

Stress in der Gruppenstunde?



Mein Stress - Ihr Stress - Unser Stress

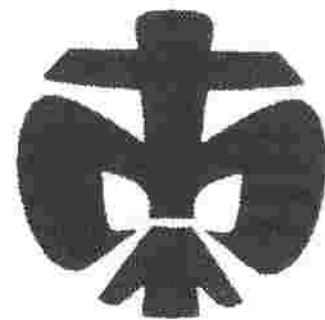


Methodensammlung zu den Themen:

- Spiele mit Bewegung
- Entspannung, Massagen, Phantasiereisen,...
- Laut - Leise



Diese Methodensammlung ist
erhältlich im Diözesanbüro:



Deutsche Pfadfinderschaft Sankt Georg (DPSG)

Diözesanverband Trier

Weberbach 70

54290 Trier

Tel. 0651/9771-180

Fax: - 189

e-mai: info@dpsg-trier.de

homepage: www.dpsg-trier.de



Herausgeber:

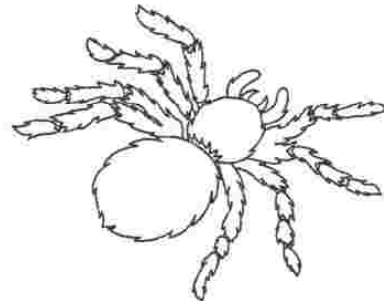
Diözesanarbeitskreis der Wölflingsstufe, Trier 2005

Spiele mit Bewegung

- Inhaltsverzeichnis -



Spinnenfußball	1
Sackhüpfen	1
Mülltonnenfahren	2
Rübenziehen	2
Hahnenkampf	3
Tomatensalat	3
Ballkunst	4
Fischer	4
Kekse	5
AH-SO-KO	5
Zeitungsschlagen	6
Strohalmstaffel	6
Besen packen	7
Wettlauf	7
Sockenschlacht	7
Feuer, Wasser, Blitz	8
Spürnase	8
Vorsicht Mumien	9
Captain Video	9
Pferderennen	10
Ansteckende Krankheit	10
Balljagd	11
Rattenfänger	12



Spinnenfußball

Material: Ball

Spielbeschreibung: Alle Kinder dürfen sich nur wie „Spinnen“ bewegen, das heißt: auf allen Vieren und Bauch nach oben. Mit einem großen, leichten Ball sollen sie, gegen den Widerstand einer anderen Mannschaft, mit den Füßen Tore erzielen. Nur der Torwart darf den Ball mit der Hand berühren.

Variation: Alle Kinder sind Tormann und Spieler zugleich. Sie dürfen den Ball nicht mit der Hand berühren.

Anmerkung: Das Spiel sollte in einem kleineren Raum und etwas größeren Gruppen gespielt werden. Auch die Tore müssen groß genug sein, um den Kindern Erfolge zu ermöglichen.
(LANG 1992, S.120)



Sackhüpfen

Material: 3-5 Kartoffelsäcke

Spielbeschreibung: Die Spieler steigen in die Kartoffelsäcke und halten sie mit den Händen in Hüfthöhe fest. Wollen mehr Kinder mitspielen als Kartoffelsäcke vorhanden sind, so werden mehrere Durchgänge gespielt; die Gruppensieger können in einem Endspiel gegeneinander antreten. Die Teilnehmer der jeweiligen Runde stellen sich wie beschrieben hinter der Startlinie auf und warten auf das Startkommando des Spielleiters: „Auf die Plätze – fertig – los!“ Und schon hüpfen die Wettläufer auf die Ziellinie zu. Wer einen anderen Hüpfen anstößt, um ihn zu Fall zu bringen, wird disqualifiziert. Wer von selbst hinfällt, steht wieder auf und setzt das Rennen fort. Sieger ist, wer die Ziellinie als Erster überhüpft. Der Spielleiter muß nach dem Start zur Ziellinie laufen, um dort die Reihenfolge der Spieler, die die Ziellinie überqueren, festzustellen. (TR)

Mülltonnenfahren

Material: 2 leere Mülltonnen
Spielverlauf: Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und stehen jeweils hinter einer Startlinie. Die beiden ersten Spieler haben eine Mülltonne vor sich stehen, die sie nach einem Startzeichen durch einen Parcours lenken. Nachdem sie das letzte Hindernis umlaufen haben, kehren sie auf die gleiche Weise wieder an den Start zurück. Dort übernehmen die zweiten Spieler die Tonne und laufen ebenfalls durch den Parcours. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der der letzte Spieler als erster mit der Mülltonne die Startlinie überquert hat.
(TR)



Rübenziehen

Spielbeschreibung: Ein Spieler, der „Bauer“, sät Rüben. Die anderen Mitspieler liegen zusammengerollt in einem Kreis, sie sind die „Samenkörner“. Es beginnt zu regnen (der Bauer tippt mit dem Finger auf den Rücken mancher Samenkörner), der Wind weht (der Bauer streift mit der Hand über einzelne Samenkörner) und dann scheint die Sonne wieder. Die Samenkörner bekommen die ersten Wurzeln (die Spieler strecken die Arme und Beine aus; sie liegen dicht zusammen, gedrängt auf dem Bauch, ihre Arme umfassen den Körper des Nachbarn). Nun sind die Rüben groß genug und der Bauer will sie ernten. Doch das ist gar nicht so einfach, denn wenn er versucht eine Rübe (an den Füßen) herauszuziehen, hilft sie dem Bauern beim Ernten der anderen Rüben. Immer, wenn eine Rübe herausgezogen worden ist, rücken die anderen Rüben schnell zusammen und schließen wieder den Kreis. Das Spiel geht so lange, bis nur noch zwei Rüben, die beiden stärksten, übrig sind. (ZO 1-2)

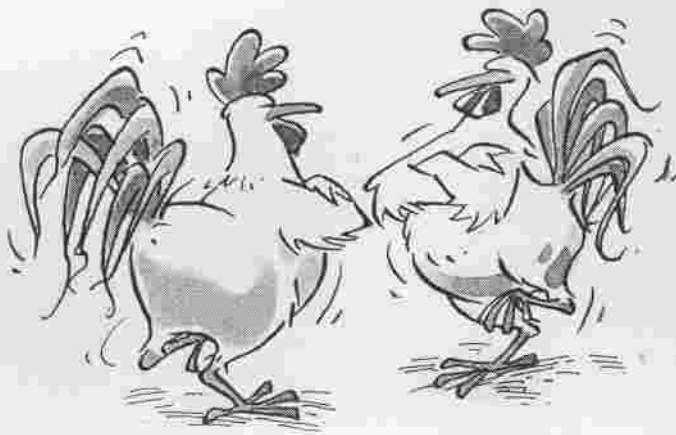


Hahnenkampf

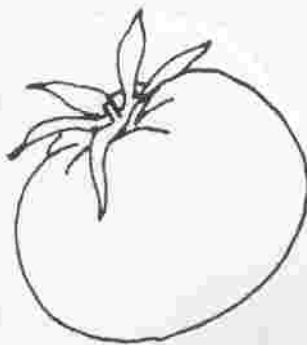
Ohne das geht's nicht:

Mehrere Mitspieler

Alle stellen sich im Kreis auf. Auf ein Kommando geht's los. Jeder verschränkt die Arme vor der Brust und hüpf auf einem Bein. Jeder muss versuchen, die anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne selbst das Gleichgewicht zu verlieren. Wer sein zweites Bein auf den Boden nehmen muss, damit er nicht umfällt, muss ausscheiden. Wer am Schluss übrig bleibt, ist der Sieger-Hahn.



Tomatensalat



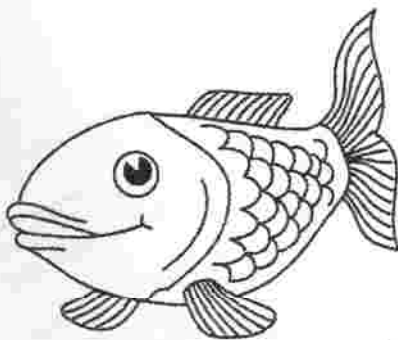
Die Spielgruppe sitzt im Kreis. Einer wird Spielleiter. Einige Spieler werden vor die Tür geschickt. Die Zurückbleibenden überlegen sich ein mehrsilbiges Wort, z. B. To – ma – ten – sa – lat, und teilen die Gruppe in so viele Untergruppen auf, wie das Wort Silben hat. Die einzelnen Wortsilben werden auf die Untergruppen verteilt. Die Spieler vor der Tür werden hereingerufen. Auf ein Zeichen des Spielleiters sprechen oder rufen die Spieler im Sitzkreis alle gleichzeitig ihre Silbe. Die Rater müssen versuchen, die Silben herauszuhören, zusammensetzen und das Wort zu bestimmen. Dazu dürfen sie im Kreis umhergehen und sich besprechen. Schwerer wird das Raten, wenn immer nur ein Spieler hinausgeht und die Lösung alleine finden muß. Statt mehrsilbiger Wörter können im übrigen auch – allen bekannte – Liedanfänge aufgeteilt und eventuell sogar gesungen werden, z. B. „Auf einem Baum ein Kuckuck saß . . .“. Vorsicht: Das Spiel macht Lärm und eignet sich nicht für hellhörige Räume. Es ist aber sehr hilfreich, um unruhig gewordene Gruppen und solche, die nicht mehr zuhören können, zu beruhigen.

Ballkunst

Ohne das geht's nicht:

- 1 Mitspieler
- 1 Ball

Für dieses Spiel werden geschickte Ballkünstler benötigt. Spielt ihr das Spiel zu zweit, ist es ein Geschicklichkeitsspiel. Seid ihr zu mehreren und habt genügend Bälle, könnt ihr das Spiel auch als Wettkampf spielen. Worum geht's? Die beiden Spieler stehen sich gegenüber und halten mit ihrer Stirn den Ball fest. Ihre Aufgabe ist es jetzt, sich einmal um sich selbst zu drehen, ohne dass der Ball runterfällt. Natürlich gilt es nicht, dabei die Hände zu Hilfe zu nehmen und den Ball festzuhalten! Dann wäre es ja leicht!



FISCHER

Alle Mitspieler sind Fische, einer ist der Fischer.

Bei dem Ruf: „Fische ins Wasser“ rennen alle Fische zu einem Punkt, der vorher als Meer bezeichnet wurde. Bei dem Ruf: „Land“, rennen alle zu dem so benannten Punkt.

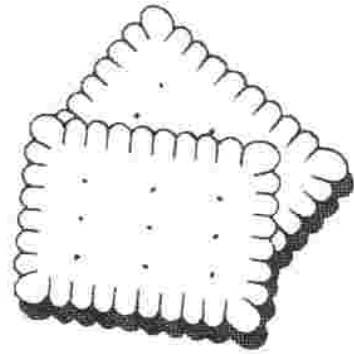
Bei dem Ruf: „Der Fischer kommt“, legen sich alle schnell auf den Boden, und zwar so, daß einer dicht neben dem anderen liegt. Wer keine Körperberührung hat, kann vom Fischer gefangengenommen werden.

Gelingt es dem Fischer, einen zu fangen, so wird der zum nächsten Fischer. —

Kekse

ohne das geht's nicht:

Mehrere Mitspieler
Viele Kekse
2 Stühle



Zunächst werden zwei Mannschaften gebildet. Danach wird eine Rennstrecke mit Start und Ziel ausgemacht. Am Ziel steht für jede Mannschaft ein Stuhl. Auf den Stühlen liegen für jede Mannschaft Kekse bereit – für jedes Mannschaftsmitglied ein Keks.

