beratung ist aber unbedingt erforderlich (Insofern-erfahrende-Fachkraft des Kinderschutzes, Fachberatung).</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>12. Im Kontakt mit den Sorgeberechtigten empfiehlt es sich, Beobachtungen, die auf eine Gewaltbetroffenheit von Kindern hindeuten können, möglichst offen und direkt anzusprechen.</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>13. Wenn man von häuslicher oder sexualisierter Gewalt erfährt, sollte man den Täter / die Täterin so schnell wie möglich mit dem Verdacht konfrontieren.</p> <p><b>Lösung:</b> Es ist wichtig die tatverdächtige Person nicht im Alleingang zu konfrontieren. Das weitere Vorgehen muss mit Fachkräften geplant werden. Dabei sind auch tatverdächtige Sorgeberechtigte eingeschlossen.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Falsch	Richtig	Weiß nicht
<p>14. Bei einer möglichen Kindeswohlgefährdung muss eine Abklärung mit einer Fachberatungsstelle erfolgen. Das Jugendamt kann informiert werden.</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>15. Pädagogisch relevant sind bei sexualisierter Gewalt nur „<i>Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung</i>“ (§ 174 ff. StGB).</p> <p><b>Lösung:</b> Pädagogisch relevant sind alle Verhaltensweisen, die persönliche Grenzen überschreiten.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>16. Was grenzverletzend ist, ist immer eindeutig und anhand klarer, objektiver Merkmale bestimmbar. Das subjektive Erleben spielt keine Rolle.</p> <p><b>Lösung:</b> Auch das subjektive Erleben entscheidet darüber, was als Grenzverletzung empfunden wird.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>17. Häusliche Gewalt ist immer eine Kindeswohlgefährdung im juristischen Sinne und es muss sofort eine Meldung an das Jugendamt erfolgen.</p> <p><b>Lösung:</b> Häusliche Gewalt ist ein gewichtiges Indiz für eine Kindeswohlgefährdung im juristischen Sinne. Es sollte eine Fachberatungsstelle oder eine Insofern-erfahrende-Fachkraft des Kinderschutzes aufgesucht werden, um abzuklären, ob eine Meldung an das Jugendamt erfolgen muss.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>18. Häusliche Gewalt stellt immer eine Gefahr für die gesunde Entwicklung von Kindern dar.</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>19. Sexualisierte Gewalt geschieht aus Versehen und ist von Tatpersonen nicht intendiert.</p> <p><b>Lösung:</b> Tatpersonen handeln meist strategisch.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.2 Reflexion Handlungssicherheit

Liebe Fachkräfte,

im Folgenden lesen Sie einige Aussagen zu den Themen häuslicher und sexualisierter Gewalt gegen Kinder. Bitte geben Sie für jede Aussage an, ob Sie dieser zustimmen oder nicht. Falls Sie dies nicht genau wissen oder sich unsicher sind, kreuzen Sie bitte „weiß nicht“ an. Bitte raten sie nicht. Lesen Sie die Aussagen gründlich durch und achten Sie auf Verneinungen.

Wir empfehlen den Fragebogen mindestens **einmal** im Jahr auszufüllen, um Ihre Handlungssicherheit zu reflektieren. Wurden gehäuft Fragen mit „weiß nicht“ oder „nein“ beantwortet empfehlen wir eine Reflexion im Team oder auch entsprechende Schulungsmaßnahmen.

	Ja	Nein	Weiß nicht
1. Ich traue mir zu, aktiv zu werden, wenn mir ein Kind von häuslicher oder sexualisierter Gewalt berichtet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich weiß, was zu tun ist, wenn vage Verdachtsmomente einer kindlichen Belastung in Zusammenhang mit häuslicher oder sexualisierter Gewalt auftreten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich weiß, wann und wie ich eine Schilderung eines Kindes richtig dokumentiere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn Verdachtsmomente einer kindlichen Belastung in Zusammenhang mit häuslicher oder sexualisierter Gewalt auftreten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich kenne regionale Beratungsstellen / Ansprechpartner/innen, an die ich mich wenden kann, wenn sich der Verdachtsfall konkretisiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wir sprechen mindestens einmal im Jahr über eine Beobachtung im Team, die im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt stehen könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich traue mir zu, bei einer Grenzverletzung unter Kindern angemessen zu reagieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ja	Nein	Weiß nicht
8. Ich weiß, was es für mein pädagogisches Handeln bedeutet, dass alle Kinder das Recht auf ein gewaltfreies Aufwachsen haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich weiß, was häusliche Gewalt ist und welche Auswirkungen diese auf Kinder haben kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich weiß, was sexualisierte Gewalt ist und welche Auswirkungen diese auf Kinder haben kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich weiß über die Verwendung der <i>Netzwerkarte für Familien</i> Bescheid und traue mir zu, diese vielleicht auch einmal in einem Gespräch weiterzugeben, wenn ich den Verdacht habe, dass Gewalt in der Familie vorliegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich wünsche mir eine weitere Fortbildung, Supervision, Teamreflexion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teil 3: Umsetzung auf  
**Einrichtungsebene** und **Vernetzung**



Name der Hortleitung:	
Datum:	

### 3.1 Gewaltschutzkonzept zur sexualisierten und häuslichen Gewalt

Liebe Hort-/Nachmittagsbetreuung- und Gruppenleitungen,

mit dem Ausfüllen der nachfolgenden Checkliste können Sie sich einen Überblick darüber verschaffen, welche Maßnahmen Sie in Ihrer Einrichtung bereits getroffen haben, um ein möglichst umfangreiches Gewaltschutzkonzept zu etablieren. Ausgewählt wurden dazu drei Qualitätsbereiche:

- Strukturelle Standards
- Personelle Standards
- Prävention

Um zu prüfen, wie gut Sie für die Bedürfnisse der Kinder und ihrer Familien sowie des Personals aufgestellt sind, haben wir diese Kategorien in eine Checkliste überführt. Diese soll den Einrichtungen helfen, sich dem Thema '*Weiterentwicklung des Schutzkonzeptes*' anzunehmen und ggf. Maßnahmen zur Verbesserung anzustoßen. Haken Sie ab, was bereits gut läuft und markieren Sie, wo Sie noch nachsteuern möchten. So können Sie erkennen, in welchen Bereichen Handlungsbedarf besteht.

