

Naomi Drew

# Mobbing-Prävention in der Grundschule

120 Spiele, Übungen und  
Arbeitsblätter



aktualisierte  
Neuaufgabe






# Mobbing-Prävention in der Grundschule

Naomi Drew

120 Spiele, Übungen und  
Arbeitsblätter



aktualisierte  
Neuaufgabe

 Verlag an der Ruhr

# Impressum

---

## **Titel der deutschen Ausgabe**

Mobbing-Prävention in der Grundschule, aktualisierte Neuauflage  
*120 Spiele, Übungen und Arbeitsblätter, mit editierbaren Kopiervorlagen im Download*

## **Titel der amerikanischen Originalausgabe**

No Kidding About Bullying

## **© der amerikanischen Originalausgabe**

Naomi Drew, 2017. Original English language edition published by Free Spirit Publishing, an imprint of Teacher Created Materials, Inc. 5301 Oceanus Drive, Huntington Beach California 92649, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved

## **Autorin**

Naomi Drew

## **Umschlagmotive**

Kinder-Foto © New Africa – Shutterstock.com, Abriss © Springfield Gallery – stock.adobe.com

## **Gestaltung**

Verlag an der Ruhr

## **Illustrationen**

Wenn nicht anders angegeben: Verlag an der Ruhr

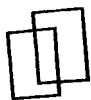
## **Übersetzung**

Sebastian Hölscher

## **Druck**

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE

## **Bearbeitung für Deutschland**



**Verlag an der Ruhr**  
Mülheim an der Ruhr  
[www.verlagruhr.de](http://www.verlagruhr.de)



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

## **Geeignet für die Klassen 1–4**

### **Urheberrechtlicher Hinweis**

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler\*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg\*innen, Eltern oder Schüler\*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet. Editierbare Vorlagen dürfen bearbeitet, gespeichert und für Schüler\*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses vervielfältigt werden.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter [www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen](http://www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen) nachlesen.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Informationen unter [www.schulbuchkopie.de](http://www.schulbuchkopie.de).

© der deutschen Ausgabe 2026, Verlag an der Ruhr GmbH,

Wilhelmstr. 20, 45468 Mülheim an der Ruhr, E-Mail: [info@verlagruhr.de](mailto:info@verlagruhr.de)

1. Auflage, 1. Druck 2026, Aktualisierte Neuauflage der ISBN 978-3-8346-0937-3

ISBN 978-3-8346-7077-9

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
Erfahrungen aus der Praxis .....	6
Fakten zum Thema „Mobbing und Konflikte“ .....	6
Über dieses Buch .....	7
Grundlegendes zur Umsetzung der Übungen und zur Arbeit mit Kindern .....	9
Die Erkenntnisse aus diesem Buch den ganzen Tag über einsetzen .....	12
<b>Teil 1 – Aufbau einer Anti-Mobbing-Haltung</b> .....	<b>13</b>
<b>Die Kernübungen</b> .....	<b>13</b>
Übung 1   Die Idee vom harmonischen Klassenraum .....	14
Übung 2   Respektvoll zuhören .....	16
Übung 3   Tolle Zuhörer*innen in unserem Leben .....	17
Übung 4   Tiefes Atmen .....	18
Übung 5   Integrität .....	20
Übung 6   Friedensschwur .....	21
Übung 7   Lass es vor der Tür .....	22
Übung 8   Friedentisch .....	24
Übung 9   Stopp – atme – beruhige dich .....	25
Übung 10   Ich-Botschaften – Einführung .....	27
Übung 11   Ich-Botschaften – Übung .....	29
Übung 12   Reflektierendes Zuhören .....	30
Übung 13   Verantwortung übernehmen .....	31
Übung 14   Konfliktlösungen erarbeiten .....	33
Übung 15   Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung .....	35
<b>Teil 2 – Miteinander auskommen ohne Mobbing</b> .....	<b>37</b>
<b>Freundlichkeit und Mitgefühl fördern</b> .....	<b>37</b>
Übung 16   Positive Erinnerungen schaffen .....	38
Übung 17   In Erinnerung bleiben .....	40
Übung 18   Freundlichkeit .....	41
Übung 19   Sich für Freundlichkeit einsetzen .....	43
Übung 20   Freundlich ist cool .....	45
Übung 21   Cool - neu definiert .....	46
Übung 22   Verletzende Worte .....	47
Übung 23   Sich für andere einsetzen .....	48
Übung 24   Über Freundlichkeit nachdenken .....	49
Übung 25   Zuhören .....	50
Übung 26   Ausgeschlossen werden .....	51
Übung 27   Aufmunterungen .....	52
Übung 28   Persönliche Aufmunterungen .....	53
Übung 29   Gerüchte .....	55
Übung 30   Gerüchte entkräften .....	56
Übung 31   Gewissen .....	57
Übung 32   Dem Gewissen folgen .....	58
<b>Wutmanagement</b> .....	<b>59</b>
Übung 33   Wut-Auslöser .....	60
Übung 34   Wut und Gemeinheiten .....	61
Übung 35   Auf Wut reagieren .....	63

# Inhaltsverzeichnis

Übung 36	Visualisierungen	64
Übung 37	„Stopp – atme – beruhige dich“ in realen Situationen	65
Übung 38	Beruhigungs-Aussagen	67
Übung 39	Kerzen ausblasen (10 Minuten-Übung)	68
Übung 40	Weitere „coole“ Methoden	69
Übung 41	Sich beruhigen (10 Minuten-Übung)	71
Übung 42	So bin ich, wenn ich wütend bin	72
Übung 43	Atme aus – atme ein (10 Minuten-Übung)	73
Übung 44	Wie machen wir uns?	74
Übung 45	Reaktionen kontrollieren	75
Übung 46	Keine Gewalt!	76
Übung 47	Friedensschild	77
Übung 48	Lautes Denken (10 Minuten-Übung)	78
Übung 49	Wutmanagement – ein Rollenspiel	80
Übung 50	Hilfen zum Thema „Wut“ (10 Minuten-Übung)	82
<b>Konfliktprävention</b>		<b>83</b>
Übung 51	Die Top 10 der Konfliktgründe	84
Übung 52	Strategien zur Konfliktbewältigung (Teil 1)	85
Übung 53	Strategien zur Konfliktbewältigung (Teil 2)	86
Übung 54	Positive und negative Entscheidungen	87
Übung 55	Konflikte beobachten	89
Übung 56	Verantwortung statt Anschuldigungen (Teil 1)	90
Übung 57	Verantwortung statt Anschuldigungen (Teil 2)	91
Übung 58	Bereitschaft zur Lösung von Konflikten	92
Übung 59	Bereitschafts-Blockaden	94
Übung 60	Eigene Bereitschafts-Blockaden untersuchen	95
Übung 61	Kompromisse suchen (10 Minuten-Übung)	96
Übung 62	Keller oder Balkon? (Teil 1)	97
Übung 63	Keller oder Balkon? (Teil 2)	99
Übung 64	Auf dem Balkon bleiben	100
Übung 65	Selbstbewusstes Handeln	101
Übung 66	Interview mit einer Konfliktlöserin/einem Konfliktlöser	102
Übung 67	Respektvolles Handeln	103
Übung 68	Die Würdehaltung	105
Übung 69	Prügeleien meiden	107
<b>Auf Konflikte reagieren</b>		<b>109</b>
Übung 70	Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung (Wiederholung)	110
Übung 71	Konflikte mit unnachgiebigen Menschen lösen	111
Übung 72	Ich-Botschaften und reflektierendes Zuhören in Konflikten	113
Übung 73	Tratsch und Konflikte	115
Übung 74	Konflikte mit Freund*innen	116
Übung 75	Lösungen sammeln (10-Minuten-Übung)	117
Übung 76	Gruppenkonflikte – beruhigen	118
Übung 77	Gruppenkonflikte – dem Gewissen folgen	120
Übung 78	Auf Verletzungen reagieren	121
Übung 79	Mit Ausschluss und Ablehnung umgehen	122
Übung 80	Physische Kämpfe	123
Übung 81	Im Konflikt einer Freundin/eines Freundes vermitteln	125

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Beschimpfungen und Hänseleien bekämpfen</b> .....	<b>127</b>
Übung 82 Verantwortung für Beschimpfungen übernehmen .....	128
Übung 83 Auswirkungen von Beschimpfungen .....	130
Übung 84 Die Würdehaltung (Wiederholung, 10-Minuten-Schnellübung) .....	132
Übung 85 Selbstbewusste Reaktionen (Teil 1) .....	133
Übung 86 Selbstbewusste Reaktionen (Teil 2) .....	135
Übung 87 Gemeine Worte und Taten .....	136
Übung 88 Sich von gemeinen Worten und Taten losmachen .....	137
Übung 89 Werkzeuge, um sich loszumachen .....	139
Übung 90 Lernen, sich loszulösen .....	140
Übung 91 Das war nur Spaß .....	141
Übung 92 Umgang mit Sticheleien .....	143
Übung 93 Immun werden gegen Sticheleien .....	144
Übung 94 Helfer*in werden .....	145
<b>Mit Mobbing umgehen</b> .....	<b>147</b>
Übung 95 Was ist Mobbing? .....	148
Übung 96 Fragen zu Mobbing .....	150
Übung 97 Strategien bei Mobbing .....	152
Übung 98 Hilf dir selbst .....	154
Übung 99 Wenn du mobbst .....	156
Übung 100 Stärke dich aus deinem Inneren heraus .....	158
Übung 101 Programmier deinen Verstand um .....	159
Übung 102 Projekte, um Mobbing zu verhindern .....	161
Übung 103 Mitgefühl fördern – „Ich weiß, wie das ist“ .....	163
Übung 104 Mut zum Helfen .....	164
Übung 105 Mobbing bekämpfen .....	166
Übung 106 Mehr Übung zum Helfen .....	167
Übung 107 Mobbing auf dem Schulhof .....	169
Übung 108 Von Freund*innen gemobbt werden .....	171
Übung 109 Auf den Bauch hören .....	173
Übung 110 Gemeine Schimpfwörter und Beleidigungen .....	174
Übung 111 Cybermobbing .....	175
Übung 112 Visualisierung einer Schule ohne Mobbing .....	176
Übung 113 Möglichkeiten, Mobbing zu beenden .....	177
<b>Unterschiede akzeptieren</b> .....	<b>179</b>
Übung 114 Tritt in den Kreis .....	180
Übung 115 Das bin ich .....	181
Übung 116 Anders und gleich .....	182
Übung 117 Unterschiede können trennen (Teil 1) .....	183
Übung 118 Unterschiede können trennen (Teil 2) .....	184
Übung 119 Vorurteile, Voreingenommenheit und Stereotype .....	185
Übung 120 Teil der Lösung sein .....	187
Übersicht über die Kopiervorlagen im Download .....	188

# Einleitung

## Erfahrungen aus der Praxis

*„Ich wollte ihn gar nicht so fest schlagen. Ich wollte nur, dass er aufhört, Zeug über mich zu erzählen. Er hat versucht, mich zu schlagen, aber ich habe mich geduckt und ihm gegen das Schienbein getreten. Ich habe versucht, ihm zu sagen, dass er aufhören soll, aber er hat mich auf den Arm geboxt. Ich wollte mich nicht prügeln, aber es ging nicht anders.“*

— Sechstklässlerin

*„Ich werde ständig mit irgendwelchen Ausdrücken beschimpft. Ich wüsste gerne, was ich tun kann, damit das aufhört.“*

— Drittklässler

*„Ich versuche, Streit aus dem Weg zu gehen. Wenn das nicht klappt, schlage ich halt zu.“*

— Fünftklässlerin

*„Wut und Mobbing sind mit die wichtigsten Themen, die ich als Lehrer sehe.“*

— Lehrer einer 4. Klasse

*„Solche Dinge fangen ganz klein an und werden schnell größer.“*

— Lehrerin einer 5. Klasse

Die Zitate, die Sie gerade gelesen haben, stammen von Lehrer\*innen<sup>1</sup> und Schüler\*innen, die für dieses Buch befragt wurden. Bevor ich es geschrieben habe, führte ich in Kanada und den USA zusammen mit meinem Herausgeber eine Umfrage durch, um zu erfahren, welchen Einfluss Mobbing, Konflikte und Hänseleien innerhalb von Gruppen auf ihr Leben haben. Die Umfrage-Ergebnisse bestätigen, worauf uns die Medien seit Längerem aufmerksam machen: Mobbing ist eine der größten Herausforderungen, denen unsere Kinder heutzutage ausgesetzt sind.