Die Mannschaften stellen sich hinter der Startlinie auf. Und dann geht's los: Die beiden ersten Spieler rennen zum Stuhl, nehmen den Keks und essen ihn auf, während sie zum Start zurücklaufen. Der nächste Spieler der Mannschaft darf aber erst starten, wenn der vor ihm laufende Spieler angekommen ist und einen – deutlichen – Pfeifton ausgestoßen hat! Das ist erst das Startzeichen für den nächsten Spieler. Je trockener die Kekse sind, umso schwieriger wird die Pfeiferei. Die Mannschaft, deren letzter Spieler zuerst ins Ziel kommt und einen sauberen Pfeifton von sich gegeben hat, ist Sieger!

AH – SO – KO

Bei diesem Spiel geht es darum eine Reihenfolge von Lauten mit den entsprechenden Bewegungen möglichst schnell und fließend durchzuführen. Der erste beginnt, indem er sich über den Kopf streift (als wollte er sich skalpieren) und „AH“ sagt. Dabei zeigt er mit der Hand auf einen seiner Nachbarn, der nun fortfährt. Der Nachbar schlägt sich nun an den Hals (als wolle er jemandem den Hals durchschneiden, wobei er „SO“ ruft. Hierbei zeigt er wieder auf einen seiner Nachbarn, der nun wieder schnell wieder auf einen in der Runde, der nun die letzte Bewegung ausführen muss. Er ruft „KO“ und streckt dabei den Arm aus und zeigt auf einen in der Runde, der nun wieder mit „AH“ beginnt. Das Spiel sollte im Laufe der Zeit immer schneller werden und ist auch gut als Konzentrationsspiel geeignet. Ein Spieler der nicht aufpasst oder einen Fehler macht, setzt sich aus der Runde heraus, damit es für die anderen einfacher ist. Es wird gespielt, bis nur noch zwei Teilnehmer übrig geblieben sind.



ZEITUNGSSCHLAGEN

Alle Mitspieler sitzen im Kreis, in dessen Mitte in Eimer / Papierkorb o.ä. steht. Ein Mitspieler hat keinen Stuhl und steht mit einer zusammengerollten Zeitung in der Mitte. Der Spieler läuft nun zu einem sitzenden Mitspieler und schlägt ihn mit der Zeitung sanft (!!) auf die Knie. Dann läuft er zurück zur Mitte, steckt/wirft die Zeitung in den Eimer und versucht den Platz des „Angeschlagenen“ zu erreichen. Dieser rennt jedoch, nachdem er angeschlagen wurde, dem Schläger hinterher, nimmt die Zeitung aus dem Eimer und versucht, den Schläger abzuschlagen, bevor sich dieser auf den freien Stuhl setzen kann. Gelingt es ihm, so muß der Schläger von neuem sein Glück versuchen. Gelingt es ihm jedoch nicht, so bleibt er im Kreis und muß nun selbst versuchen, einen Platz zu ergattern.

Strohhalstaffel

Ohne das geht's nicht:

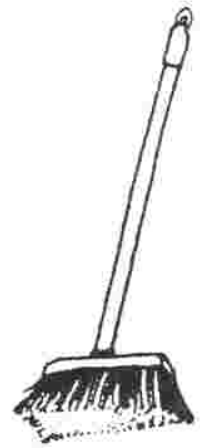
Mehrere Mitspieler
Viele Strohhalme
Dünnes Papier (Luftpostpapier)

Strohhalme habt ihr doch sicher im Haus. Oder? Ihr holt sie euch. Jeder der Spieler bekommt einen, den er in den Mund steckt. Einer beginnt das Spiel, indem er damit ein dünnes Blatt Papier ansaugt. Der nächste Spieler muss nun ebenfalls dieses Papier mit seinem Strohhalm direkt vom ersten Spieler ansaugen und auch wieder weitergeben. Fällt das Papier herunter, müsst ihr wieder von vorne anfangen. Das Spiel könnt ihr als Geschicklichkeitstest spielen. Wenn ihr aber genug Spieler seid, könnt ihr auch zwei Mannschaften bilden und einen Wettkampf abhalten.

Besen packen

Ohne das geht's nicht:

Mehrere Mitspieler
1 Stuhl für jeden
1 Besen



Alle Spieler sitzen auf ihren Stühlen in einem etwas größeren Kreis. Ein Spieler steht in der Mitte und hält einen Besen in der Hand. Wenn er den Besen loslässt, muss er gleichzeitig den Namen eines Mitspielers rufen. Der muss aufspringen und den Besen schnappen, bevor er zu Boden fällt. Schafft er es, darf er jetzt den Besen halten und einen Namen rufen. Schafft er es nicht, ist der andere noch einmal an der Reihe.

WETTLAUF

Zwei Gruppen stehen hinter einer Startlinie. Die beiden ersten klemmen sich einen aufgeblasenen Luftballon zwischen die Beine und versuchen die gegenüberliegende Wand zu erreichen. Wer seinen Ballon verliert oder mit den Händen berührt, fängt wieder von vorne an.

Dort angekommen, nehmen sie den Ballon in die Hand, laufen zurück zur Startlinie und überreichen ihn dem nächsten Mitspieler.

Oder:

Jeder bekommt einen Luftballon, klemmt ihn zwischen die Knie und versucht in 40 Sekunden so weit wie möglich zu kommen. _____



Sockenschlacht

Alle Mitspieler ziehen ihre Schuhe aus und setzen sich auf den Boden.

Nun muß jeder versuchen, dem anderen ihre Socken auszuziehen. Wer am Ende des Spiels die meisten Socken gehortet hat, ist Sieger.

Wichtig: Alle dürfen sich nur kriechend fortbewegen.

Feuer, Wasser, Blitz

Ein Spielleiter, alle anderen rennen herum.

Der Spielleiter ruft Begriffe, die anderen müssen so schnell wie möglich reagieren. Wer als letzter reagiert, scheidet aus.

Begriffe (beliebig erweiterbar):

FEUER: auf den Bauch legen

WASSER: irgendwo draufstellen

BLITZ: sofort starr stehenbleiben

DONNER: auf den Boden stampfen

MARIENKÄFER: auf den Rücken legen, mit Armen und Beinen strampeln

SONNE: Arme ausstrecken, Beine grätschen



Spürnase

•• für 10 bis 50

Eine Bande treibt ihr Unwesen in der Stadt. Aber keine Angst, sie ist leicht zu erkennen, da sie im Kreis steht, sobald ihr Führer ermittelt ist, kann sie keinen Schaden mehr anrichten.

Spürnase wird mitten ins Geschehen geschickt. Er schließt seine Augen, während der Bandenführer schweigend aus dem Kreis erwählt wird.

Der Anführer beginnt mit einer Bewegung, die jeder ausführen kann. Die Bandenmitglieder versuchen, ihren Buß zu verstecken, indem sie jede seiner Bewegungen genau nachahmen. Spürnase öffnet die Augen und versucht den Anführer herauszufinden, um die Aktivitäten der Bande zu stoppen. Diese sind vielfältig: Spürnase darf seinen Spürsinn dreimal auf die Probe stellen. Entdeckt er den Anführer oder beschuldigt er dreimal die falsche Person, so wird der Anführer zur neuen Spürnase. Falls sich der Anführer hartnäckig in der Menge verbirgt, so könnt ihr die Regeln ändern: Der Anführer muß die Bewegung öfter ändern, Spürnase darf mehr als dreimal tippen oder sich außerhalb des Kreises stellen.

Vorsicht Mumien!

Ohne das geht's nicht:

Mehrere Mitspieler
2 Rollen Toilettenpapier für jede
Mannschaft

Man bildet Mannschaften von je zwei Spielern. Einer ist die Mumie, der andere der Einbalsamierer. Dazu erhält jede Mannschaft zwei Rollen Toilettenpapier. Die Einbalsamierer fangen auf Kommando an, ihre Mumie mit dem Papier einzuwickeln. Man darf am Ende von der eingewickelten Person nur noch Augen, Nase und Mund sehen! Die Mannschaft, deren Mumie zuerst fertig ist, wird zum Sieger erklärt!



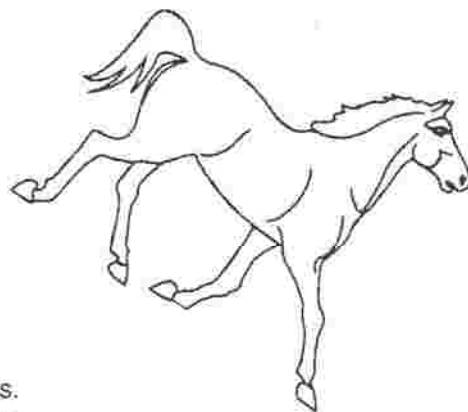
Captain Video

(● für 3 bis 20)

Bei »Captain Video« geben wir eine Bewegung weiter. Das geht am leichtesten, wenn sich die Spieler im Kreis aufstellen und sich nach der Erklärung des Spiels nach außen wenden. Eine Person steht in der Mitte und ist Captain Video. Der Captain tippt einem Spieler aus dem Kreis auf die Schulter, was für ihn das Zeichen ist, sich umzudrehen.

Captain Video führt nun eine einfache Bewegung aus, zum Beispiel einen Knicks mit Augenzwinkern. Der zweite Spieler muß gut aufpassen, denn er muß die Bewegung genau wiederholen und dem dritten weitergeben. Der Captain nimmt den freien Platz im Kreis ein, diesmal aber mit dem Gesicht nach innen, damit er beobachten kann, was aus seinem Zwinkerknicks wird.

So geht es weiter bis zum letzten Spieler. Mit ihm zusammen tritt der Captain in den Kreis. Beide schauen sich an, und auf »drei« machen beide gleichzeitig die Bewegung – die eigentlich gleich sein sollte, aber meist kaum mehr wiederzuerkennen ist.



Pferderennen

Alle Mitspieler – auch der Spielleiter – sitzen im Kreis. Sie ahmen Geräusche und Stimmung bei einem Pferderennen nach. Das beginnt damit, daß sich alle Spieler auf die Oberschenkel schlagen und dabei sprechen: „Tarab, tarab, tarab ...“

Diese Bewegung und das Gemurmel werden während des ganzen Spieles beibehalten. Zusätzlich gibt der Spielleiter durch Zwischenrufe und Vormachen an, was jeweils zu tun ist:

„Rechtskurve“ – alle legen sich nach rechts;

„Linkskurve“ – alle legen sich nach links;

„Oxer“ – alle deuten mit erhobenen Armen und kurzem Aufstehen einmal eine Sprungbewegung an;

„Doppeloxer“ – alle deuten zweimal die gleiche Sprungbewegung an;

„Dreifacher Oxer“ – alle deuten dreimal die Sprungbewegung an;

„Zuschauertribüne“ – alle jubeln;

„Gerempel zwischen den Pferden“ – alle buhen;

„Wassergraben“ – alle blubbern mit den Fingern an den Lippen;

„Hufeisen verloren“ – alle machen mit dem Finger im Mund „klong“ usw.

Die Liste kann durch beliebige weitere Geräusche und Bewegungen ergänzt werden.

Das „Pferderennen“ eignet sich gut zum Abbau von verbaler und motorischer Unruhe und macht darüber hinaus – nicht nur Kindern – Spaß.

ANSTECKENDE KRANKHEIT

Ein Mitspieler hat eine ansteckende Krankheit. Sobald man ihn anfaßt, schreit er drei mal hua. Alle Mitspieler spazieren mit geschlossenen Augen durch den Raum. Sobald sie einem Mitspieler begegnen, geben sie ihm kurz die Hand. Treffen sie auf einen Kranken, schreit dieser drei mal hua und derjenige, der ihm die Hand gab, ist angesteckt.
Es gibt aber ein Heilmittel. Wenn sich zwei Kranke treffen, die beide drei mal hua schreien, werden sie wieder gesund.

BEWEGUNGS- SPIEL

Ort:

am besten im Freien; größere Räume sind auch möglich.

Dauer:

ca. 15 Minuten.

Eignung:

Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Geeignet, um Bewegungsbedürfnisse zu befriedigen; fördert Reaktions-schnelligkeit und Umgang mit dem Ball. Für Gruppen zwischen 10 und 20 Spielern.