Bitte bedenken Sie:

Die Erarbeitung und Implementation eines Gewaltschutzkonzeptes ist ein kontinuierlicher Prozess. Auch sollten bereits vorhandene Instrumente immer wieder einmal überdacht und angepasst werden. Verstehen Sie die nachfolgende Liste bitte auch dahingehend, dass hier noch einmal reflektiert werden kann, inwiefern die eventuell bereits etablierten Konzeptteile möglicherweise aktualisiert werden können.

Ideen für Maßnahmen, die Sie in der Einrichtung umsetzen möchten, können Sie in die am Ende der Liste vorgesehene Tabelle eintragen.

#### **Falls Sie Ideen für die Weiterentwicklung suchen:**

Unter dem nachfolgenden Link der Unabhängiger Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs finden sie Beispiele für Kinderschutzkonzepte verschiedener Träger:

<https://kein-raum-fuer-missbrauch.de/schutzkonzepte/kita>



### 1. Strukturelle Standards

	Ja	Nein	in Arbeit	Eigene Notizen
Ein klares Leitbild mit Verhaltenskodex ist formuliert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eine Selbsterklärung für Mitarbeitende ist vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Die Zuständigkeiten sowie Verantwortlichkeiten sind klar beschrieben und transparent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ein Kinderschutzbeauftragter/Eine Kinderschutzbeauftragte ist benannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eine Risikoanalyse hat stattgefunden (Hort/Nachmittagsbetreuung als Ort zwischen Familie und Kindern, zwischen Kindern, zwischen Kindern und Mitarbeitenden, zwischen Mitarbeitenden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ein Ampelbogen als Orientierungshilfe zur Einschätzung einer Kindeswohlgefährdung ist vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Der Ablauf innerhalb des Hortes/der Nachmittagsbetreuung bei Verdacht auf Betroffenheit eines Kindes von sexualisierter und/oder häusliche Gewalt ist beschrieben und bekannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Der Ablauf innerhalb der Nachmittagsbetreuung/des Hortes bei Verdacht auf eine Gefährdung des Kindeswohls ist beschrieben und bekannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Ein Notfallplan ist vorhanden. Dieser enthält auch ein Rehabilitationsverfahren für den Fall eines ausgeräumten Verdachts gegen Mitarbeitende sowie die Verpflichtung zur Aufarbeitung von Fällen sexualisierter oder weiterer Gewalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ein Pädagogisches Konzept zum Thema Gewaltschutz liegt vor und wird regelmäßig eingesetzt, überarbeitet und überprüft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eine Netzwerkkarte für die Einrichtung zum Thema häusliche Gewalt ist vorhanden, aktuell und für alle zugänglich. Eine Vernetzung zu regionalen Fachstellen besteht, Kontakte mit der zuständigen Insofern-erfahrende-Fachkraft des Kinderschutzes werden gepflegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## 2. Personelle Standards

### 2.1 Bei Neueinstellung

	Ja	Nein	in Arbeit	Eigene Notizen
Erweitertes Führungszeugnis liegt vor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Leitbild und Verhaltenskodex sind übergeben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Selbsterklärung ist unterschrieben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haltung zu Gewaltschutz und Prävention wurde besprochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## 2.2 Innerhalb des Teams

	Ja	Nein	in Arbeit	Eigene Notizen
Offener und transparenter Umgang wird gefördert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Strukturen der Einrichtungen sind kommuniziert und bekannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fachwissen zu Gewalt, Gewaltschutz und Kinderrechten ist vorhanden (Gewalt ist immer ein Indiz für Kindeswohlgefährdung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Handlungssicherheit der Fachkräfte hinsichtlich des Vorgehens bei einem Verdacht auf Kindeswohlgefährdung ist gewährleistet und wird regelmäßig evaluiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Regelmäßige Teamsitzung mit kollegialer Fallbesprechung finden statt, der Ablauf und die Regelmäßigkeit sind festgelegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fortbildungen und Supervisionen finden statt, Regelmäßigkeit ist festgelegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Reflexionen und/oder Gespräche zu Themen wie z.B. Gewalt, Grenzen, Macht, Umgang mit Konflikten, Prävention von Gewalt, Rolle der Fachkraft als „Schützende“ finden statt (im Team oder einzeln)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Umgang mit Praktikanten und Praktikantinnen, Hospitanten und Hospitantinnen und externen Kooperationspartnern und Kooperationspartnerinnen ist festgelegt und kommuniziert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### 3. Prävention

	Ja	Nein	in Arbeit	Eigene Notizen
Kinder haben Mitspracherechte bei allen Dingen, die auch sie betreffen. Aktive Beteiligung wird pädagogisch gefördert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Beteiligungsformen für Kinder und Familien sind implementiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Die Struktur und Vorgehensweise der Nachmittagsbetreuung oder des Hortes ist transparent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Beschwerdeverfahren für Kinder und Familien sind vorhanden. Ansprechpersonen innerhalb und außerhalb der Einrichtung, an die sich Kinder, Fachkräfte und Familien wenden können, sind benannt und kommuniziert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Das ReSi+ 6-10 Präventionsprogramm sexualisierter und häuslicher Gewalt wird entsprechend dem Manual umgesetzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Die Selbstevaluationstools des ReSi+ 6-10 Konzepts werden regelmäßig genutzt (Diese können auch als Nachweis für die Überprüfung des Schutzkonzepts nach § 45 Abs. 2 SGB VIII verwendet werden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Netzwerkkarte für Familien zum Thema häusliche Gewalt ist vorhanden, aktuell und für alle zugänglich. Weitere Infomaterialien von regionalen Fachstellen oder überregionalen Hilfeangeboten liegen aus oder sind in der Einrichtung vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Welche Punkte möchten / sollten wir im nächsten Jahr angehen?