Pädagog\*innen erzählten durchweg, dass ihnen Mobbing, Beschimpfungen und Gemeinheiten zwischen ihren Schüler\*innen große Sorgen bereiten. Die Schü-

ler\*innen erzählten von ähnlichen Sorgen: 73 Prozent der befragten Kinder sagten, dass andere Kinder ein wenig bis ziemlich gemein zueinander seien. 44 Prozent bezeugten, Mobbing passiere häufig, täglich oder andauernd, und über 40 Prozent bestätigten, dass sie häufig oder jeden Tag Zeugin bzw. Zeuge von Konflikten würden. Ein weiterer, oft sehnsüchtig und schmerzvoll geäußelter Wunsch der Kinder war, dass sie lernen möchten, wie man physischen Auseinandersetzungen aus dem Weg gehen kann. 80 Prozent wollen lernen, wie man Mobbing stoppt, Kämpfen aus dem Weg geht, mit den Mitschüler\*innen besser klarkommt und Konflikte löst.

Während meiner Arbeit als Pädagogin, in der ich einen Schwerpunkt auf Streitschlichtung legte, konnte ich aus nächster Nähe die Veränderungen beobachten, die entstehen, wenn Kinder die Wirkung ihres Mitgefühls entdecken. Ich habe gesehen, wie sehr es Kinder in schwierigen Situationen stärkt, wenn sie lernen, erst nachzudenken und dann zu handeln, wenn sie lernen, Atemtechniken einzusetzen, sich selbst zu beruhigen, respektvoll zuzuhören und Konflikte friedlich zu lösen. Wenn Sie den Kindern diese Handlungsmuster vermitteln, schaffen Sie eine friedliche Klassen-Atmosphäre und bringen ihnen außerdem Fertigkeiten bei, die ihnen positive, friedliche Beziehungen ermöglichen.

## Fakten zum Thema „Mobbing und Konflikte“

### Untersuchungen zu den Auswirkungen von Mobbing

Was passiert eigentlich wirklich unter unseren Kindern? Neuesten Studien zufolge ...

- ▶ ist der Grad der Aggression unter Kindern und Jugendlichen dramatisch angestiegen,
- ▶ kommen Kinder immer früher mit Aggressionen in Kontakt,

<sup>1</sup> Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir neutrale Formulierungen oder das Gendersternchen, um alle Menschen unabhängig von Geschlecht oder Geschlechtsidentität einzuschließen. In Texten für Schüler\*innen finden sich aus didaktischen Gründen neutrale Begriffe bzw. Doppelformen.

- ▶ ist Jugendgewalt in den USA bereits die zweithäufigste Todesursache bei Kindern und Jugendlichen über zehn Jahren,
- ▶ haben Kinder, die Mobbing erleiden, ein 5-mal höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken,
- ▶ und sind einem deutlich höheren Selbstmordrisiko ausgesetzt,
- ▶ sind 50 Prozent der Kinder in den USA Opfer von Mobbing.

Mobbing und Hänseleien sorgen nicht nur für eine unterschwellige Atmosphäre der Angst und des Misstrauens, sie beeinträchtigen zusätzlich das Lernvermögen und die Entwicklung und können durchaus auch die zukünftige mentale Gesundheit eines Kindes gefährden. Immer mehr Erkenntnisse deuten darauf hin, dass diese Art der Belästigung zu schwerwiegenden psychischen Problemen im Jugend- und Erwachsenenalter führt.

## Was Kinder positiv beeinflusst

Alle, die einen pädagogischen Beruf ausüben, wissen, wie ansteckend Stimmungen und Verhaltensweisen sind. Wer schon einmal in einer Klasse unterrichtet hat, in der Mobbing verbreitet ist, kennt wahrscheinlich das Bedürfnis, die Hände über dem Kopf zusammenschlagen angesichts des Gezeters und der Gemeinheiten, die die gesamte Atmosphäre im Raum vergiften.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass auch positive Gefühle und Verhaltensweisen ansteckend sind. Laut Dr. Nicholas A. Christakis, einem Forscher an der Harvard Medical School, haben „Emotionen eine Kollektivexistenz und sind keineswegs ein individuelles Phänomen“. Weiterhin hänge das eigene Befinden „nicht allein von den eigenen Taten und Entscheidungen ab, sondern auch von denen anderer Menschen, die ein, zwei oder drei Ebenen von einem selbst entfernt sind.“

Menschen, die ein, zwei oder drei Ebenen voneinander entfernt sind – genau wie in einer Klasse. Und wenn

der Funke positiven Verhaltens und positiver Gefühle erst einmal gezündet hat, dann breitet er sich aus. Christakis und sein wissenschaftlicher Partner James Fowler vermuten, dass „sich Verhaltensweisen teilweise durch die unbewussten sozialen Signale verbreiten, die wir von unseren Mitmenschen aufnehmen und die uns als Anhaltspunkte dafür dienen, was als normales Verhalten gilt.“ Eine weitere wahrscheinliche Ursache für „soziales Anstecken“ sind untergeordnete Neuronen im Gehirn, die uns nachahmen lassen, was wir bei anderen Menschen sehen.

Diese Erkenntnisse bestätigen die Wichtigkeit gezielter Maßnahmen, um bei Kindern Mitgefühl, Sozialkompetenz und das Gewissen zu fördern. Die Wirkungen können sowohl sofort als auch nach einiger Zeit auftreten.

## Über dieses Buch

Den Kern dieses Buchs bilden 120 einfach umzusetzende Übungen. Die 20-Minuten-Einheiten müssen nicht aufwändig vorbereitet werden. Ziel ist es, Mobbing-Prävention, Konfliktlösung und die Förderung von Sozialkompetenz realistisch umsetzbar in einen ohnehin schon vollen Schulalltag zu integrieren.

## Der Aufbau des Buchs

Der Abschnitt „Grundlegendes zur Umsetzung der Übungen und zur Arbeit mit Kindern“ (S. 9) enthält nützliche Hintergrundinformationen zur Verwendung dieses Buchs und der erfolgreichen Vermittlung der Ideen und Fertigkeiten. Er enthält Tipps, wie Sie Kindern helfen können, in Konflikten zu vermitteln, die wichtigsten Fakten zur Mobbing- und Konflikt-Prävention und Techniken zur erfolgreichen Integration der Übungen in den alltäglichen Schulablauf.

Anschließend ist das Buch in **zwei Teile** gegliedert:

## Teil 1: Aufbau einer Anti-Mobbing-Haltung

Verwenden Sie so viele oder so wenige Übungen aus diesem Buch, wie Sie möchten. Setzen Sie sie als kompletten Lernplan von Anfang bis Ende ein oder als kurze Einheit.

Die Übungen können problemlos in sozial-emotionale Lernmodelle integriert werden. Wenn Sie keinem speziellen Lernplan für die Entwicklung von Sozialkompetenz folgen, wird dieses Buch ein wichtiges Werkzeug für ihre Einführung sein.

Die **15 Kernübungen** in Teil 1 bilden die Säulen dieses Buchs. Sie stellen die Ideen und Fertigkeiten vor, die die Grundlage für alle folgenden Übungen darstellen.

## Teil 2: Miteinander auskommen ohne Mobbing

In diesem Teil finden Sie **105 Übungen**, die in **7 Themengebiete** unterteilt sind.

Jede Übung beginnt mit einer Liste der wichtigsten **Charaktereigenschaften** und **Fertigkeiten**, die gestärkt werden sollen. Anschließend wird die **Lektion kurz zusammengefasst** und es folgt der Abschnitt, in dem konkrete **Lernziele** formuliert werden. Weitere Elemente jeder Übung:

**Materialien:** Die Materialien, die Sie brauchen, um die Übung durchzuführen, werden hier aufgelistet. Dazu zählen auch die Kopiervorlagen im Download (s. u.). Die anderen Materialien sind einfach zu besorgen, z. B. Flipchart-Papier oder Zeichenutensilien.

**Vorbereitung:** Dieser Abschnitt wird nach Bedarf eingefügt.


**Die Übung:** Jede Übung beginnt mit einer Einleitung und anschließender Diskussion. Es folgen die eigentliche Übung und die Nachbereitung. Die Lektionen sind abwechslungsreich und können aus Rollenspielen, Aufgaben für große und kleine Gruppen, Schreiben, Zeichnen und anderen kreativen Aufgaben sowie Kennenlernen neuer Informationen für die Kinder bestehen.

**Folgeübung:** Die meisten Lektionen beinhalten eine Folgeübung, die das Gelernte noch einmal unterstützt und Ihnen hilft, zu überprüfen, inwieweit die Kinder die Fertigkeiten und Ideen verinnerlicht haben.

**Erweiterungen:** Viele Übungen enthalten optionale Erweiterungen. Sie erfordern meist mehr Zeit und ermöglichen es den Kindern, kreative Projekte zu erstellen, Fertigkeiten zu trainieren oder das Gelernte mit ihren Familien oder anderen Kindern zu teilen.

## Download-Material

Hier finden Sie **83 Kopiervorlagen** als bearbeitbare Word-Vorlagen, passend zu den Übungen, sowie einen **Vorher-Nachher-Test** und ein **Umfrageformular** zum Thema „Konflikte“:

- ▶ **Kopiervorlagen** : Die meisten Übungen enthalten eine Kopiervorlage. Sie werden in der Materialliste der jeweiligen Übung aufgeführt. Wenn nicht anders erwähnt, benötigen Sie zu Beginn der Übung je eine Kopie für jedes Kind. Eine Übersicht dazu finden Sie am Ende des Buchs ab S. 188.
- ▶ **Vorher-Nachher-Test:** Mit diesem kurzen Einschätzungstest können Sie messen, inwieweit sich die Einstellungen und Fertigkeiten der Kinder vor und nach dem Einsatz dieses Buchs unterscheiden.
- ▶ **Umfrageformular zum Thema „Konflikte“:** Dieses Blankoformular können Sie verwenden, um eigene Umfragen mit Kindern an Ihrer Schule durchzuführen.