Pädagogische Hinweise:

Das Spiel vermag Jüngere wie Ältere anzusprechen und vermindert durch seine Konzeption Wettbewerbsorientierungen. Die Spielforderungen beziehen sich auf Konzentration, Reaktions-schnelligkeit und Treffsicherheit mit dem Ball. Auch das Sprach- und Fabullervermögen kann gefördert werden. Das Spiel ist motorisch nicht so anstrengend wie viele andere Bewegungsspiele und fesselt gleichwohl die Konzentration aller Spieler. Der Spielleiter sollte als Geschichtenerzähler das Spiel starten. Bei Jüngeren oder bei stark heterogen zusammengesetzten Gruppen ist es wichtig, in etwa gleichwertige Spieler mit gleichem Tiernamen auszustatten. Dies kann man unter Hinweis auf das Tier recht gut machen.

BALLJAGD

Beschreibung des Spiels:

Es werden zwei etwa gleichstarke Mannschaften gebildet, die sich gegenüberstehen. Jeder Spieler erhält einen Tiernamen. Jeder Tiernamen ist sowohl in der einen als auch in der anderen Mannschaft vorhanden, so daß es beispielsweise zwei „Füchse“, zwei „Marder“, zwei „Tiger“ und zwei „Löwen“ gibt. Der Ball liegt zwischen den Mannschaften. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte, in der Tiernamen vorkommen. Sobald einer der den Spielern zugewiesenen Tiernamen genannt wird, stürzen sich beide Spieler auf den Ball und versuchen ihn zu bekommen. Der schnellere von



beiden versucht mit dem Ball, den anderen abzutreffen. Dieser ist in Sicherheit, wenn er an seine ursprüngliche Stelle in der Mannschaft zurückgekehrt ist. Geht der Schuß daneben, kann der Spieler seinerseits versuchen, den anderen abzutreffen. Stets muß von dem Punkt geworfen werden, an dem der Spieler in Ballbesitz gekommen ist. Wird einer der beiden Spieler abgetroffen, erzählt er die Geschichte weiter, und der Spielleiter übernimmt seine Rolle und seinen Tiernamen.

Variationen:

Man kann auch vereinbaren, daß der Spielleiter die ganze Zeit die Geschichte erzählt. Abgetroffene Mitspieler wechseln in die gegnerische Mannschaft über. Der Tiernamen muß von einem anderen Spieler der Mannschaft übernommen werden (der jetzt auf zwei Tiernamen reagieren muß). Reagiert ein Spieler bei Nennung seines Tiernamens nicht, muß er zur anderen Mannschaft überwechseln.

Hilfsmittel und Hilfen für die Durchführung:

Günstig ist ein weicher Softball. Bei Jüngeren empfiehlt es sich, zum Spiel eine passende Geschichte zu erfinden. Um die Übersichtlichkeit zu erhalten, sollten sich die Spieler einer Mannschaft an den Händen fassen.

BEWEGUNGS- SPIEL

Ort:

im Freien (Wiese, Rasen, Sportplatz); auch in sehr großen Räumen möglich.

Dauer:

ca. 10 Minuten.

Eignung:

Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche. Folgt stärkeren Bewegungsbedürfnissen der Spieler, ohne daß deutlichere Wettbewerbsorientierungen auftreten. Für Gruppen zwischen 20 und 40 Mitgliedern.

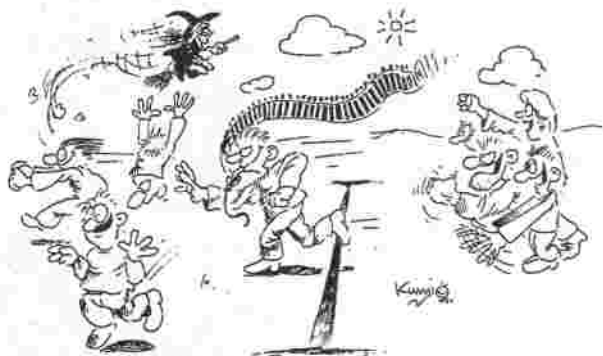
Pädagogische Hinweise:

Das Spiel erfordert nicht nur Körpergeschick und Kondition, sondern auch das richtige Einschätzen der eigenen Möglichkeiten. Durch den Wechsel in die gegnerische Mannschaft können starke wettbewerbsorientierte Verhaltensweisen vermieden werden. Meist ist der Spielleiter in der Rolle des Schiedsrichters notwendig — insbesondere bei jüngeren Spielern. Er entscheidet, wann der Pfeifton unterbrochen wurde, und gibt damit die Jagd auf den RATTENFÄNGER frei. Das Spiel ist besonders empfehlenswert, wenn starke Bewegungsbedürfnisse in der Gruppe vorhanden sind.

RATTENFÄNGER II

Beschreibung des Spiels:

Zwei Stämme von „Ratten“ halten sich in zwei einander gegenüberliegenden, etwa gleichgroßen Feldern auf, deren Begrenzungen sie nicht verlassen dürfen. Abwechselnd jeweils einer aus dem Stamm wird zu einem RATTENFÄNGER. Dazu erhält er eine Flöte oder eine Pfeife. Mit deren Hilfe betritt er das gegenüberliegende Spielfeld des anderen „Rattenstammes“. Solange er ununterbrochen auf der Pfeife bläst, kann ihm nichts passieren. Ganz im Gegenteil: alle Ratten, die er abschlägt, sind „gebannt“ und müssen stehenbleiben. Sobald der Rattenfänger wieder im eigenen Feld angelangt ist, müssen die „gebannten“ Ratten in seinen Stamm überwechseln. Aber



auch der „Rattenfänger“ ist gefährdet. Unterbricht er nur ein einziges Mal den Pfeifton, können die „Ratten“ ihn auf ihrer Spielfeldhälfte fangen. Gelingt dies, muß er zum Rattenstamm überwechseln, und alle von ihm „gebannten“ Ratten verlieren ihren „Bann“ und können bei ihrem Stamm bleiben.

Variationen:

Bei größeren Gruppen können auch zwei RATTENFÄNGER gleichzeitig auf die Jagd gehen. Beide müssen wohlbehalten ins eigene Feld zurückgelangen, um die „gebannten“ Ratten in den eigenen Stamm zu überführen.

Hilfsmittel und Hilfen für die Durchführung:

Das Spielfeld darf nicht zu groß und nicht zu klein sein, anderenfalls wäre es zu leicht (oder zu schwer) für den RATTENFÄNGER. Das Signal des Spielleiters zur Jagd auf den RATTENFÄNGER sollte sehr deutlich und gut zu hören sein. Es sollte vereinbart werden, daß jeder einmal RATTENFÄNGER sein darf.

Laut - Leise

- Inhaltsverzeichnis -



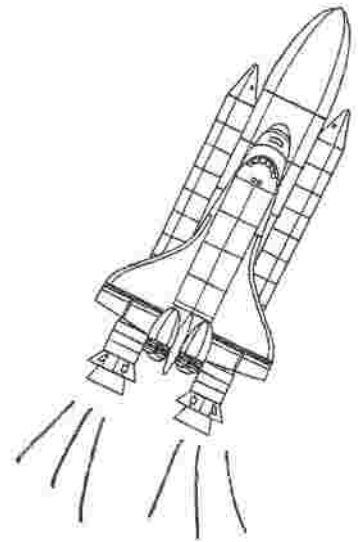
Raketenstart	13
Krach und Leise	13
Indianer in der Nacht	14

Raketenstart

Zum Lösen von Spannungen kann ein Raketenstart gute Dienste leisten. Er beginnt damit, daß die Kinder

- mit den Fingern auf den Tisch trommeln, erst leise und langsam, dann immer schneller und lauter,
- dann mit den flachen Händen auf den Tisch schlagen oder in die Hände klatschen, ebenfalls mit zunehmender Lautstärke und zunehmendem Tempo,
- mit den Füßen stampfen, auch hier wieder leise und langsam beginnend und immer lauter und schneller werdend,
- leise summen und brummen bis hin zum lauten Schreien;
- Lärm und Bewegung steigern sich mehr und mehr, die Kinder springen von ihren Plätzen auf, werfen mit einem lauten Schrei die Arme in die Luft – die Rakete ist gestartet.

Langsam setzen sich die Kinder wieder hin. Ihre Bewegungen beruhigen sich. Der Lärm ebbt ab, nur noch ein Brummen ist zu hören, das immer leiser wird, bis es ganz verstummt – die Rakete ist in den Wolken verschwunden.



Krach und leise

Ohne das geht's nicht:

Mehrere Mitspieler

Natürlich kennt ihr das Spiel, bei dem einer einen Gegenstand suchen muss, den ihr versteckt habt. Und ihr helft beim Suchen mit den Hinweisen „heiß und kalt“.
Bei diesem Spiel hier helft ihr auch beim Suchen. Statt „heiß“ und „kalt“ zu sagen, summt ihr laut ein „Mmm-mmh“.
Je näher der Sucher am Gegenstand ist, umso lauter werdet ihr. Ist er ganz nahe dran, macht ihr einen Krach, dass es nur so kracht!



WAHRNEHMUNGS- UND DENKSPIEL

Ort:

in größeren Räumen; auch im Freien möglich.

Dauer:

10 Minuten und länger.

Eignung:

Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und evtl. auch Erwachsene. Fördert Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentration und grobmotorisches Geschick. Eher für kleinere Gruppen zwischen 10 und 15 Spielern empfehlenswert.

Pädagogische Hinweise:

Das sehr spannende Spiel fördert Konzentration, motorische Geschicklichkeit und Wahrnehmungsfähigkeit. Der Spielleiter sollte das Spiel in der Rolle als Häuptling beginnen. Die Spielgeschichte ist insbesondere bei jüngeren sehr wichtig. Durch Verkleidungen und Requisiten kann man den Inhalt des Spiels betonen und den Spaß am Spiel erhöhen. Wichtig ist, daß während des Spiels absolutes Schweigen herrscht. Den Bleichgesichtern sollten die Augen verbunden werden. Vielleicht kann eine etwas kürzere Geschichte als Einstimmung in das Spiel recht günstig sein.

INDIANER IN DER NACHT

Beschreibung des Spiels:

Ein Trupp von Bleichgesichtern sitzt in einem Blockhaus und hält Wache. Es ist Nacht; und nun schleichen aus allen 4 Richtungen Indianer heran, um die Bleichgesichter zu überraschen und zu erschrecken. Können die Bleichgesichter die heranschleichenden Indianer hören, oder waren die Indianer dafür zu geschickt? Zunächst wird die Gruppe der Indianer gebildet: mindestens 4 Indianer und ein Häuptling. Jeder Indianer geht in eine Ecke des Raumes. In der Mitte des Raumes steht das Blockhaus. Mit verbundenen Augen sitzen die Bleichgesichter um einen Tisch herum. Es sollten doppelt soviel Bleichgesichter wie Indianer sein. Die Indianer schleichen sich heran, der Häuptling bleibt an einer Wand des Raumes stehen. Jeweils ein Indianer stellt sich hinter ein Bleichgesicht. Hat jeder Indianer seinen Platz gefunden, ruft der Häuptling: „Hough! Ich habe gesprochen.“ Nun müssen alle Bleichgesichter die Hand heben, die glauben, hinter ihnen stünde einer.



- 1) Haben sie recht, tauschen sie Ihre Rolle mit dem Indianer,
- 2) Irren sie sich, steht hinter ihnen kein Indianer, verlassen sie für eine Runde den „Wilden Westen“, um Mut zu schöpfen,
- 3) das Bleichgesicht hat den Indianer hinter sich nicht bemerkt. Es muß für eine Runde seinen Schrecken kurieren. Der erfolgreiche Indianer wird mit einer Feder belohnt, die er sich ansteckt; bei drei Federn wird er zum Häuptling. Dieser wird wieder zum einfachen Krieger,
- 4) das Bleichgesicht hat recht: Hinter ihm steht tatsächlich kein Indianer. Weiter Wache halten!