---

---

---

---

Wo können wir uns weiterentwickeln?

---

---

---

---

Termin für die nächste Überprüfung der Checkliste

am: \_\_\_\_\_

**Quellenangaben zur Checkliste**

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (n.D.): *Schutzkonzepte*. <https://kein-raum-fuer-missbrauch.de/schutzkonzepte> (abgerufen am 13.11.2024).

Evangelischer KITA-Verband Bayern (Hrsg.) (2022): *Kita als sicherer Ort. Bereichsbezogenes Schutzkonzept für evangelische Kitas*. [https://www.evkitabayern.de/fileadmin/user\\_upload/materialien\\_a\\_bis\\_z/kinderschutz/HANDOUT\\_Bereichsbezogenes\\_Schutzkonzept\\_-\\_Stand\\_11.04.2022.pdf](https://www.evkitabayern.de/fileadmin/user_upload/materialien_a_bis_z/kinderschutz/HANDOUT_Bereichsbezogenes_Schutzkonzept_-_Stand_11.04.2022.pdf) (abgerufen am 13.11.2024).

Oppermann, C.; Winter, V.; Harder, C.; Wolff, M. & Schröer, W. (Hrsg.) (2018): *Schutzkonzepte in pädagogischen Organisationen*. Weinheim: Beltz Juventa.

Pooch, M. & Tremel, I. (2016): *So können Schutzkonzepte in Bildungs- und Erziehungseinrichtungen gelingen!*. <https://www.dji.de/veroeffentlichungen/literatursuche/detailansicht/literatur/23096-so-koennen-schutzkonzepte-in-bildungs-und-erziehungseinrichtungen-gelingen.html> (abgerufen am 13.11.2024).

## 3.2 Siegel: Umsetzung des ReSi+ 6-10 Programms

Liebe Hort-/Nachmittagsbetreuungs- und Gruppenleitungen,

wir freuen uns, Ihnen das ReSi+ 6-10 Siegel "Hier wohnt Resi!" zur Verfügung zu stellen! Dieses Siegel steht für ein respektvolles und sicheres Umfeld für Kinder von 6 bis 10 Jahren und soll den Kindern zeigen, dass ihre Bedürfnisse und ihr Wohlbefinden in Ihrer Einrichtung besonders wertgeschätzt werden.

Sie sind herzlich eingeladen, das Siegel in Ihrer Einrichtung aufzuhängen und es eigenverantwortlich zu nutzen, um nach außen hin Ihr Engagement für ein gewaltfreies und unterstützendes Umfeld zu unterstreichen. „Hier wohnt Resi!“ – also ein Ort, an dem Respekt und Sicherheit zu Hause sind!

Vielen Dank für Ihren Einsatz und die wertvolle Arbeit, die Sie leisten!



## 5. Anhang: ReSi+ 6-10 Situationskarten-Set

## **Anleitung**

So geht die Übung mit den Situationskarten:

Schaut euch gemeinsam alle Karten an und überlegt, was die Szenen bedeuten könnten. Einige zeigen Kinder, die glücklich sind, andere beschreiben Konflikte oder schwierige Momente. Unten auf den Karten stehen Fragen, die euch beim Nachdenken helfen.

Wählt eine Karte aus, die ihr genauer besprechen möchtet. Sprecht über die Szene und stellt euch Fragen wie: Worum könnte es hier gehen? Wie fühlen sich die Kinder auf der Karte? Was könnte vorher passiert sein? Wie könnte es weitergehen? Was könnte den Kindern helfen, sich besser zu fühlen? Was würdet ihr tun, wenn ihr diese Situation seht? Habt ihr schon einmal etwas Ähnliches erlebt?



**Situationskarten-  
Set  
ReSi+ 6-10**

## **Die Tischtennis-Runde**

Ari und Kim stehen konzentriert an der Tischtennisplatte. Abwechselnd schlagen sie den Ball über das Netz. Eine kleine Gruppe Kinder schaut gespannt zu und feuert sie an. Immer wieder fliegen die Bälle von Ari daneben. Kim dagegen trifft jeden Ball und lacht laut. Ari schaut zu ihm rüber. „Lachst du mich aus?“ und geht wütend einen Schritt auf Kim zu.

### **Mögliche Fragen:**

Wie geht es Kim? Wie geht es Ari?

Was könnte den Konflikt verschlimmern, was entspannen?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Verstecken auf dem Pausenhof**

Es ist Pause und Jona, Sam und Niki rennen eifrig über den Hof. Sam und Niki versuchen, sich hinter Bäumen und Büschen zu verstecken. „Ich habe euch gefunden!“, ruft Jona und lacht. Das Versteckspiel macht Spaß und bald wollen alle nochmal die Rollen tauschen. Sie kichern vor Freude, während sie immer neue Verstecke suchen.

### **Mögliche Fragen:**

Wann ist die Spannung schön und wann nicht mehr?  
Wie fühlt ihr euch beim Verstecken spielen?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## Die Sammelkarten

Alex und Toni sehen sich gemeinsam ihre Sammelkarten an und tauschen untereinander. Eine besonders glitzernde Karte von Alex interessiert Toni sehr. Als Toni nach der Karte greift, reißt Alex sie ihm aus der Hand. Dabei zerknickt die Karte. „Meine schöne Karte!“, ruft Alex wütend.

