

# Am Anfang ankommen

Die Kindertagesstätte als  
stabilisierendes Umfeld  
für geflüchtete Kinder



PRAXISHANDBUCH FÜR  
PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



INTERNATIONAL  
**RESCUE**  
COMMITTEE



# Am Anfang ankommen

Die Kindertagesstätte als  
stabilisierendes Umfeld  
für geflüchtete Kinder



PRAXISHANDBUCH FÜR  
PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



# Inhaltsverzeichnis

---

## **Einleitung 4**

### **1. International Rescue Committee 5**

#### **1.1. IRCs weltweiter Beitrag zur frühkindlichen Bildung 7**

#### **1.2. Frühkindliche Bildung in Deutschland 9**

### **2. Unser Ansatz 11**

#### **2.1. Frühe Kindheit 13**

Ganzheitliche Entwicklung 14

Gehirnentwicklung 15

Toxischer Stress 16

#### **2.2. Die Kindertageseinrichtung als sicherer Ort 18**

Sozial-Emotionale Kompetenzen 21

Achtsamkeit 22

Wohlbefinden 22

#### **2.3. Faktoren eines stabilisierenden Umfelds 25**

Kontrollüberzeugung 25

Zugehörigkeitsgefühl 27

Selbstwertgefühl 29

Positive Bindungen 30

Freies Spiel und spielbasiertes Lernen 32

### **3. Sozial-emotionale Kompetenzen: Spiele und Übungen 35**

#### **3.1. Moderationstipps 37**

#### **3.2. Tipps zum sensiblen Umgang 39**

#### **3.3. Lern- und Entscheidungsfähigkeit 41**

Himmel-Ball und Wasser-Ball 43

Rotes Licht, grünes Licht 44

Bis zehn zählen 45

Vier Ecken 46

Laute fangen! 47

Wörter finden 48

Kopf, Schultern, Knie und Fuß 49

Stille Post 50

Heiße Kartoffel 51

Stopptanz 52

Lustige Geschichten 53

Abwechselnd singen 54

Worte mit gleichem Anfangsbuchstaben 55

Tanzen wie die Tiere 56

Ich sehe was, was du nicht siehst 57



<b>3.4. <u>Emotionales Wohlbefinden 59</u></b>	
<u>Geschichten erzählen 61</u>	<u>Stimmungsbilder malen 64</u>
<u>Gefühlspantomime 63</u>	<u>Das eigene Ich 65</u>
<b>3.5. <u>Positive Beziehungen 67</u></b>	
<u>Gemeinsamkeiten 69</u>	<u>Luftballontanz 73</u>
<u>Der Wind weht 70</u>	<u>Skulpturen aus Materialresten 74</u>
<u>Bring die Statue zum Lachen 71</u>	<u>Freundliche Begegnungen 75</u>
<u>Freundschaftsnetz 72</u>	
<b>3.6. <u>Positive Identität 77</u></b>	
<u>Daumen hoch, Daumen runter 79</u>	<u>Ein Stern für einen Star 81</u>
<b>4. <u>Achtsamkeitsübungen 83</u></b>	
<b>4.1. <u>Achtsamkeit 85</u></b>	
<b>4.2. <u>Ruhige Achtsamkeitsübungen 87</u></b>	
<u>Fäuste ballen 89</u>	<u>Sorgen wegblasen 94</u>
<u>Das Universum einatmen 90</u>	<u>Rot ausatmen, Blau einatmen 95</u>
<u>Dunkle Wolken 91</u>	<u>Anspannen und Entspannen 96</u>
<u>Wellenreiter 92</u>	<u>Achtsame Floßfahrt 97</u>
<u>Achtsame Hummel 93</u>	<u>Stark wie ein Berg 98</u>
<b>4.3. <u>Aktive Achtsamkeitsübungen 99</u></b>	
<u>Bewegen wie im Dschungel 101</u>	<u>Achtsam Zuhören 107</u>
<u>Klopfen und Winken 102</u>	<u>Achtsam Riechen 108</u>
<u>Pizza backen 103</u>	<u>Achtsam Fühlen 109</u>
<u>Stark wie ein Baum 104</u>	<u>Achtsam Sehen 110</u>
<u>Achtsame Achter 105</u>	<u>Achtsames Schmecken 111</u>
<u>Schwankende Äste 106</u>	
<b>5. <u>Anhang 113</u></b>	
<u>Literaturverzeichnis 115</u>	
<u>IRC-Quellen 117</u>	
<u>Danksagungen 118</u>	
<u>Impressum 119</u>	



# Einleitung

---

Über drei Millionen Kinder besuchen in Deutschland eine Kindertageseinrichtung. Sie unterscheiden sich in Herkunft, Sprache und Bedürfnissen. Einige geflüchtete oder neuzugewanderte Kinder haben noch wenige deutsche Sprachkenntnisse, andere leiden unter den Folgen von toxischem Stress. Sie brauchen gezielte Unterstützung, damit sie frühzeitig ihr Potenzial entfalten können und ihnen gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht werden kann.

Unser Ziel ist es, dass alle Kinder in der Kita ein sicheres und stabiles Umfeld erleben, sodass sie dort ihre sozialen, emotionalen, kognitiven und physischen Kompetenzen ungehindert entwickeln können. Kindertageseinrichtungen sind der Ort, an dem Kinder erste Erfahrungen mit Lernen machen und sich mit anderen Kindern sowie sich selbst auseinandersetzen. Sie sind ein Ort zum Wachsen. Daher ist es wichtig, dass sich hier alle Kinder willkommen fühlen und gefördert werden.

Die Zielgruppe dieses Handbuchs sind pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und auch Kindertagespflegepersonen, die mit geflüchteten oder neuzugewanderten Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren arbeiten. Viele Ansätze und Ideen können aber in der Arbeit mit allen Kindern Anwendung finden. Wir möchten dazu beitragen, dass in der Migrationsgesellschaft Vielfalt zur Normalität in der Kindertageseinrichtung wird und vielfältige Hintergründe, Sprachen und Erfahrungen als Bereicherung empfunden werden und nicht als Problem.

Dieses Heft soll Fachkräften als Unterstützung dienen, um eine stabile und sichere Spiel- und Lernumgebung für Kinder zu schaffen. Es enthält praktische Methoden und Ideen, die das Wohlbefinden, die Partizipation und die Lernerfahrung für alle Kinder anregen soll. Grundlage dafür ist der international erfolgreiche „Preschool Healing Classrooms“-Ansatz von IRC, welcher hier an den deutschen Kontext angepasst und mit Kindertageseinrichtungen in Deutschland erprobt wurde.

Wir hoffen, mit diesem Praxishandbuch einen Beitrag zu einer selbstverständlichen frühkindlichen Bildung in der Migrationsgesellschaft zu leisten, die für alle ein offener und zugewandter Ort ist, die Potenziale sieht und fördert und gleichzeitig Sicherheit und Halt bietet – insbesondere für diejenigen Kinder, denen ein anderer Zufluchtsort fehlt.

Berlin, im Juli 2020



Lisa Küchenhoff

Programmleiterin Bildung bei IRC Deutschland

[lisa.kuechenhoff@rescue.org](mailto:lisa.kuechenhoff@rescue.org)

[www.IRCDeutschland.de/bildung](http://www.IRCDeutschland.de/bildung)



## TEIL 1

---

# International Rescue Committee

International Rescue Committee (IRC) steht von Krieg und Krisen betroffenen Menschen zur Seite, um ihr Überleben und den Wiederaufbau ihrer Existenz zu sichern. Seit ihrer Gründung im Jahre 1933, auf Anregung von Albert Einstein, leistet die Organisation insbesondere für Flüchtlinge lebensrettende Hilfe. Heute unterstützen wir jährlich etwa 23 Millionen Menschen in über 40 Ländern der Welt und spielen eine führende Rolle bei der Entwicklung neuer, nachweislich wirksamer Ansätze, um den Schutz und die Selbstbestimmung besonders gefährdeter Menschen zu fördern.

Seit 2016 ist IRC mit zwei Niederlassungen auch in Deutschland tätig. Arbeitsschwerpunkte sind hier der fortlaufende strategische Dialog mit anderen Akteuren der humanitären Hilfe und der Entwicklungszusammenarbeit, die Akquise von Fördermitteln und die Einflussnahme bei politischen Prozessen zugunsten derer, die von Vertreibung betroffen sind. Darüber hinaus sind wir in fast allen Bundesländern aktiv und unterstützen dort regionale Institutionen und zivilgesellschaftliche Organisationen mit besonderem Fokus auf die Bildung geflüchteter Kinder und Jugendlicher, den Schutz von Frauen, Kindern und anderen Zielgruppen vor Gewalt sowie die Integration in den Arbeitsmarkt.





# 1.1. IRCs weltweiter Beitrag zur frühkindlichen Bildung

---

IRC setzt sich weltweit für frühkindliche Förderung ein. Die Programme sind darauf ausgerichtet, dass Babys und Kleinkinder eine ausreichende Gesundheits- und Nahrungsversorgung haben und von zugewandten Erwachsenen in einem sicheren Umfeld unterstützt werden. Ziel ist es, dass wichtige kognitive und sozial-emotionale Kompetenzen entwickelt werden können und den Kindern Freiraum zum Spielen und Lernen ermöglicht wird.

Weltweit können über 250 Millionen Kinder ihr Entwicklungspotenzial nicht entfalten, da sie Mangelernährung und Armut ausgesetzt sind, und es für sie keine Möglichkeiten zur Teilhabe an frühkindlicher Bildung gibt. Kinder in Krisen- und Konfliktregionen sind zusätzlich benachteiligt, da sie oft Gewalt ausgesetzt sind, aus ihren Heimatorten vertrieben wurden und von Familienangehörigen getrennt sind. Dadurch sind sie anfällig für die langanhaltenden Folgen, die dieser Stress auf ihre Gehirnentwicklung haben kann.

Ohne Unterstützung können diese Kinder langfristig kognitiven, körperlichen oder sozial-emotionalen Schwierigkeiten ausgesetzt sein. Dadurch wird nicht nur ihr Wohlbefinden beeinflusst, sondern auch wie sie lernen, aufwachsen und interagieren können. Da Erfahrungen und Erlebnisse aus der frühen Kindheit sehr prägend sind, können positive und auch negative Erfahrungen intergenerationell weitergegeben werden. Gezielte Interventionen sind also nicht nur eine Investition in und für die Kinder selbst, sondern auch für nachfolgende Generationen. Ausgaben für frühkindliche Bildung wurden als eine der kosteneffizientesten Strategien identifiziert, um langfristig das wirtschaftliche, gesellschaftliche und gesundheitliche Wohlbefinden für einzelne Menschen und ganze Gesellschaften zu verbessern (vgl. Spieß 2013).

Soziale und emotionale Fähigkeiten, die manchmal auch als Selbstkompetenzen oder emotionale Intelligenz bezeichnet werden, helfen einer Person, Widerstandsfähigkeit aufzubauen, Emotionen zu verstehen und zu steuern. Sie ermöglichen darüber hinaus, Impulse zu kontrollieren und beharrlich zu bleiben, wenn es darum geht Probleme zu lösen, sich Ziele zu setzen und zu erreichen. Auch die Entwicklung und das Zeigen von Empathie sowie die Fähigkeit positive Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, gehören zu den Kompetenzen, deren Grundstein im frühen Kindesalter gelegt wird. Den größten Einfluss auf die Entwicklung dieser sozial-emotionalen Fähigkeiten bei Kleinkindern haben sichere Bindungen zu primären Bezugspersonen sowie eine positive Beziehungen zu Familienmitgliedern, Lehr- und Fachkräften und Gleichaltrigen. Nicht zu unterschätzende Faktoren sind außerdem die Fähigkeiten, sich zu konzentrieren, kooperativ mit anderen Kindern zu spielen, einfache Regeln zu verstehen und zu befolgen sowie Gefühle zu erkennen und zu verarbeiten.





IRC / NANCY FARESE 2009

IRC trägt dazu bei, dass Kinder im Alter von 0 bis 5 Jahren kognitive und sozial-emotionale Fähigkeiten entwickeln. Beispielsweise arbeitet IRC in Syrien, Jordanien, Libanon und dem Irak mit Sesame Workshop – der gemeinnützigen Bildungsorganisation der Sesamstraße – zusammen, um Millionen von Kindern frühkindliche Förderung und Bildung zu ermöglichen. Der Name des Programms, Ahlan Simsim, ist Arabisch und bedeutet übersetzt „Herzlich Willkommen Sesam“ und hat das Ziel, einer Generation von Kindern wieder Hoffnung und Chancen zu geben. Das Programm bietet sichere Lern- und Spielräume für Kinder und beinhaltet sowohl Unterstützung für Eltern durch Hausbesuche als auch Spielesammlungen für Kindertageseinrichtungen. Außerdem geht eine neue, lokale, arabischsprachige Version der Sesamstraße, die im Fernsehen ausgestrahlt wird, gezielt mithilfe eigens erschaffener Charaktere auf die Situation von Flüchtlingskindern ein.



## 1.2. Frühkindliche Bildung in Deutschland

---

In Deutschland unterstützt IRC Fachkräfte in Kitas und Schulen dabei, neuzugewanderten Kindern und ihren Familien frühzeitig gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Fachkräfte werden dabei unterstützt, Kinder individuell zu fördern und die Kita und Familie für sie als eine sichere und anregende Umgebung zu gestalten. Ziel unserer frühkindlichen Bildungsarbeit in Deutschland ist es, dass geflüchtete Kinder einen Ort haben, an dem sie in ihrem Tempo spielen, lernen und sich ausprobieren können. Auf diese Weise können Kinder lernen, besser mit dem Stress von Krieg und Flucht und den Herausforderungen der neuen Umgebung umzugehen.