### Ihr persönlicher Download-Zugang:

Alle im Download enthaltenen Dateien können Sie unter folgendem Link und/oder über das Einscannen des QR-Codes<sup>2</sup> herunterladen:



### Passwort:

Falls es Probleme mit dem Link oder QR-Code gibt, wenden Sie sich gerne an [digitaleslernen@verlagruhr.de](mailto:digitaleslernen@verlagruhr.de)

<sup>2</sup> QR Code is registered trademark of DENSO WAVE INCORPORATED

## Zur Verwendung des Buchs in Ihrer speziellen Umgebung

Unter Umständen verwenden Sie bereits ein soziales-otionales Programm, z. B. ein Anti-Mobbing-Programm. Die Übungen können problemlos in solche Lernmodelle, wie in die Gewaltprävention nach Dan Olweus, integriert werden. Wenn Sie keinem speziellen Lernplan für die Entwicklung von Sozialkompetenz folgen, wird dieses Buch ein wichtiges Werkzeug für ihre Einführung sein.

Idealerweise führen Sie die Übungen früh am Tag durch. Wenn Sie schon eine Morgenbegrüßung eingeführt haben, können Sie die Übungen daran anschließen. Wenn Ihnen eine andere Tageszeit besser passt, ist das auch in Ordnung. Drei Übungen pro Woche werden Ihnen die besten Ergebnisse liefern, aber auch eine Übung pro Woche wird deutliche Resultate zeigen.

Je mehr Sie machen, desto besser.

Obwohl die Übungen für den Klassenraum konzipiert wurden, können sie auch in anderen Umgebungen durchgeführt werden, z. B. in Jugendgruppen, Religionsgruppen, vor- oder nachschulischen Bereichen, Beratungsgruppen, bei Pfadfinder\*innen, in Feriencamps oder in jeder anderen Umgebung, wo mit Kindern gearbeitet wird. Dieses Buch kann Klassenlehrer\*innen, Nachhilfelehrer\*innen, Schulpsycholog\*innen, Jugendgruppenleiter\*innen, Anbieter\*innen von Freizeitprogrammen, Feriencamp-Betreuer\*innen, Religionslehrer\*innen und Eltern nutzen.

Jede Übung kann innerhalb von 20 Minuten durchgeführt werden. Natürlich können Sie auch mehr Zeit für eine Übung verwenden und die Ideen und Vorstellungen vertiefen, indem Sie die Folgeübungen und Erweiterungen mit einbeziehen. Einige Übungen in jedem Abschnitt behandeln gleiche Themen unter verschiedenen Herangehensweisen. So können Sie wichtige Fertigkeiten und Gewohnheiten trainieren. Zusätzlich gibt es Rückblick-Übungen, darunter 10-Minuten-Schnellübungen.

## Grundlegendes zur Umsetzung der Übungen und zur Arbeit mit Kindern

**Sieben Methoden** werden die Erfahrungen, die Sie und Ihre Kinder mit diesem Buch machen werden, verbessern:

**Der Kreis:** Die Übungen in diesem Buch funktionieren am besten, wenn sie im Kreis durchgeführt werden. Im Kreis kann man besser zuhören, sich konzentrieren und aufeinander eingehen. Eine der einfachsten Kontaktarten ist der Blickkontakt beim Sprechen. Viele Kinder verbringen einen Großteil ihrer Zeit hinter Computerbildschirmen oder vor Spielkonsolen; oft haben sie mehr Verbindung zu einem Bildschirm als zueinander. Als Resultat dessen können Kinder verlernen, die Gefühle anderer zu beachten, und daher eine Tätigkeit, die eine Interaktion von Angesicht zu Angesicht erfordert, befremdlich finden. Indem Sie die Kinder in einen Kreis setzen, können Sie sie daran gewöhnen, die Person anzuschauen, die gerade spricht. Gewöhnen Sie ihnen an, erst im Kreis herumzuschauen und zu warten, bis jede\*r sie ansieht, bevor sie selbst sprechen.

Wenn Sie die Kinder dazu bringen, sich gegenseitig anzuschauen und dem Gesagten zu folgen, kann dies die Kommunikationsfähigkeit der Kinder deutlich steigern und eine gegenseitige Verbundenheit fördern. Durch den Kreis eingeübtes Zuhören und respektvolles Verhalten können sich auch auf den restlichen Tag auswirken und den Unterricht sehr viel reibungsloser ablaufen lassen.

**Globus:** Ich empfehle dringend, einen Globus in der Klasse griffbereit zu haben, und zwar aus vielerlei Gründen. Wenn möglich, suchen Sie sich einen weichen Globus, der ähnlich einem Ball oder Kissen ist. Sie können solche Globen auch online bei verschiedenen Anbietern bestellen. Im Folgenden finden Sie drei Einsatzmöglichkeiten im Rahmen der Übungen:

1. Nehmen Sie einen Globus als Visualisierung dafür, dass wir alle Teil einer größeren Welt sind. Zeigen Sie den Globus ganz bewusst, um die Kinder daran

zu erinnern, dass jede unserer Handlungen etwas verändern kann und dass alles, was wir tun, Auswirkungen auf die Menschen um uns herum hat. Sie können die Welt verbessern und damit in der eigenen Klasse anfangen. Frieden beginnt mit jedem einzelnen Menschen.

2. Nutzen Sie ihn in den Übungen als Wortanzeiger, der im Kreis weitergegeben wird und verrät, wer gerade das Wort hat und daher als Einziger sprechen darf. Wenn das sprechende Kind fertig ist, reicht es den Globus weiter.
3. Wenn Sie einen weichen Globus haben, können Sie ihn als Ball benutzen und während der Wiederholungsübungen zum Werfen verwenden. So lassen sich einzelne Konzepte einfach und schnell wiederholen.

Partnerarbeit ermöglicht es den Kindern, viele der gelernten kooperativen Verhaltensweisen unmittelbar in die Praxis umzusetzen.

**Partnerarbeit:** In vielen Übungen arbeiten die Kinder in 2er-Gruppen und in manchen Fällen in Kleingruppen. Diese Interaktionen ermöglichen es den Kindern, viele der erlernten, kooperativen Verhaltensweisen unmittelbar in die Praxis umzusetzen, wie Zuhören, Mitgefühl, Freundlichkeit, Offenheit für die Ideen anderer. Studien haben bewiesen, dass Lernen in 2er-Gruppen und in kooperativer Form sehr vorteilhaft ist, neue Konzepte zu verinnerlichen.

Am liebsten lasse ich die Kinder 2er-Gruppen bilden, indem ich sie darauf vorbereite und sage: „Wir werden gleich in 2er-Gruppen arbeiten. Eure wichtigste Aufgabe ist, darauf zu achten, dass niemand übrig bleibt. Schaut euch um und sorgt dafür, dass alle ein Partnerkind haben.“ Ich lobe dann immer sofort die Kinder, die darauf achten, dass niemand übrig bleibt. Besonders dann, wenn sie, statt sich mit einer Freundin oder einem Freund zusammenzusetzen, sich jemanden suchen, der kein Partnerkind hat. Wenn ich merke, dass die Kinder nur so schnell wie möglich zu ihren Freund\*innen

eilen, statt sich umzusehen, unterbreche ich den ganzen Vorgang und gebe eine nette Erinnerung daran, was ich gesagt habe.

Wenn die Kinder im Kreis sitzen, gibt es eine alternative Methode, sie in 2er-Gruppen einzuteilen: Wählen Sie zufällig ein Kind aus, das eine Hand heben soll. Ausgehend von diesem Kind, soll nun jedes zweite Kind ebenfalls die Hand heben, sodass am Ende die Hälfte der Kinder eine Hand gehoben hat. Diese Kinder wenden sich ihrem rechten Nachbarkind zu, das nun ihr Partnerkind ist. Haben Sie eine ungerade Schülerzahl, soll sich eine 3er-Gruppen bilden oder Sie selbst sind die\*der fehlende Partner\*in für das einzelne Kind.

Wenn die Kinder in 2er-Gruppen zusammensitzen, egal ob auf Stühlen oder auf dem Boden, sollen sie sich so setzen, dass sie sich direkt ansehen, quasi Knie an Knie, aber ohne sich zu berühren. Dies ermöglicht guten Augenkontakt und reduziert Ablenkungen.

**Plakate:** In vielen Übungen wird ein Plakat für die Kinder oder mit ihnen erstellt. Darunter sind sieben Plakate, bei denen ich empfehle, sie zu laminieren und das ganze Jahr über im Klassenraum aufzuhängen. Sie dienen als Erinnerung an die wichtigsten Anti-Mobbing-Konzepte aus diesem Buch:

- ▶ **Unsere Vereinbarungen für ein harmonisches Klassenzimmer:** Hängen Sie das Plakat vorn in der Klasse auf, wo Sie schnell und einfach darauf verweisen können; hoch genug, sodass alle Kinder es sehen können, aber nicht so hoch, dass Sie nicht mehr darauf zeigen können (s. Übung 1).
- ▶ **Respektvoll zuhören:** Dieses Plakat kann den ganzen Tag über eingesetzt werden, egal welches Fach Sie gerade unterrichten. Hängen Sie es so auf, dass es die Kinder nicht übersehen können (s. Übung 2).
- ▶ **Der Friedensschwur:** Sie werden ihn wahrscheinlich jeden Morgen verwenden, daher sollte er schnell für die Kinder zu finden sein. Sie können jeden Morgen ein anderes Kind den Schwur aufsagen lassen. Daher sollten Sie ihn so hängen, dass sich jemand danebenstellen kann (s. Übung 6).

- ▶ **Die Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung und die Regeln zu deren Verwendung:** Hängen Sie sie in der Nähe Ihres Friedentisches bzw. Ihrer Friedensecke auf. Sie sollten leicht erreichbar sein, wenn sich zwei Kinder zusammensetzen, um einen Konflikt zu lösen (s. Übung 8).
- ▶ **„Stopp – atme – beruhige dich“** Dieses Plakat passt auch gut zum Friedentisch, obwohl jeder andere Ort auch in Ordnung ist, wenn der Platz am Friedentisch knapp ist (s. Übung 9).
- ▶ **Nie wieder verletzende Worte:** Dies ist ein Bekenntnis für die Kinder, nach dem sie sich richten sollen. Es dient Ihnen als Bezugsobjekt, wenn die Kinder eine Erinnerung daran brauchen, freundlich zu sein (s. Übung 22).
- ▶ **Methoden, um sich zu beruhigen:** Dieses Plakat können Sie überall dort aufhängen, wo es gut zu sehen ist, auch weit oben an einer Wand. Es dient als permanente Erinnerung an all die Dinge, die die Kinder tun können, um sich zu beruhigen, wenn sie wütend sind (s. Übung 40).

Andere Plakate, die, über das Buch verteilt, vorgeschlagen werden, können so lange hängen bleiben, wie Sie sie brauchen. Heben Sie, wenn möglich, alle Plakate auf, die Sie abhängen. Sie können Ihnen als Erinnerungshilfen für Konzepte dienen, die Sie im Laufe des Jahres wiederholen möchten oder müssen.

**Notizbücher:** Notizbücher sind innerhalb der Übungen auf verschiedene Weisen nützlich: um auf ein Thema zu reagieren, um persönliche Erfahrungen aufzuschreiben, für Ideensammlungen und vieles mehr.