Variationen:

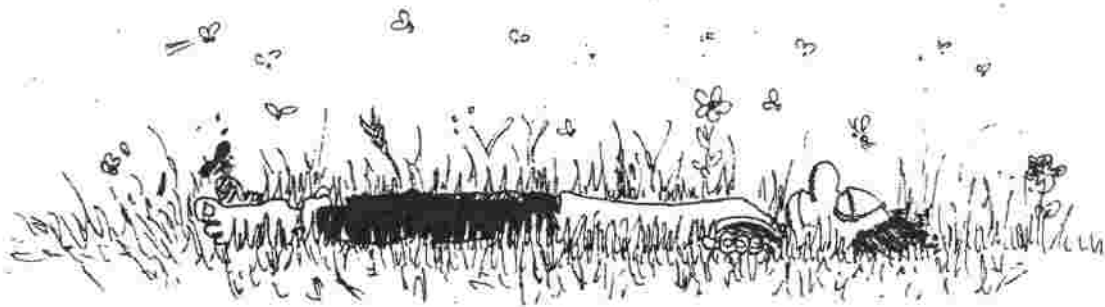
Der Phantasie für ähnliche Spielgeschichten sind keine Grenzen gesetzt. Wie wäre es, wenn Indianer versuchen sollten, in der Nacht ihre gefangenen Brüder und Schwestern zu befreien? Ob die „blinden“ Bleichgesichter es wohl merken, welcher der Indianer da befreit wird?

Hilfsmittel und Hilfen für die Durchführung:

Der Spielleiter sollte darauf achten, daß Spielmaterial und Requisiten bereitliegen: Tücher zum Verbinden der Augen, Stirnbänder und Federn für die Indianer — vielleicht auch ein Federschmuck des Häuptlings und Hüte für die Bleichgesichter.

Entspannung

- Inhaltsverzeichnis -



Goldene Regeln zum erfolgreichen Meditieren	15
Atmung	16
Zauberatem	16
Luftballon	17
Schnell - aber langsam	18
Stein	19
Zauberschampoo	19
Wetterbericht	20
Partnermassage	20
Fußbad	21
Elefantenohrmassage	21
Ein Garten für Kinder	22
Das Nilpferdbaby	23
Stillhalte-König	23
Das Zeitungs-Spiel	24
Autowaschanlage	25
Das Bierdeckelspiel	26
Tote Löwen	26
Kuchenbacken	27
Päckchen packen	28
Schildkröten-Phantasie	29
Ein Zauber gegen Wut	29
Pustebume	30
Sonne und Licht	32
Das unheimliche Haus	34
Mandalas zur Entspannung	35

Goldene Regeln zum erfolgreichen Meditieren



- Richten Sie das Klassenzimmer oder den Gruppenraum behaglich ein

- Klären Sie vor Beginn der Meditation, ob die äußeren Umstände zum Meditieren geeignet sind. Ungünstige Umstände wären ungelöste Konflikte und Rivalitäten in der Kindergruppe, Baulärm vor dem Gebäude, bevorstehende Proben usw.

- Wenn Sie die Kinder auf ihrem Platz meditieren lassen, ordnen Sie vorher an, ihren Tisch abzuräumen, um nicht vom Meditieren abgelenkt und zum Trödeln verleitet zu werden.

- Um die Ruhe nach dem Meditieren aufrechtzuerhalten, führen Sie für die Kinderäußerungen einen „Sprechstein“ ein, den die Kinder reihum weiterreichen. Wer ihn bekommt, darf sprechen. Man darf den Stein aber auch, ohne etwas zu sagen, weitergeben. Damit entfällt das störende Melden und Aufrufen.



- Zwingen Sie kein Kind zum Mitmachen. Kindern, die ständig den Kasper spielen, geben Sie am besten noch vor Beginn der Meditation eine interessante Beschäftigung, mit der sie sich an das andere Ende des Raumes zurückziehen können. Weisen Sie sie freundlich, aber bestimmt darauf hin, daß Sie jetzt nicht gestört werden möchten. Es lohnt sich, konsequent zu bleiben, denn falls die ersten Versuche erfolgreich sind, werden auch die Störer mitmachen.

- Bereiten Sie alle Dinge, die Sie zur Meditation brauchen, lange vor Ihrer Ankündigung griff- und einsatzbereit vor. Begleitmusik auf der Cassette sollte abspielbereit eingestellt, der Cassettenrecorder für alle gut hörbar im Klassenzimmer plaziert sein. Der Diaprojektor steht bereits auf dem richtigen Platz mit eingelegtem Dia.

- Lassen Sie die Kinder alle Materialien, die Sie zum Nacharbeiten der Meditationseindrücke benötigen, noch vor der Meditation unter ihrer Bank bereitlegen, um möglichst viel Ruhe aus der Meditation für die Nachbereitung beizubehalten.

- Wenn alles vorbereitet ist, versuchen Sie stets, Spannung auf die bevorstehende Meditation zu erzeugen.

- Eine gekrümmte Sitzhaltung mit Rundrücken engt den Bauch- und Beckenraum ein, wodurch nicht nur



die Rückenmuskulatur geschwächt wird und somit die Haltung verkümmert, sondern auch der Atem zunehmend flacher wird. Praktizieren Sie deshalb eine gerade, aber bequeme Sitzhaltung, um Fehlhaltungen vorzubeugen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

- Die Füße stehen fest auf dem Boden und berühren ihn mit der ganzen Fußsohle. Die Knie zeigen dabei nach außen. Die Hände liegen locker auf dem Oberschenkel und der Blick zeigt gerade aus. Im Rücken sollen die Kinder die Stuhllehne spüren.



- Stellen Sie den Kindern bei den ersten Meditationsversuchen frei, die Augen zu schließen, damit kein Zwang aufkommt und keine Ablehnung gegen das Meditieren entsteht.

- Geben Sie den Kindern Formulierungshilfen, damit sie lernen, ihre inneren Eindrücke besser zu verbalisieren: „Das fühlt sich an wie ...“, „das sieht aus wie ...“, „das erinnert mich an ...“ usw.

- Kritisieren Sie nie Äußerungen der Kinder, und weisen Sie Kinder, die spöttische Bemerkungen über Äußerungen anderer machen, freundlich aber entschlossen zurecht. Dann erleben Sie, daß immer mehr Kinder sich öffnen und sich trauen, über ihre Eindrücke zu sprechen.

- Begrenzen Sie die Erzählzeit nach der Meditation, damit die Kinder nicht in nichtssagendes Schwätzen geraten. Brechen Sie intuitiv an der Ihnen richtig erscheinenden Stelle, z.B. mit einem Lob, ab: „Ich freue mich, daß alle so gut mitgemacht haben. Morgen wollen wir das noch einmal probieren.“

Atmung

Heute wirst du etwas ganz Wunderbares an Deinem Körper wahrnehmen - etwas, das dich immer ohne dein eigenes Zutun begleitet, das du aber oft vergißt.

Schließe deine Augen, und höre auf den Ton der Triangel. Wenn der Ton ganz verklungen ist und du ganz still geworden bist, kannst du deinen Atem spüren.

1. Teil:

Dein Atem geht ein und aus. ☞ Du atmest ein ..., dann macht dein Atem eine kleine Pause und geht wieder hinaus. ☞ Das geht ganz von selbst, ohne daß du etwas dazu tun mußt. ☞ Der Atem kommt ganz von selbst. Du spürst, wie sich deine Bauchdecke hebt und wie der Atem deinen Bauchraum ausfüllt. ☞ Dann macht er eine kleine Pause und fließt ganz von selbst wieder aus dir heraus. ☞ Nach einer weiteren kleinen Pause kommt er wieder ganz von selbst. ☞ Beobachte nun deinen Atem eine Weile, wie er ganz von selbst kommt und wieder geht.



Zauberatem

Anleitung: „Du weißt schon, daß du mit deinem Atem zaubern kannst?... Wir atmen natürlich immer, wenn wir wach sind, wenn wir schlafen. Aber wir zaubern nicht immer mit unserem Atem. Wenn wir mit ihm zaubern wollen, dann können wir unseren Atem zu Teilen unseres Körpers schicken, die sich nicht gut fühlen. Und mit Hilfe unseres Zauberatem können sich die Teile des Körpers dann besser fühlen.“

Und vielleicht geht es dir jetzt gut, und es tut dir nichts weh. Darum kannst du dies ausprobieren für eine spätere Zeit, wenn du es gebrauchen kannst.

Drücke eine Hand ganz fest zusammen, bis es dir wehtut... Presse die Hand weiter zusammen und fang an, deinen Zauberatem zu Hilfe zu schicken. Atme in diese Hand hinein, so daß dein Atem den Schmerz lindern kann. Laß deinen Atem die Hand öffnen, lockerer und lockerer werden. Stell dir vor, daß dein Zauberatem allmählich die ganze Hand umgibt und sie einhüllt und sie sanft streichelt, so daß die Hand sich wieder entspannt und gut fühlen kann...

So, nun komm mit deiner Aufmerksamkeit zu uns zurück... Was hast du bemerkt?..."

Anmerkung: Hier können die Kinder lernen, ihren Atem zu Körperteilen zu schicken, die angespannt, müde, krank oder von Schmerz geplagt sind. Wenn sich ein einzelnes Kind verletzt hat oder sonstwie Schmerzen hat, können Sie ebenfalls mit diesem Experiment helfen. Falls das Kind weint, warten Sie, bis die Tränen versiegt sind. Betonen Sie, daß der Zauberatem selten alle Schmerzen nimmt, er kann sie allerdings viel schwächer machen. Für eine Auswertung eignen sich die folgenden Fragen:

- Wie hat mir das gefallen?
- Welche Körperteile fühlen sich häufiger nicht so gut?

Luftballon

Anleitung: „Schließ die Augen bitte und stell dir vor, daß du ein leerer Luftballon bist. Welche Farbe möchtest du haben? Willst du ein runder Luftballon sein oder ein langer? Oder möchtest du noch eine andere Form haben?

Und stell dir vor, daß du dich gleich mit jedem Einatmen aufbläst. Atme ein und werde etwas größer...atme ein und werde noch größer...atme ein und werde wieder größer...Und je größer du wirst, um so leichter fühlst du dich...leichter und leichter mit jedem Einatmen, bis du anfängst zu schweben...

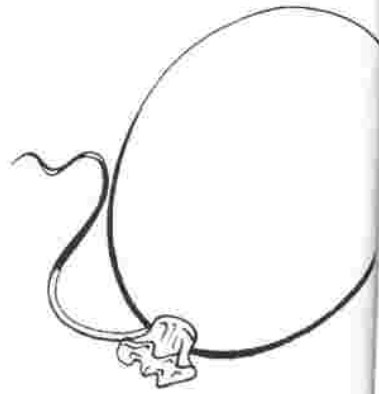
Und wie hoch möchtest du schweben? Den halben Weg bis zur Decke? Bis ganz an die Decke?... So leicht, so angenehm...

Und nun kannst du die Luft aus dir herauslassen. Mach beim Ausatmen einen tiefen Ton, so: "Uuuu..." Wenn du ein ganz großer Luftballon warst, kannst du ein paarmal so ausatmen...

Und nun sei wieder du selbst und öffne deine Augen langsam..."

Anmerkung: Ein Empfinden von Leichtigkeit und Sammlung wird durch die kurze Atemmeditation vermittelt. Für eine Auswertung eignen sich die Fragen:

- Wie hat mir das gefallen?
- Wie weit ist mein Luftballon hochgestiegen?