Dabei wirkt IRC in Deutschland auf verschiedenen Ebenen:

- Im Projekt Families Make the Difference (FMD) werden Eltern in muttersprachlichen Kursen in ihren Erziehungskompetenzen gestärkt. Ziel des Programms ist es, die Entwicklung von Kindern aus geflüchteten Familien zu fördern. Deshalb vermittelt IRC Deutschland gemeinsam mit einem breiten Netzwerk von Kooperationspartner\*innen geflüchteten Eltern in muttersprachlichen Kursen Strategien zum Umgang mit Stress, Wissen zur frühkindlichen Entwicklung, Aktivitäten für positive Eltern-Kind-Interaktionen sowie Methoden der gewaltfreien Erziehung.
- Im Projekt Vor-Sprung bringt IRC Lehrkräfte aus Grundschulen und Erzieher\*innen aus Kindertageseinrichtungen zusammen, um gemeinsam den Übergang von der Kita in die Grundschule für neuzugewanderte Kinder zu gestalten. Das Präventionsprojekt hat sich somit zum Ziel gesetzt, die psychosoziale Gesundheit neuzugewanderter Familien zu stärken und Stresserfahrungen nachhaltig zu vermeiden und zu reduzieren. Der Fokus liegt darauf, den Übergang als Entwicklungsschritt zu gestalten und nicht als Krise zu erleben.
- Darüber hinaus bietet IRC eine interaktive Weiterbildungsreihe für Fachkräfte an, um die Kita als einen sicheren und stabilen Ort zu gestalten. Durch konkrete Übungen, eigenes Ausprobieren und gemeinschaftliche Beratung schaffen die Fachkräfte einen sicheren Lernraum, in dem geflüchtete Kinder Sicherheit, Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit erfahren.



IRC bietet mit der *Healing-Classrooms*-Fortbildungsreihe auch ein Angebot für pädagogische Fachkräfte aller Schulformen an. Die Fachkräfte erarbeiten, wie geflüchtete Schüler\*innen in einer sicheren Lernumgebung die nötigen sozialen, emotionalen, sprachlichen und fachlichen Kompetenzen erwerben, um einen deutschen Schul- oder Berufsabschluss zu erlangen, ihr Potenzial zu entfalten und eigenverantwortlich an der Gesellschaft teilhaben zu können. Seit 2016 wurden mittlerweile über 1000 Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen weitergebildet.



IRC / LINDY DREW 2013



## TEIL 2

---

# Unser Ansatz

Wenn Kinder gesund sind und ihre körperlichen, sozial-emotionalen und kognitiven Bedürfnisse erfüllt werden, können sie positiv mit Gleichaltrigen interagieren und neue Dinge lernen. Das Wohlbefinden eines jeden Kindes ist anders. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, wie Sie, als pädagogische Fachkräfte, das Wohlbefinden der Kinder in Ihrer Gruppe oder Einrichtung fördern können. IRC legt dabei Wert auf die folgenden Vermittlungsinhalte, um Kinder dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Pädagogische Fachkräfte können ...

- für Lernerfahrungen sorgen, die verschiedene Sinne ansprechen (Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen).
- den Kindern Gelegenheiten bieten, selbst Entscheidungen zu treffen.
- die Entwicklung der Feinmotorik fördern, indem Hände und Finger zum Einsatz kommen.
- die Sprachkenntnisse der Kinder durch Sprechen, Lesen und Singen fördern.
- die Kinder durch Übungen dazu anregen Lern- und Entscheidungsfähigkeit zu entwickeln.
- dafür sorgen, dass Kinder viel zusammenarbeiten, sich gegenseitig Hilfe anbieten und untereinander austauschen.





## 2.1. Frühe Kindheit

---

Die frühe Kindheit beginnt bereits vor der Geburt und endet etwa mit dem sechsten Lebensjahr. In dieser Zeit hat die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mütter einen starken Einfluss auf die Entwicklung des Kindes (vgl. Rauh 2008).

Wichtige Grundlagen für das spätere Leben und Lernen werden in der frühen Kindheit gelegt. Dabei wird die Entwicklung des Kindes von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst: den vererbten Genen, der Umwelt (Familie, soziales Umfeld, Gesellschaft, etc.), Aktivitäten (zum Beispiel Bildungsangebote oder Freizeitaktivitäten) oder religiösen und kulturellen Bräuchen (National Research Council 2000, S. 412; Braun 2012, S. 17–18). Es nehmen also neben den Eltern und Familien noch viele weitere Personen aus dem erweiterten sozialen Umfeld des Kindes Einfluss auf dessen Entwicklung. Besucht das Kind eine Kindertageseinrichtung, zählen hierzu vor allem auch Fachkräfte der Kita, die eine wesentliche Rolle bei der Förderung einer gesunden Entwicklung von Kleinkindern spielen und nachhaltig ihre Resilienz stärken können.

Der Schlüssel zu einer gesunden Entwicklung von Kindern ist die positive Interaktion mit den Menschen um sie herum.

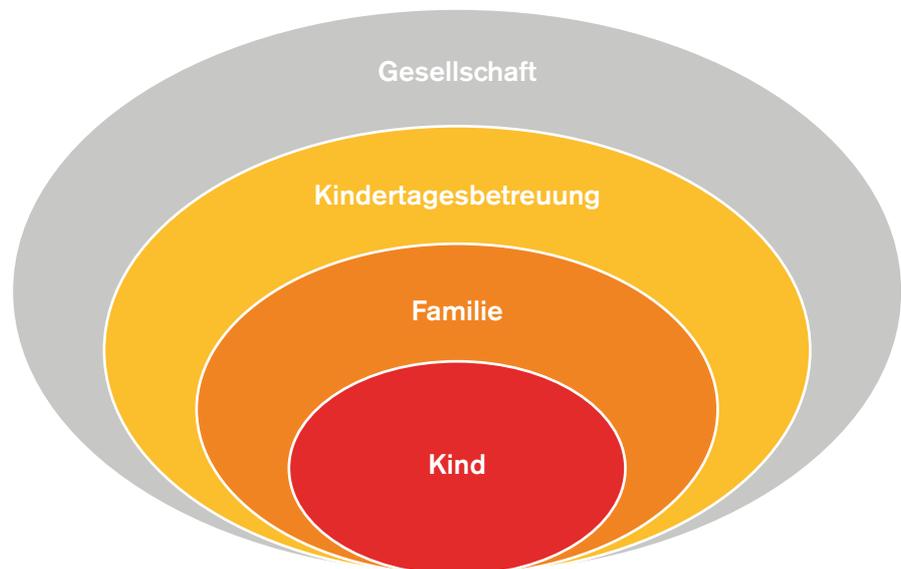


Abb. 1: Vereinfachte Darstellung von Uri Bronfenbrenners ökosystemischem Entwicklungsmodell (1981)

## GANZHEITLICHE ENTWICKLUNG

Der Schwerpunkt der ganzheitlichen Entwicklung erkennt die vielfältigen Bedürfnisse eines Kindes an, einschließlich Ernährung, Gesundheit, Pflege von Beziehungen, Kommunikation, Spielen und altersangemessener Lernaktivitäten. Die Berücksichtigung dieser vielfältigen Bedürfnisse stärkt die drei miteinander verbundenen Schlüsselbereiche der kindlichen Entwicklung: körperliche, kognitive und sozial-emotionale Entwicklung.

Pädagogische Fachkräfte können die ganzheitliche Entwicklung von Kindern fördern, indem sie Aspekte (siehe Abb. 2) der einzelnen Bereiche in Aktivitäten und Wochenpläne einbeziehen. Tatsächlich beziehen sich einige der effektivsten Methoden und Aktivitäten, wie Sing- und Bewegungsspiele, gleichzeitig auf alle diese Bereiche. Ein Beispiel dafür ist das (gemeinsame) Seilspringen. Die Kinder verwenden kognitive Fähigkeiten (Sprache zum Singen eines Liedes, Zählen usw.), sozial-emotionale Fähigkeiten (sich abwechseln, Regeln befolgen, mit Freunden interagieren) und körperliche Fähigkeiten (Springen und Hand-Augen-Koordination). In unserem Kapitel „Übungen“ finden Sie noch weitere Beispiele für ganzheitliche Achtsamkeitsübungen oder verschiedene Spiele, die alle Bereiche abdecken.

Die aufgeführten Fähigkeiten innerhalb der drei miteinander verbundenen Schlüsselbereiche der kindlichen Entwicklung sind nicht identisch mit allen wichtigen Kenntnissen und Fähigkeiten, die Kinder während der Kindergartenzeit erwerben. Darüber hinaus betreffen Bereiche wie Moral, Spiritualität, Kreativität und andere oft jede dieser Fähigkeiten..

Körperlich	Kognitiv	Sozial-Emotional
<p><b>Wachstum</b> (Größe, Gewicht)</p> <p><b>Grob- und feinmotorische Fähigkeiten</b></p> <p><b>Koordination und Balance</b></p> <p><b>Entwicklung der Sinne</b> (Hören, Sehen, Fühlen, Riechen etc.)</p>	<p><b>Gedächtnis</b></p> <p><b>Lösungen finden</b></p> <p><b>Entscheidungen treffen</b></p> <p><b>Mathematische Vorläuferfähigkeiten</b> (Verorten von Gegenständen im Raum, Verständnis des Konzeptes „voll“ und „leer“, Sortieren, Ordnen und Vergleichen von Gegenständen)</p> <p><b>Sprachentwicklung</b> (Vokabular, Segmentierung und Manipulation von Klängen)</p>	<p><b>Identifizierung von Gefühlen</b> (ich bin glücklich, ich bin traurig usw.)</p> <p><b>Empathie</b> (z. B. das Eingehen auf Gefühlen von anderen Menschen)</p> <p><b>Gefühlssteuerung</b> (Fähigkeit die eigenen Gefühle zu regulieren)</p> <p><b>Spiele spielen</b> (lernen abzuwarten, Regeln zu verhandeln, zu kooperieren usw.)</p> <p><b>Verbindungen und Beziehungen</b> (in der Familie, in der Schule, mit Gleichaltrigen, innerhalb unterschiedlicher Kulturen)</p> <p><b>Selbstwertgefühl</b> (Gefühl von Wichtigkeit, Stolz und Selbstvertrauen)</p> <p><b>Respekt</b> (vor anderen Menschen)</p>

Abb. 2: Schlüsselbereiche der kindlichen Entwicklung. Die Beispiele in den jeweiligen Bereichen stellen einen Auszug der Kenntnisse und Fähigkeiten die Kinder entwickeln dar.



## GEHIRNENTWICKLUNG

Das Gehirn eines neugeborenen Kindes hat bereits über 80 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) – das sind fast alle Neuronen, die das Gehirn jemals haben wird. Ein Kind wird also bereits mit den Grundbausteinen für Lernen und Erinnern geboren (Braun 2012, S. 9). Doch damit das Kind lernen und sich entwickeln kann, muss das Gehirn die Neuronen mit Synapsen verbinden. Für die Bildung von Synapsen ist die Interaktion mit Bezugspersonen wichtig. Wenn diese dem Kind gegenüber Zuneigung zeigen, beispielsweise indem sie mit ihm spielen, singen, Geschichten erzählen oder Bücher lesen, unterstützen sie die Gehirnentwicklung des Kindes und legen damit die Grundlage für sein weiteres Lernen.

- **Gehirnentwicklung =**  
Neuronale Verbindungen ➔ Synapsenbildung ➔ Lernen
- **Neuronen:** Spezialisierte Nervenzellen des Gehirns, die als Grundeinheiten des Lernens und Gedächtnisses dienen. Neuronen kommunizieren über elektrische und chemische Signale miteinander und sind in der Lage, Informationen zu empfangen, zu analysieren und zu produzieren.
- **Synapsen:** Informationskanäle zwischen zwei Neuronen, die beim Lernen von Neuem und bei sich wiederholenden Aufgaben geschaffen und gestärkt werden.

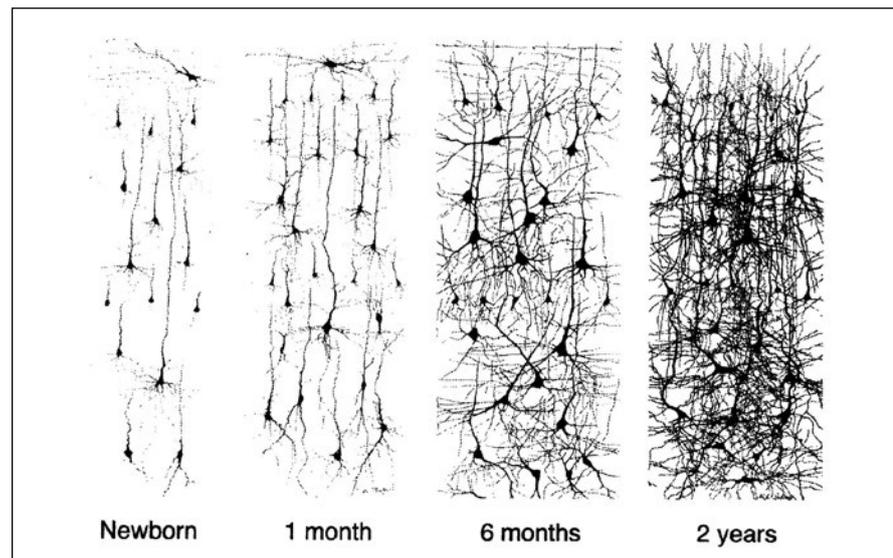
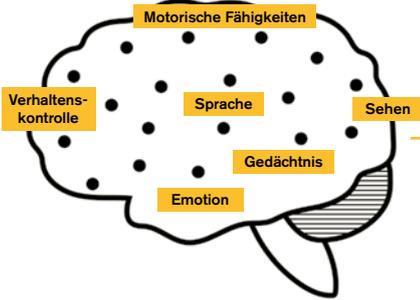


Abb. 3: Die Grafik zeigt, wie sich das Gehirn in den ersten Monaten entwickelt, indem die Neuronen durch Synapsen verbunden werden. Die erste Zeichnung symbolisiert die Verbindungen bei der Geburt und das letzte den Zustand im Alter von etwa 24 Monaten (zitiert nach Kolb and Fantie 2011, S. 25).



