



# Wir helfen einander

## Unterrichtsmaterial für VolksschullehrInnen

Für ein harmonisches Miteinander und eine gute Klassengemeinschaft ist es Voraussetzung, dass man sich gegenseitig respektiert, achtsam miteinander umgeht und gegenseitig hilft. Die dafür notwendigen sozialen Kompetenzen haben nicht alle Kinder gleichermaßen verinnerlicht. Diese müssen deshalb im Unterricht wie andere Fähigkeiten behutsam aktiviert und regelmäßig geübt werden.

Damit sich Empathie entwickeln kann (die Fähigkeit, sich in jemand anderen einfühlen zu können, bzw. mitfühlend zu sein), helfen spielerische Situationen, in denen Kinder ihre Gefühle wahrnehmen, hinterfragen und auch ausdrücken können.

## Tool für die Volksschule mit Übungen für den Turnsaal

In diesem Tool sollen Methoden vorgestellt werden, die spielerisch einerseits das Gefühl des Ausgrenzt-Seins aufgreifen und aus verschiedenen Seiten betrachten, andererseits auch zeigen, wie wohltuend es ist, wenn man helfen kann.

## Unterrichtsvorschlag

### „Wie fühlt man sich ganz alleine gelassen, wie fühlt man sich, wenn man selber helfen kann?“

#### Ziele der Einheit

- Gefühl, AußenseiterIn zu sein/ausgegrenzt zu sein, nachempfinden können
- Gefühl von Macht und Überlegenheit (jemanden ausschließen) bei sich wahrnehmen
- Empathie entwickeln
- Offenheit und Hilfsbereitschaft als Gegenpol zu Ausgrenzung ausprobieren

#### Einstieg

Vielleicht habt ihr euch schon mal gefragt, wie es möglich ist, dass ein Schauspieler oder eine SchauspielerIn einmal einen Bösewicht, dann einen Angsthasen oder eine Abenteurerin und im nächsten Film eine liebenswerte Rolle spielen kann. Dazu ist es notwendig, dass sich der Schauspieler oder die SchauspielerIn voll und ganz in die Rolle hineinversetzen kann, im wahrsten Sinn mit dem Kostüm in die andere Person hineinschlüpft. Nur so wirken Gefühle wie Angst oder Freude auch echt. Selbst ganz normale Bewegungen müssen zur Figur passen.

Wir probieren das heute auch aus!

#### Übung: „Ich bin durchsichtig (wie Luft)“

Ein (selbstbewusstes!) Kind aus der Klasse übernimmt die Rolle der oder des Durchsichtigen.

Der Rest der Gruppe spielt die Unterhaltung auf dem Schulweg nach (sich treffen, begrüßen, unterhalten, zuhören ...).

Alle laufen dazu durch den Raum, schütteln sich die Hände, begrüßen und/oder umarmen und unterhalten sich.

Das „durchsichtige Kind“ geht ebenfalls durch den Raum und versucht, mit den anderen in Kontakt zu kommen. Diese wehren aber jeden Kontaktversuch ab (reagieren nicht und schauen es auch nicht an und weichen ihm aus).

Nach einer kurzen Zeit kann das „Luftkind“ gewechselt werden.

Alle kommen anschließend zur **Reflexion** in den Gesprächskreis:

- Wie hat es sich angefühlt, die Rolle des durchsichtigen Kindes zu spielen?
- Bist du gern in diese Rolle gewechselt? Warum/ warum nicht?
- Wie war es für die anderen, jemanden wie Luft zu betrachten? Ist das ein anstrengendes oder ein angenehmes Verhalten?
- Kommt das im wirklichen Leben auch manchmal vor?
- (Glaubt ihr, jemand ist gern freiwillig ein Außenseiter oder eine AußenseiterIn?)

#### Übung: „Zwei gegen Einen“

Die Kinder stellen sich in Dreiergruppen zusammen, ein Kind steht in einem Reifen, die beiden anderen passen sich den Ball über das mittlere Kind hinweg so zu, dass dieses den Ball kaum fangen kann. Auf ein Signal hin wechseln die Kinder die Positionen, sodass alle einmal im Reifen waren.

#### Anschließend **Reflexion**:

- Kennt ihr den Begriff „gegeneinander ausspielen“?
- Wie fühlt man sich, wenn man ausgespielt (absichtlich ausgeschlossen) wird?
- Hat man überhaupt eine Chance, wenn man nicht aus der Begrenzung treten darf?
- Was kann denn alles so eine „Begrenzung“ sein, die das Ausspielen erleichtert?
- Wäre es zu zweit oder in einer Gruppe erträglicher, nicht „zu den anderen“ zu gehören?
- Ist es auf Dauer ein gutes Gefühl, jemanden allein zu lassen/auszugrenzen?

#### Übung: „Bruder, Schwester hilf!“

Die Kinder laufen durch den Turnsaal. Es gibt eine Fängerin oder einen Fänger, die/der sich erlösen kann, indem er oder sie jemand anderen fängt, der/die dann zur FängerIn wird. Man kann jedoch nur gefangen werden, wenn man alleine ist. Fasst man schnell ein

## Ergänzende Methoden

### Soziale Kompetenzen in der Klasse trainieren

anderes Kind bei der Hand, kann man nicht gefangen werden. Wer alleine ist und vom Fänger/von der Fängerin verfolgt wird, ruft: „Bruder hilf!“ oder „Schwester hilf!“ Die anderen Kinder bemühen sich, dem in Not befindlichen Kind zu Hilfe zu kommen und ihm die Hand zu reichen.