Schnell – langsam aber

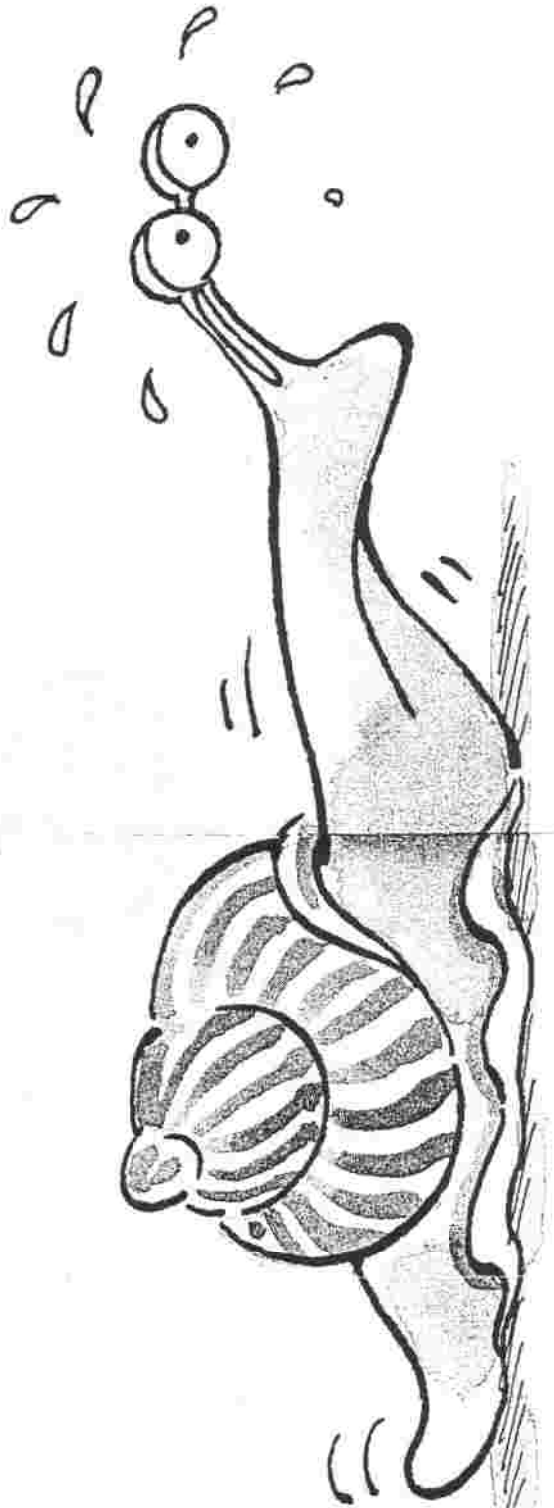
ohne das geht's nicht:

Mehrere Mitspieler
1 Stoppuhr

Zunächst wird eine Rennstrecke mit Start und Ziel ausgemacht. Dann müssen alle Spieler ihre Armbanduhr abliefern, damit sie nicht schummeln können. Bei diesem Spiel muss man nämlich eine Zeitspanne ohne Uhr schätzen können.

Vom Start bis zum Ziel habt ihr genau eine Minute Zeit. Das heißt, ihr müsst nach genau einer Minute die Ziellinie überqueren. Aber ihr dürft zwischendurch nicht stehen bleiben, sondern müsst immer in Bewegung bleiben. Ihr könnt winzige Schritte machen oder einen Umweg gehen – wie ihr wollt.

Der Spielleiter hat die Stoppuhr in der Hand. Genau nach einer Minute schreit er laut „Stopp“. Alle müssen jetzt stehen bleiben. Wer am nächsten an der Ziellinie steht, gewinnt und darf als Nächster die Zeit stoppen.



Steine

„Überall auf der Welt gibt es Steine, im Fluß, am Seeufer, auf dem Weg, hoch oben im Gebirge, im Garten - überall. Die Steine sind groß oder klein, flach oder dick, kantig oder rund, schroff oder glatt. Es gibt so viele verschiedene Steine wie Sterne am Himmel. Nimm du deinen Stein in die Hand.

Fühle, wie schwer er ist.

Taste ihn mit geschlossenen Augen ab. Wie fühlt er sich an?

Schau dir seine Farbe und sein Muster so genau an, daß du ihn unter vielen Steinen auch wieder herausfinden könntest. Merke dir, wie er aussieht, wie er sich anfühlt!“

Gehen Sie dann mit einem Korb herum. Lassen Sie die Kinder ihren Stein hineinlegen.

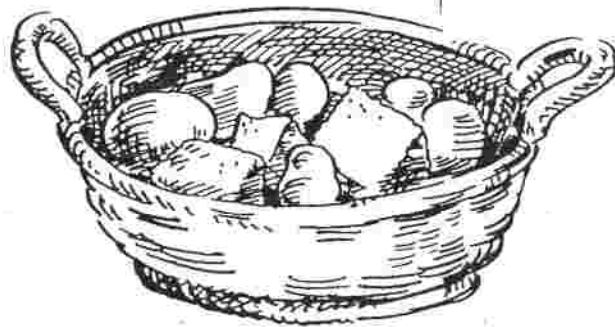
„Kein Stein ist wie der andere, jeder ist anders.

Gleich werden viele verschiedene Steine durch deine Hand gehen.

Aber du wirst deinen herausfinden. Jeden anderen aber gibst du einfach weiter!“

Reichen Sie den Kindern links und rechts neben sich einzeln hintereinander die Steine aus dem Korb. Wenn alle Kinder wieder im Besitz ihres Steines sind, fordern Sie sie zu einer Aussprache heraus. Mögliche Fragestellungen könnten sein:

- Woran hast du deinen Stein wiedererkannt?
- Hast du ihn mit einem anderen Stein verwechselt? usw.



Zaubershampoo

Alter: beliebig

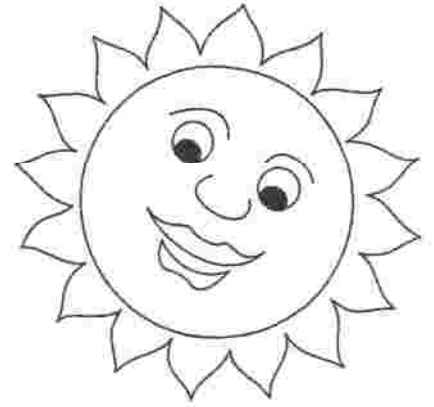
Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind ist Frisör, das andere Kunde. Der Kunde sitzt mit dem Rücken zum Frisör. Der Frisör kniet hinter dem Kunden und beginnt imaginär die Haare zu waschen (den Kopf des Kundenkindes mit kreisenden Bewegungen der Fingerkuppen massieren). Das Zaubershampoo in die Haare gut einmassieren, denn überall wo es war, fühlt sich der Kunde erfrischt und entspannt.



Wetterbericht auf dem Rücken

Alter: beliebig

Ein Kind legt sich bäuchlings auf die Bodenmatte, es wird zur „Wetterkarte“. Das andere Kind kniet sich daneben auf den Boden und setzt den „Wetterbericht“ der Spielleitung mit den Fingern auf dem Rücken der „Wetterkarte“ um. Die Spielleitung erzählt unten stehende „Wetteransage“ frei nach.



„Meine sehr verehrten Damen und Herren. Hören Sie nun den Wetterbericht für den morgigen Tag: Nachdem sich die Frühnebel gelichtet haben,
mit der Hand über den Rückenstreichen erwartet uns zunächst ein heißer Tag mit viel Sonnenschein.

beide Hände auf den Rücken des Kindes legen und wärmen

Am Mittag ziehen einige Quellwölkchen auf.
mit den Händen kreuz und quer über den Rücken streichen

Gebietsweise kann es zu vereinzelt Schauern kommen.

mit den Fingerkuppen an verschiedenen Stelle des Körpers sachte trommeln

Im Norden kann es vereinzelt Wärmegewitter geben, mit Blitzschlag und Donnerrollen.

mit dem Zeigefinger Blitze auf den Rücken malen und mit den Fäusten sachte (!) auf den Rücken trommeln

Wenn sich die örtlichen Gewitter wieder verzogen haben, scheint die Sonne bis zum späten Abend.

beide Hände wieder auf den Rücken des Partners legen und noch einen Moment so verweilen



Partnermassage mit Igelbällen

Alter: beliebig

Material: pro Paar ein Igelball, Bodenmatte

Ein Kind legt sich bäuchlings auf die Bodenmatte. Das andere lässt den Igelball mit leichtem Druck der Hand erst auf dem Rücken des Kindes und dann Arme und Beine entlang rollen.
Nach einer Weile die Rollen tauschen.

Fußbad

Material: pro Kind: 1 Plastikwännchen und ein Handtuch (von zu Hause), Fußbad (Rosmarinöl und Zitronenöl, vgl. S. 99), zur Bodenabdeckung Ackerfolie o. Ä. (Landhandel), Gießkanne, Entspannungsmusik nach Wahl

Die Füße entspannen am besten in einem angenehm temperierten Fußbad:

In lauwarmes Wasser 5 Tropfen Rosmarinöl und 3 Tropfen Zitronenöl geben.

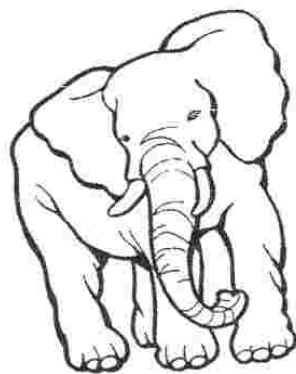
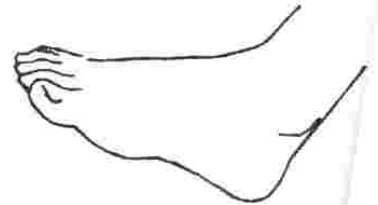
Rosmarin wirkt erwärmend und durchblutungsfördernd, Zitrone erfrischt die Füße und belebt.

Im vorderen Bereich des Snoezelen-Raumes eine Ackerfolie auslegen, damit der Boden vor Spritzwasser geschützt ist.

Hinweis: Die Kinder vor dem Fußbad unbedingt zur Toilette gehen lassen!

Die Kinder ziehen Schuhe und Strümpfe aus, nehmen ihr Fußwännchen und ihr Handtuch und setzen sich im Snoezelen-Raum auf die Ackerfolie.

Die BetreuerInnen holen in Gießkannen warmes Wasser und befüllen damit reihum die Fußwännchen.



Elefantenoehrmassage

Material: Jojobaöl, Lavendelöl, Orangen- oder Mandarinenöl, Teller

Etwas Jojobaöl auf einen Teller geben und mit 1 Tropfen Lavendel und einem Tropfen Orange oder Mandarine mischen. Den Zeigefinger ein wenig von der Mischung nehmen kann. Damit die Ohren eine Minute lang massieren. Nach dieser Ohrmassage können die Kinder gut Neues aufnehmen.

Ein Garten für Kinder

Spieleerische Massage Partnerspiel/Bauchlage

"Ein schöner Frühlingstag, die Sonne scheint warm vom blauen Himmel..."

Beide Hände erwärmen den oberen Rücken.

Was ist bloß mit unserem Garten los? Überall Unkraut! Also: Ran an die Arbeit. Zuerst lockern wir die Erde mit unserem Rechen ...

Hände imitieren Rechen.

Nun können wir schon das erste Unkraut herausziehen: Wir packen es ganz nah bei der Wurzel. Gut so...

Finger "zwicken" den Rücken.

Oh, da ist ja ein Löwenzahn! Wir pflücken die Blüte und pusten die 1.000 Fallschirme in die Luft...

"pflücken" und "pusten".

Die lange Wurzel muß raus. Mit der Grabegabel lockern wir das Erdreich...

Finger "graben" und "lockern".

Da haben wir die ganze Wurzel erwischt...

Und hier noch einmal graben und Unkraut herausziehen...