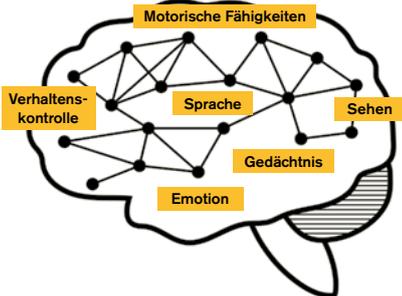
## TOXISCHER STRESS

Das Gehirn



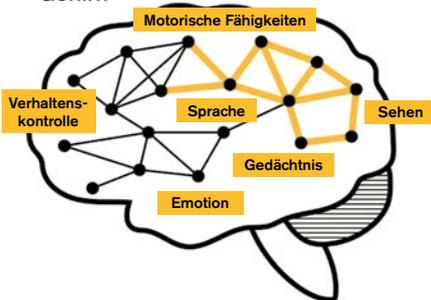
In verschiedenen Bereichen des Gehirns befinden sich Neuronen.

Das Gehirn



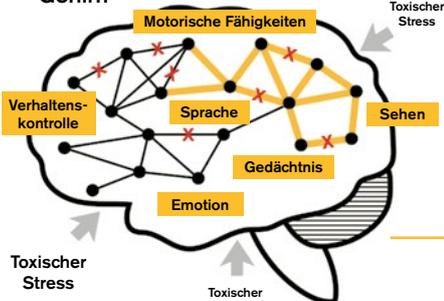
Wenn sich das Gehirn eines Kindes entwickelt, bilden diese Neuronen neue Verbindungen. Diese helfen dem Kind, sich in den Bereichen Verhaltenskontrolle, motorische Fähigkeiten, Sprache, Sehen, Gedächtnis und Emotionen weiterzuentwickeln.

Das Gehirn



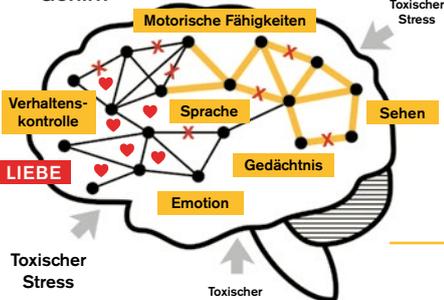
In einem sicheren und vorhersagbaren Umfeld mit positiven und verlässlichen Beziehungen zu Erwachsenen kann sich das Gehirn eines Kindes gesund entwickeln und starke Verbindungen zwischen den Nervenzellen bilden.

Das Gehirn



Wenn Kinder über längere Zeit starkem Stress ausgesetzt sind, kann die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigt werden. Verbindungen zwischen Nervenzellen können sich wieder lösen. Dies kann zu Lern- und Konzentrationsschwächen führen, das Schließen von Freundschaften erschweren, Verhaltensauffälligkeiten verursachen und Verlust von Hoffnung und Zuversicht mit sich bringen. Darüber hinaus können auch bleibende körperliche und geistige Schäden eintreten.

Das Gehirn



Die schädlichen Folgen von toxischem Stress können aufgehoben oder rückgängig gemacht werden, wenn Kinder in einem sicheren und beständigen Umfeld spielen und lernen können, in dem ihnen fürsorgliche Erwachsene zur Seite stehen. Gezielte Maßnahmen zur Förderung von emotionalem und sozialem Lernen können sich ebenfalls positiv auswirken.



## Die Auswirkungen von Vernachlässigung

Pädagogische Fachkräfte können eine wichtige Rolle spielen für Kinder, die Vernachlässigung ausgesetzt sind, indem sie für Routinen und ein stabilisierendes Umfeld sorgen. Ein Umfeld mit einer unterstützenden und dem Kind zugewandten Fachkraft kann auch für die Grundbedürfnisse eines Kindes wie kognitive Stimulation, Zuneigung und Sozialisierung sorgen und zu einer gesunden Gehirnentwicklung beitragen, selbst in Zeiten von Stress zu Hause oder im Umfeld des Kindes.

Ebenso wichtig ist es, dass die Fachkräfte auch sich selbst gegenüber achtsam sind und für sich sorgen. So kann verhindert werden, dass eine eventuelle Anspannung auf die Kinder übertragen wird. Mit der richtigen Unterstützung kann die Resilienz von Kindern gestärkt und die negativen Effekte von Leid und Stress gemindert werden, sodass Kinder gesund und glücklich aufwachsen können (vgl. Murray 2018, S. 23). Forschungsarbeiten zeigen, dass insbesondere ein hohes Ausmaß an elterlicher Fürsorge die negativen Auswirkungen von toxischem Stress auf die psychische Gesundheit der Kinder mildern kann (vgl. Fegert et al. 2017, S. 6).



## 2.2. Die Kindertageseinrichtung als sicherer Ort

---

Zu Beginn, während und nach einer Krise brauchen Kinder einen sicheren Raum zum Spielen, Lernen und Wachsen. Um das Wohlbefinden von Kleinkindern bestmöglich zu fördern, ist es wichtig die Rolle der pädagogischen Fachkräfte und die Kita als sicheren Ort zu stärken.

Einem sicheren Ort liegt ein integrativer Bildungsansatz zu Grunde: Alle Kinder sind willkommen und werden unterstützt, unabhängig von Geschlecht, Beeinträchtigung, Nationalität, Religion, ethnischer Identität oder Interessen. Das bedeutet auch, dass die Kinder ungeachtet der sozioökonomischen Situation ihrer Familien, des sozialen oder kulturellen Hintergrunds oder auch der Persönlichkeit ihrer Eltern, die gleichen Chancen zum Spielen und Lernen erhalten. Gleichzeitig erkennt dieser Ansatz an, dass Krisen und Vertreibung die physische, emotionale, soziale, kognitive und geistige Entwicklung der Kinder beeinträchtigen und das Risiko von Missbrauch und Ausbeutung erhöhen können, auch in Bildungseinrichtungen. An einem sicheren Ort kann die körperliche und psychische Unversehrtheit der Kinder gewährleistet werden. Deswegen gehören auch zu einer Kindertageseinrichtungen Beschwerdemöglichkeiten, bei denen die Kinder ernstgenommen werden und welche von allen Kindern wahrgenommen werden können.

Dieses Handbuch enthält Methoden und Strategien die dazu beitragen können, Risiken zu mindern, und die Kindertageseinrichtung zu einem sicheren Lernort für Kinder zu machen.



## Was macht einen sicheren Ort aus?

- **Kindzentriert:** Die Erwachsenen spielen nicht die Hauptrolle – sie bieten spielerische Aktivitäten an, die Kinder zum ganzheitlichen Lernen führen. Dabei geben sie den Kindern die Möglichkeit, selbst Entscheidungen zu treffen, damit sie Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit entwickeln und ihren individuellen Interessen nachgehen können. Die Kinder beteiligen sich entweder allein oder in kleinen Gruppen unter Anleitung eines Erwachsenen oder selbstgesteuert an spielerischen Aktivitäten. Dadurch bleibt das Kind im Zentrum des eigenen Lernens.
- **Experimentell und aktiv:** Kleine Kinder lernen mit all ihren Sinnen. Mehr als 15 Minuten am Tisch zu sitzen, ist nicht förderlich für das Lernen in der frühen Kindheit. Wenn möglich, sollten ein Außenbereich sowie unterschiedliche Räume für die ganzheitliche Anregung genutzt werden.
- **Spielbasiert:** Durch aktives Experimentieren sowie lustige und engagierte Aktivitäten lernen und erwerben Kinder wichtige Fähigkeiten, die als Grundlage für zukünftiges Lernen und Verhalten dienen. Pädagogische Fachkräfte unterstützen verschiedene Arten des Spielens, wie zum Beispiel Bewegungsspiele, Spiele welche die Sinne aktivieren oder Spiele die festen Regeln folgen. Beim Spielen haben Kinder die Möglichkeit Erlebtes zu verarbeiten, sich auszuprobieren und ihre Grenzen auszutesten.
- **Relevant und praktisch:** Es ist wichtig, dass das Lernen die Lebensrealität der Kinder in ihrer Gruppe widerspiegelt. Dabei helfen Gewohnheiten und Aktivitäten, die den Kindern aus ihrem täglichen Leben vertraut sind. Dazu gehören auch Gegenstände oder Materialien, die den Kindern von zu Hause aus ihrer gewohnten Umgebung her bekannt und vertraut sind. Auch die Bezugspersonen der Kinder sollten bei der Planung, beispielweise von pädagogischen Angeboten, miteinbezogen werden.
- **Unabhängig und selbstgesteuert:** Kinder lernen am besten, wenn sie Dinge selbst ausprobieren. Wenn sie etwas falsch machen, sollen sie zum Nachdenken angeregt und dazu ermutigt werden, neu zu beginnen und es noch einmal zu versuchen. Es ist wichtig, dass Kinder die Möglichkeit und die Bedingungen dazu haben, selbst zu lernen.
- **Vom Bekannten zum Neuen:** Das Lernen von neuen Elementen und Fähigkeiten gelingt am besten durch das Anknüpfen an die Lebenswelt der Kinder und an Dingen, die sie bereits kennen bzw. Fertigkeiten, über die sie bereits verfügen. Dies baut das Vertrauen der Kinder in ihr eigenes Wissen auf. Dies ist besonders essentiell für die sprachlichen, mathematischen, und sozial-emotionalen Kompetenzen.



## Beim Etablieren einer sicheren und stabilisierenden Umgebung können pädagogische Fachkräfte an den folgenden Punkten orientieren ...

- **Seien Sie sich bewusst, wie Kinder lernen:** Kinder lernen am besten mit vielfältigen Methoden. Manche Kinder lernen am besten, indem sie Dinge sehen, andere, indem sie Dinge selbst tun, wieder andere, indem sie hören usw.
- **Schaffen sie eine friedvolle Umgebung:** Da Kinder oft weder zu Hause noch in ihrer unmittelbaren Umgebung Struktur finden, ist es wichtig, eine beruhigende, friedliche und vorhersehbare Umgebung in der Kindertageseinrichtung zu entwickeln. Kinder fühlen sich sicher, wenn sie wissen, wohin z. B. das Bastelmaterial und ihre persönlichen Gegenstände gehören, und wenn die Fachkräfte die Werke der Kinder sichtbar machen. Seien Sie als pädagogische Fachkraft kreativ in der Entwicklung farbenfroher, ansprechender Materialien. Dennoch sollten sie auch bedenken, dass Kinder, die Stress und Belastungen erlebt haben, möglicherweise sehr empfindlich auf Überstimulation reagieren, was ihre Fähigkeit zur Konzentration und die Entwicklung maßgeblicher Selbstregulierungsfähigkeiten beeinträchtigen kann.
- **Respektieren Sie die individuelle Lernfähigkeit und Entwicklung der Kinder:** Die einzigartigen vererbten und erlernten Eigenschaften jedes Kindes prägen sein Verhalten und seine Lernfähigkeit maßgeblich. Auch wenn manche Kinder den Eindruck erwecken, dass sie sich in einer Gruppe oder im Gruppenraum nicht „benehmen“ oder lernen können, ist es wichtig, geduldig zu sein und zu versuchen, die Perspektive des Kindes zu verstehen. Sie, als pädagogische Fachkraft, sind in der Lage, Kinder zu identifizieren, die zusätzliche Unterstützung benötigen und ihnen hilfreiche Strategien aufzuzeigen, damit sie sich wohl und sicher fühlen. Oft ist dies ein langwieriger Prozess des Ausprobierens, des Nachdenkens über den Fortschritt und der Anpassung neuer Strategien.

Viele der hier genannten Punkte werden in den meisten Einrichtungen beachtet. Dennoch ist es wichtig, sich dies zu vergegenwärtigen, um den Fokus darauf zu lenken, was für die Kinder wichtig ist und die Grundlagen für ein sicheres und stabilisierendes Umfeld zu schaffen.



## SOZIAL-EMOTIONALE KOMPETENZEN

Sozial-emotionales Lernen (SEL) ermöglicht es Kindern, Informationen konzentriert zu verarbeiten, sich zu erinnern, Impulse und Gefühle zu regulieren, mit anderen Menschen zu interagieren, Probleme zu lösen und Ausdauer zu beweisen. Bei der Förderung von sozial-emotionalem Lernen werden Kinder mit den notwendigen Fähigkeiten für ein erfüllendes und zuversichtliches Leben ausgestattet. Besonders wichtig ist SEL für diejenigen, die Widrigkeiten wie etwa Armut, Vertreibung und Gewalt ausgesetzt sind oder waren. SEL mindert nachweislich die Auswirkungen von toxischem Stress, indem es etwa Kindern die Fähigkeit verleiht, Stress und Herausforderungen zu bewältigen (vgl. Cohen 2006). Die Forschung zeigt, dass SEL am wirksamsten ist, wenn es von einer erwachsenen Person betreut und unterstützt wird, in unterschiedlichen Bereichen Anwendung findet sowie Eltern, Erziehungsbererechtigte und das weitere Umfeld einbindet (vgl. Durlak et al. 2011).

In Kapitel 3 finden Sie verschiedene Übungen und Spielvorschläge, die dazu beitragen das sozial-emotionale Lernen der Kinder zu stärken.