### Mögliche Fragen:

Wie geht es Alex? Wie geht es Toni?  
Was könnte den Konflikt verschlimmern, was entspannen?  
Was könnte helfen, damit es den beiden besser geht?

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Ermahnung**

Sam, Lou und Mika stehen am Rand des Hofes zusammen und rufen laut durcheinander. Die Erzieherin Frau Blume kommt dazu und sagt streng: „So geht das nicht, ihr seid zu laut!“ Sam, Lou und Mika sehen nicht ein, warum sie leise sein sollen und beginnen eine Diskussion mit der Erzieherin.

### **Mögliche Fragen:**

Wie würdest du dich fühlen, wenn dir so etwas wie Sam, Lou und Mike passieren würde?

Wie würdest du dich an Stelle von Frau Blume fühlen?

Wie könnte es weitergehen?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Willkommen**

Die älteren Kinder Lenny, Kim und Tayo stehen mit den neuen Hortkindern auf dem Hof. „Hier könnt ihr Fangen spielen, und da drüben ist das Klettergerüst“, erklärt Tayo. Kim zeigt ihnen die Schaukel, und Lenny erzählt, wo sie ihre Lieblingsplätze haben.

Die neuen Kinder machen große Augen, sind ganz leise und hören gespannt zu.

### **Mögliche Fragen:**

Was passiert gerade?

Wie habt ihr euch an euren ersten Tag im Hort gefühlt?

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Ein lustiges Erlebnis**

Mika und Robin sitzen gemeinsam beim Mittagessen. Mika erzählt gerade von einem lustigen Erlebnis aus der Hausaufgabenzeit: „Und dann ist der Stift einfach durch die Luft geflogen und direkt vor den Füßen von Frau Blume gelandet!“

Mika grinst und Robin lacht.

### **Mögliche Fragen:**

Was passiert gerade?

Wie würdest du dich an Stelle von Mika und Robin fühlen?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Der Ball ist weg!**

Jona, Niki und Alex spielen mit ein paar Anderen Fußball auf dem Hof. Plötzlich schießt Niki den Ball viel zu weit und er fliegt über den Zaun. „Oh nein!“ rufen alle. Alex schlägt vor, die Erzieherin um Hilfe zu bitten. Niki möchte aber lieber schnell alleine über den Zaun klettern und den Ball holen. Jona meint, sie könnten auch warten, bis eine Person am Ball vorbei läuft und ihnen den Ball zurückwirft.

### **Mögliche Fragen:**

Was passiert gerade?

Was würdest du in der Situation machen?

# ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Käfer beobachten**

Luca, Sam und Lou haben einen Feuerkäfer gefunden. Gemeinsam holen die drei ein Lupenglas, um den Käfer möglichst gut sehen zu können. Luca hält das Lupenglas in der Hand. Nun wollen aber auch Sam und Lou alle als erste das Lupenglas benutzen. Die drei streiten sich, wer anfangen darf.

### **Mögliche Fragen:**

Wie könnten sie die Situation friedlich lösen?  
Wie würdest du entscheiden, wer zuerst durch das Lupenglas schauen darf?

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Tafeldienst**

Lenny und Toni haben die Aufgabe, die Tische zu wischen, bevor sie auf den Hof dürfen. Lenny hat gar keine Lust darauf. Toni nimmt den Schwamm in die Hand und wischt darauf los. „Na los, wir schaffen das!“ ruft Toni und bald sind die Tische blitzsauber. Als sie fertig sind, können sie endlich raus und zur Gruppe dazustoßen.

### **Mögliche Fragen:**

Was hat Toni getan?

Wie würdest du dich anstelle von Lenny oder von Toni fühlen?

Welche Möglichkeiten fallen dir noch ein, die Aufgabe zu lösen?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## Seilspringen

Nika, Alex und Jasmin haben ein Seil und überlegen, wie sie alle gemeinsam damit spielen können. Jasmin sitzt im Rollstuhl und lächelt unsicher. „Wir machen es so, dass du einfach drüber rollen kannst“, schlägt Alex vor. Alle schwingen das Seil, und Jasmin rollt vorsichtig durch. Danach halten Jasmin und Alex das Ende des Seiles und Nika übt sich im Springen.

### Mögliche Fragen:

Wie würdest du dich an Jasmins Stelle fühlen? Wie könnte es weitergehen? Welche Möglichkeiten fallen dir noch ein, wie Jasmin mitmachen kann?

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Alleine auf der Bank**

Lenny sitzt alleine auf der Bank. Drei Kinder aus dem Hort stehen in der Nähe, schauen zu ihm rüber, flüstern und kichern. „Warum sitzt der denn immer alleine da? Der hat wohl keine Freunde?“ fragt einer die anderen so laut, dass es Lenny hören kann. Lenny schaut betreten auf den Boden, während die anderen weglaufen.

### **Mögliche Fragen:**

Wie würdest du dich an Lennys Stelle fühlen?  
Was könnte Lenny helfen, damit es ihm besser geht?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Auslachen**

Jana steht in der Ecke und schaut in eine Zeitschrift. Andere Kinder laufen an ihr vorbei, kichern und machen sich über ihre pinken Schuhe lustig. Jana schaut die Kinder mit funkelnden Augen an und schreit: „Ihr seid doch alle voll gemein!“

### **Mögliche Fragen:**

Wie würdest du dich an Janas Stelle fühlen?  
Was könnte Jana helfen, damit es ihr besser geht?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Ausgrenzung**

Tayo möchte mit Niki und Ari Ball spielen, doch Ari sagt: „Du darfst nicht mitmachen.“ Niki sieht Tayo an und merkt, dass dieser traurig ist. „Aber warum denn nicht?“ fragt Niki. Ari schaut weg und gibt keine Antwort. Tayo steht allein da und fragt sich, warum er nicht mitspielen darf.