Stellen Sie den Kindern ihre persönlichen Notizbücher zur Verfügung. Sie können die Umschlagseiten ihrer Notizbücher selbst gestalten und dekorieren. Führen Sie ein eigenes Notizbuch und erledigen Sie darin die gleichen Aufgaben wie die Kinder. Dies wird Ihr eigenes Verständnis von den Konzepten in diesem Buch erweitern, sodass Sie sich besser in die Situation Ihrer Kinder hineinversetzen können. Wenn Sie sich sogar dazu entschließen, Ihre Einträge mit den Kindern zu teilen, kann das bewirken, dass die Kinder noch offener werden.

**Schreibfluss:** In einigen Übungen wird vom sogenannten „Schreibfluss“ gesprochen, einer Technik, die spontane Gedanken und neue Ideen hervorbringen kann. Im Schreibfluss sollen die Kinder ihre Worte frei fließen und auf das Papier rieseln lassen wie Münzen aus einem Geldsack. Schönschrift, Grammatik oder Orthografie sind irrelevant. Nachdem Sie das Startkommando gegeben haben, sollen die Kinder etwa drei Minuten lang „schreiben, schreiben, schreiben“, ohne den Stift vom Papier zu nehmen, bis Sie „Stopp!“ sagen.

Der Schreibfluss soll das Innere entfalten. Sagen Sie den Kindern, dass sie unter Umständen überrascht sein werden von dem, was dabei herauskommt.

Notizbücher sind innerhalb der Übungen auf verschiedene Weisen nützlich: um auf ein Thema zu reagieren, persönliche Erfahrungen aufzuschreiben, für Ideensammlungen und vieles mehr. Kinder, die Schreibschwierigkeiten haben, können ihre Antworten auch malen oder diktieren.

**Rollenspiele:** Rollenspiele sind eine der Kernmethoden in diesem Buch. Sie ermöglichen es den Kindern, die Anti-Mobbing und Konfliktlösungs-Fähigkeiten zu üben, die sie lernen. Dadurch wird es einfacher, sie im Alltag einzusetzen. Die Rollenspiele gründen sich häufig auf die Ergebnisse unserer Umfrage und die Befragungen einzelner Kinder. Die eigenen Erfahrungen Ihrer Kinder bilden ebenfalls eine gute Grundlage für Rollenspiele. Fragen Sie daher danach, wann immer es passend ist.

Suchen Sie immer Freiwillige, die die Rollen spielen wollen. Falls es nicht genug gibt, übernehmen Sie eine der Rollen. Falls die nachgestellte Situation ursprünglich eine physische Auseinandersetzung beinhaltete, darf diese nur durch pantomimische Bewegungen angedeutet werden. Vermitteln Sie den Kindern die folgenden Grundregeln für Rollenspiele:

- ▶ Die Kinder, die mitspielen, müssen zu keiner Zeit persönliche Informationen herausgeben, die sie lieber für sich behalten.

- ▶ Fluchen, Beschimpfen und physischer Kontakt sind verboten.
- ▶ Die Rollenspieler\*innen dürfen keine realen Namen nennen.

Wenn die Kinder den Faden verlieren oder sich albern benehmen, unterbrechen Sie das Rollenspiel und erinnern Sie die Kinder an den Zweck und die Grundregeln des Rollenspiels.

## Vier grundlegende Methoden für Lehrkräfte, um Mobbing zu vermeiden

- 1. Leben, lehren und unterstützen Sie Freundlichkeit und Mitgefühl.** Indem Sie sich die Zeit nehmen, Freundlichkeit und Mitgefühl zu lehren, legen Sie den Grundstein für einen mobbingfreien Klassenraum.
- 2. Beziehen Sie die Kinder in die Lösung mit ein und ziehen Sie sie zur Verantwortung.** Wenn Kinder ihren Beitrag dazu leisten können, ihre eigenen Regeln und Vereinbarungen aufzustellen, dann sind sie weitaus motivierter, sie einzuhalten. Darum ist es so wichtig, zuerst die Kinder definieren zu lassen, was für eine Atmosphäre sie in ihrem Klassenraum haben möchten, und sie anschließend Vereinbarungen formulieren zu lassen, um sie zu schaffen (s. Übung 1).
- 3. Geben Sie den Kindern konkrete Strategien an die Hand, die sie nutzen können, wenn sie wütend und in einem Konflikt sind.** Einer Studie in der kanadischen Zeitschrift „Child Development“ zufolge haben „Kinder, die ihre Klassenkamerad\*innen mobben, meistens auch eine Vielzahl an Konflikten mit ihren Eltern, Freund\*innen und anderen“. Indem Sie den Kindern akzeptable Methoden geben, mit Konflikten und Wut umzugehen, können Sie Mobbing merklich eindämmen.

Achten Sie darauf, dass Sie den Eltern von dem Anti-Mobbing-Programm erzählen, das Sie in Ihrer Klasse starten. Geben Sie ihnen die Informationen zu einem frühen Zeitpunkt im Schuljahr und bleiben Sie mit ihnen in regelmäßigem Kontakt.

- 4. Schauen Sie niemals weg, wenn Mobbing stattfindet.** Die Kinder müssen wissen, dass Mobbing und andere Gemeinheiten nicht geduldet werden. Manchmal spielen Erwachsene Mobbing herunter, sagen, dass es das schon immer gegeben hat oder dass es einfach zum Leben gehört. Das heißt aber nicht, dass es akzeptabel ist. Außerdem hat Mobbing sich mit der Zeit verändert. Es ist heimtückischer und präsenter geworden und ist nun Teil einer, wie Expert\*innen sie nennen, Epidemie der Grausamkeiten unter Kindern geworden. Die Allgegenwärtigkeit von Internet und Handys brachte weit verbreitetes Cybermobbing mit sich, das schon in der Grundschule beginnt. Ignoriert man das Problem oder spielt es herunter, lässt man es nur in Ruhe wachsen. Als Pädagog\*innen müssen wir Kinder auf negatives Verhalten ansprechen und sie dafür zur Verantwortung ziehen. Tut man das nicht, unterstützt man Mobbing, da man ein stilles Zeichen der Zustimmung sendet.

## Die Erkenntnisse aus diesem Buch den ganzen Tag über einsetzen

Auf den kommenden Seiten werden Sie einen Schatz an Übungen finden, die viele Fertigkeiten fördern. Wenn Sie sie nutzen, denken Sie daran, mit Ihren Kolleg\*innen zu teilen, was bei Ihnen gut funktioniert. Fragen Sie sie auch, was bei ihnen gut klappt. Finden Sie heraus, was Eltern zu Hause tun, um ihre Kinder dazu zu ermutigen, Respekt und Freundlichkeit zu zeigen, ihre Wut zu beherrschen und Konflikte zu lösen.

Ich freue mich auch auf Ihre Rückmeldungen über Erfolge, Herausforderungen und Ihre Ideen. Kontaktieren Sie mich in englischer Sprache über meinen Herausgeber: [help4kids@freespirit.com](mailto:help4kids@freespirit.com)

Ich würde mich freuen, von Ihnen zu hören.

*Friedliche Grüße*

Naomi Drew

# Teil 1

## Aufbau einer Anti-Mobbing-Haltung

Glückwunsch zum gemachten Anfang! Die folgenden 15 Übungen, die Sie nun durchführen werden, sind das Tor zu einem mobbingfreien Klassenzimmer. Sie geben eine Einführung in die grundlegenden Vorstellungen und Strategien, deren Ziel ein respektvolles, mitfühlendes und freundliches Klima ist. Nachdem Sie sie durchgeführt haben, besitzen Ihre Kinder die Grundinformationen und -fertigkeiten, die sie brauchen, um an einer beliebigen anderen Übung in diesem Buch teilzunehmen.

Konkret werden die Kernübungen Sie dabei unterstützen,

- ▶ mit Kindern zu arbeiten, um Vereinbarungen für ein friedliches, harmonisches Klassenzimmer zu treffen,
- ▶ Mitgefühl, Freundlichkeit und Toleranz zu fördern,
- ▶ respektvolles Zuhören und den Gebrauch von Ich-Botschaften zu lehren,
- ▶ Vertrauen und Zusammenarbeit in der Klasse zu fördern,
- ▶ die Win-win-Richtlinien bei der Lösung von Konflikten einzuführen,
- ▶ die Wutmanagement-Regeln „Stopp – atme – beruhige dich“ einzuführen,
- ▶ bei den Kindern ein Verantwortungsgefühl für eigenes Handeln zu fördern.

## Die Kernübungen

Die Kernübungen, aus denen Teil 1 besteht, geben eine Einführung in die unverzichtbaren Fertigkeiten und Einstellungen für eine mobbingfreie Umgebung. Einige der Strategien in Teil 1 werden in Teil 2 noch einmal aufgegriffen und erweitert, kommen aber in Teil 1 schon vor, damit die Kinder die grundlegenden Werkzeuge und das Verständnis dafür haben, wie sie in der Klasse besser miteinander auskommen und so das Maximum aus den späteren Übungen gewinnen können.

Es ist ratsam, aber nicht zwingend notwendig, die **15 Kernübungen** der Reihe nach durchzugehen. Die Übungen 8–15 sollten Sie jedoch der Effektivität halber nacheinander durchführen. Dies sind Schlüsselübungen für alle Kinder, Konflikte zu lösen – eine unverzichtbare Fertigkeit.

1. Die Idee vom harmonischen Klassenraum
2. Respektvoll zuhören
3. Tolle Zuhörer\*innen in unserem Leben
4. Tiefes Atmen
5. Integrität
6. Friedensschwur
7. Lass es vor der Tür
8. Friedentisch
9. „Stopp – atme – beruhige dich“
10. Ich-Botschaften – Einführung
11. Ich-Botschaften – Übung
12. Reflektierendes Zuhören
13. Verantwortung übernehmen
14. Konfliktlösungen erarbeiten
15. Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung

# Die Idee vom harmonischen Klassenraum


- Respekt
- Zusammenarbeiten

Übung 1 legt das Fundament für einen mobbingfreien, harmonischen Klassenraum, der das ganze Jahr anhält.

## Die Kinder werden

- die Eigenschaften eines harmonischen Klassenraums bestimmen,
- ihre eigene Verantwortung bei der Schaffung eines sicheren und fruchtbaren Lernklimas erkennen,
- eine Charta „Unsere Vereinbarungen für ein harmonisches Klassenzimmer“ erstellen und unterschreiben.

## Materialien

- ✓ Globus (s. S. 9/10)
- ✓ Flipchart-Papier und -Stift
- ✓ Kopiervorlagen:  „Unsere Vereinbarungen für ein harmonisches Klassenzimmer“ (nur eine Kopie), „Elternbrief“
- ✓ *optional*: Bastelmaterialien zum Ausstellen in der Klasse

## Einleitung

Begrüßen Sie die Kinder und geben Sie ihnen das Gefühl, dass Sie sich sehr freuen, ihre Lehrkraft zu sein. Teilen Sie ihnen mit, dass dies eine sehr wichtige Stunde sein wird, die ihnen helfen soll, ein Jahr zu beginnen, in dem sie gut miteinander auskommen und sich gegenseitig freundlich und respektvoll behandeln.

## Diskussion

Fragen Sie die Kinder nach ihrem größten Wunsch für das kommende Jahr, die kommenden Monate oder Wochen und besprechen Sie diese kurz.