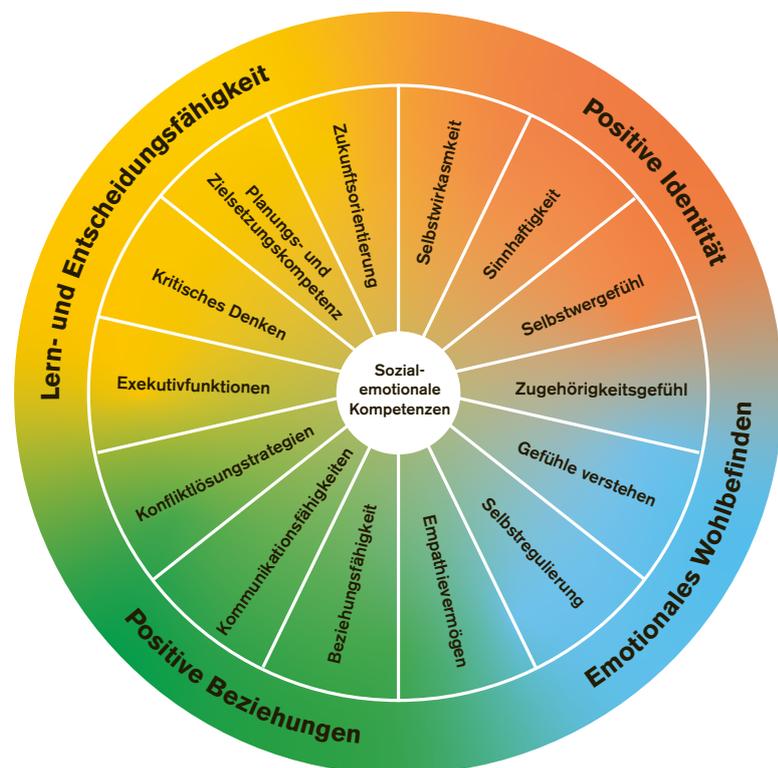


Abb. 4: Beispielhaftes Schema der unterschiedlichen sozial-emotionalen Kompetenzen und deren Oberbegriffe. IRC hat durch langjährige internationale Erfahrung sozial-emotionale Kompetenzen in diese Bereiche eingeteilt, es gibt aber natürlich viele andere geläufige Definitionen und Gruppierungen.



## ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist ein wesentlicher Aspekt des gesamten Ansatzes von IRC und betrifft Fähigkeiten in allen Kompetenzbereichen. Achtsamkeit ist definiert als Zustand des Bewusstseins für und der Konzentration auf den Augenblick; das Akzeptieren des gegenwärtigen Augenblicks bei gleichzeitiger Offenheit und Interesse für das, was um uns herum und in uns passiert. Kinder lernen mit Achtsamkeit Angst und Stress zu reduzieren, sich zu konzentrieren und Ausdauer zu beweisen. Die Einbindung achtsamkeitsbasierter Konzepte in den Kita-Alltag kann den erlebten Stress reduzieren und die Sozialkompetenz sowie das allgemeine Wohlbefinden verbessern (Altner 2012). Durch Aktivitäten, die auf Fähigkeiten wie die Verbindung zwischen Körper und Geist, Visualisierung/Fokus, Mitgefühl für sich selbst und andere ausgerichtet sind, können Kinder lernen, ihre Stressreaktionen besser zu kontrollieren und ihr sozial-emotionales Wohlbefinden zu verbessern. Ruhige und aktive Achtsamkeitsübungen werden in Kapitel 4 vorgestellt.

Nicht nur für Kinder ist Achtsamkeit ein wichtiger Faktor, sondern auch und gerade für Fachkräfte. Die Fähigkeit achtsam mit sich umzugehen, überträgt sich auch auf den Umgang mit den Kindern und das Gruppenklima.

## WOHLBEFINDEN

Es ist wichtig, auf das Wohlbefinden der pädagogischen Fachkräfte zu achten, damit diese wiederum das Wohlbefinden der Kinder fördern können. Pädagogische Fachkräfte müssen ein umfassendes Verständnis zu den Einflussfaktoren auf ihre Leistung entwickeln, nicht nur um Wege zu finden, auf sich selbst zu achten, sondern auch um andere zu unterstützen und professionelle Hilfe von anderen einzufordern. Wenn Sie wissen, welche Faktoren ihre Arbeit und ihr Wohlbefinden beeinträchtigen oder fördern, können Sie überlegen, wie diese Faktoren das Wohlbefinden und Lernen der Kinder positiv oder negativ beeinflussen.



## Alltagsintegrierte Sprachbildung

Alltagsintegrierte Sprachbildung ist ein wesentlicher Teil der Persönlichkeitsentwicklung und eine wichtige Grundlage für Chancengleichheit. Deshalb bildet sie einen zentralen Bereich der frühkindlichen Bildung. Gelungene Sprachbildung erfolgt durch die Anregung aller Sinne, stellt die Kinder in den Mittelpunkt und knüpft an deren Interessen an. Sie geschieht feinfühlig und responsiv eingebunden in den Alltag durch Fachkräfte, die auch sprachliche Vorbilder sind.

Neben der Förderung der deutschen Sprache, werden auch die bereits vorhandenen Sprachkenntnisse der Kinder wertgeschätzt und anerkannt. Je besser ein Kind die Familiensprache(n) beherrscht, desto schneller lernt es auch die deutsche und jede weitere Sprache. Die vielen unterschiedlichen Sprachen in der Kita sind eine große Ressource.

Sprache ist ein wichtiger Schlüssel für die Gefühlsregulierung. Über Gefühle zu sprechen ist deshalb eine gute Möglichkeit, Sprachbildung und sozial-emotionale Kompetenzen zu verknüpfen.

### Beispiele, um die Vielfalt verschiedener Sprachen in der Kita zu leben:

- Alle Hinweise, Infos, Begrüßungsworte und Türbeschriftungen in der Kita sind mehrsprachig und bebildert. Damit wird die Wertschätzung aller Sprachen zum Ausdruck gebracht. Auch die Eltern, die kein Deutsch verstehen, fühlen sich so wohl und verstehen, was in der Kita vor sich geht.
- Lieder auf unterschiedlichen Sprachen singen
- Jeden Tag gemeinsam auf einer anderen Sprache zusammen zählen / sich begrüßen etc.
- Eltern als Vorlesepat\*innen einbinden und so Bücher in verschiedenen Sprachen vorlesen lassen

### Mehr Infos:

Es gibt viele gute Projekte, Materialien und Ideen zu diesen Ansätzen. Im Folgenden möchten wir auf einige verweisen, die wir für empfehlenswert halten. IRC hat keine Rechte und Verantwortung für deren Inhalt.



**Bundesprogramm Sprach-Kitas**  
<https://sprach-kitas.fruehe-chancen.de>



**Kinderfilme auf Arabisch**  
<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Kinderfilme-auf-Arabisch-mit-deutschen-Untertiteln,kinderprogramm120.html>



**Partizipation in Kitas**  
<https://www.kinderbeteiligen.de/dnld/kinstubederdemokratie.pdf>



**Sendung mit der Maus (Arabisch)**  
[https://www.wdrmaus.de/extras/maus\\_international/arabisch.php5](https://www.wdrmaus.de/extras/maus_international/arabisch.php5)



## Der Übergang von der Kita zur Grundschule

Der Übergang von der Kita in die Grundschule ist ein wichtiger Schritt des Bildungsweges in Deutschland und legt den Grundstein dafür, wie die darauf folgenden Übergänge, beispielsweise in den Sekundarbereich, wahrgenommen werden. Gleichzeitig ist der Übergang für alle Beteiligten häufig eine Herausforderung. Die Kinder erleben einen Verlust der gerade erst als vertraut gewordenen Beziehungen und Umfeld. Auch die Eltern erleben diese Veränderung von „Kita-Kind-Eltern“ zu „Schulkind-Eltern“: ein Wechsel, der neue Ziele und Erwartungen mit sich bringt sowie Familien vor neue Aufgaben stellt. Besonders für neuzugewanderte Familien, denen das Bildungssystem in Deutschland noch nicht vertraut ist und deren eigenen Erfahrungen meist aus einem anderen Bildungssystem stammen, ist dies eine neue Situation. Deswegen ist es umso wichtiger, diesen Übergang sicher zu begleiten und kleinschrittig zu gestalten, die Eltern und ihre Erwartungen miteinzubeziehen und die Kinder in ihren Kompetenzen zu stärken.



Hier finden Sie ein Projekt von IRC Deutschland zum Übergang von der Kita zur Grundschule:

<https://de.rescue.org/vor-sprung>

## Partizipation und Demokratieförderung

Demokratie kann durch alltägliches Erleben gelernt werden, indem Kinder Alltagsprozesse mitbestimmen dürfen und Verantwortung übernehmen. In der Kita erfahren Kinder, wie mit Demokratieprozessen in der Praxis umgegangen werden kann: Wie wird ein Konflikt gelöst? Wie gehe ich damit um, wenn ein anderes Kind eine andere Meinung hat als ich? Wenn Kinder in der Kita Demokratie erfahren, erlernen sie dadurch sozial-emotionale Grundkompetenzen. Doch Demokratieförderung bedeutet nicht nur neuzugewanderte Kinder und Eltern zur Teilhabe zu befähigen, sondern auch die eigenen Einstellungen und Wahrnehmungen zu reflektieren.



Hier finden Sie eine Übersicht zu Projekten mit dem Fokus Demokratie und Partizipation:

<https://www.kinder-beteiligen.de/dnld/kinderstubederdemokratie.pdf>



## 2.3. Faktoren eines stabilisierenden Umfelds

---

Zur leichteren Orientierung hat IRC die verschiedenen Faktoren für ein stabilisierendes Umfeld in fünf Bereiche unterteilt:

- Kontrollüberzeugung
- Zugehörigkeitsgefühl
- Selbstwertgefühl
- Positive Bindungen
- Freies Spiel und eine spielbasierte Lernumgebung

### KONTROLLÜBERZEUGUNG



Kontrollüberzeugung verleiht Kindern ein Gefühl der Stabilität und Verlässlichkeit. Sie fühlen sich sicher und geschützt und wissen, dass nichts Beängstigendes passieren wird. Sie haben das Gefühl, dass ihr Tag vorhersehbar ist, und wissen und verstehen, was sie erwarten können und was von ihnen erwartet wird. Kontrollüberzeugung kann besonders wichtig für Kinder sein, deren Alltag und Sicherheitsgefühl durch Vertreibung, Chaos und Gewalt zerstört wurde. Im Rahmen einer umfangreichen Studie für die Vereinten Nationen zur Auswirkung bewaffneter Konflikte auf Kinder wurde festgestellt, dass die Förderung eines Gefühls der Stabilität wirksam zum positiven psychosozialen Wohlbefinden der von Krisen betroffenen Kinder beiträgt. Mehrere Forschungsstudien haben eine positive Verbindung zwischen Kontrollüberzeugung und körperlichem und seelischem Wohlbefinden aufgezeigt. In einer in den USA durchgeführten Studie wiesen Menschen, je größer ihre Kontrollüberzeugung und das Maß an Vorhersehbarkeit in ihrem Lebensalltag war, aus allen sozioökonomischen Schichten ein erheblich höheres Maß an seelischer und körperlicher Gesundheit und Zufriedenheit mit ihrem Leben auf (vgl. Lachman, Weaver 1998). Die Theorie besagt, dass Kontrollüberzeugung Menschen hilft, sich an widrige Umstände anzupassen und die Motivation, die eigene Situation positiv zu beeinflussen, fördert, während sie gleichzeitig das Gefühl von Apathie oder Hoffnungslosigkeit mindert.



## **Kontrollüberzeugung ...**

- hilft Kindern dabei, sich an unterschiedliche Umstände anzupassen.
- fördert das Wohlbefinden der Kinder
- schafft Routinen und Vorhersehbarkeit
- ermöglicht es den Kindern, sich natürlichen Belastungen auszusetzen und sich davon zu erholen

## **Pädagogische Fachkräfte haben verschiedene Möglichkeiten, um Kontrollüberzeugung in der Kita zu fördern. Beispielsweise indem ...**

- sie Routinen schaffen (eine vorhersehbare Tagesstruktur, einen Wochenplan mit festen Aktivitäten, ein positiver Tagesabschluss),
- Informationen wiederholen (den Tages- und Wochenplan regelmäßig besprechen),
- Konsequenzen ankündigen und nachvollziehbar erklären
- und die Kinder Regeln selbst mitgestalten können.

Der Besuch einer Kindertageseinrichtung ermöglicht es Kindern, andere Rollen als zu Hause einzunehmen. Der Eintritt oder die Rückkehr in eine unterstützende und strukturierte Umgebung schafft eine Routine für Kinder und vermittelt ihnen ein Gefühl der Kontrolle über ihren Tag. Diese Kontrollüberzeugung wird durch den Aufbau vorhersehbarer Bedingungen gefördert, sodass Kinder wissen, was sie während des Tages in der Kindertageseinrichtung erwartet und die Regeln und die Konsequenzen bei Nichteinhaltung kennen. Pädagogische Fachkräfte können verschiedene Methoden anwenden, um Kontrollüberzeugung durch die Herstellung eines Gefühls der Vorhersehbarkeit zu fördern..



## ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHL

Das Empfinden von Zugehörigkeit in der Kindertageseinrichtung vermittelt Kindern das Gefühl, eingebunden, akzeptiert und willkommen zu sein. Sie können sich als Teil einer Gruppe fühlen und sind nicht allein. Sie respektieren die anderen Kinder und die pädagogischen Fachkräfte, zeigen ihnen Mitgefühl und Sorge, entwickeln Vertrauen und gehen gerne in die Kindertageseinrichtung. Das Zugehörigkeitsgefühl kann für von Krisen betroffene Kinder besonders wichtig sein, da sie wieder Vertrauen fassen und positive Beziehungen zu sozialen Gruppen und ihrem Umfeld entwickeln können. Zugehörigkeitsgefühl stärkt die Kinder in ihren Sozialkompetenzen und wie sie sich in sozialen Settings bewegen.