### **Mögliche Fragen:**

Was passiert gerade? Wie würdest du dich fühlen, wenn dir das Gleiche wie Tayo passiert? Was könnte Niki noch tun, damit sie zu dritt spielen können?

# ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Die Lieblingsjacke**

Sam trägt heute eine bunte Jacke mit Pandabären. Luca und Jona schauen ihn an und kichern. „Was hast du denn da an, so was tragen nur Babys.“, sagt Jona und zeigt auf die Jacke. Sam schaut verunsichert und weiß nicht, wie er reagieren soll. Es ist doch seine Lieblingsjacke. Er überlegt, ob er die Jacke ausziehen soll.

### **Mögliche Fragen:**

Wie würdest du dich an Sams Stelle fühlen?  
Wie könnte es weitergehen? Welche Möglichkeiten hätte Sam noch, darauf zu reagieren?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Ein Missgeschick beim Fußball**

Kim und Mohammed spielen mit den anderen Kindern Fußball. Kim rempelt Mohammed an, so dass dieser hinfällt. „Autsch!“

Mohammed sitzt auf dem Boden und schaut erschrocken auf sein aufgeschlagenes Knie. Er sieht Blut und ihm wird übel. Einige Kinder kommen dazu und sehen, dass Mohammed verletzt ist.

### **Mögliche Fragen:**

Wie würdest du dich an Mohammeds Stelle fühlen?

Wie könnten die Kinder Mohammed helfen?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Gerede hinter dem Rücken**

Ari und Luca stehen am Rand des Hofes und reden über Miri. „Hast du gesehen, wie sie heute aussieht, das sind ja komische Hosen.“ sagt Luca. Ari nickt und grinst. Sie schauen immer wieder zu Miri herüber und lachen leise. Miri merkt, dass über sie gesprochen wird, und dreht sich verunsichert weg.

### **Mögliche Fragen:**

Wie würdest du dich an Miris Stelle fühlen?

Was könnte Miri helfen, damit es ihr besser geht?

Welche Möglichkeiten hätte Miri noch darauf zu reagieren?

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Die Reinigungskraft**

Die Reinigungskraft Frau Fischer geht durch den Hort hebt Papier auf, das herumliegt. Nika und Robin machen leise Witze über sie und kichern, als Frau Fischer sich bückt. Frau Fischer merkt es und seufzt genervt.

### **Mögliche Fragen:**

Wie würdest du dich an Frau Fischers Stelle fühlen?

Was könnte Frau Fischer helfen?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Ein lauter Streit**

Toni und Ari stehen sich im Essensraum gegenüber. Ihre Gesichter sind rot vor Wut. „Du hast dich einfach vorgedrängelt!“, schreit Toni. „Gar nicht! Ich war zuerst da!“, schreit Ari zurück. Beide streiten sich so laut, dass andere Kinder in der Schlange neugierig zuschauen.

### **Mögliche Fragen:**

Wie würdest du dich an Tonis Stelle fühlen? Wie würdest du dich an Aris Stelle fühlen? Wie könnte es weitergehen?  
Was würde den Streit verstärken, was entspannen?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Schlagen und Treten auf dem Pausenhof**

Lenny, Mika und Sam stehen im Kreis und schubsen sich gegenseitig. Plötzlich schlägt Mika Sam ins Gesicht und Sams Nase fängt an zu bluten. Sam ist so wütend darüber, dass er Mika auf den Boden drückt und nach ihm tritt.

Lenny und einige andere Kinder, die dazu gekommen sind, schauen erschrocken zu.

### **Mögliche Fragen:**

- Wie würdest du dich an Mikas Stelle fühlen?
- Wie würdest du dich an Lennys Stelle fühlen?
- Wie könnte es weitergehen?

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

SITUATIONSKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## 6. Anhang: ReSi+ Erzählkarten-Set

## **Anleitung**

So geht die Übung mit den Erzählkarten:

Hört aufmerksam nacheinander die kleinen Geschichten auf den Karten an. Danach dürft ihr zusammen überlegen: Wie fühlt sich das Kind in der Geschichte? Ist es traurig, fröhlich, wütend oder fühlt es etwas anderes?

Überlegt, ob das Kind mit jemandem sprechen kann, zum Beispiel einer Lehrerin, einem Freund oder einem Erwachsenen, der helfen kann.

Teilt eure Gedanken und Ideen miteinander. Es gibt kein richtig oder falsch – jeder Gedanke ist wichtig!



**Erzählkarten-Set**  
**ReSi+ 6-10**

## **Neu in der Gruppe**

Ayla kommt nach einem Umzug neu in die Nachmittagsbetreuung und kennt noch kein anderes Kind oder ihre neuen Erzieher und Erzieherinnen. Sie sieht, dass die anderen Kinder gemeinsam verstecken im Garten spielen. Sie traut sich aber nicht zu fragen, ob sie auch mitspielen darf, da sie sich unsicher fühlt.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Mike von nebenan**

Im Haus neben Leon wohnt Mike, der schon viel größer und älter als Leon ist. Immer, wenn Leon an Mike vorbeiläuft, versucht Mike, ihm Angst zu machen, indem er ihn erschreckt. Leon fühlt sich unwohl und meidet es daher in Mikes Nähe zu kommen. Leon nimmt deswegen sogar einen Umweg zur Schule.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Tante Frieda**

Tante Frieda drückt Leonie immer so doll, dass sie fast keine Luft mehr bekommt und will sie immer auf die Wange küssen. Leonie findet das eklig und weiß nicht, ob sie das aushalten muss. Als Leonie ihrer Mama davon erzählt, sagt sie, dass man sich so in der Familie begrüßt.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Eltern streiten**