Halten Sie den Globus hoch und erklären Sie den Kindern, dass so, wie wir im Klassenraum, in unserem Umfeld, unserer Nachbarschaft und unserem Land miteinander verbunden sind, wir auch alle Teil der ganzen Welt sind. Indem wir lernen, in der Klasse gut miteinander auszukommen, bereiten wir uns darauf vor, mit den verschiedensten Menschen in den verschiedensten Situationen auszukommen.

Fragen Sie die Kinder: **„In was für einer Welt würdet ihr gerne aufwachsen?“** Die Kinder werden Wörter wie „sicher“, „friedlich“, „lustig“ oder „gesund“ antworten. Schreiben Sie die Wörter an die Tafel.

## → Die Übung

Fragen Sie nun: „Und wie sieht es mit unserer Klasse aus? Wie möchtet ihr, dass es hier bei uns ist?“

Schreiben Sie auf ein Flipchart-Papier „Eigenschaften eines harmonischen Klassenraums“. Listen Sie auf, was die Kinder sagen. Wenn ein Kind etwas beiträgt, geben Sie ihm den Globus.

Fragen Sie als Nächstes: **„Was können wir alle tun, damit wir einen harmonischen Klassenraum bekommen?“** Die Kinder sollen den Globus weiterreichen, wenn sie etwas sagen. Schreiben Sie „Unsere Vereinbarungen für ein harmonisches Klassenzimmer“ auf ein Flipchart-Papier und ergänzen Sie, was die Kinder vorschlagen. Formulieren Sie die Vorschläge positiv, schreiben Sie also statt „Niemanden schlagen“ (negativ) „Lasst eure Fäuste stecken“ (positiv).

Fragen Sie die Kinder nach konkreten Beispielen zu jedem Punkt, den Sie aufschreiben. Wenn jemand z. B. sagt: „Behandelt euch untereinander mit Respekt“, fragen Sie, was dies in Bezug auf das eigene Handeln bedeutet (Vermeidet es, herablassend zu reagieren, auch wenn ihr sauer seid; vermeidet, die Augen zu verdrehen oder zu lachen, wenn jemand einen Fehler macht oder etwas sagt, mit dem ihr nicht einverstanden seid etc.).

# Die Idee vom harmonischen Klassenraum

Halten Sie die Liste kurz (sieben bis acht Vereinbarungen) und lassen Sie am Ende genug Platz für alle Unterschriften, einschließlich Ihrer eigenen. Wenn die Vereinbarung fertig ist, sollen einige Kinder sie der Reihe nach vorlesen.

Erklären Sie, was ein Vertrag ist und dass dieser Vertrag ein besonderer ist. Die Kinder sollen ihn nun unter dem Text unterschreiben. Sie können dazu z. B. sagen: **„In-dem wir einen Vertrag unterschreiben, geben wir unser Ehrenwort. Das heißt, dass wir versprechen, alles uns Mögliche zu tun, damit die Vereinbarungen, die wir mit unseren Namen unterschreiben, eingehalten werden.“**

## Nachbereitung

Loben Sie die Kinder dafür, dass sie zusammen Vereinbarungen erarbeiten, die sie das ganze Jahr lang nutzen können. Verweisen Sie auf den Globus und sagen Sie: **„Wenn unsere Erde ein friedlicherer Ort werden soll, müssen wir genau hier damit anfangen.“**

## Folge-Übung

Laminieren Sie die Vereinbarung und hängen Sie sie gut sichtbar in der Klasse auf, sodass Sie täglich darauf verweisen können. Dieses lebendige Dokument soll nun jeden Tag in den normalen Ablauf Ihrer Klasse integriert werden.

Übertragen Sie die Vereinbarungen in die Kopiervorlage „Unsere Vereinbarungen für ein harmonisches Klassenzimmer“, kopieren Sie sie und schicken Sie sie mit einem Elternbrief an die Eltern der Kinder. Sie können dazu den Elternbrief im Download verwenden.

## Erweiterung

Die Kinder entwerfen und dekorieren eine Klassenzimmer-Pinnwand, auf der die Vereinbarung ausgestellt wird. Auf dieser Pinnwand können auch zukünftige Papiere ihren Platz finden.

# Respektvoll zuhören


- Respekt
- persönliche Verantwortung

Übung 2 hilft Kindern, den Wert des gegenseitigen Zuhörens zu erkennen und zu schätzen.

### Die Kinder werden

- den Unterschied zwischen respektvollem und respektlosem Zuhören kennenlernen,
- Richtlinien für das respektvolle Zuhören erlernen,
- respektvolles Zuhören üben.

### Materialien

- ✓ Flipchart-Papier und -Stift
- ✓ Kopiervorlage:  „Respektvoll zuhören“

### Vorbereitung

Schreiben Sie die Richtlinien für respektvolles Zuhören von der Kopiervorlage auf ein Flipchart-Papier.

### Einleitung

Ein Kind kommt zu einem Rollenspiel in die Kreismitte. In Ihrer Rolle werden Sie respektloses Zuhören demonstrieren. Suchen Sie sich daher ein Kind aus, das sich dadurch nicht vor den Kopf gestoßen fühlt. Fragen Sie das Kind: **„Was magst du an der Schule am liebsten?“** Sobald das Kind antwortet, verhalten Sie sich abgelenkt, zappeln herum, vermeiden Augenkontakt, unterbrechen das Kind, übernehmen dann das Gespräch und verlegen den Inhalt auf sich selbst. Fragen Sie das Kind nach dem Rollenspiel, wie es Ihre Art von Zuhören fand. Anschließend sollen die anderen Kinder formulieren, was Sie alles gemacht haben.

Fangen Sie mit dem Rollenspiel nun noch einmal mit derselben Frage an. Spielen Sie diesmal den\*die respektvolle\*n, aufmerksame\*n Zuhörende\*n, indem Sie sich vorbeugen, nicken, Augenkontakt halten und konzentriert bleiben.

Paraphrasieren Sie etwas und stellen Sie eine Frage. Fragen Sie das Kind anschließend, wie es sich gefühlt hat.

### Diskussion

Die Kinder sollen wiederum die Dinge aufzählen, die Sie getan haben. Sammeln Sie sie an der Tafel. Zeigen Sie den Kindern nun das Blatt, das Sie vorbereitet haben. Fragen Sie: **„Gibt es etwas, das wir auf diesem Blatt hinzufügen sollten?“**

### → Die Übung

Die Kinder üben nun paarweise respektvolles Zuhören, jeweils ein Kind als Sprecher\*in und eines als Zuhörer\*in. Die Gesprächspartner\*innen sitzen sich dabei direkt gegenüber, sodass sie sich ins Gesicht schauen. Das Zuhörerkind bittet das Sprecherkind, zu beschreiben, was es an der Schule am liebsten mag. Das Zuhörerkind hört dann respektvoll zu. Nach einigen Minuten tauschen die Kinder ihre Rollen.

### Nachbereitung

Die Kinder sollen nun erzählen, wie das Erlebnis für sie war. Bevor ein Kind erzählt, soll es in die Runde blicken und prüfen, ob jede\*r zuhört. Loben Sie respektvolles Zuhören, wenn Sie es bemerken. Teilen Sie die Kopiervorlage „Respektvoll zuhören“ als Erinnerungshilfe für gutes Zuhören aus.

### Folge-Übung

Laminieren Sie das Blatt „Respektvoll zuhören“ und hängen Sie es gut sichtbar im Klassenzimmer auf. Kommen Sie den ganzen Tag über darauf zurück und nutzen Sie es fortan täglich.

### Erweiterung

Bestimmen Sie einen ganzen Tag zum „Tag des respektvollen Zuhörens“. Holen Sie sich am Ende des Tages eine kurze Rückmeldung von den Kindern, inwieweit respektvolles Zuhören ihren Tag beeinflusst hat.

# Tolle Zuhörer\*innen in unserem Leben


- Respekt
- persönliche Verantwortung

Übung 3 hilft den Kindern dabei, zu erkennen, welche Wirkung gute Zuhörer\*innen auf ihre Mitmenschen haben. Außerdem werden sie lernen, ihre eigenen Zuhörerqualitäten ehrlich einzuschätzen.

## Die Kinder werden

- darüber diskutieren und sich darüber austauschen, was eine\*n gute\*n Zuhörer\*in ausmacht,
- die Wichtigkeit effektiven Zuhörens für ein gutes Miteinander erkennen,
- ihre eigenen Stärken und Schwächen beim Zuhören erforschen.

## Materialien

- ✓ Kopiervorlagen:  „Respektvoll zuhören“ aus Übung 2, „Ein Mensch in meinem Leben, der besonders gut zuhören kann“, „Wie gut hörst du zu?“
- ✓ Notizbücher, Globus

## Vorbereitung

Teilen Sie vor der Übung die Arbeitsblätter „Ein Mensch in meinem Leben, der besonders gut zuhören kann“ aus und lassen Sie sie von den Kindern ausfüllen.

## Einleitung

Vermitteln Sie den Kindern, dass Zuhören eines der grundlegendsten Dinge ist, jemandem Respekt zu zeigen. Fragen Sie die Kinder, wie sie sich fühlen, wenn ihnen jemand gut zuhört und Interesse an dem zeigt, was sie sagen. Steuern Sie kurz Ihre eigenen Erfahrungen bei.

## Diskussion

Die Kinder sollen nun paarweise vergleichen, was sie auf ihr Arbeitsblatt „Ein Mensch in meinem Leben, der besonders gut zuhören kann“ geschrieben haben. Stellen Sie einen Bezug zum Arbeitsblatt „Respektvoll zuhören“ her und erinnern Sie die Kinder daran, ihrem Gegenüber gut zuzuhören, wenn es von gut zuhörenden Menschen in seinem Leben erzählt.

Als Nächstes kommen die Kinder in einem großen Kreis zusammen und beschreiben, was genau gut zuhörende Menschen tun, die sie gefunden haben. Fragen Sie: **„Welche Gefühle erzeugt das respektvolle Zuhören dieser Personen bei anderen Menschen?“**

## → Die Übung

Verteilen Sie das Arbeitsblatt „Wie gut hörst du zu?“ und geben Sie den Kindern ein paar Minuten Zeit, um die eigenen Zuhörerqualitäten einzuschätzen. Ermutigen Sie die Kinder dazu, ehrlich zu sein, und fragen Sie sie: **„Bei welchen Dingen auf der Liste seid ihr schon gut? An welchen Dingen müsst ihr noch arbeiten?“** Anschließend suchen sich die Kinder ein oder zwei Punkte von der Liste aus, an denen sie die ganze Woche über arbeiten wollen. Diese Punkte schreiben sie als Wochenziele in ihre Notizbücher.

Fragen Sie: **„Wie kann gutes Zuhören dazu beitragen, dass Menschen besser miteinander auskommen?“** Zeigen Sie auf den Globus und fragen Sie, wie die Welt wohl aussähe, wenn alle Menschen immer gut zuhören würden und sich anhörten, was andere zu sagen haben.

## Nachbereitung

Schließen Sie die Übung ab, indem Sie den Kindern noch einmal verdeutlichen, dass alle es schaffen können, besser zuzuhören, und dass dies oft einen positiven Einfluss auf unsere Beziehungen und unser Leben hat.