Ein Gefühl der Zugehörigkeit zu ihrer Kindertageseinrichtung, den pädagogischen Fachkräften und zu ihrer Gruppe verleiht Kindern das Gefühl, dass ihnen ein unterstützendes Netzwerk zur Verfügung steht. Forschungen zu bewaffneten Konflikten in vielen Ländern haben gezeigt, dass ein starkes unterstützendes Netzwerk eng mit dem emotionalen Wohlbefinden nach traumatischen Erlebnissen verbunden ist (vgl. Hobfoll 2007).



### Wenn Kinder sich zugehörig zu ihrer Umgebung fühlen...

- sind sie respektvoll gegenüber Gleichaltrigen, ihren Bezugspersonen und allen anderen in der Kindertageseinrichtung,
- lernen sie in einer Art und Weise, die ihren Fähigkeiten, Bedürfnissen und Interessen entspricht,
- gehen sie empathisch und einfühlsam mit Gleichaltrigen um,
- haben sie Vertrauen und eine gesunde Bindung zu den Erwachsenen in ihrem Leben und
- besitzen Selbstachtung und Selbstwertgefühl.

### Pädagogische Fachkräfte haben verschiedene Möglichkeiten, um das Zugehörigkeitsgefühl in der Kita zu stärken. Beispielsweise indem sie ...

- unterschiedliche Fragetechniken verwenden um die ganze Gruppe anzusprechen,
- Aufgaben an den Erfahrungen, Interessen und dem Wissen der Kinder anknüpfen und
- verschiedene kleine Aufgaben an unterschiedliche Kinder der Gruppe verteilen.





IRC / STEFANIE GLINSKI 2019

Wenn Kinder sich als Teil einer Gemeinschaft verstehen, fühlen sie sich sicher, unterstützt und wohl. Das Schaffen einer Umgebung, in der die Kinder Einfühlungsvermögen erleben, einbezogen werden und sich um Gleichaltrige kümmern, hilft ihnen, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln. Dieses Zugehörigkeitsgefühl kann als Schutzstrategie für Kinder wirken, um auf Stress und Trauma zu reagieren. Das Spielen mit Kindern mit unterschiedlichen Hintergründen kann Kindern helfen, Respekt und Wertschätzung für die Vielfalt innerhalb ihrer Gemeinschaft zu entwickeln.

## SELBSTWERTGEFÜHL

Wenn Kinder in der Kita ein positives Selbstwertgefühl entwickeln, fühlen sie sich befähigt, klug, neugierig und hoffnungsvoll. Sie sind stolz auf sich und ihre Fähigkeiten. Sie entwickeln Selbstvertrauen und sind überzeugt, ihre Ziele zu erreichen oder neue Sachen auszuprobieren. Wenn Kinder mit Katastrophen und traumatischen Ereignissen konfrontiert werden, verlieren sie möglicherweise das Vertrauen in sich und den Mut, neue Dinge auszuprobieren. Dies wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden aus, da Kinder das Vertrauen in sich selbst verlieren und sich nicht befähigt fühlen, positive Ergebnisse in ihrem Leben zu erzielen.

Sie als pädagogische Fachkraft können helfen, das Selbstwertgefühl der Kinder zu steigern, indem Sie sie darauf hinweisen, dass sie die bereits notwendigen Fähigkeiten besitzen, um Probleme zu lösen und Widrigkeiten zu bewältigen.



### Wenn Kinder Selbstwertgefühl haben, ...

- sind sie sich selber wohlgesonnen und haben Selbstachtung,
- werden sie unabhängiger,
- sind sie optimistisch und motiviert, neue Dinge auszuprobieren und
- empfinden Lernen als eine positive Erfahrung.

**Pädagogische Fachkräfte haben verschiedene Möglichkeiten, um das Selbstwertgefühl der Kinder in der Kita zu stärken. Sie können ihnen zeigen, welche Fähigkeiten sie bereits besitzen, um Konflikte lösen und Widrigkeiten zu begegnen, so wird deren (Weiter-)Entwicklung gefördert. Beispielsweise indem sie ...**

- Wertschätzung ausdrücken,
- die Kinder in Entscheidungen miteinbeziehen,
- die Kinder sich selbst Aufgaben suchen und ausführen lassen.



## POSITIVE BINDUNGEN

Positive soziale Beziehungen sind eine wesentliche Komponente des Wohlbefindens von Kindern. Wenn Kinder positive Bindungen zu anderen Kindern sowie den pädagogischen Fachkräften aufbauen, haben sie das Gefühl, dass sie geschätzt und gehört werden und erfahren Fürsorge, Liebe, Anerkennung und emotionale Unterstützung. Sie entwickeln Vertrauen und Selbstwertgefühl sowie Kommunikationsfähigkeiten. Unterstützende Beziehungen können insbesondere wichtig sein, um von Krisen betroffenen Kindern zu helfen, traumatische Erlebnisse zu bewältigen und sich davon zu erholen.

In Notlagen gehen Beziehungen zu fürsorglichen Erwachsenen oftmals in der Familie und dem Umfeld der Kinder verloren, manchmal können sie auch gar nicht erst aufgebaut werden. Die Wiederherstellung unterstützender Beziehungen zu fürsorglichen Erwachsenen ist ein wichtiges Element, um ein Gefühl des Vertrauens, der Sicherheit und der Geborgenheit zurückzuerlangen. Darüber hinaus kann die Förderung positiver Bindungen zu anderen Kindern ihnen helfen, wieder Freude zu empfinden sowie Toleranz und Mitgefühl zu entwickeln.

Alltagssituationen oder Aktivitäten die Kinder in positive soziale Interaktionen einbinden sowie Freundschaften und Bindungen fördern, unterstützen die emotionale Sicherheit und Erholung. Darüber hinaus bieten sie Schutz gegen geistige und körperliche Belastungen und möglichen Erkrankungen. Wenn Kinder das Gefühl haben, sich in einer sicheren Umgebung zu befinden, in der sie unterstützt werden, kann ein natürlicher Heilungsprozess beginnen. Dies kann Gespräche mit anderen Kindern über ihre Gefühle beinhalten, um zu erkennen, dass ihre Reaktionen normal sind und geteilt werden.

Forschungen bestätigen, dass gesunde Freundschaften wichtig für die soziale und emotionale Entwicklung in der Kindheit sind. Langzeitstudien zeigen, dass Kinder, die in ihrer Kindheit keine Freunde haben, eher zu emotionalen und mentalen Problemen in ihrer Jugendzeit neigen. Später unterstützen positive Bindungen in der Schule bessere schulische Leistungen und fördern Kooperation, angemessene Kommunikation und ausgeprägte Sozialkompetenz.

Positive Bindungen zu Erwachsenen können ebenfalls ein wichtiger Teil der psychosozialen Entwicklung von Kindern sein, die in einer Krise wichtige soziale Verbindungen verloren haben könnten, sodass die Bedeutung der Beziehung zu den pädagogischen Fachkräften zunehmen kann. Eine gesunde Beziehung zu einer pädagogischen Fachkraft kann Kindern helfen, wieder Vertrauen zu fassen und einige der schädlichen Auswirkungen der erlebten Krise zu mindern. Da Kleinkinder durch Nachahmung von Erwachsenen und Gleichaltrigen lernen, sind positive soziale Beziehungen für ihre gesunde Entwicklung unerlässlich.



Um gesunde Beziehungen zu fördern, ist es wichtig, dass pädagogische Fachkräfte alle Kinder gleich behandeln, unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrem kulturellen Hintergrund, ihrem Glauben oder ihren Interessen, und ihnen aktiv zuhören. Wenn pädagogische Fachkräfte Kindern zuhören, Geduld und Einfühlungsvermögen zeigen, können sie ein Vorbild für positives Verhalten der Kinder sein.



### **Wenn Kinder positive soziale Beziehungen und Bindungen haben, ...**

- entwickeln sie Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen,
- lernen sie effektiv und gut mit anderen zu kommunizieren,
- fühlen sie sich emotional unterstützt,
- erfahren sie, dass ihre Umgebung stabil und voraussehbar ist,
- lernen sie anderen zu vertrauen und
- entwickeln Toleranz und Empathie.

### **Es gibt viele Möglichkeiten, Kindern zu helfen positive soziale Beziehungen zu gestalten, z. B. indem Fachkräfte ...**

- respektvoll miteinander reden,
- unterschiedliche Methoden der Zusammenarbeit anbieten und vorleben (z. B. Kleingruppenarbeit) und
- die Kinder so akzeptieren wie sie sind.



## FREIES SPIEL UND SPIELBASIERTES LERNEN

Das spielbasierte Lernen hilft Kindern, all ihre Sinne zu entwickeln und Fähigkeiten in allen signifikanten Entwicklungsbereichen auszubauen. Spielen ist für kleine Kinder die natürliche und bevorzugte Art und Weise zu lernen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu festigen. Beim Spielen lernen Kinder Regeln zu befolgen, anderen zuzuhören, Beziehungen aufzubauen und Respekt zu zeigen.

### Eine Umgebung, in der spielerisch gelernt wird ...

- praktiziert aktives Lernen und erlaubt es den Kindern, an Aktivitäten teilzuhaben,
- fördert die Gehirnentwicklung,
- beeinflusst kognitives, körperliches und sozial-emotionales Wachstum positiv,
- fesselt das Interesse der Kinder,
- ermutigt positive Gefühle zu erfahren und zu zeigen (Stolz und Selbstwertgefühl) und
- ermöglicht es den pädagogischen Fachkräften, die verschiedenen Formen des kindlichen Lernens anzusprechen und zu berücksichtigen.

### Warum ist Spielen so wichtig?

Spielen ist ...

- sozial, indem es zu Interaktionen ermutigt und diese erleichtert,
- voller Freude, da es Spaß macht und dabei hilft sich zu entspannen, sich zu motivieren und eine positive Einstellung zum Lernen zu finden,
- bedeutsam, wenn es zu etwas in Beziehung steht, das die Kinder schon kennen; Sie können die Lernerfahrung noch unterstützen, wenn Sie mit den Kindern diese Verbindung erforschen und ihnen erklären,
- aktiv, durch geistige und körperliche Einbindung,
- anpassbar an die jeweiligen Bedürfnisse, Interessen und das Energielevel der Kinder.



Es gibt verschiedene Spieltypen, die die Kinder unterschiedlich fördern und fordern:



Abb. 5: Schematische Darstellung unterschiedlicher Spieltypen und wie sehr Kinder und Erwachsene in die Anleitung und Ausführung involviert sind. Die höchste Autonomie haben die Kinder, in den von ihnen gesteuerten Spielen (rechts unten).

### Spiel und die Entwicklung von Kindern

- **Sozial-Emotional:** Kinder wechseln sich ab, teilen, kommunizieren mit Gleichaltrigen, verhandeln Regeln aus, treffen Entscheidungen, sind erfolgreich oder lernen mit Frustration umzugehen, steuern ihre Emotionen und stellen sich Herausforderungen.
- **Kognitiv:** Kinder benutzen ihre Vorstellungskraft und Fantasie, entwickeln Vorlieben und Abneigungen und lernen Probleme zu lösen.
- **Körperlich:** Kinder benutzen und entwickeln ihre Fein- und Grobmotorik

In den folgenden Kapiteln finden Sie zahlreiche Vorschläge und Ideen zu Aktivitäten, die Sie mit den Kindern zusammen durchführen und weiterentwickeln können.





## TEIL 3

# Sozial-emotionale Kompetenzen: Spiele und Übungen

Im folgenden Kapitel finden Sie Anregungen für Spiele, die das sozial-emotionale Lernen fördern.<sup>1</sup>

**1** Lern- und Entscheidungsfähigkeit S. 41

**2** Emotionales Wohlbefinden S. 59

**3** Positive Beziehungen S. 67

**4** Positive Identität S. 79

---

<sup>1</sup> IRC Deutschland hat bereits ein Praxishandbuch ([https://de.rescue.org/sites/default/files/2019-08/IRC\\_Healing%2BClassrooms\\_Praxishandbuch.pdf](https://de.rescue.org/sites/default/files/2019-08/IRC_Healing%2BClassrooms_Praxishandbuch.pdf)) für pädagogische Fachkräfte zum Healing-Classrooms-Ansatz an Schulen und ein Kartenset zum Gehirnjogging ([https://de.rescue.org/sites/default/files/2019-08/Spielkarten\\_20181108\\_Webversion.pdf](https://de.rescue.org/sites/default/files/2019-08/Spielkarten_20181108_Webversion.pdf)) veröffentlicht. Viele der dort genannten Übungen eignen sich auch für die frühkindliche Bildung.





## 3.1. Moderationstipps

---

Stellen Sie sicher, dass Sie die jeweiligen Aktivitäten mit genügend Zeit anleiten und mit den Kindern die Regeln be- und absprechen können. Jede Teilnahme ist freiwillig, und die Kinder bestimmen, wie und wann sie mitmachen wollen.