Gestern haben die Eltern von Luca wieder sehr laut miteinander gestritten. Sie stehen sich dann immer im Wohnzimmer gegenüber und schreien. Luca bekommt Angst und versteckt sich oben in seinem Zimmer. Diese Situation kam in letzter Zeit häufiger vor, sodass Luca sich zu Hause nicht mehr wohlfühlt und Angst hat, dass seine Eltern wieder wütend werden. Luca würde gerne mit seinem Freund Sven drüber sprechen, aber er schämt sich und hat Angst davor, dass seine Eltern es erfahren und dann wütend auf ihn sind.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Auf dem Weg nach Hause**

Auf dem Weg nach Hause werden Tim und Melanie von einem Mann aus der Wohnsiedlung angesprochen. Er will ihnen seine kleinen Kaninchen zeigen. Dazu müssten sie aber kurz mit ihm mit dem Auto in den Schrebergarten fahren.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Beim Fußballtraining**

Metin verschwindet beim Fußballtraining alleine in die Kabine, um sich etwas zu trinken zu holen. Im Flur stößt er mit dem Trainer zusammen, der eine offene Coladose in der Hand hält. Die Coladose fällt auf den Boden und die Cola spritzt überall hin. Wütend verpasst der Trainer Metin eine Ohrfeige.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Draußen spielen**

Michael klingelt an Sarahs Wohnungstür und will mit ihr vor dem Haus spielen. Sarah möchte aber nicht. Das letzte Mal hat Michael sie dazu gezwungen, ihn zu küssen. Ihre Mutter sagt aber: „Oh, das ist ja eine gute Idee, Michael. Komm, Sarah, zieh dich an und geh mit runter!“

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Der beste Freund**

Leons bester Freund klatscht ihm zur Begrüßung immer so fest auf den Rücken, dass Leon fast keine Luft mehr bekommt. Einmal war es so doll, dass Leon das Gleichgewicht verlor und umfiel.

Leon findet das peinlich und weiß nicht, ob er das aushalten muss. Er will seinen besten Freund auch nicht traurig machen, indem er es ablehnt.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Erkan macht Hausaufgaben**

Erkan möchte seine Deutschlehrerin beeindrucken und macht seine Hausaufgaben immer besonders sorgfältig. Weil er so viel übt, ist er in Deutsch Klassenbester. Lisa wäre auch gern so gut in Deutsch wie Erkan und als Erkan auf die Toilette geht, schmiert Lisa in sein Deutschheft. Als Erkan zurückkommt und das verschmierte Heft sieht, kommen ihm die Tränen.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Mobbing**

Lia geht ungern zur Schule. Immer wenn sie dort ist, weiß sie nicht was sie in der Pause machen soll, denn keiner möchte mit ihr Zeit verbringen. Am schlimmsten ist es, wenn sie vor dem Unterricht bereits auf ihrem Platz sitzt und auf den Lehrer wartet, denn ihre Klassenkameraden bewerfen sie mit Papierkügelchen, hänseln sie und machen blöde Geräusche. Vor kurzem hat sie einem Klassenkameraden einen Kleber gegeben. Er hat ihn mit offensichtlichem Ekel angenommen und nur mit den Fingerspitzen berührt.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Schlechtes Gewissen**

Anna geht in die vierte Klasse. Sie ist in Henrico verknallt und findet ihn total cool. Allerdings ärgert Henrico immer die Kinder aus der 1. Klasse und nimmt ihnen ihr Pausenbrot weg.

Anna weiß, dass es eigentlich nicht in Ordnung ist. Aber da sie Henrico gefallen will, sagt sie nichts und macht sogar manchmal mit. Abends vor dem Einschlafen hat sie dann immer ein schlechtes Gewissen und kann nicht gut einschlafen.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **In der Nachmittagsbetreuung**

Marvin möchte in der Nachmittagsbetreuung seine Hausaufgaben machen, wird aber ständig von Maja abgelenkt. Die Erzieherin wird nach kurzer Zeit wütend und schimpft sie beide. Zu Marvin sagt sie „Wenn du immer so lange brauchst, wird nie etwas aus dir werden.“ Marvin findet das ungerecht. Er traut sich aber nicht, es seinen Eltern zu sagen. Insgeheim hat er Angst, dass es tatsächlich so sein könnte.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Ausgrenzung**

Im Sportunterricht dürfen sich die Schülerinnen nach den Übungen immer ein Spiel wünschen. Meistens wünschen sie sich Völkerball. Lina würde viel lieber etwas anderes spielen, da sie jedes Mal, wenn die Mannschaften gebildet werden, als letzte ausgewählt wird. Wenn das Spiel beginnt, bekommt Lina fast nie einen Ball zugeworfen. Lina fühlt sich dann ausgeschlossen und ist traurig.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Schlechte Noten**

Sami hat eine schlechte Note in Mathematik und muss diese von seinen Eltern unterschreiben lassen. Er möchte allerdings nicht, dass seine Mutter davon erfährt, Sie reagiert oft wütend, schreit ihn an und droht mit Hausarrest. Er darf sich dann ein ganzes Wochenende lang nicht mit seinen Freuden treffen. Auch mit seiner neuen Playstation darf er dann nicht spielen.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Das Handyspiel**

David spielt oft ein Spiel auf seinem neuen Handy. Letzte Woche hat er eine Werbeanzeige angeklickt. Seitdem tauchen bei ihm auf dem Bildschirm immer wieder Bilder von leicht bekleideten oder nackten Frauen auf. Ihm ist das sehr unangenehm und er hat Angst davor, es seinen Eltern zu sagen und befürchtet, dass diese wütend werden und ihm das Handy wegnehmen.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Instagram**

Laras ältere Schwester Leonie hat ein Instagram-Konto und hat darüber jemanden kennengelernt, der Karl heißt. Lara weiß, dass Leonie viel mit Karl schreibt und ihm auch schon Fotos von sich geschickt hat. Eines Tages sieht Lara, wie Leonie in Unterwäsche vor dem Spiegel Fotos macht. Sie sagt: “Die sind für Karl. Wenn ich keine Fotos schicke, schreibt er mir nicht mehr. Aber erzähle bitte unseren Eltern nichts davon.”