## Folge-Übung

Denken Sie daran, später auf diese Übung zurückzukommen, damit die Kinder bewerten können, wie sie in Hinblick auf ihre Ziele vorankommen.

# Tiefes Atmen

- Mitgefühl
- persönliche Verantwortung


Mit dieser Übung können Sie den Kindern vermitteln, wie sie mit tiefer Bauchatmung innere Ruhe und Konzentration erlangen können.

**Hinweis:** Dies ist eine grundlegende und sehr wichtige Methode, um zu innerer Ruhe zu gelangen. Nutzen Sie sie zu Beginn eines jeden Tages und wann immer es zwischendurch notwendig ist. Sie funktioniert auch prima als Übergang zwischen zwei Übungen.

## Die Kinder werden

- verstehen, dass es hilft, sich selbst ruhig zu fühlen, damit sie friedlicher mit anderen umgehen,
- lernen, sich durch tiefes Atmen ruhiger und friedlicher zu fühlen.

## Materialien

- ✓ Kopiervorlage:  „Anleitung für tiefes Einatmen“

## Einleitung und Diskussion

Fragen Sie: **„Was bedeutet es, ein ruhiger und friedlicher Mensch zu sein? Wenn ihr friedlich zu anderen sein wollt, wo muss das anfangen?“**

Besprechen Sie die Frage kurz mit den Kindern und betonen Sie, dass man erst innerlich ruhig sein muss, bevor man friedlich zu anderen sein kann.

Fragen Sie die Kinder, ob sie es manchmal schwer finden, im Inneren friedlich zu sein, und diskutieren Sie mit ihnen. Fragen Sie anschließend, was die Kinder tun, um sich zu beruhigen, wenn sie verärgert, wütend, verängstigt oder gestresst sind.

## → Die Übung

Erzählen Sie den Kindern, dass Sie ihnen nun eine sehr wichtige, aber auch sehr einfache Methode zeigen werden, mit der sie ruhig werden können. Sagen Sie: **„Diese Methode nutzen Profisportler\*innen vor einem Wettkampf und Künstler\*innen vor ihrem Auftritt, um sich ruhig, konzentriert, zuversichtlich und gelassen zu fühlen. Man nennt sie ‚tiefe Bauchatmung‘.“**

1. Die Kinder setzen sich gerade hin, ohne angespannt zu sein, und legen ihre Hände auf die untere Bauchmuskulatur, direkt unter den Bauchnabel.

2. Nun sollen sie sich vorstellen, in ihrem unteren Bauch wäre ein Ballon, der sich mit Luft füllt, wenn sie einatmen. (Stellen Sie sicher, dass die Kinder nichts im Mund haben. An Essen oder Kaugummis könnten sich die Kinder verschlucken.) Atmen Sie zusammen mit den Kindern tief ein und füllen Sie den imaginären Ballon. Halten Sie die Luft einige Sekunden an. (Dies sollte ein ruhiger, sanfter Atemzug sein, keiner, wie ihn Kinder machen, wenn sie unter Wasser tauchen wollen.)
3. Nun atmen die Kinder langsam und sanft aus und lassen so die Luft aus dem „Ballon“ heraus. Wiederholen Sie das Ganze 3-mal und verlängern Sie jeweils das Ausatmen ein wenig. Wenn die Kinder kichern, sagen Sie ihnen, dass das anfangs passieren kann. Ermutigen Sie sie, ernsthaft zu atmen, so wie es ein\*e Sportler\*in oder Künstler\*in tun würde. Weisen Sie sie erneut darauf hin, dass diese Art der Bauchatmung ihnen immer helfen kann, wenn sie angespannt oder gestresst sind, z. B. bei einer Prüfung.
4. Nach drei tiefen Atemzügen nehmen die Kinder die Hände vom Bauch weg und atmen zwei weitere Male tief ein. Dieses Mal liegen die Hände locker im Schoß.

# Tiefes Atmen

5. Anschließend atmen die Kinder einige Male normal und locker ein und kreisen dabei die Schultern und den Kopf, um Verspannungen zu lösen.

## Nachbereitung

Fragen Sie die Kinder, wie sie sich fühlen, und diskutieren Sie mit ihnen darüber. Ist einem Kind schwindelig geworden, sagen Sie ihm, dass es beim nächsten Mal nicht ganz so tief einatmen soll. Kinder mit Asthma sind unter Umständen besonders anfällig für Schwindelgefühle.

Bestärken Sie die Kinder in allen positiven Verhaltensweisen, die Sie beobachten konnten. Verteilen Sie die „Anleitung für tiefes Einatmen“ und geben Sie den Kindern die Aufgabe, an diesem Abend vor dem Einschlafen und am nächsten Morgen nach dem Aufstehen tiefes Einatmen zu üben.

## Folge-Übung

Wenn die Kinder das nächste Mal zur Schule kommen, beginnen Sie den Tag mit tiefem Einatmen. Ziehen Sie durchaus in Betracht, jeden Tag mit einer solchen Einheit zu beginnen und sie auch zwischen den Stunden einzusetzen. Tiefes Einatmen ist ein hervorragendes Mittel, um den Kindern zu helfen, sich wieder zu konzentrieren.

## Erweiterung

In seinem Buch „Ich pflanze ein Lächeln“ empfiehlt der für den Nobelpreis nominierte Autor Thich Nhat Hanh, beim Atmen folgende Worte zu sprechen: „Ich atme ein und beruhige meinen Körper. Ich atme aus und lächle.“ Geben Sie den Kindern diese Worte mit auf den Weg. Es ist beruhigend, sie vor einer Atemübung zu sprechen. Das Lächeln, das hinterher automatisch kommt, schafft eine Atmosphäre der Wärme und Verbundenheit.



Eva Spanjardt

# Integrität

- persönliche Verantwortung
- Integrität
- Anstand

Übung 5 hilft Kindern dabei, die Bedeutung des Begriffs „Integrität“ zu erfassen. Außerdem verdeutlicht sie die Wichtigkeit, das Richtige zu tun, auch wenn gerade niemand hinsieht.

## Die Kinder werden

- bestimmte Handlungen und Taten erkennen können, die auf einen Mangel an Integrität hinweisen,
- Handlungen und Taten aufzählen, die zu Integrität beitragen,
- sich darüber klar werden, warum es wichtig ist, ein integrier Mensch zu sein.

## Materialien

- ✓ Flipchart-Papier und -Stifte
- ✓ Notizbücher

## Vorbereitung

Schreiben Sie auf Flipchart-Papier „Integrität: das Richtige tun, auch wenn gerade niemand hinsieht“.

## Einleitung

Schreiben Sie das Wort „Integrität“ an die Tafel. Fragen Sie nach der Bedeutung. Zeigen Sie den Kindern die Definition. Fragen Sie: **„Was bedeutet das für euch?“** Fragen Sie die Kinder nach Beispielen.

## → Diskussion und die Übung

Fragen Sie die Kinder, ob es wichtig ist, immer das Richtige zu tun. Erzählen Sie den Kindern, dass das Folgende tatsächlich einmal eine Schülerin gesagt hat: „Ich gehörte zu einem ‚Laberclub‘. Wir haben Gerüchte über andere Leute erfunden und sie an der Schule verbreitet.“<sup>3</sup> Fragen Sie nun: **„Spricht das für Integrität?“** Lassen Sie die Kinder ergründen, was an dem Verhalten der Schülerin falsch ist. Wenn die Kinder antworten: „Was ist denn, wenn sie nie herausfinden, wer dafür verantwortlich ist?“, fragen Sie zurück: **„Was glaubt ihr denn: Wie fühlt sich das Mädchen, wenn es darüber nachdenkt, was es getan hat?“** Vermitteln Sie den Kindern, dass wir uns danach oft schuldig fühlen. Sagen Sie: **„Immer wenn wir etwas tun, was jemand anderen absichtlich verletzen kann, zeigen wir mangelnde Integrität.“** Die Kinder

suchen nun ein Beispiel für eine Handlung, die einen Mangel an Integrität zeigt (Lügen, Mobbing, Stehlen, Schummeln, respektloser Umgang etc.).

Fragen Sie, wie es Erwachsenen, die diese Verhaltensmuster an den Tag legen, häufig ergeht (Niemand glaubt dir mehr, du verlierst an Respekt etc.).

Sagen Sie: **„Von Zeit zu Zeit können auch sehr achtbare Menschen etwas Schlechtes tun. Das bedeutet nicht, dass sie schlechte Menschen sind, sondern nur, dass sie eine schlechte Entscheidung getroffen haben. Wie fühlt ihr euch, wenn ihr etwas tut, von dem ihr wisst, dass es nicht in Ordnung ist?“**

Die Kinder überlegen sich Dinge, die für Integrität stehen (die Wahrheit sagen, andere Menschen respektvoll behandeln etc.). Sammeln Sie diese Ideen auf einem Flipchart-Papier unter „Integrität bedeutet ...“.

## Nachbereitung

Geben Sie den Kindern drei Minuten Zeit für einen Schreibfluss (s. S. 11) in ihren Notizbüchern zum Thema „Integrität“, z. B.: „Gib Beispiele dafür, was es bedeutet, ein integrier Mensch zu sein.“

## Erweiterung

Die Kinder sollen ihr eigenes Verhalten den ganzen Tag lang beobachten und auf Integrität überprüfen.

<sup>3</sup> Alle Zitate in diesem Buch, die realen Kindern zugeordnet werden, stammen aus Befragungen und einer Studie der Autorin.

# Friedensschwur


In Übung 6 formulieren die Kinder einen Friedensschwur, den sie zu Beginn eines jeden Tages aufsagen können.

- Respekt
- persönliche Verantwortung
- Zusammenarbeit

## Die Kinder werden

- erkennen, welche Handlungen zu einem friedlichen Umfeld in der Klasse beitragen,
- in gemeinsamer Arbeit Ideen sammeln, um sie anschließend zum Friedensschwur für das ganze Jahr zusammenzufassen.

## Materialien

- ✓ Flipchart-Papier und -Stifte, ggf. Globus
- ✓ *optional*: Kunstmateriale für die Präsentation des Schwurs in der Klasse
- ✓ Kopiervorlage:  „Mein Friedensschwur“

## Einleitung

Versammeln Sie die Kinder in einem Kreis. Zeigen Sie auf den Globus und erinnern Sie die Kinder: **„Eine friedlichere Welt fängt schon hier im Klassenraum an. Dass wir alle miteinander auskommen, ist ein erster Schritt.“**

## Diskussion

Sagen Sie den Kindern, dass sie heute einen Friedensschwur verfassen werden, den sie ab sofort zu Beginn eines jeden Tages gemeinsam aufsagen werden. Fragen Sie, wie dieser Schwur helfen kann, eine friedliche Stimmung zu schaffen. Diskutieren Sie mit den Kindern darüber.

Die Kinder zählen nun Dinge auf, die in dem Schwur vorkommen sollen. Schreiben Sie diese Ideen auf das Flipchart-Papier. Wählen Sie gemeinsam die wichtigsten und sinnvollsten Elemente aus.

## → Die Übung

Integrieren Sie die gesammelten Ideen in einen Friedensschwur. Halten Sie ihn kurz und prägnant.

### Beispiel für einen Friedensschwur

Wir schwören, für Frieden zu sorgen,  
den ganzen Tag lang  
und zu allen Zeiten,  
freundlich zu anderen zu sein  
und uns an die goldene Regel zu halten.