- Legen Sie klare Grenzen für das Spiel fest und weisen Sie die Kinder ausdrücklich darauf hin, dass sie die ausgewiesene Grenze zu ihrer eigenen Sicherheit nicht übertreten dürfen.
- Betonen Sie, wie wichtig es ist, fair und ehrlich zu spielen.
- Wenn das Spiel eine Wettbewerbskomponente hat, sprechen Sie mit den Kindern über das Konzept des „gesunden Wettbewerbs“. Alle sollen ihr Bestes geben. Diejenigen, die gewinnen, sollen bescheiden mit diesem Sieg umgehen und dürfen sich über die Kinder, die verloren haben, nicht lustig machen. Wenn sie verlieren, sollen sie anerkennen, dass das andere Kind besser gespielt hat und ihm applaudieren. Betonen Sie, dass alle Kinder, egal ob sie gewinnen oder verlieren, ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen stärken.
- Einige Spiele können negative Gefühle oder traumatische Erinnerungen in Kindern hervorrufen. Bei einigen Übungen sind jeweils Hinweise angegeben, um dies möglichst zu vermeiden. Sollten solche Reaktionen jedoch unerwartet auftreten, unterstützen Sie das Kind individuell bzw. verweisen Sie es an eine geeignete Person.
- Einige Spiele erfordern das Bilden von Gruppen. Wenn Sie die Spielregeln lesen, wählen Sie bereits im Vorfeld die beste Methode, um die Kinder in Gruppen aufzuteilen.
- Erklären Sie deutlich das Ziel der Übung, sodass die Kinder verstehen, welche Fähigkeiten sie damit entwickeln können.
- Die Spiele sollten mit einer lustigen Routine beginnen, die die Kinder sofort erkennen (Klatschen, ein Lied, Jubeln, etc.). Diese Routine sollte insbesondere bei kurzen Aktivitäten nicht zu lang sein.
- Führen Sie eine Nachbesprechung des Spiels durch. Sprechen Sie darüber, was an dem Spiel schwer war und was die Kinder gemacht haben, um Schwierigkeiten zu bewältigen. Hören Sie ihnen zu und bestätigen Sie ihre Ideen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Helfen Sie den Kindern ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu reflektieren. Bitten Sie sie, im Rahmen dieser Reflektion zu erzählen, wie sie das Erlernte auch außerhalb der Kindertageseinrichtung anwenden würden.
- Versuchen Sie, so oft wie möglich zu spielen, um die Konzentration, das Gedächtnis und die Selbstbeherrschung zu verbessern.



- Machen Sie das Spiel alleine oder mit einer kleinen Gruppe vor, bevor das richtige Spiel beginnt. Definieren Sie alle neuen Begriffe oder Konzepte, die für das Spiel benötigt werden. Besonders für Kinder mit geringen Deutschkenntnissen kann es ansonsten schwierig sein, die Spielregeln zu verstehen.
- Passen Sie das Spiel an die gegebenen Umstände wie Platzbeschränkungen oder kulturelle Gegebenheiten an. Achten Sie dabei darauf, dass das Ziel des Spiels erhalten bleibt.
- Ein paar Übungen verlangen deutschen Wortschatz und Hörverständnis. Starten Sie bei Kindern mit wenigen Deutschkenntnissen mit Spielen, die sich auf Bewegung und Bilder konzentrieren und machen Sie die Übung jeweils vor.
- Spielen sollte Freude machen! Verwenden Sie einen positiven Tonfall, halten Sie Blickkontakt und loben Sie Anstrengung. Es ist okay, zu lachen und Fehler zu machen.
- Es wird empfohlen, innerhalb eines kurzen Zeitraums unterschiedliche Aktivitäten zur Förderung derselben Kompetenz durchzuführen. Sollten die Kinder Schwierigkeiten mit dieser Kompetenz haben, können die Aktivitäten wiederholt werden. Achtsamkeitsübungen können durchgängig eingebaut werden.



IRC / PETER BIRO 2015



## 3.2. Tipps zum sensiblen Umgang

---

Überlegen Sie mit Ihren Kolleg\*innen zusammen, wie Sie die Aspekte von körperlicher, kognitiver und sozial-emotionaler Entwicklung in Ihre Aktivitäten und den Alltag integrieren können.

Sozial-emotionales Lernen ist wichtig, da es Kindern hilft, traumatische Erlebnisse zu bewältigen, mit anderen Menschen umzugehen und ihr eigenes Leben zu gestalten. Einige Übungen können jedoch unbeabsichtigt emotionale Reaktionen hervorrufen. In einem solchen Fall ist es wichtig, effektiv und angemessen mit dem Kind zu kommunizieren und es im Bedarfsfall an geeignete Fachkräfte weiterzuleiten. Sie sollten daher die Identität, die Fähigkeiten und Erfahrungen der Kinder sorgfältig berücksichtigen.

- Beachten Sie, ob Kinder ausgegrenzt werden.
- Hänseleien oder Einschüchterungen unter den Kindern aufgrund von Unterschieden dürfen nicht toleriert werden.
- Ziehen Sie keine Gruppe anderen Gruppen vor.
- Vertrauen Sie Ihrem Urteilsvermögen wenn Sie die Gruppen zusammenstellen.
- Passen Sie gegebenenfalls die Aktivitäten an die Geschlechterdynamik an. Achten Sie beispielsweise darauf, körperlichen Kontakt zu vermeiden, teilen Sie die Gruppe bei Bedarf nach Jungen und Mädchen auf oder passen Sie alle Spiele, die Körperkontakt vorsehen, an.
- Fördern Sie eine Umgebung der Akzeptanz, in der sich alle Kinder sicher fühlen.
- Unterbinden Sie sofort jegliche Art von Diskriminierung.
- Passen Sie die Aktivitäten so an, dass alle Kinder, ungeachtet ihrer Fähigkeiten, teilnehmen können.





## Erfahrungen

- Sprechen Sie mit den Eltern und Bezugspersonen: Was sind die Erfahrungen und wichtigen Ereignisse im Leben Ihrer Kinder?
- Drängen Sie die Kinder nicht dazu, Ihre Fragen zu beantworten.
- Wenn ein Kind aufgewühlt ist, können Sie es, während alle anderen Kinder beschäftigt sind oder während einer Ruhezeit, ansprechen und fragen, ob es ihm gut geht. Wenn keine ernsten Gründe vorliegen, beruhigen Sie das Kind und unterstützen Sie es.
- Achten Sie darauf, wie Ihre Kinder mit anderen Kindern, die unter seelischer Not leiden, umgehen. Lassen Sie nicht zu, dass das leidende Kind verurteilt oder stigmatisiert wird.



## 3.3. Lern- und Entscheidungsfähigkeit

**Definition:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit bezeichnet die Entwicklung, eigene Meinungen zu bilden und Entscheidungen zu treffen. Impulse und Informationen werden so aufgenommen und verarbeitet, dass sie dabei helfen, sich nach eigenen Werten und Zielen zu verhalten.



IRC / CAMERON KARSTEN 2014





# Himmel-Ball und Wasser-Ball

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

🕒 **Ziel des Spiels:** Bei diesem Spiel müssen die Kinder sich verschiedene Abfolgen merken. So können sie neue Dinge besser lernen, ihre Denkweise an verschiedene Situationen anpassen und schwierige Aufgaben leichter bewältigen.

🕒 **Zeit:** 5–10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Bis zu 15 Kinder

📍 **Platz:** Platz, um einen großen Kreis zu bilden

✂️ **Material:** Zwei unterschiedlich aussehende Bälle

✓ **Vorbereitung:** Wenn zwei unterschiedliche Arten von Bällen nicht verfügbar sind, können Sie Bälle aus großen Papierstücken herstellen. Lassen Sie die Kinder einen großen Kreis bilden. Das Spiel kann je nach Belieben sitzend oder stehend gespielt werden.

- ➡ Das Kind mit dem Wasser-Ball muss diesen Ball einem anderen Kind zurollen, das den Ball mit den Händen stoppt und wieder einem anderen Kind zurollt.
- ➡ Wenn ein Kind den Himmel-Ball rollt oder den Wasser-Ball wirft, scheidet es aus und setzt sich hin.
- ➡ Passen Sie die Geschwindigkeit des Spiels an die Gruppe an.
- ➡ Beenden Sie das Spiel, wenn nur noch fünf Kinder übrig sind. Lassen Sie alle anderen applaudieren.

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann ist es sonst wichtig, Euch etwas zu merken?

## Spielbeschreibung:

- ➡ Wählen Sie einen Ball als Himmel-Ball und einen Ball als Wasser-Ball aus.
- ➡ Erklären Sie den Kindern, dass der Himmel-Ball immer in die Luft geworfen und der Wasser-Ball immer auf dem Boden gerollt werden muss.
- ➡ Geben Sie die Bälle an zwei Kinder in der Gruppe.
- ➡ Das Kind mit dem Himmel-Ball muss diesen Ball einem anderen Kind zuwerfen, das den Ball fängt und wiederum einem anderen Kind zuwirft.



# Rotes Licht, grünes Licht

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

 **Ziel des Spiels:** Die Gehgeschwindigkeit so regulieren, dass die Kinder sofort stehenbleiben können

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis zu 30 Kinder

 **Platz:** Großer offener Bereich

 **Material:** Rotes und grünes Papier/weißes Papier, grüne und rote Farbe, Scheren

 **Vorbereitung:** Fertigen Sie eine grüne und eine rote Karte an.

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann ist es sonst wichtig, Euch etwas zu merken?

## Hinweis:

Bei diesem Spiel müssen sich die Kinder auf die Karten konzentrieren und ihre Impulse kontrollieren. Möglicherweise müssen sie im realen Leben genau wie im Spiel auf verschiedene Sachen gleichzeitig achten und sich selbst kontrollieren, um keinen Fehler zu begehen.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Alle Kinder stehen auf einer Seite des Raums.
- ➔ Erklären Sie die Regeln: „Wenn ich die grüne Karte hoch halte, müsst ihr gehen. Wenn ich die rote Karte hochhalte, müsst ihr sofort stehenbleiben. Wer es schafft, sofort stehenzubleiben, kommt in die nächste Runde.“
- ➔ Ziel des Spiels ist es, bis zum Ende des Raums oder bis zur Ziellinie zu gelangen.
- ➔ Wer bei einer roten Karte nicht stehen geblieben ist, hilft der Fachkraft festzustellen, welche Kinder ausscheiden.
- ➔ Spielen Sie „Rotes Licht, grünes Licht“ bis mindestens ein Kind gewinnt.



# Bis zehn zählen

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 5 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverständnis

 **Ziel des Spiels:** Konzentrieren und zusammenarbeiten, um als Team bis zehn zu zählen

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** 10 bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit 5 Gruppen in kleinen Teams zusammenarbeiten können, ohne sich gegenseitig zu stören

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Das Spiel ist komplizierter, als es scheint, da oftmals zwei Kinder in einer Gruppe dieselbe Zahl gleichzeitig aussprechen werden. Geben Sie den Teams fünf Minuten Zeit, um das Zählen bis „zehn“ zu üben.

➔ Lassen Sie die Teams nacheinander vor der Gruppe bis „zehn“ zählen. Die Teams, die die Aufgabe schaffen, erhalten Applaus von der übrigen Gruppe.

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann ist es sonst wichtig, Euch etwas zu merken?

## Hinweis:

Sie können die Kinder auch ein paar Mal die Gruppen wechseln lassen und dieses Spiel mit verschiedenen Gruppen spielen.

Passen Sie das Spiel für jüngere Kinder, die noch nicht zählen können, an, indem Sie die Zahlen durch eine bestimmte Reihenfolge von fünf Geräuschen, wie „aa“ „ee“ „oo“ „jaja“ „dada“ ersetzen. Sie werden den Kindern diese Geräusche in einer festen Reihenfolge beibringen müssen, bevor sie das Spiel spielen können. Sie können auch auf einer anderen Sprache gemeinsam bis zehn zählen.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Teilen Sie alle Kinder in Gruppen von je zehn Kindern auf.
- ➔ Erklären Sie den Kindern, dass sie in ihren Teams laut bis zehn zählen müssen, aber jeweils nur ein Kind sprechen darf. Ein Kind beginnt mit „eins“ und ein anderes Kind zählt dann weiter, bis die Gruppe bei „zehn“ angekommen ist. Jedes Mal, wenn zwei Kinder gleichzeitig sprechen, muss die Gruppe wieder mit „eins“ beginnen.
- ➔ Die Kinder dürfen nicht miteinander sprechen, um sich abzusprechen – sie dürfen lediglich Blickkontakt und Gesten verwenden.



# Vier Ecken

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Sich konzentrieren, um ein bekanntes Lied zu singen und dabei immer mehr Wörter durch stille Handbewegungen zu ersetzen

🕒 **Zeit:** 20–30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Ab 5 Kinder

📍 **Platz:** Genug Platz, damit die Kinder bequem stehen oder sitzen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➡️ Wiederholen Sie den Gesang mehrere Male. Beim ersten Mal sollen die Kinder das Wort „Ecken“ auslassen und stattdessen die korrekte Handbewegung ausführen. Beim zweiten Mal sollen die Kinder die Worte „Ecke“ und „Hut“ auslassen und durch die korrekten Handbewegungen ersetzen. Beim dritten Mal sollen die Kinder die Worte „Ecke“, „Hut“ und „vier“ auslassen usw.

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann ist es sonst wichtig, Euch etwas zu merken?

## Spielbeschreibung:

➡️ Bringen Sie den Kindern das folgende Lied und die folgenden Handbewegungen bei:

*Mein Hut, der hat vier Ecken,  
vier Ecken hat mein Hut.  
Und hätt' er nicht vier Ecken,  
dann wär' er nicht mein Hut.*

Bewegungen:

- Zeige auf dich selbst, wenn du das Wort „mein“ singst
- Strecke beide Hände flach aus, wenn du das Wort „Hut“ singst
- Halte vier Finger für das Wort „vier“ hoch
- Zeige auf einen angewinkelten Ellenbogen für das Wort „Ecken“
- Schüttele einen Finger für die Worte „hätt' er nicht“ und „wär' er nicht“

## Hinweise:

Sie können dieses Spiel mit jedem beliebigen Lied oder Kanon mit Handbewegungen spielen.

Um die Herausforderung zu erhöhen, ändern Sie die Reihenfolge der Wörter, die die Kinder auslassen sollen (damit die Kinder noch besser aufpassen müssen).



# Laute fangen!

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 3 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen

 **Ziel des Spiels:** Sorgfältig auf Laute achten (z. B. „ch“, „buh“, „t“) und eine bestimmte Bewegung ausführen, sobald sie zu hören sind

 **Zeit:** 15–30 Minuten

 **Gruppengröße:** 5 – 30 Kinder

 **Platz:** Genug Platz, damit die Kinder bequem stehen oder sitzen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann ist es sonst wichtig, Euch etwas zu merken?