#### Übung: „Schutzengelspiel“

Alle Kinder gehen paarweise zusammen, eine/r ist der Schutzengel, diese/r wird mit einer Schleife gekennzeichnet.

Nun kommt ein Ball ins Spiel. Ziel ist es, den Ball zu fangen und jemanden damit abzuschließen.

Die Paare bleiben immer zusammen, der Schutzengel ist unverwundbar und beschützt seine/n PartnerIn. Wird diese/r aber trotzdem abgeschossen, scheidet das Paar so lange aus, bis der- oder diejenige ausscheidet, die abgeschossen hat. Danach darf dieses Paar wieder mitspielen.

#### Übung: „Erste-Hilfe-Fangen“

Ein oder mehrere FängerInnen versuchen, die anderen Kinder zu erwischen. Wer gefangen wird, bleibt stehen und hebt beide Arme. Nun können zwei beliebige MitschülerInnen, die noch nicht gefangen wurden, mit der Rettungsaktion beginnen: Sie reichen sich die Hände, der/die zu Rettende setzt sich darauf und legt die Arme auf die Schultern der RetterInnen. Die RetterInnen tragen nun „den/die Verletzte/n“ in eine Ecke, wo eine Matte „Heilung“ verspricht ... Das Kind kann von der Matte aus wieder mitspielen. Während der Rettungsaktion dürfen die HelferInnen nicht gefangen werden.

Wer schafft es, möglichst viele Verletzte zu bergen?

#### Abschluss

Wie fühlt es sich an, wenn man jemandem helfen kann, wie wenn einem selber geholfen wird?

Wie könnt ihr euch in der Klasse noch mehr gegenseitig helfen?

Selbstsicherheit im Umgang mit anderen muss man üben. Das ist Anlass genug, die Kinder für die Lösung von Aufgaben zwischendurch bunt durcheinander zu würfeln. Einige **einfach anwendbare Methoden** dazu finden Sie hier:

#### Zwiebelschale

Lassen Sie die erste Hälfte der Klassenliste einen (Innen-)Kreis bilden, die zweite Hälfte stellt sich je einem Kind aus dem Innenkreis gegenüber. Diese beiden lösen nun die erste Aufgabe, z.B. gegenseitig die Malreihen abfragen. Nun wechselt der Außenkreis um 2 Kinder weiter nach rechts. Die neuen PartnerInnen bekommen eine neue Aufgabe ...

#### Spinnennetz

Aus einer dickeren Wolle werden gleich lange Stücke (mind. 2-3 Meter) abgeschnitten. Sie brauchen halb so viele **Schnüre** wie SchülerInnen. Halten sie das Bündel Schnüre nun genau in der Mitte. Jedes Kind nimmt sich ein Ende des Schnurbündels. Lassen Sie die Schnüre nun los. Die SchülerInnen haben ihre erste Aufgabe gelöst, wenn sie eindeutig(!) ihre/n PartnerIn am anderen Ende ihrer Schnur gefunden haben (dabei die Schnur nicht auslassen!). Nun bekommen die Paare ihre Arbeitsaufträge.

#### Alle in einer Reihe

Die Kinder stellen sich der Größe nach **in einer Reihe** auf, danach nach der Länge der Haare, evtl. auch noch nach dem Geburtstag gereiht ... Schließlich bilden das erste und das letzte Kind in der Reihe ein Paar, das zweite und das vorletzte ... Die Paare bekommen einen Arbeitsauftrag, den sie gemeinsam lösen.

#### Wer passt zu mir?

Für eine Klasse mit 20 Kindern bereiten Sie 10 **Streifen mit je einem schlüssigen Satz** („Wenn es taut, schmilzt der Schneemann.“) oder einem kurzen Witz vor. Diese Streifen halbieren Sie nun, und jedes Kind erhält einen Teil-Satz/ oder -Witz mit dem Auftrag, die fehlende Hälfte zu finden.

## „GEMEINSAM STARK WERDEN“

### Das Präventionsprogramm:

Das Ziel ist die Stärkung jener Lebenskompetenzen, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

Das universelle Präventionsprogramm baut auf dem Vorgängerprogramm „Eigenständig werden“ auf und orientiert sich am Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Es leistet einen Beitrag zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention sowie zur Prävention psychischer Störungen.

„Gemeinsam stark werden“ bietet eine Vielzahl von erlebnisorientierten Methoden zur Persönlichkeitsförderung: Kennenlernspiele, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Reflexionsübungen, Kreatives Gestalten, Vertrauens- und Gemeinschaftsübungen, Redekreis, Ich-Buch, Ratespiele, Entspannungsübungen, Wahrnehmungsspiele, Handpuppenübungen, Bewegungsspiele, Lieder und Rhythmusübungen, Rollenspiele usw.

„Gemeinsam stark werden“ enthält 46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen, wie beispielsweise:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Entspannungs- und Genussfähigkeit, Selbstfürsorge
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Umgang mit Differenzen
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

Von der Unterstützung und Förderung in diesen Bereichen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern auch die Klasse als Ganzes. So trägt die Umsetzung des Programms auch zu einer Verbesserung des Klassenklimas bei.



# Gemeinsam stark werden

### GEMEINSAM STARK WERDEN in Tirol:

Das Präventionsprogramm wird in Tirol von kontakt+co begleitet, Schulungen und ergänzende Workshops werden über die PHT angeboten.

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at).

Falls Sie sich persönlich informieren möchten:  
Mag.<sup>a</sup> Martina Mayr / Projektkoordinatorin für Tirol:  
0512/585730-13, [martina.mayr@kontaktco.at](mailto:martina.mayr@kontaktco.at)