Wenn der Schwur fertig ist, lesen ihn einige Kinder gemeinsam laut vor. Fragen Sie nach jeder Zeile, wie sie diese Worte durch konkrete Handlungen umsetzen können.

## Nachbereitung

Verteilen Sie Lob und Anerkennung für die Zusammenarbeit beim Schwur und für andere positive Verhaltensweisen, die Sie an diesem Tag beobachtet haben (aufmerksames Zuhören, Eingehen auf die Ideen der Mitschüler\*innen, Fairness, Kreativität, Geduld, Freundlichkeit etc.). Fragen Sie, wer jemanden aus der Gruppe besonders loben möchte.

## Folge-Übung

Laminieren Sie den Friedensschwur und hängen Sie ihn gut sichtbar in der Klasse auf. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass Sie genau darauf achten werden, inwiefern sie sich an den Schwur halten und ihn in die Tat umsetzen.

## Erweiterung

Heften Sie den Friedensschwur in die Mitte einer Pinnwand. Geben Sie den Kindern die Kopiervorlage „Mein Friedensschwur“. Hierauf sollen sie eine bestimmte Sache formulieren und illustrieren, die sie persönlich unternehmen wollen, um als Friedensstifter\*innen zu wirken. Heften Sie die individuellen Friedensschwüre um den Klassenschwur herum an die Pinnwand.

## Lass es vor der Tür

→ Einfühlungsvermögen für sich und andere

Diese Übung präsentiert die Idee einer „Lass es vor der Tür“-Box. In diesen Behälter können die Kinder Probleme „fallen lassen“, wenn sie in den Klassenraum gehen.

### Die Kinder werden

- eine Methode kennenlernen, wie man Probleme und negative Gefühle loslassen kann,
- die „Lass es vor der Tür“-Box das ganze Jahr nutzen können,
- die Technik des Schreibflusses anwenden, um alle eventuellen negativen Gefühle abzulegen.

### Materialien

- ✓ Schachtel oder Behälter, in den die Kinder ihre Zettel werfen können
- ✓ Papier und Stifte

### Hinweis:

Der Zweck dieser Übung ist, den Kindern eine Methode an die Hand zu geben, mittels derer sie sich der Probleme und negativen Gefühle entledigen können, die sie mit zur Schule bringen. Zusätzlich erleichtert es ihnen den Wechsel vom Alltag zu einem Schultag, an dem sie effektiv lernen und dabei mit anderen Kindern gut auskommen. Sinn und Zweck dieser Übung ist aber nicht, Gefühle und Probleme zu unterdrücken, die besprochen werden müssen. Wenn Sie der Meinung sind, dass ein Kind weitergehende Hilfe benötigt, sprechen Sie mit seinen Eltern oder Ihrer Schulleitung, dem\*der Beratungslehrer\*in oder dem Schulpsychologen bzw. der Schulpsychologin.

### Vorbereitung

Basteln Sie eine „Lass es vor der Tür“-Box, indem Sie eine Schachtel oder einen Karton dekorieren und einen Schlitz in die Oberseite schneiden. Schreiben Sie vorn „Lass es vor der Tür“ darauf und legen Sie Papier und Stifte dazu. Dazu schreiben Sie ein kleines Schildchen mit dem Text „Du musst deine negativen Gefühle nicht in dir behalten. Werde sie hier los.“

### Einleitung

Geben Sie den Kindern eine positive Rückmeldung für alle Handlungen, die Respekt oder Kooperationsbereitschaft zeigen. Fragen Sie die Gruppe, wer jemanden aus der Gruppe positiv erwähnen möchte.

### Diskussion

Fragen Sie die Kinder, ob sie von Zeit zu Zeit schlecht gelaunt, sauer, traurig oder gestresst sind, wenn sie zur Schule kommen. Sagen Sie ihnen, dass das vollkommen normal ist und dass auch Sie selbst solche Gefühle haben (z. B., wenn Sie genervt sind vom Stau, Streit in der Familie haben etc.).

Fragen Sie die Kinder, was sie tun, um schlechte Gefühle loszuwerden. Erinnern Sie die Kinder daran, dass es viele positive Methoden gibt, um sich selbst zu helfen, mit starken Gefühlen fertigzuwerden. Sagen Sie: **„Schreiben ist eine gute Methode, negative Gefühle zu entladen und sie so loszulassen.“**

Zeigen Sie der Klasse die „Lass es vor der Tür“-Box und sagen Sie ihnen, dass dies ein Ort ist, an dem sie ihre möglichen negativen Gefühle ablegen können. Zeigen Sie auf Stifte und Papier und erklären Sie den Kindern, dass sie über alle negativen Gefühle schreiben können, wenn sie durch die Klassenzimmertür gehen. Es kann ihnen helfen, sich besser zu fühlen. Versichern Sie ihnen, dass niemand zu lesen bekommt, was auf den Zetteln steht, mit Ausnahme von Ihnen. Und auch Sie selbst lesen sich die Zettel nur durch, wenn das von der Person, die den Zettel geschrieben hat, erwünscht ist.

# Lass es vor der Tür

## → Die Übung

Geben Sie jedem Kind einen Zettel. Sagen Sie: **„Denkt an etwas, das ihr genau jetzt gerne vor der Tür lassen würdet. Das kann etwas von heute Morgen sein oder auch von einem ganz anderen Zeitpunkt.“** Geben Sie den Kindern drei Minuten „Schreibfluss“-Zeit.

Ermutigen Sie die Kinder, sich komplett zu entladen und alles aufzuschreiben, was sie beschäftigt. Stellen Sie klar, dass Schönschrift oder Rechtschreibung nicht wichtig sind und dass alles, was sie schreiben, geheim bleibt. Sagen Sie: **„Wer will, dass ich seinen Zettel lese, schreibt seinen Namen darauf, faltet ihn zusammen und schreibt meinen Namen außen auf den gefalteten Zettel. Wer nicht will, dass ich den Zettel lese, knüllt ihn einfach zusammen und wirft ihn in die Schachtel. Am Ende des Tages werde ich die zerknüllten Papiere vernichten und nur die lesen, auf denen mein Name steht.“**

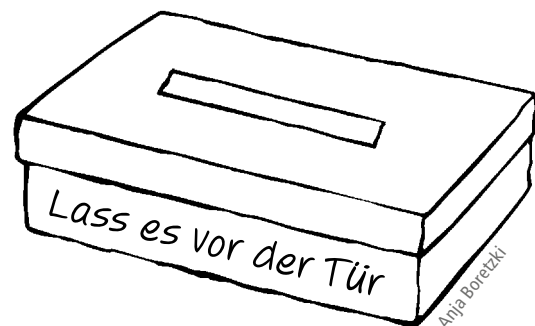
Nach drei Minuten sollen die Kinder mit dem Schreiben aufhören und die Zettel in den Karton werfen. Erklären Sie den Kindern, dass sie jederzeit etwas in die Box hineinwerfen dürfen, aber dass der einzige Mensch, der etwas herausnehmen darf, Sie sind. Betonen Sie, dass sie von allen erwarten, dass sie diese Regel befolgen und die Vertraulichkeit der Schachtel respektieren. Stellen Sie die Schachtel auf Ihren Schreibtisch oder in ein Regal in Sichtweite.

## Nachbereitung

Fragen Sie die Kinder, wie sie sich beim „Entladen“ ihrer Gefühle gefühlt haben. Beachten Sie, dass dieser Vorgang beunruhigende Gefühle bei manchen Kindern auslösen kann. Wenn das passiert, nehmen Sie sich ein paar Minuten, um mit dem Kind allein und ungestört zu reden. Sagen Sie den Kindern, dass die „Lass es vor der Tür“-Box dort jeden Tag stehen wird und immer benutzt werden kann, wenn sie gebraucht wird.

## Folge-Übung

Dieser Prozess kann Ihnen wertvolle Informationen über Ihre Kinder liefern und für einen besseren Einblick in die jeweiligen Gefühlswelten sorgen. Heben Sie die an Sie adressierten Zettel auf und beantworten Sie sie mit einem kleinen, schriftlichen Text oder in einem ungestörten Umfeld mündlich. Wenn ein Kind länger mit Ihnen reden möchte, sollten Sie sich vielleicht mit ihm zum Mittagessen oder nach der Schule verabreden. Indem Sie diese Art von Unterstützung anbieten, können Sie dafür sorgen, dass sich die Kinder in der Schule deutlich wohler fühlen.



# Friedenstisch


→ Beruhigung  
→ Konfliktlösung

Übung 8 stellt den Friedenstisch vor, einen Ort, an dem Kinder sich beruhigen können, wenn sie aufgewühlt oder gestresst sind oder um Konflikte zu lösen. Sie stellt außerdem die „Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung“ vor und betont Richtlinie 1: „Kühle dich ab“.

## Die Kinder werden

- untereinander austauschen, was sie bereits tun, um sich zu beruhigen, wenn sie wütend oder verärgert sind,
- neue Methoden lernen, mit denen sie sich beruhigen können, wenn sie wütend oder verärgert sind,
- sich darüber bewusst werden, dass sie die Macht haben, Konflikte friedlich zu lösen.

## Materialien

- ✓ kleiner Tisch, Stühle
- ✓ Gegenstände, die der Beruhigung dienen („Knautsch-Ball“, Bücher, altersgerechte Stofftiere, Papier, Buntstifte, Filzstifte, Musik und Kopfhörer etc.)
- ✓ Flipchart-Papier und -Stifte
- ✓ Kopiervorlagen:  „Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung“, „Elternbrief“

## Vorbereitung

Laminieren Sie die „Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung“ und die „Regeln zur Verwendung der Win-win-Richtlinien“. Richten Sie den Friedenstisch im Raum ein, zu dem die Kinder hingehen können, wenn sie verärgert sind. Verteilen Sie dort die gesammelten Beruhigungsobjekte. Hängen Sie die Regeln in der Nähe des Tisches auf.

## Einleitung

Fragen Sie die Kinder, was sie tun, damit es ihnen besser geht, wenn sie sauer, traurig oder wütend sind. Lenken Sie die Aufmerksamkeit der Kinder auf den Friedenstisch. Erklären Sie, dass ihnen der Tisch als ein Ort zur Verfügung steht, an den sie sich zurückziehen können, wenn sie sich beruhigen oder einen Konflikt lösen möchten.

## Diskussion

Fragen Sie: „Was ist ein Konflikt?“

Eine Definition: *Ein Konflikt ist ein Missverständnis, eine Meinungsverschiedenheit oder eine Auseinandersetzung zwischen zwei Menschen. Ein Konflikt kann auch in einem Menschen selbst auftreten.*

Fragen Sie die Kinder, ob sie häufig Konflikte an der Schule oder in ihrer Wohngegend beobachten. Besprechen Sie die Konflikte in der Gruppe. Sagen Sie ihnen, dass es normal und natürlich ist, wenn Konflikte auftreten. Schlimm werden sie erst dadurch, wie wir entscheiden, mit ihnen umzugehen. Betonen Sie, dass jeder Mensch mit Konflikten fair und respektvoll umgehen kann.