## Hinweise:

Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie die Anzahl der Laute, auf die die Kinder achten müssen, erhöhen oder indem Sie ähnlich klingende Laute wählen und ihnen Bewegungen zuweisen („ch“ = die Nase berühren, „sch“ = aufstehen).

## Spielbeschreibung:

- ➔ Setzen Sie sich in einen Kreis auf den Boden.
- ➔ Wählen Sie einen bestimmten Laut (einen Buchstaben, einen Anfangs- oder Endlaut oder eine Silbe) und eine Bewegung aus, die die Kinder von ihren Plätzen aus ausführen können (Nase berühren, aufstehen, mit der rechten Hand winken etc.).
- ➔ Weisen Sie die Kinder an, auf einen bestimmten Laut zu achten, während Sie einen Absatz oder eine kurze Geschichte vorlesen.
- ➔ Die Kinder sollen die Bewegung jedes Mal ausführen, wenn sie den Laut hören.
- ➔ Wichtig: Lesen Sie bis zum Ende des Absatzes weiter. Die Kinder müssen die Bewegung so schnell wie möglich ausführen, um wieder darauf achten zu können. Achten Sie darauf, dass die Laute möglichst häufig in der ausgewählten Geschichte vorkommen.



# Wörter finden

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen, Sprechen

 **Ziel des Spiels:** Gegenstände zu einem Thema benennen und schnell wechseln, wenn sich das Thema ändert

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** 10–30 Kinder

 **Platz:** Genug Platz, damit die Kinder sich im Kreis aufstellen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- *Was war für euch bei diesem Spiel leicht?*
- *Was war schwer?*
- *Wann ist es sonst wichtig, Euch etwas zu merken?*

## Hinweise:

Betonen Sie Inhalte, indem Sie Kategorien wählen, die die Kinder gerade lernen (z. B. Obst, Gemüse, Formen, Säugetiere, Reptilien, Farben, Gefühle).

## Spielbeschreibung:

- ➔ Die Kinder können als eine Gruppe oder in Teams spielen. Sie übernehmen die Leitung und nennen eine Kategorie wie etwa Essen, Tiere, Farben etc.
- ➔ Anschließend nennt jedes Kind reihum etwas, das zu dieser Kategorie gehört.
- ➔ Nachdem einige etwas benannt haben, ruft die Leitung eine neue Kategorie aus.
- ➔ Das nächste Kind im Kreis muss daraufhin umdenken und etwas nennen, das in diese Kategorie passt.
- ➔ Nachdem einige Kinder etwas benannt haben, ruft die Leitung eine neue Kategorie aus usw.
- ➔ Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, spielen Sie schneller oder wechseln Sie häufiger die Kategorie.



# Kopf, Schultern, Knie und Fuß

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 5 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen

 **Ziel des Spiels:** Innehalten und überlegen, um die richtigen Bewegungen auszuführen

 **Zeit:** 10–20 Minuten

 **Gruppengröße:** 5–30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, sodass die Kinder bequem sitzen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann ist es sonst wichtig, Euch etwas zu merken?

## Hinweise:

Um das Spiel zu vereinfachen, halten Sie die Worte und Bewegungen in der richtigen Reihenfolge und bitten Sie die Kinder, das Lied jedes Mal auf eine andere Weise zu singen: schnell, langsam, laut oder leise. Diese Version eignet sich besonders für jüngere Kinder.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Bringen Sie den Kindern bei, das Lied „Kopf, Schultern, Knie und Fuß“ zu singen (zeigen Sie dabei jeweils auf das entsprechende Körperteil):
- ➔ Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß. Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß. Augen und Ohren und Mund und Nase. Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß.
- ➔ Sobald die Kinder mit dem Lied vertraut sind, ändern Sie die Reihenfolge der Körperteile in dem Lied (Knie, Fuß, Schultern, Kopf etc.). Die Kinder sollten versuchen, gemeinsam mit Ihnen zu singen und die richtigen Bewegungen auszuführen. Alternativ können Sie das Lied in der richtigen Reihenfolge singen und die Kinder auffordern, das Gegenteil von dem zu tun, was Sie singen: Wenn Sie „Kopf“ sagen, sollen sie ihre Schultern berühren und umgekehrt usw. Spielen Sie schneller, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.



# Stille Post

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen, Sprechen

 **Ziel des Spiels:** Sich auf das Gesagte konzentrieren und es an das nächste Kind weitersagen

 **Zeit:** 10–30 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder in einem Kreis sitzen oder stehen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Konntet ihr die Wörter gut weitergeben?
- Wann müsst ihr euch noch konzentrieren?

## Hinweise:

Spielen Sie mehrere Runden und tauschen Sie die Sitzordnung, so dass unterschiedliche Kinder anfangen und aufhören können. Um es leichter zu machen, kann auch ein Wort anstatt eines Satzes weitergesagt werden. Lassen Sie Kinder auch Wörter in ihrer Muttersprache sagen, danach können Sie erklären, was das Wort bedeutet.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Flüstern Sie einem Kind einen Satz ins Ohr. Das Kind flüstert nun das, was es glaubt gehört zu haben, in das Ohr des Kindes neben sich. Das geht so lange bis der Satz das letzte Kind erreicht hat. Dies muss nun laut sagen, was es gehört hat.
- ➔ Das Ziel ist es das der letzte Satz kaum von dem zuerst Gesagten abweicht.



# Heiße Kartoffel

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

 **Ziel des Spiels:** Eine Aufgabe erfüllen, wenn die Musik aufhört

 **Zeit:** 10–30 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder in einem Kreis sitzen oder stehen können

 **Material:** Gegenstand zum Weitergeben, z. B. ein Ball

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann musstet ihr euch schon einmal etwas gut merken?

## Hinweis:

Um das Spiel schwieriger zu machen, können zwei Gegenstände gleichzeitig in unterschiedliche Richtungen weitergegeben werden.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Die Kinder stehen im Kreis. Nun wird ein Gegenstand (zum Beispiel ein Ball) von Kind zu Kind weitergegeben.
- ➔ Die Kinder sollen sich vorstellen, dass der Gegenstand eine heiße Kartoffel ist, die schnell weitergegeben werden muss, bevor man sich verbrennt.
- ➔ Während die „heiße Kartoffel“ weitergegeben wird, wird im Hintergrund Musik gespielt. Wenn die Musik aufhört, muss das Kind, das den Gegenstand in der Hand hält, eine Frage beantworten (z. B. ihre/seine Lieblingsfarbe).



# Stopptanz

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

 **Ziel des Spiels:** Die Bewegung stoppen, wenn die Musik aufhört

 **Zeit:** 10–30 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich bewegen können

 **Material:** Musik

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann musstet ihr euch schon einmal etwas gut merken?

## Hinweise:

Um die Übung noch schwieriger zu machen, erhöhen Sie die Zeitspanne, in der die Kinder eingefroren sein müssen oder starten und stoppen Sie die Musik in kürzeren Abständen. Denken Sie daran: Sagen Sie den Kindern nicht, dass sie aufhören sollen, sondern stoppen Sie einfach die Musik.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Sagen Sie den Kindern, dass Sie etwas Musik spielen werden, und sie tanzen sollen, während die Musik läuft (alternativ sagen Sie den Kindern, dass sie eine bestimmte Bewegung ausführen sollen, wie z. B. Klatschen der Hände).
- ➔ Erklären Sie, dass, wenn die Musik stoppt, die Kinder einfrieren und fünf Sekunden lang ganz still stehen müssen, bis Sie die Musik wieder anmachen. Spielen Sie mehrere Runden.



# Lustige Geschichten

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen

 **Ziel des Spiels:** Das Gegenteil von dem machen, was man hört

 **Zeit:** 10–30 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann musstet ihr euch schon einmal etwas gut merken?

## Hinweis:

Schreiben Sie ähnliche Geschichten selbst und erhöhen Sie die Schwierigkeit durch schnelles Lesen oder viele Wörter.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Lesen Sie ihrer Gruppe die folgende Geschichte vor:

*Ich bin heute Morgen mit einem schrecklichen Husten aufgewacht. Nach jedem Husten fühlte ich mich müde und begann zu gähnen. Dann begann ich zu niesen und zu niesen. Als ich meinen Freund anrief, konnte ich nur gähnen und husten und niesen! Ich gehe wieder ins Bett, damit ich im Liegen gähnen und niesen und husten kann!*

- ➔ Lassen Sie die Kinder beim zweiten Lesen erst alle Handlungen mitmachen (niesen, gähnen etc.). Vertauschen Sie diese dann, also z. B. husten beim Wort „niesen“ oder umgekehrt.



# Abwechselnd singen

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 5 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

 **Ziel des Spiels:** Nicht zu singen, wenn jemand anderes singt

 **Zeit:** 10–30 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gegenüber stehen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wie habt ihr es gemeinsam geschafft? Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
- Wann müsst ihr sonst genau nachdenken und zuhören?

## Hinweise:

Um das Niveau anzupassen, können Sie das Tempo erhöhen oder verlangsamen.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Spielen Sie dieses Spiel in Paaren. Die Kinder sollten so stehen, dass sie ihrer Partnerin oder ihrem Partner gegenüberstehen.
- ➔ Wählen Sie ein Lied, das den Kindern vertraut ist, und üben Sie das Singen als ganze Gruppe.
- ➔ Erklären Sie dann, dass die Kinder weiterhin als ganze Gruppe singen werden, aber abwechselnd mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner. Wenn ein Kind singt, muss das andere still sein. Hört es auf zu singen, ist die oder der andere dran.
- ➔ Dieses Spiel verlangt von den Kindern aufmerksam zu sein und der Versuchung zu widerstehen, während der Runde des anderen Kindes zu singen.



# Worte mit gleichem Anfangsbuchstaben

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen, Sprechen

 **Ziel des Spiels:** Worte überlegen, die mit dem gleichen Buchstaben beginnen

 **Zeit:** 10–30 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wie habt ihr es gemeinsam geschafft?
- Wann musstet ihr euch schon einmal etwas gut merken?

## Hinweis:

Vokale sind für die Kinder am einfachsten, aber auch mit Konsonanten kann das Spiel gut gelingen.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Beginnen Sie mit einem einleitenden Satz, zum Beispiel: „Mein Onkel hat einen Laden und verkauft darin alles, was mit einem A anfängt“.
- ➔ Die Kinder nennen nun reihum Dinge die mit A anfangen, zum Beispiel Apfel oder Auto.
- ➔ Wenn den Kindern keine Wörter mehr einfallen, ist der nächste Buchstabe an der Reihe.



# Tanzen wie die Tiere

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

🎯 **Ziel der Übung:** Sich konzentrieren und Gesten nachahmen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder tanzen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann musstet ihr euch schon einmal etwas gut merken?

## Hinweis:

Um das Spiel einfacher zu gestalten, können Sie als erstes anfangen und die Übung vormachen.



## Spielbeschreibung:

- ➔ Wählen Sie einen Anführer oder eine Anführerin der Gruppe. Stellen Sie sich in einer Reihe auf.
- ➔ Jedes Kind tanzt wie es möchte und zieht dabei Grimassen. Sie werden feststellen, dass dies lustig sein kann ohne dabei Lärm zumachen.
- ➔ Der oder die Anführerin verwandelt sich nun in ein Tier – vielleicht in einen Elefanten, Löwen oder Bären – und tanzt wie dieses Tier. Alle anderen Kinder machen dies nach.
- ➔ Der Anführer oder die Anführerin verwandelt sich ständig in neue Tiere. Alle machen den Anführer nach und tanzen zusammen.
- ➔ Tanzen Sie, bis die Tiere eine Pause brauchen und beenden Sie das Spiel indem Sie so tun als würden Sie so schlafen wie das Tier, das Sie zuletzt nachgemacht haben.



# Ich sehe was, was du nicht siehst

**Kompetenz:** Lern- und Entscheidungsfähigkeit | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen, Sprechen

 **Ziel des Spiels:** Sich aufmerksam umschauen, um einen bestimmten Gegenstand zu finden

 **Zeit:** 10–30 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich in Ruhe umschauen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Nachbesprechung:

- Was war für euch bei diesem Spiel leicht?
- Was war schwer?
- Wann musstet ihr euch schon einmal etwas gut merken?

## Hinweise:

Um das Spiel leichter zu machen, können Tipps gegeben werden.

Um das Spiel schwieriger zu machen, können Gegenstände ausgesucht werden, die klein oder schwer zu finden sind. Statt der Farben kann auch erzählt werden, welche Form, z. B. rund oder eckig, der Gegenstand hat oder wie er sich anfühlt, z. B. kratzig oder weich.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Ein Kind sucht sich einen bestimmten Gegenstand im Gruppenraum aus, z. B. die Uhr.
- ➔ Dieses Kind sagt nun laut: „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist ...“ (Farbe des Gegenstandes).
- ➔ Wenn die Kinder denken, den Gegenstand erkannt zu haben, dürfen sie sich melden und warten bis sie aufgerufen werden.





## 3.4. Emotionales Wohlbefinden

---

**Definition:** Emotionales Wohlbefinden bedeutet eine ausgewogene und insgesamt positive Sicht auf sich selbst, auf andere Menschen und auf das Leben zu haben. Es bedeutet auch mit alltäglichem Stress und Herausforderungen fertig zu werden und ein zufriedenes Leben zu führen.