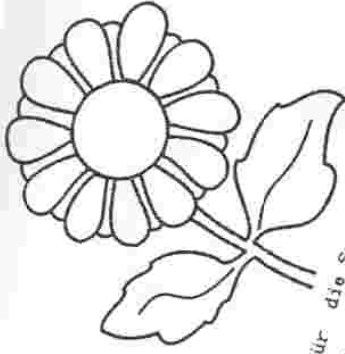
S.O.

und da noch ein bisschen graben...

S.O.

Schon ist unser Beet sauber. Nur die Erdklumpen sind noch zu dick: Wir zerbröseln sie mit den Händen, so daß es feine Erde wird...

Finger "krabbeln" über den ganzen Rücken.



Was müssen wir nun machen? - Rillen für die Samen, richtig! Wir nehmen uns einen alten Besen und ziehen Furchen in die Erde...

Wir wollen nun Möhren (Radieschen) säen. Die schmecken lecker. Behutsam streuen wir den Samen in die Furchen... Handkante imitiert Furchen.

Etwas Erde darüber streuen... Gut so... Imitieren.

Schöne Blumen wollen wir auch pflanzen. Dazu nehmen wir Blumenzwiebeln: Tulpen, Narzissen... Wir graben kleine Löcher und setzen die Zwiebeln ein. In Jede Furche 5 oder 6? Imitieren.

Nun gute Erde darüber streuen. Schon sind wir fertig. Oder? Ach, wir müssen ja noch gießen. Also, Gießkanne holen, Wasser einfüllen...

Geräusche nachahmen: aneinander; Wasser einfüllen: tsch... tsch - Wasser mit Fingern

Und jetzt gießen wir unser Beet an... Langsam kommt die Dämmerung. Die Sonne versinkt am Horizont.

Prima so! - Schön, daß die Sonne noch scheint. Hände erwärmen den oberen Rücken.

Es ist vollkommen ruhig und friedlich. Hände "rutschen" sehr langsam den Rücken herunter und lösen sich behutsam.

Das Nilpferdbaby

Partnermassage/Vierfüßlerstand

"Unser Nilpferdbaby ist ganz traurig, daß es nicht so einen langen Rüssel hat wie sein Freund, der Elefant. Es möchte sich so gerne waschen, aber kommt einfach nicht an seinen Rücken. Da müssen wir helfen.

Wir gießen Wasser über den Rücken unseres kleinen Nilpferdes...

Tsch - tsch, Wasser imitieren.

Und jetzt wird geschrubbt...

Kräftig massieren.

Noch etwas Wasser und feinen Sand dazugeben, um die faltige Haut unseres Nilpferdbabys so richtig zu erfrischen...

Hände "gießen" Wasser nach, "streuen" Sand auf und "schrubben".

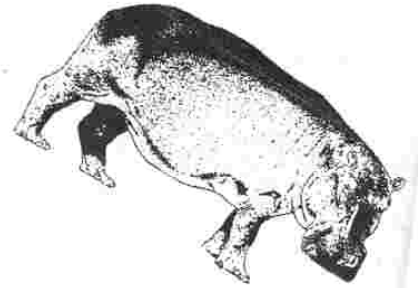
Und jetzt mit einem kräftigen Wasserstrahl abspritzen...

Nachahmen.

Zum Schluß machen wir unsere große Windmaschine an und föhnen unser Baby trocken...

Kräftig pusten und mit beiden Händen Wind auf dem Rücken nachahmen.

Bist Du zufrieden, Nilpferdbaby?"



Stillhalte-König

Auf ein Kommando des Spielleiters verharren alle Spieler unbeweglich in der Haltung, in der sie gerade waren. Der Spieler, der sich am längsten nicht bewegt - der Spielleiter paßt genau auf - ist „Stillhalte-König“ und kann z. B. bei der nächsten Spielrunde Spielleiter werden. Ist diese Übung einer Gruppe erst einmal vertraut, kann sie immer wieder zum schnellen Unterbrechen von Unruhe, Aufregung und beginnendem Chaos durchgeführt werden.



Das Zeitungs-Spiel

Entspannungsspiel in Gruppen

"Heute wollen wir mit den alten Tageszeitungen etwas Aussergewöhnliches machen. Einer von Euch legt sich auf den Rücken und kann die Augen schließen. Deine Mitspieler (zwei oder mehr) nehmen sich einzelne Zeitungsblätter und reißen diese sehr langsam in Streifen. Etwa so... (bitte vormachen).

Ihr legt die Streifen behutsam auf die Füße, die Beine, den Bauch u.s.w. Wenn das Kind es will, bedeckt auch sein Gesicht. Spart nicht an Zeitungen, legt sie dick auf. Wenn Ihr fertig seid, lassen wir unser Zeitungskind ein wenig ausruhen. Danach decken wir es langsam und leise wieder ab.

Während des Spiels gehen wir auf Zehenspitzen und sind ganz leise.

Es ist sehr wichtig, daß die Zeitungen nicht in der Nähe der Ohren zerrissen werden. Gebt Ihr darauf acht?"

Hinweis:

Es ist gut, vor der Übung abzusprechen, ob das Gesicht - besonders Mund und Nase - auch zugedeckt werden soll. (Eigengeruch der Zeitung: behinderte Atmung.)

Vor der Entspannung gehen die Kinder aktiv mit der Zeitung um:

- ☐ ein kleines Stück Zeitung vor den Bauch halten und so damit rennen, daß es "kleben" bleibt,
- ☐ in Partnerarbeit Zeitungsseiten transportieren,
- ☐ in Dreiergruppen einen "Sumpf" überwinden, um eine rettende Insel zu erreichen. Jeder der Spieler hat eine Doppelseite, auf die gestiegen werden darf. Die Kinder helfen sich gegenseitig.
- ☐ mit der zerknüllten Zeitungsseite balancieren usw.



Autowaschanlage

Alter: beliebig

Anzahl: mind. 11 Kinder

Die Kinder stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Die so gebildete Gasse ist die Autowaschanlage. Die Kinder überlegen sich, wie so eine Waschanlage aufgebaut ist (Ideen der Kinder aufgreifen). Die Autowaschanlage entspricht modernster Technik, denn sie kann sich mit ihrem Waschprogramm individuell auf jeden Fahrzeugtyp einstellen.

Ein Kind stellt sich vor die Waschanlage, sagt, welchen Fahrzeugtyp es verkörpert, und geht langsam durch die Gasse.

- Die ersten Kinder beträufeln das Auto mit Wasser. *(Mit den Fingerkuppen auf das Kind trommeln.)*
- Die folgenden Kinder schäumen das Auto mit Seife ein *(Das Autokind mit kreisenden Waschbewegungen imaginär waschen.)*
- Das Kind durchläuft zwei Waschwalzen. *(Zwei Kinder der Waschanlage, die sich gegenüberstehen, stellen sich seitlich so zueinander, dass das Autokind sachte zwischen ihnen durchfahren muss, dabei rollen die Walzenkinder am Kind vorbei.)*
- Das Auto wird nun getrocknet. *(Die nächsten Kinder der Waschstraße streifen von Kopf bis Fuß an der Körperseite entlang.)*
- Nun wird das Auto noch gewachst *(mit den Fingerkuppen trommeln)*
- und poliert. *(Kreisrunde Bewegungen an der Körperseite des Autokindes.)*

Das Bierdeckelspiel

Entspannungsspiel in Gruppen oder auch zu Partnern

Ein Kind liegt entspannt auf dem Bauch oder Rücken. Das andere nimmt Bierdeckel und deckt das liegende Kind langsam zu - einen Bierdeckel nach dem anderen - bis es vollständig bedeckt ist. Auch an die Seite werden Bierdeckel gestellt. Die Bierdeckel können mit leichtem Druck auf den Körper gelegt werden, damit das liegende Kind spürt, wo es gerade zugedeckt wird.

Anschließend werden die Bierdeckel ruhig und langsam wieder abgenommen. Es ist günstig, an den Beinen und Armen zu beginnen.

Hinweis: Bierdeckel haben einen gewissen Eigengeruch, der oft als unangenehm empfunden wird. Deshalb sollte die Nase nur auf Wunsch zugedeckt werden.

Vor dem Entspannungsspiel gehen die Kinder aktiv mit den Bierdeckeln um:

- Slalomlauf um die verstreuten Deckel
- "Bierdeckelinseln" zusammenstellen und von Insel zu Insel hüpfen (Vorsicht, Rutschgefahr!)
- "Wer kommt mit seinem Deckel ganz nahe an die Wand?"
- "Wer trifft ins Ziel"? (Mit Tesakrepp Reifen an die Wand kleben.)
- "Einer durch zwei". Ein Deckel wird durch das "Tor", was die beiden anderen Deckel bilden, geschoben usw.
- "Bierdeckelhaus" bauen.
- "Frisby" mit Bierdeckeln spielen.



Tote Löwen

Es war ein rauher Tag. Alle sind hyperaktiv oder müde, und ihr braucht eine Pause. »Tote Löwen« ist das richtige Spiel.

Bei »Tote Löwen« geht es darum, so bewegungslos wie möglich zu sein. (Habt' ich einen Seufzer der Erleichterung gehört?) Alle »Löwen« - außer dem »Jäger« - lassen sich bequem nieder, sitzend oder liegend. Solange sie sich totstellen, also keine Bewegung machen, sind sie für den Jäger uninteressant. Wenn der Jäger aber sieht, daß sich einer rührt, so wird dieser auch zum Jäger. Atmen und Augenzwinkern sind erlaubt, aber keine andere Bewegung. Die Augen müssen offen sein, ohne herumzuschauen.

Die Jäger dürfen tun, was sie wollen, um den Löwen ein Lebenszeichen zu entlocken, außer sie anfassen (auch Spucken ist kein geeignetes Mittel). Du wirst bald merken, wie schwer es ist, albern zu sein, wenn du es versuchst, und wie einfach, wenn du es nicht versuchst. Auf jeden Fall sollte euch das Spiel eine Verschnaufpause gewähren.



Kuchenbacken

Alter: beliebig

Material: Bodenmatten

Die Spielleitung spricht den folgenden Text frei und greift dabei Ideen der Kinder auf. Sie macht die Übungen einmal mit einem Kind vor, damit die Kinder die Geschichte besser in Bewegung umsetzen können.

„Wir wollen heute Kuchen backen. Geht in Paaren zusammen. Ein Kind wird zum Backbrett, es legt sich bäuchlings auf die Matte. Das andere Kind wird zum Kuchenbäcker. Da ein Backbrett nicht reden kann, sind die liegenden Kinder ganz ruhig und schließen am besten die Augen. Die Kuchenbäcker legen ihre Hände auf den Rücken ihres Backbrettes.

Was braucht man denn alles, um einen Kuchen zu backen?

Ideen der Kinder aufgreifen.

Zuerst schütten wir das Mehl auf das Backbrett.

Die Kuchenbäcker streifen mit den Händen über den Rücken des Partners.

Nun schlagen wir drei Eier auf.

Die Kuchenbäcker bilden mit der rechten Hand eine Eiform und schlagen das Ei mit den Fingerspitzen imaginär auf dem Backbrett auf. Danach streichen sie die Fingerkuppen auseinander, als würde sich das Ei nun auf dem Backbrett ausbreiten.

Was braucht man noch für einen Kuchen? Butter.

Imaginäre Butter aus der Folie auspacken, mit imaginärem Messer bzw. dem Handrücken auf dem Backbrett in kleine Stücke zerteilen

Diese müssen wir gut unter den Teig kneten
Mit kräftigen Massagebewegungen den imaginären Teig verkneten.

Was brauchen wir noch? Rosinen,
Eine imaginäre Tüte aufreißen und mit den Fingerkuppen auf den Rücken trommeln, so, als würden ganz viele Rosinen in den Teig purzeln
und Nüsse.

Wie Rosinen purzeln lassen.

Wir verkneten alles wieder tüchtig.

Kräftige Massagebewegungen, s. o.

Oh – der Teig ist zu zäh, da schütten wir noch ein wenig Milch darüber.