## → Die Übung

Lesen Sie mit den Kindern die „Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung“. Erklären Sie den Begriff „bestätigen“ in Regel 6: **„Wir bestätigen jemanden, wenn wir etwas Positives zu ihm sagen, wie z. B. ‚Du hast mir gut zugehört‘.“**

Sagen Sie den Kindern, dass Regel 1 etwas ist, was sie immer am Friedenstisch tun können. Fragen Sie sie, welche Gegenstände auf dem Tisch dabei helfen können.

## Nachbereitung

Sagen Sie den Kindern, dass Sie jeden einzelnen Schritt der Win-win-Richtlinien durchgehen werden. Verteilen Sie den Elternbrief.

# Stopp – atme – beruhige dich

- persönliche Verantwortung
- Wutmanagement
- Selbstbeherrschung


Übung 9 gibt eine Einführung in das Konzept „Stopp – atme – beruhige dich“, das eine hervorragende Methode zum Umgang mit Wut ist. Hier wird die Win-win-Richtlinie 1 aufgegriffen: „Kühle dich ab“.

**Hinweis:** Diese Übung baut auf Fähigkeiten auf, die in Übung 4 erworben werden. Sie sollten daher erst diese Übung bearbeiten, bevor Sie fortfahren.

## Die Kinder werden

- körperliche Gefühle, Emotionen und Gedanken erkennen, die sie haben, wenn sie wütend sind,
- die Begriffe „Reptiliengehirn“ und „Neokortex“ sowie deren Zusammenhang mit Wut kennenlernen,
- lernen, wie man den wütenden Teil des Gehirns verlässt (Reptiliengehirn) und zu einem ruhigeren Bereich gelangt,
- verstehen, dass der vordere Teil des Gehirns (Neokortex) der Teil ist, in dem ihre Kraft liegt, vor allem in Bezug auf Konflikte.

## Materialien

- ✓ Plakat „Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung“ aus Übung 8
- ✓ Flipchart-Papier und -Stifte
- ✓ Kopiervorlage:  „Stopp – atme – beruhige dich“

## Vorbereitung

Schreiben Sie die Ausdrücke „Stopp“, „Atme“ und „Beruhige dich!“ untereinander auf das Flipchart-Papier.

## Einleitung

Zeigen Sie auf die Win-win-Richtlinie 1: „Kühle dich ab“. Sagen Sie den Kindern, dass Sie ihnen heute eine sehr wirkungsvolle Methode zeigen, wie sie sich innerlich abkühlen, ihre Wut beherrschen und Konflikte friedlicher lösen können.

## Diskussion

Sagen Sie den Kindern, dass dies eine reale Aussage von einem Schüler ist: „Manchmal reagiere ich, ohne nachzudenken, und tue den Leuten weh, die mich wütend machen. Ich würde gerne lernen, wie ich besser mit meiner Wut umgehen kann.“

Fragen Sie die Kinder, ob sie diese Aussage nachvollziehen können, und besprechen Sie das Thema kurz. Geben Sie den Kindern nun die folgende, ebenfalls reale Aussage eines Schülers: „Ich versuche, wegzugehen, wenn ich mich in einem Konflikt befinde, aber in meinem Körper fühle ich mich einfach in Rage und kann dann nicht weggehen.“

Fragen Sie: „Wie fühlt sich der Körper an, wenn ihr wütend seid? Denkt darüber nach, wo die Wut in eurem Körper ‚landet‘. Landet sie im Herzen, sodass es heftiger schlägt? Was ist mit dem Magen?“ Die Kinder sollen auf ihren Körper zeigen, wenn sie antworten.

Fahren Sie fort: „Wut kann manchmal Verspannungen im Nacken oder den Schultern hervorrufen, ein Pochen im Kopf oder ein heißes Gesicht, sie kann die Hände zum Zittern bringen (zeigen Sie bei sich selbst auf die entsprechenden Körperstellen). Wut wird von zwei Quellen genährt: von den Gefühlen, die wir im Körper spüren und von den Gedanken in unserem Kopf.“

Die Kinder sollen nun versuchen, sich an wütende Gedanken in ihrem Kopf zu erinnern, ein oder zwei Freiwillige können ihre Gedanken mit der Gruppe teilen.

# Stopp – atme – beruhige dich

## → Die Übung

Sagen Sie den Kindern, dass diese Gedanken und Körpergefühle aus dem sogenannten „Reptiliengehirn“ stammen. Zeigen Sie auf die Mitte Ihres Kopfes. Fahren Sie fort: **„Das Reptiliengehirn ist der Teil des Gehirns, der die Kontrolle übernimmt, wenn wir wütend sind. Es sorgt dafür, dass wir reagieren. Wenn wir reagieren, tun wir Dinge, ohne nachzudenken. Manchmal bereuen wir diese Dinge später. Es gibt aber einen anderen Teil unseres Gehirns, der uns hilft, klar zu denken und eine Reaktion auszuwählen.“** Berühren Sie sich an der Stirn. **„Der vordere Teil unseres Gehirns ist der sogenannte ‚Neokortex‘. Dies ist der Ort der eigentlichen Kraft.“**

Zeigen Sie auf das Papier mit „Stopp – atme – beruhige dich“. Sagen Sie: **„Wenn die Wut hochkocht und wir stoppen, atmen und uns beruhigen, dann finden wir unseren Weg aus dem Reptiliengehirn zu dem Ort der Kraft. Das versuchen wir jetzt einmal.“**

Die Kinder sollen sich an eine Gelegenheit erinnern, bei der sie wirklich wütend waren. Sagen Sie: **„Erinnert euch daran, wo die Wut in eurem Körper gelandet ist. Erinnert euch an die wütenden Gedanken.“** Geben Sie den Kindern eine Minute, um dies zu tun.

Sagen Sie nun: **„Stellt euch nun ein großes, rotes Stoppschild vor und sagt euch selbst still, dass ihr stoppen sollt. (Pause.) Atmet ein paar Mal langsam und tief ein. (Atmen Sie mit ihnen.) Fühlt, wie der Sauerstoff Körper und Geist beruhigt. Stoppen und atmen führen euch aus dem Reptiliengehirn zur Vorderseite eures Gehirns, eurem Ort der Kraft.“** (Die Kinder sollen auf die jeweiligen Orte an ihren Köpfen zeigen.)

Fragen Sie: **„Was könnt ihr tun, um euch zu beruhigen, nachdem ihr gestoppt und geatmet habt?“** Schreiben Sie die Vorschläge an die Tafel.

## Nachbereitung

Verteilen Sie das Handout „Stopp – atme – beruhige dich“. Die Kinder sollen sie mit nach Hause nehmen und sich weitere Dinge überlegen, die sie tun können, um sich zu beruhigen, wenn sie wütend sind – nachdem sie gestoppt und geatmet haben. Ihre Vorschläge schreiben die Kinder auf das Blatt.

## Folge-Übung

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die Beruhigungs-Vorschläge der Kinder zu besprechen. Zusätzliche Vorschläge finden Sie in den Übungen zum Wutmanagement (ab S. 59).

# Ich-Botschaften – Einführung

In Übung 10 werden Ich-Botschaften als eine neutrale, nicht aggressive Art vorgestellt, die eigenen Gefühle oder Bedenken zu äußern, wenn Konflikte auftreten. Hier wird die Win-win-Richtlinie 2 ausgebaut: „Beginne das Gespräch immer mit ‚Ich‘, nicht mit ‚Du‘“.

- Respekt
- Verantwortungsbewusstsein
- Zusammenarbeit
- Konfliktlösung

## Die Kinder werden

- Zweck, Nutzen und Wert der Ich-Botschaften erkennen,
- lernen, dass Ich-Botschaften immer respektvoll gemeint sind und niemals sarkastisch oder verletzend,
- Ich-Botschaften im Rollenspiel üben.

## Materialien

- ✓ Plakat „Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung“ aus Übung 8
- ✓ Notizbücher

## Einleitung

Deuten Sie auf die Win-win-Richtlinie 2: „Beginne das Gespräch immer mit ‚Ich‘, nicht mit ‚Du‘“. Sagen Sie den Kindern, dass sie heute Ich-Botschaften kennenlernen werden, ein wichtiges Werkzeug, um Konflikte zu lösen. Sagen Sie: **„Gucken wir uns zunächst einmal an, auf welche Weise viele Menschen oft reagieren, wenn sie sich in einem Konflikt befinden.“**

Zwei Kinder kommen in die Mitte des Kreises und spielen eine Situation nach, in der eines der Kinder einen Stift des anderen wegnimmt, ohne zu fragen. Sie sollen sich streiten und dabei Sätze benutzen, die mit „Du“ anfangen, z. B. „Du gibst das sofort zurück oder ...“.

## Diskussion

Fragen Sie die Gruppe, was dazu beigetragen hat, dass der Streit schlimmer wurde. Schreiben Sie ein paar dieser Dinge an die Tafel. Betonen Sie, dass Anschuldigungen, Beschimpfungen und Sätze, die mit „Du“ beginnen, Auseinandersetzungen eskalieren lassen. Sagen Sie den Kindern, dass es Menschen in die Defensive drängt, wenn man im Streit Sätze mit „Du“ anfängt. Dieser Mensch verteidigt sich und möchte sein Gegenüber dadurch angreifen.

Sagen Sie: **„Wenn wir Sätze mit ‚Ich‘ beginnen, teilen wir unserem Gegenüber respektvoll, ohne Anschuldigungen und Herabsetzungen mit, was in unserem Kopf vorgeht. Wenn wir mit ‚Ich‘ anfangen, nennen wir das eine ‚Ich-Botschaft‘. Durch Ich-Botschaften kann man etwas ohne Anschuldigungen und Herabsetzungen ausdrücklich und bestimmt sagen.“** Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass die Art und Weise, wie eine Ich-Botschaft geäußert wird, genauso wichtig ist wie die Worte selbst. Sarkasmus ist nicht akzeptabel.

Die Kinder sollen nun die folgende Du-Botschaft in eine Ich-Botschaft umwandeln: „Du hast dich gerade vorgedrängelt. Du bist gemein.“ Mögliche alternative Ich-Botschaften wären:

- ▶ *„Ich war zuerst hier. Bitte drängle dich nicht vor mich.“*
- ▶ *„Ich mag es nicht, wenn sich Leute vordrängeln. Stell dich bitte hinter mir an.“*
- ▶ *„Ich finde es nicht toll, wenn sich jemand vor mich drängelt. Geh bitte weg.“*

Sie können die Kinder auf eine einfache Art Ich-Botschaften üben lassen, indem sie Sätze mit „Ich habe es nicht gut gefunden, dass ...“ anfangen und dann fortfahren, ohne jemanden zu beschuldigen.

# Schaffen Sie ein positives Klassenklima

durch den Einsatz von

**Ich-Botschaften**

**Aktivem  
Zuhören**

**Rollenspielen**

**Beruhigungs-  
strategien**

**Entspannungs-  
methoden**

**Diskussionen**

**Brainstormings**

120 Übungen in diesem Buch zeigen Kindern auf spielerische Weise, wie sie sich mit **Respekt**, **Mitgefühl** und **Selbstvertrauen** begegnen. Mit nur **20 Minuten** täglich beugen Sie so effektiv Mobbing und Gewalt vor.



Als bearbeitbare Word-Vorlagen im Download:

- ▶ über 80 Arbeitsblätter zu den Übungen
- ▶ Vorher-Nachher-Test
- ▶ Umfrageformular „Konflikte“