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Die geheime Nachricht**

Lena chattet oft, besonders mit Tim, der immer genau weiß, wie er sie zum Lachen bringt. Er schreibt, wie besonders sie ist und nach ein paar Wochen fragt er plötzlich nach einem Foto, "nur für mich", wie er sagt. Lena zögert, fühlt sich aber geschmeichelt und erzählt niemandem davon – es ist ihr Geheimnis. Doch Tim wird drängender und fragt immer wieder nach dem Foto.

### **Hinweis: nur für Kinder ab 10 Jahren**

Hier kann zum Beispiel auch auf die App „Snapchat“ eingegangen werden, bei der sich die Nutzer und Nutzerinnen gegenseitig Fotos und Videos hin- und herschicken.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Thea und ihre Eltern**

Theas Eltern haben sich getrennt und wechseln sich alle zwei Wochen ab, wer bei ihr in der Wohnung wohnt. Jedes Mal, wenn einer kommt und der andere geht, schreien sie sich an oder ignorieren sich völlig. Thea fühlt sich schrecklich, als würde sie zwischen zwei kalten Wänden zerdrückt werden. Als sie sich an ihre Eltern wendet, sagen diese: „Das ist Privatsache“ und „Niemand muss davon wissen.“

In der Schule fragt ihre beste Freundin Lea besorgt: "Ist alles okay?" Thea nickt stumm, weil sie das Geheimnis ihrer Eltern bewahren möchte.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Der Klassenchat**

In Sams Klasse gibt es einen Klassenchat. In diesem sind alle Kinder aus der Klasse, sie teilen hier Hausaufgaben und lustige Bilder. Neulich hat Leo ein Video mit der Bildunterschrift „Traut ihr euch bis zum Ende zu schauen, wer an Eltern petzt ist ein Looser und wird bestraft“ gepostet. Auf dem Video ist eine Straßenschlägerei, bei der Menschen verletzt werden. Nach der Hälfte schaut Sam das Video nicht mehr weiter an. Trotzdem ist er verängstigt und kann abends schwer einschlafen. Auf dem Schulweg fühlt er sich unwohl.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Die Lehrerin**

In der Schule hat Mia eine neue Lehrerin. Sie ist meistens schlecht gelaunt, wenn sie in die Klasse kommt. Sie schimpft dann wahllos mit den Kindern, ohne dass diese etwas falsch gemacht haben. Neulich hat sie in einem ihrer Wutanfälle zu den Kindern gesagt: „Ihr seid doch alle Dummköpfe, aus euch wird nie was!“ Mia und die anderen in der Klasse bedrückt das sehr, allerdings haben sie Angst, es jemandem zu erzählen.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Ausgrenzung**

In Miras Klasse gibt es eine Gruppe Mädchen, die sich sehr gut untereinander verstehen. Sie verbringen viel Zeit miteinander und hängen jede Pause miteinander ab. Mira darf allerdings nie zu ihnen dazukommen. Wenn sie sich der Gruppe nähert, gehen die Mädchen weg oder wenden sich von ihr ab. Mira ist bedrückt, dass sie nicht mitmachen darf und immer alleine in der Pause ist. Allerdings möchte sie es nicht erzählen, weil sie Angst hat, dass ihre Eltern sonst bei den Eltern der Mädchen anrufen und es für sie peinlich oder noch schlimmer wird.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Mobbing**

Alfonso wird in der Schule von seinen Klassenkameraden immer wieder gehänselt, mit Papierkügelchen beworfen und nicht mit in die Klassen-WhatsApp-Gruppe aufgenommen. Seit neustem verschwinden auch Sachen aus seinem Federmäppchen. Er schämt sich dafür und sagt es keinem, auch nicht nachdem seine Eltern nachfragen, warum er nicht mehr gern in die Schule geht.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Mitgehört**

Mika hört beim Jacke ausziehen mit, wie Emil Anton ins Ohr flüstert: „Schau mal, was die Lisa für einen schönen Flummi in der Tasche hat. Wenn sie dann drin ist und Hausaufgaben macht, geh ich schnell raus und hole ihn mir!“. Zwei Stunden später sucht Lisa verzweifelt nach ihrem Flummi.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## Im Laden

Mia ist mit ihrer großen Freundin Tina im Süßigkeitenladen. Als die Verkäuferin an der Kasse zu tun hat, nimmt Tina schnell eine

Tüte Gummischlangen und steckt sie ein. Sie flüstert Mia zu: „Das darfst du niemandem erzählen, dafür gebe ich dir die Hälfte ab!“ Als sie das nächste Mal wieder im selben Laden sind, fordert Tina Mia auf, ebenfalls eine Tüte Gummibärchen einzustecken.

Die beiden sind ja schließlich beste Freundinnen und Tina hat bereits das letzte Mal die Tüte für sie beide eingesteckt. Mia wird übel und sie weiß nicht was sie machen soll.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Kitzel-Tobe-Spiel**

Beim Kitzel-Tobe-Spiel wird Resi von Clara und Ralf an Stellen gekitzelt, die ihr unangenehm sind. Sie hat den beiden schon mehrfach gesagt, dass sie an der Brust und am Bauch nicht angefasst werden möchte. Sie sagt „Hört auf!“, aber Ralf und Clara lachen und machen weiter. Resi möchte es jemandem erzählen, aber sie hat Angst, dass Clara und Ralf dann bestraft werden und sie möchte daran nicht schuld sein.