Mit der Handkante über den Rücken streifen.

Dann kneten wir nach und nach alle weiteren Zutaten unter. Was fehlt denn noch?

Die Kuchenbäcker nennen weitere Zutaten, die sie je nach Beschaffenheit wie oben beschrieben unterkneten.

Ist der Teig fertig, formen wir einen runden Teigkloß und wellen ihn aus.

Die Kinder deuten mit beiden Händen das Formen an und streichen den Rücken nach allen Seiten aus.

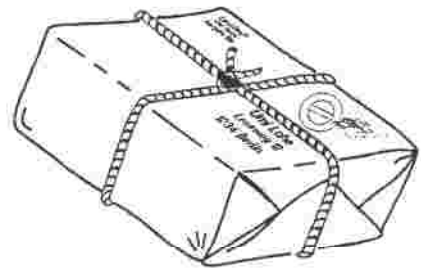
Nun schieben wir das Backblech in den Ofen und backen unseren Kuchen bei 200°.

Die Kinder legen ihre Hände auf den Rücken des Partners und belassen sie dort, dadurch entsteht tatsächlich Wärme.

Die liegenden Kinder bestimmen durch lautes Klingelzeichen, wann der Kuchen fertig gebacken ist.

Danach die Rollen tauschen.





Päckchen packen

Alter: beliebig

Material: Bodenmatten als Unterlage

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind wird zum Päckchen, es legt sich mit dem Rücken auf die Bodenmatte. Das andere Kind wird zum Päckchenpacker. Das Päckchen schließt die Augen.

Die Spielleitung spricht unten stehenden Text frei und greift Ideen der Kinder auf. Sie packt ebenfalls ein imaginäres Päckchen, damit die Kinder die Bewegungen leichter nachvollziehen können.

„Heute pack ich ein Päckchen für meinen Freund.

mit den Händen Rumpf und Beine des liegenden Kindes zusammenfalten

Zuerst muss ich das Päckchen aber gut verschnüren.

den Kopf des Kindes auf die Knie legen und den ganzen Körper des Kindes fest zusammendrücken

Mit ein paar Klebestreifen klebe ich das Päckchen zu.

mit Zeigefinger und Daumenkuppe über den Körper des Kindes streifen

Mit einem Kuli schreibe ich die Adresse meines Freundes auf das Päckchen.

mit dem Zeigefinger Name und Adresse des Päckchenkindes aufschreiben, NichtschreiberInnen tun nur so, als ob

Noch eine Briefmarke draufkleben –

mit dem Daumen auf das Päckchenkind drücken

und schon kann ich das Päckchen zur Post bringen.

mit beiden Armen das Päckchenkind fest umklammern und hin und her wiegen

Auf der Post angelangt, hieve ich das Paket auf den Postschalter.

mit beiden Händen das Päckchen leicht anheben und wieder auf die Matte sinken lassen

„Oje, ist das ein schweres Päckchen“, stöhnt der Postbeamte. „Ich will es mal gleich in den großen Postsack geben.“

das Päckchenkind wieder leicht anheben und wieder senken

Da kommt der Postausfahrer, er schnappt sich den Sack und bringt ihn zu seinem Postauto.

das Kind mit beiden Armen gut durchrütteln

Der Postzusteller lässt den Motor an und los geht es in wilder Fahrt. Erst fährt der Postfahrer nach rechts,

Päckchenkind nach rechts neigen

dann nach links,

Päckchenkind nach links neigen

über einige Schlaglöcher.

Päckchenkind tüchtig durchrütteln

Oh, eine rote Ampell – Vollbremsung!

Päckchenkind auf den eigenen Schoß hieven und wieder auf die Matte sinken lassen

Ah, da vorne ist das Haus! Hier halte ich mal an.

mit beiden Armen das Päckchenkind wieder zu sich herziehen und zur Ausgangsposition zurück kommen

So, jetzt trage ich das Päckchen zum Haus, die Stufen hoch bis zur Eingangstüre.

das Päckchenkind wieder gut durchschütteln

Ah, endlich geschafft, nun noch an der Türe geklingelt: „Guten Tag ich habe hier ein Päckchen für Sie!“ Da freut sich der Freund aber sehr.

Aufgeregt packt er das Päckchen wieder aus.

das Päckchenkind wieder auseinander falten

Und wie der Freund sieht, was in dem Päckchen ist,

Kopf des Päckchenkindes in beide Hände nehmen

da ruft er laut: „Mein Gott hab ich ein schönes Päckchen bekommen!“

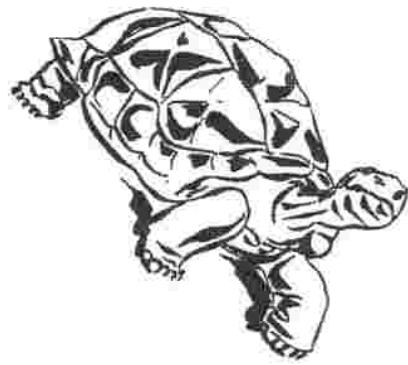
Danach können die Rollen getauscht werden.

Schildkröten - Phantasie

Eine kleine Schildkröte ging in die Schildkröten-Schule. Seit einigen Tagen besuchte sie die Schule nicht mehr gerne. Die kleine Schildkröte hatte nämlich öfters Streit mit einer anderen Schildkröte, die sie öfters anstieß, ihre Sachen wegnahm oder sich mit ihr prügelte. Oft wurde dann die kleine Schildkröte von der Lehrerin geschimpft. Dabei fühlte sich die Schildkröte nicht wohl, und am liebsten hätte sie die Schule geschwänzt.

Eines Nachmittags besuchte die kleine Schildkröte eine Riesenschildkröte. Die Riesenschildkröte war eine Schildkröten-Opama, welche sehr alt und mit ihrem Panzer sehr groß war. Den ulkigen Namen hatte sie deshalb, weil keiner so genau wusste, ob sie ein Opa oder eine Oma war; sie grinste nur breit über das ganze Gesicht, wenn sie danach gefragt wurde; wahrscheinlich, so vermutete die kleine Schildkröte, wusste Schildkröten-Opama es selbst nicht mehr so genau, weil sie schon so uralt war und es vergessen hatte. Immer wenn die kleine Schildkröte in Not war, nicht mehr weiter wusste und sich ganz und gar nicht wohl fühlte, ging sie zu der Riesenschildkröte und holte sich Rat. Schildkröten-Opama schaute die kleine Schildkröte eine Weile nachdenklich an, nachdem sie ihr über die Probleme in der Schule berichtete hatte. Auf einmal funkelten die Augen der Schildkröten-Opama und sie begann zu lachen. Sie sagte: „Weißt Du eigentlich, daß Du die Lösung Deines Problems mit Dir herumträgst?“ Die kleine Schildkröte schaute die Schildkröten-Opama mit großen fragenden Augen an. Daraufhin klopfte und streichelte die Schildkröten-Opama über den Panzer der kleinen Schildkröte. Da wusste sie, was Schildkröten-Opama gemeint hat und mußte ebenfalls lachen. Die Schildkröten-Opama sagte: „Weißt Du, wenn ich mich ärgere oder wenn ich Angst habe, dann ziehe ich mich einfach für einen Moment in meinen Panzer zurück, bis mein Ärgergefühl oder meine Angst verschwunden sind. Danach komme ich aus meinem Panzer wieder raus und schaffe es, z. B. nicht wütend loszubrüllen, sondern ruhig zu sagen, was mich ärgert oder was ich möchte.“ Froh und vergnügt machte sich die kleine Schildkröte wieder auf den Nachhauseweg. Jetzt hatte sie eine Lösung für ihr Problem.

Am nächsten Morgen in der Schule probierte sie den Tip der Riesenschildkröte gleich aus. Als der Schildkröten-Banknachbar der kleinen Schildkröte aus Versehen das Buch vom Tisch warf und in der kleinen Schildkröte sofort Wut aufstieg, und sich das erste Schimpfwort schon auf den Lippen befand, erinnerte sie sich an den Rat der Riesenschildkröte und verkroch sich in ihren Panzer, bis das meiste Wutgefühl vorüber war. Als sie wieder aus ihrem Panzer heraus kam, stand die Lehrerin mit lachendem Gesicht vor der kleinen Schildkröte und lobte sie dafür, daß sie nicht sofort losgeschimpft und losgehauen hatte. Das machte die kleine Schildkröte sehr zufrieden und stolz; sie probierte den Trick mit dem Schutzpanzer noch öfters erfolgreich aus.



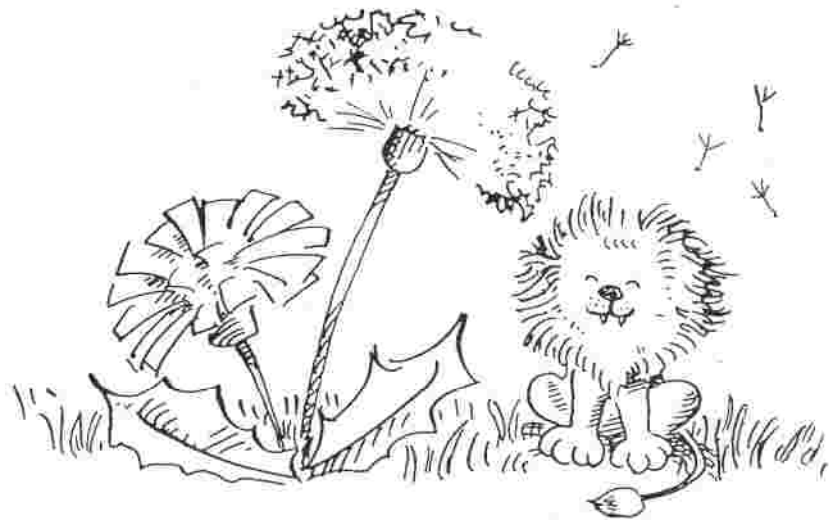
Ein Zauber gegen Wut

„Schließe deine Augen und horche in dich hinein. Tief in deinem Körper sitzt irgendwo die Wut, meist gut verborgen, aber manchmal kommt sie ganz plötzlich heraus, ob du willst oder nicht ... Spiere deine Wut ... Wo sitzt sie? ... Gehe durch deinen ganzen Körper ... Wie fühlt sich deine Wut jetzt an? ... Was macht sie gerade jetzt? Nun stell dir vor, du könntest deine Wut in einen Zauberkrug füllen ... Hole deine Wut, ganz vorsichtig, so daß sie nicht aufrächt ... fülle sie in einen Krug ... paß auf, daß auch nicht ein bißchen Wut verloren geht ... Der Krug verzaubert die Wut ... Wenn du sie herausschüttest, hat sie sich verändert ... du wirst gleich seher ... gieße den Krug aus ... was ist aus deiner Wut geworden? ... Ein Tier, das schnell davonläuft? Ein Baum mit knorrigen Ästen, die krächzen und stöhnen? Ein Dinosaurier, der sich hoch aufrichtet und bedrohliche Töne macht? Ein Felsblock, groß und schwer und fest in der Erde? Oder ...

Horche in dich hinein. Deine Wut ist weg. Du hast sie verzaubert. Sie ist gebannt. Du bist frei und ruhig, ganz entspannt und zufrieden ... Du hast deine Wut besiegt ...“

Nach der Phantasiereise kann auch Zeit gegeben werden, die Wut in ihrer neuen Form zu malen und sie so für immer in eine neue Form, außerhalb der eigenen Person, zu bannen.

Pustblume



„Heute war ich schon ganz früh in meinem Garten. Von dort habe ich dir etwas mitgebracht, das wir uns gemeinsam genauer anschauen wollen.“



Nach einigen Vermutungen der Kinder holen Sie den gelben Löwenzahn aus dem Korb hervor und stellen ihn vor sich in eine Vase in den Kreis. Einige Kinder werden nun spontan reagieren und den Namen der Blume nennen sowie persönliche Assoziationen berichten. Nehmen Sie dann die Blumen und geben Sie sie mit den folgenden Worten den Kindern links und rechts von Ihnen zum Weiterreichen:

„Fühle, wie zart die Blume ist. Nimm sie ganz behutsam in deine Hände. Rieche auch, wie sie duftet. Versuche, ganz still zu bleiben, bis alle Blumen wieder bei mir sind.“



Wenn alle die Blume gefühlt und an ihr gerochen haben, stellen Sie sie in die Vase in der Kreismitte und holen vorsichtig die Pustebumen aus dem Korb hervor. Die Kinder werden nun von sich aus den Namen der Pustebume nennen wollen.

„Nach kurzer Zeit hat sich dieser gelbe Löwenzahn in eine weiße Pustebume verwandelt. Gib die Pustebume ganz still herum. Du darfst dir vorsichtig ein paar Pustesamen pflücken und in die Handfläche legen. Paß' aber auf, sie nicht zu quetschen, sonst fliegen sie nicht mehr.“



Geben Sie den Kindern genügend Pustebumen zum Weiterreichen, so daß für jeden ein paar Pustebumensamen übrigbleiben. Pflücken Sie sich selbst auch einige Samen. Dann legen Sie die leeren Stengel in ihren Korb zurück, und tragen Sie zum Abschluß folgendes Gedicht vor:

„Der Löwenzahn

Zuerst ist er grün,
dann gelb
und schließlich weiß.
So fliegt er in die weite Welt.“

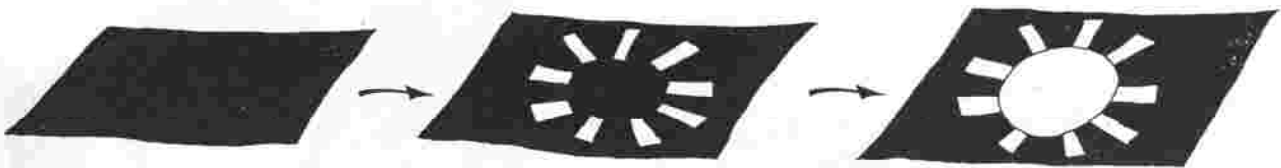
Pusten Sie hier die Pusteblumensamen von Ihrer Handfläche zur Kreismitte, und warten Sie, bis die Kinder auch gepustet haben. Während die Samen zu Boden schweben, fahren Sie mit dem Text fort.

„Kommt er auf die Erde nieder,
blüht er wieder gelb.“

Ein abschließendes Gespräch ist hier nicht notwendig. Sie können die Eindrücke dieser naturalen Meditation bei den Kindern noch ein wenig nachwirken lassen und dann zum Unterricht, oder was immer Sie geplant haben, übergehen.



Sonne und Licht



Breiten Sie in der Mitte des Kreises ein dunkles Tuch aus, das groß genug ist, die Sonne aus gelbem Tonpapier aufzunehmen. Danach ordnen Sie die „Sonnenstrahlen“ kreisförmig auf dem Tuch an und legen zum Schluß die „Sonnenscheibe“ zentral darauf, so daß die Worte „Sonne und Licht“ zunächst verdeckt aufliegen.

Lassen Sie die Kinder nun still verweilen, und warten Sie einfach, bis die ersten von sich aus etwas dazu sagen wollen. Nach den ersten freien Äußerungen der Kinder können Sie anschließend folgenden Besinnungstext vorlesen:

„Die Sonne scheint nach jeder dunklen Nacht aufs Neue und sendet uns ihr Licht. Manchmal ist sie hinter den Wolken versteckt, im Winter kühl, im Sommer heiß, doch jeden Tag scheint sie wieder neu.

Wir brauchen sie alle - ihre Wärme, ihr Licht. Die Sonne ist wichtig für uns - für alle Lebewesen.“

Drehen Sie nun die „Sonnenscheibe“ um, so daß die Worte „Sonne“ und „Licht“ sichtbar sind, und fordern Sie die Kinder auf:

„Überlege nun still bei dir selbst, solange die Musik spielt, was Sonne und Licht für dich bedeuten.“



Nun blenden Sie leise die Musik ein und lassen sie 1 bis 2 Minuten spielen. Fordern Sie die Kinder nach dem Ausblenden der Musik auf:

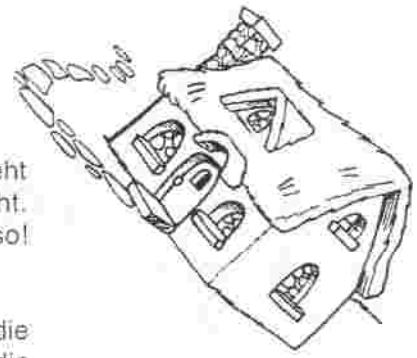
„Nimm dir einen dieser Sonnenstrahlen und schreibe auf deinem Platz deinen wichtigsten Gedanken darauf. Anschließend heftest du deinen Sonnenstrahl an die Seitenwand zur Sonne dazu. Versuche während der ganzen Zeit, nicht zu sprechen, bis alle Kinder fertig sind.“

Während die Kinder mit dem Schreiben beschäftigt sind, können Sie die Sonnenscheibe an einem freien Platz im Raum gut sichtbar anheften. Die Kinder heften ihren „Sonnenstrahl“ mit ihren Assoziationen an, und schon ist ein aussagekräftiges Plakat im Raum entstanden, zu dem alle beigetragen haben.

Eine Aussprache braucht nicht unbedingt zu erfolgen. Die Eindrücke und Gedanken der Kinder können nun von allen gelesen werden. Zum Abschluß können Sie der Kindergruppe die einzelnen Gedanken auf den „Sonnenstrahlen“ vorlesen oder vorlesen lassen.



Das unheimliche Haus



Anleitung: „Du stehst vor einem alten Haus. Die schwere Holztür steht einen Spaltbreit offen. Du lehnst dich dagegen, sie rührt sich nicht. Stemme dich mit deinem ganzen Gewicht gegen das Holz! Ja, so! Fühlst du, wie die Tür nachgibt?“

Ja, jetzt öffnet sie sich, und du gehst hinein.

Drinne ist es dämmrig. Die Böden bestehen aus Marmorplatten, die zu rechteckigen Mustern verlegt sind. Es ist kühl, und du ziehst die Jacke enger an deinen Körper. Ein bißchen mulmig ist dir schon.

Aber du weißt, daß dir nichts passieren kann, denn du hast ein Maskottchen bei dir. Es steckt in deiner Hosentasche und beschützt dich, wo immer du auch bist.

Du hast den Auftrag, aus dem zweiten Stock des Hauses eine Metalldose zu holen, auf welcher ein schwarzer Adler auf gelbem Hintergrund abgebildet ist. Du hast versprochen, die Dose zu bringen.

Es ist ganz still. Du setzt vorsichtig einen Schritt vor den anderen. Deine eigenen Schritte hallen im Treppenhaus wieder.

Jetzt stehst du an der Treppe. Das Geländer ist aus kaltem Eisen. Du zuckst zurück, als du es angreifst. Jetzt steigst du die Treppe hoch. Die steinernen Stufen sind etwas ausgetreten und schmutzig.

Ein Geräusch. Du bleibst stehen. Da, wieder. Dein Herz klopft bis zum Hals. Du drehst dich um und siehst, daß die schwere Eingangstür ins Schloß gefallen ist. Greife nach deinem Maskottchen in der Hosentasche! Drücke es.

So jetzt geh weiter.

Im ersten Stock verweilst du wieder etwas, um zu lauschen.

Drei Türen führen in irgendwelche Zimmer. Eine steht nur angelehnt. Jetzt bewegt sie sich!

Wie versteinert stehst du.

Was ist das? Jemand, etwas, kommt...

Eine große schwarze Katze mit grünen Augen!

Du holst erleichtert Atem und lockst das Tier. Als du dich bücken willst, um es zu streicheln, funkeln drohend seine Augen. Die Katze faucht. Sie richtet ihren Buckel auf. Sie streckt ihre Krallen aus. Sie springt mit ein paar Sätzen fort.

Weiter, in den zweiten Stock.

Geh vorsichtig und gleichmäßig die Steintreppe hoch. Sie windet sich um ihre eigene Achse. Fasse das Geländer aus Schmiedeeisen an. Fühlst du, wie kalt das Metall ist? Deine Finger werden staubig. Betrachte den Schmutz in den Handflächen.

Im zweiten Stock führen wieder drei Türen vom Flur weg. Die erste Tür läßt sich nicht öffnen. Du probierst die Klinke der zweiten Tür. Sofort gibt sie nach, und du blickst in einen völlig leeren Raum. Zwei Fenster lassen die Nachmittagssonne herein. Staub tanzt in den Sonnenbalken.

Schau dich genau um, vielleicht steht die Dose in irgend einer Ecke. Nein? Dann suche weiter. Die Tür zum dritten Raum ist nur angelehnt. Vorsichtig drückst du sie auf und schaust hinein. Das Zimmer ist kleiner als das vorige und hat nur ein Fenster. Und auf dem Fensterbrett steht die Dose!

Ein schwarzer Adler auf gelbem Hintergrund. Du eilst hinüber, packst die Dose – sie ist federleicht – und läufst zurück auf den Flur, die Treppe hinunter – deine Beine tanzen – an der Katze vorbei und zur Haustür.

Fast fühlst du Panik hochsteigen, weil du sie nicht öffnen kannst. Du rüttelst an der Klinke, trittst dagegen und zerrst daran. Endlich gibt die Tür nach! Mit der Dose stehst du auf der Straße, und der Nachmittagsverkehr fließt ruhig vorüber.“

Mandalas
zur Entspannung -







Literaturliste:

- 📖 Petillon, H.: **Von Adlerauge bis Zauberbaum: 1000 Spiele für die Grundschule**
- 📖 Packebusch-Scheer, A.; Meyer, P.: **Bleib ruhig: Entspannungs- und Konzentrationsübungen für Jugendliche** (Set mit Anleitungsbuch und CD)
- 📖 Schneider, M.; Schneider, R.: **Meditieren mit Kindern: Stilleübungen, Phantasiereisen, Musikmeditation, Wahrnehmungsübungen**
- 📖 DPSG Diözesanverband Trier: **Spiele im Umgang mit Aggressionen**
- 📖 Günther, S.: **Snoezelen: Traumstunden für Kinder: Praxisbuch zur Entspannung und Entfaltung der Sinne mit Anregungen zur Raumgestaltung, Phantasiereisen, Spielen und Materialhinweise**
- 📖 Rücker-Vogler, U.: **Bewegen und Entspannen: Spiele und Übungen für Kinder**
- 📖 Pirnay, L.: **Kindgemäße Entspannung: Praxisbuch - nicht nur für den Schulalltag**
- 📖 Petermann, U.: **Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche: Ein Praxisbuch**
- 📖 Wilmes-Mielenhausen, B.: **Zeig mir wo die Stille wohnt: Eltern und Kinder entdecken Wege der Entspannung**
- 📖 Strohm, T.: **Zwerglinchen - Eine phantasievolle Reise ins Land der Entspannung**
- 📖 Lendner-Fischer: **Bewegte Stille: Wie Kinder ihre Lebendigkeit ausdrücken und zur Ruhe finden können: Ein Praxisbuch**
- 📖 H. Siblinger; C. Riemer, M. Kuhn; C. Erni: **Spiele ohne Sieger**
- 📖 Christine Klaes: **Chaos-Kids: So werden schwierige Kinder gemeinschaftsfähig**
- 📖 Georgs Verlag: **Komm, spiel mit**
- 📖 DPSG Diözesanverband Trier: **Spielmappe von Wölflingen für Wölflinge**
- 📖 R. Portmann; E. Schneider: **Spiele zur Entspannung & Konzentration**
- 📖 Michael Fischer: **Methoden für die Gruppenarbeit**