# ReSi +<sup>6-10</sup>

---

ERZÄHLKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer & Storck (2018, S. 139f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **7. Anhang: ReSi+ 6-10 Geheimniskarten-Set**

## **Anleitung**

So geht die Übung mit den Geheimnis-Karten:

Ihr lest aufmerksam eine Geheimniskarte nach der anderen und entscheidet gemeinsam: Ist das ein gutes Geheimnis, das euch Freude macht? Oder ist das ein schlechtes Geheimnis, das euch Sorgen, Angst oder Traurigkeit bereitet?

Ihr erklärt, warum ihr das so empfindet, und legt die Karte an den entsprechenden Platz. Wenn ein Geheimnis als schlecht empfunden wird, sprecht darüber: Wie fühlt sich das schlechte Geheimnis an? Was könnte helfen, damit es dem Kind in der Geschichte besser geht? Wem könnte das Kind von diesem Geheimnis erzählen?



**Geheimniskarten-  
Set  
ReSi+ 6-10**

## **Das Armband**

Sophie und Nina sind die besten Freundinnen von Anna. Sie basteln ein blaues Sternearmband für Anna und passen auf, dass sie es nicht vorher sieht. Anna hat morgen ihren ersten Schultag und es soll eine Überraschung zur Begrüßung sein. Nina fällt es besonders schwer, Anna davon nichts zu erzählen. Sie hat Angst, dass es Anna nicht gefällt.

ReSi +<sup>6-10</sup>

---

GEHEIMNISKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer (2005) und Pfeffer & Storck (2018, S. 120f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Theaterstück**

In der Theater-AG wird für das Fest am Freitag ein Theaterstück eingeübt. Theo ist in der Theater-AG und super begeistert von dem Stück, denn er spielt die Hauptrolle. Das soll aber bis zur Aufführung geheim bleiben.

ReSi +<sup>6-10</sup>

---

GEHEIMNISKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer (2005) und Pfeffer & Storck (2018, S. 120f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Peters Geschenk**

Peter ist der neue Lebensgefährte von Lenas Mama. Er schenkt Lena ein Buch mit Glitzer-Sammelkarten, welches ihr sehr gut gefällt. Er sagt ihr, sie soll es Mama nicht sagen, damit es ihr Geheimnis bleibt und Mama es ihr nicht wegnimmt. Lena hat dabei ein komisches Gefühl, denn sie erzählt Mama sonst alles.

ReSi +<sup>6-10</sup>

---

GEHEIMNISKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer (2005) und Pfeffer & Storck (2018, S. 120f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Gezwickt**

In der Pause spielen Max, Andreas und Paul immer zusammen. In der letzten Zeit kommt es häufiger vor, dass Andreas und Max Paul zwicken. Zuerst haben sie ihn nur leicht gezwickt, aber das letzte Mal gab es sogar einen blauen Fleck. Sie hörten erst auf, als er begonnen hat zu weinen. Paul droht es weiter zu erzählen, aber Max und Andreas sagen, dass es eine Mutprobe ist und es geheim bleiben muss. Ansonsten hat Paul nicht bestanden.

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

GEHEIMNISKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer (2005) und Pfeffer & Storck (2018, S. 120f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Komische Berührung**

Die Nachbarin Elli streichelt Lars so komisch am Po und Oberschenkel. Sie sagt: „Das ist unser Geheimnis. Du darfst es niemandem erzählen!“. Wenn sie ihn da wieder streicheln darf und er es nicht weitererzählt, kauft sie ihm dafür sein Lieblingseis.

### **Hinweis:**

Hier ist es besonders wichtig, darauf zu achten, welche Kinder an der Übung teilnehmen und wie sie auf diese Karte reagieren, da gerade diese Geheimniskarte eine potenziell triggernde Situation beschreibt, mit der sensibel umgegangen werden muss.

ReSi +<sup>6-10</sup>

---

GEHEIMNISKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer (2005) und Pfeffer & Storck (2018, S. 120f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Geburtstag**

Mama hat morgen Geburtstag. Heute treffen sich Sven und Papa bei Oma und backen eine Torte für Mama. Papa hat Sven aber eingeschärft, dass er Mama vorher nichts davon erzählen soll, damit sie überrascht ist und sich besonders freut. Sven ist so aufgeregt und freut sich so sehr darauf seine Mama zu überraschen, dass er abends nicht einschlafen kann. Seine Mama fragt ihn, als sie ihn ins Bett bringt, warum er so hibbelig ist.

ReSi +<sup>6-10</sup>

---

GEHEIMNISKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer (2005) und Pfeffer & Storck (2018, S. 120f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Sammelkarte**

Leon hat eine tolle Fußballsammelkarte. Sie ist sein ganzer Stolz. Andreas möchte sie auch gerne haben. Er sagt, Leon soll ihm die Karte geben, sonst ist Leon nicht mehr sein Freund. Außerdem muss es ihr Geheimnis bleiben. Andreas sagt sonst dem Erzieher, dass Leon heimlich von dem Kuchen genascht hat, obwohl alle warten sollten.

ReSi + <sup>6-10</sup>

---

GEHEIMNISKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer (2005) und Pfeffer & Storck (2018, S. 120f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ

## **Die Challenge auf dem Pausenhof**

Ein älterer Schüler hat Timo zu einer Challenge eingeladen, die ein Geheimnis unter ihnen bleiben soll. Diese handelt von Aufgaben, die erledigt und per Foto festgehalten werden müssen. Timo ist stolz, dass er gefragt worden ist. Zuerst sind die Aufgaben harmlos, wie zum Beispiel „Baue ein Kartenhaus aus Spielkarten!“. Timo hat fast alle Aufgaben bereits geschafft. Bei der nächsten Aufgabe soll ein Nacktfoto aufgenommen werden. Timo fühlt sich unwohl.

ReSi +<sup>6-10</sup>

---

GEHEIMNISKARTE

entwickelt an der TH Nürnberg, in Anlehnung an Pfeffer (2005) und Pfeffer & Storck (2018, S. 120f.)  
in Kooperation mit der DFK, gefördert vom BMJ