IRC / ANDREW OBERSTADT 2018





# Geschichten erzählen

**Kompetenz:** Emotionales Wohlbefinden | **Altersgruppe:** ab 5 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen, Sprechen

 **Ziel des Spiels:** Gemeinsam mit Gefühlskarten eine Geschichte entwickeln

 **Zeit:** 30 Minuten

 **Gruppengröße:** 10 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz für die Kinder, um einen großen Sitzkreis zu bilden

 **Material:** 6 große Karten mit gezeichneten Gefühlen, ein Flipchart

 **Vorbereitung:** Erstellen Sie Gefühlskarten, indem Sie auf ein Blatt Papier je ein Gefühl malen. (Vorschläge: fröhlich, ängstlich, wütend, traurig, überrascht, stark, furchtsam, schüchtern, besorgt, müde). Sie sollten etwa 5 verschiedene Gefühle zeichnen. Hängen Sie diese für alle sichtbar auf.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Lassen Sie die Kinder in einem großen Kreis sitzen.
- ➔ Halten Sie die Karten verdeckt bei sich.
- ➔ Sagen Sie den Kindern, dass sie gemeinsam eine Geschichte erfinden werden. Erinnern Sie sie daran, nett zu den anderen Kindern zu sein und aufeinander aufzupassen.
- ➔ Stellen Sie der Gruppe die folgenden Fragen und zeichnen Sie die Vorschläge auf das Flipchart:
  - *Wo wird diese Geschichte stattfinden?*
  - *Wer sind die Hauptfiguren der Geschichte?*
  - *Was gehört noch zu unserer Geschichte?*
- ➔ Lassen Sie die Kinder zehn bis zwölf beliebige Dinge angeben, die in der Geschichte enthalten sein sollten (z. B. Hunde, Mond, Badezimmer etc.).
- ➔ Zeichnen Sie die Vorschläge auf das Flipchart. Wenn Sie nicht so gerne malen, können Sie die Kinder auch bitten, Dinge aus dem Gruppenraum zu holen, die in der Geschichte vorkommen sollen.
- ➔ Fangen Sie an die Geschichte zu erzählen, damit für die Kinder klar ist, wie sie weiter erzählen sollen.
- ➔ Halten Sie eine beliebige Karte hoch, sodass sie für alle sichtbar ist.
- ➔ Die Kinder sollen das auf der Karte dargestellte Gefühl benennen und sich dann eine Zeichnung vom Flipchart bzw. einen Gegenstand, den die Kinder ausgesucht haben, aussuchen. Beides soll nun von den Kindern miteinander verbunden werden, z. B. „Unsere Heldin geht mit ihrem Hund in den Wald. Sie hat ein bisschen Angst.“. Die Geschichte kann jeden beliebigen Verlauf nehmen, solange das Gefühl auf der Karte verwendet wird.
- ➔ Halten Sie nach ein bis zwei Zeilen der Geschichte eine andere Gefühlskarte hoch.



- ➡ Das nächste Kind wird die Geschichte mit der neuen Gefühlskarte und den Gegenständen bzw. Elementen der Geschichte auf dem Flipchart fortsetzen. Die Geschichte ist zu Ende, wenn alle an der Reihe waren und alle Elemente der Geschichte genutzt wurden.
- ➡ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„Durch dieses Spiel haben wir mehr über die verschiedenen Gefühle und wie Menschen ihre Gefühle ausdrücken können gelernt.“*

### **Hinweis:**

Nicht jedes Kind schafft es auf Anhieb, die Elemente auf dem Flipchart und die gezeigten Gefühle miteinander zu verknüpfen. Wenn Sie merken, dass die Kinder damit Schwierigkeiten haben, lassen Sie sie erst einmal nur die Geschichte anhand der Gegenstände erzählen. Fragen Sie dann, wie sich die Helden in der Situation fühlen könnten und lassen Sie die Kinder die passende Karte selber raussuchen. Ermutigen Sie die Kinder mit sprachanregenden Fragen mit dem Erzählen fortzufahren und helfen Sie ggf. dabei aus.



# Gefühlspantomime

**Kompetenz:** Emotionales Wohlbefinden | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen

🎯 **Ziel des Spiels:** Das dargestellte Gefühl erraten

🕒 **Zeit:** 30 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Bis zu 30 Kinder

✂️ **Material:** 20 Blatt Papier mit verschiedenen Gefühlen

✓ **Vorbereitung:** Malen Sie verschiedene Gefühle auf 20 Blätter Papier (Vorschläge: fröhlich, einsam, ängstlich, gelangweilt, wütend, traurig, aufgeregt, überrascht, stark, stolz, furchtsam, glücklich, schüchtern, besorgt, müde). Pro Blatt sollte nur ein Gefühl zu sehen sein.

➡️ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„Dieses Spiel sollte euch helfen, Gefühle zu benennen und zu verstehen, wie unterschiedliche Menschen Gefühle ausdrücken.“*

## Hinweise:

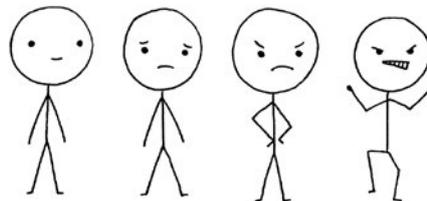
Passen Sie das Spiel für kleinere Kinder an, indem Sie nur einfache Gefühle verwenden wie etwa fröhlich, ängstlich, wütend, traurig, überrascht, stark, furchtsam, schüchtern, müde. Kinder können die Gefühle wiederholen.

Sie können die Anzahl der Zettel mit Gefühlen erhöhen und die Kinder weitere Gefühle hinzufügen lassen, je nachdem wie Sie die Kompetenzen der Kinder einschätzen.

Sie können Fotos von den Kindern machen, wie Sie die einzelnen Emotionen darstellen und diese bei späteren Spielen verwenden. So können die Kinder auch vergleichen, wie dieselben Gefühle bei anderen Kindern aussehen.

## Spielbeschreibung:

- ➡️ Teilen Sie die Kinder in fünf Teams auf und nennen Sie sie Team A, Team B usw.
- ➡️ Ein Kind aus Team A nimmt einen Zettel und stellt das Gefühl pantomimisch dar. Die anderen Mitglieder aus Team A dürfen dreimal raten, um welches Gefühl es sich handelt.
- ➡️ Die Kinder dürfen erzählen wann sie dieses Gefühl schon mal erlebt haben.
- ➡️ Wenn das Team A das Gefühl nicht errät, dürfen die anderen Teams jeweils einmal raten, um welches Gefühl es sich handelt.
- ➡️ Wiederholen Sie dies mit jedem Team.



# Stimmungsbilder malen

**Kompetenz:** Emotionales Wohlbefinden | **Altersgruppe:** ab 5 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen

**🎯 Ziel der Übung:** Die eigene Stimmung wahrnehmen und so sein Verhalten anpassen

**🕒 Zeit:** 15–20 Minuten

**👥 Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

**📍 Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder malen können

**✂️ Material:** Buntstifte, pro Kind ein Blatt Papier

**✅ Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➔ Alle Kinder wählen jetzt einen Buntstift, um ihre Stimmung zu zeichnen. Blau könnte eine Stimmung bedeuten. Rot oder grün könnte eine andere bedeuten. Die Kinder entscheiden selbst.

➔ Legen Sie die Bilder so hin, dass die Kinder sie den ganzen Tag sehen können. So können sie sich daran erinnern, wie sie sich heute Morgen gefühlt haben. Wenn ein Kind später in einer anderen Stimmung ist, kann es diese aufmalen und so die alte Stimmung vergessen.

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„Unsere Gefühle beeinflussen oft die Art und Weise, wie wir uns verhalten. Wenn wir glücklich sind, verhalten wir uns vielleicht freundlich oder großzügig. Wenn wir schlecht gelaunt sind, verhalten wir uns vielleicht gemein oder sind wütend. Wenn wir anderen erzählen, wie wir uns fühlen, können wir uns besser verstehen und gut miteinander umgehen.“*

## Spielbeschreibung:

- ➔ Leiten Sie die Kinder an mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Körper zu sitzen. Nehmen Sie drei sanfte, langsame, achtsame Atemzüge und sagen Sie den Kindern, dass sie ihre jetzt ganz ruhig ihre Gefühle wahrnehmen werden.
- ➔ Stellen Sie den Kindern folgende Fragen: „Wo wohnen eure Gefühle? Sind sie im Bauch oder in der Brust oder vielleicht in den Beinen? Legt eure Hand dorthin.“
- ➔ Fragen Sie weiter: „Wie fühlt es sich dort an? Fühlt sie sich schwer wie Lehm oder leicht wie eine Feder an?“. Nehmen Sie drei sanfte, langsame, achtsame Atemzüge und sagen Sie den Kindern, dass Sie ihre Gefühle jetzt malen sollen.

## Hinweis:

Diese Übung lässt sich gut als Morgenritual umsetzen.



# Das eigene Ich

**Kompetenz:** Emotionales Wohlbefinden | **Altersgruppe:** ab 5 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen, Sprechen

 **Ziel der Übung:** Eigene Gefühle erkennen und ausdrücken und sich darüber austauschen

 **Zeit:** 30 Minuten

 **Gruppengröße:** In Paaren

 **Platz:** Ausreichend Platz, dass Kinder bequem in Paaren sitzen können

 **Material:** Stifte, Papier

 **Vorbereitung:** keine

➔ Die Kinder sprechen darüber, was gleich oder verschieden ist zwischen der Art, wie sie sich selbst sehen, und der Art, wie sie gesehen werden. Was ist auf den Bildern gleich? Was ist anders? Gehen Sie zu allen Gruppen und helfen Sie bei dem Gespräch.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Teilen Sie die Kinder in Paare ein und verteilen Sie leere Blätter und Stifte. Erklären Sie dann den Kindern die folgende Schritte:
- ➔ Jedes Kind malt mit Buntstiften oder Filzstiften ein Bild von sich selbst, um zu zeigen, wie es aussieht und eines wie es sich fühlt.
- ➔ Als nächstes malt jedes Kind ein Bild von ihrem/ ihrer Partner\*in. Eines wie es aussieht, und eines wie es sich fühlen könnte. Die Kinder zeigen, wie sich das andere Kind ihrer Meinung nach fühlt.
- ➔ Die Kinder vergleichen dann die Bilder miteinander.





## 3.5. Positive Beziehungen

**Definition:** Positive Beziehungen bezeichnen gegenseitiges Vertrauen, Respekt, Ehrlichkeit und Unterstützung mit anderen Menschen, wie zum Beispiel Freund\*innen, Familienmitgliedern, Gleichaltrigen oder Erwachsenen.



IRC / MILOŠ BICAŃSKI 2020





# Gemeinsamkeiten

**Kompetenz:** Positive Beziehungen | **Altersgruppe:** ab 5 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen

 **Ziel des Spiels:** Ähnlichkeiten und Unterschiede in der Gruppe verstehen

 **Zeit:** 30 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis zu 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz für die Kinder, um in einem großen Kreis zu sitzen

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➔ Jedes Kind, dem das Gleiche gefällt wie Ihnen, stellt sich zu Ihnen in die Mitte und alle anderen applaudieren.

➔ Wenn niemandem das Gleiche gefällt, applaudieren alle Kinder dem Kind in der Mitte.

➔ Jedes Kind im Kreis tritt nacheinander in die Mitte und sagt, was sie am liebsten mag.

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„Durch dieses Spiel habt ihr gelernt, dass ihr euch in vielen Dingen von euren Freunden unterscheidet, aber auch in vielen Dingen ähnlich seid. Ihr könnt Freundschaften mit Menschen schließen, die anders sind als ihr, und mit Menschen, die euch ähnlich sind.“*

## Spielbeschreibung:

- ➔ Bilden Sie mit den Kindern einen großen Kreis.
- ➔ Stellen Sie das Spiel als lustige Möglichkeit vor, sich besser kennenzulernen und die Ähnlichkeiten und Unterschiede zu verstehen. Erklären Sie, dass in diesem Spiel gleichermaßen Unterschiede und Ähnlichkeiten als etwas Positives betrachtet werden.
- ➔ Gehen Sie zunächst in die Mitte der Gruppe und erzählen Sie allen, was Sie am liebsten mögen, wie etwa Ihr Lieblingsessen, Ihren Lieblingsbuch, ihr Lieblingslied, die Person, die Sie am meisten mögen.



# Der Wind weht

**Kompetenz:** Positive Beziehungen | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen, Sprechen

 **Ziel des Spiels:** Freundschaften im Gruppenraum entwickeln

 **Zeit:** 30 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis zu 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz für die Kinder, um in einem großen Kreis zu stehen

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

- ➔ Das Spiel wird in der gleichen Weise fortgesetzt. Kinder, auf die die ausgerufene Eigenschaft zutrifft, müssen ihren Platz wechseln.
- ➔ Wenn Sie „Mischen!“ rufen, müssen alle ihren Platz wechseln (ohne zu rennen).
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„In diesem lustigen Spiel haben wir neue Dinge über uns gelernt. Darüber hinaus ist gemeinsames Spielen eine hervorragende Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen!“*

## Hinweise:

Berücksichtigen Sie eventuelle traumatische Erlebnisse der Kinder und wählen Sie die Eigenschaften sehr vorsichtig aus. Verwenden Sie beispielsweise keine Beschreibungen wie „hat eine Schwester“ oder „hat eine große Familie“, da die Kinder möglicherweise gerade erst Familienmitglieder verloren haben.

Sie können die Kinder auch selbst Eigenschaften auswählen lassen, achten Sie dabei darauf, dass diese nicht verletzend sind.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Lassen Sie die Kinder einen großen Kreis bilden. Stellen Sie sich in die Mitte des Kreises.
- ➔ Bitten Sie ein Kind sich zu Ihnen in die Mitte des Kreises zu stellen.
- ➔ Bitten Sie alle anderen die Lücke zu schließen, die das Kind, welches in die Mitte des Kreises getreten ist, hinterlassen hat.
- ➔ Beginnen Sie das Spiel, indem Sie sagen: „Der Wind weht für alle, die ...“ und etwas hinzufügen, dass das Kind in der Mitte beschreibt „... bunte Socken tragen!“ oder „... schwarze Haare haben!“
- ➔ Alle, auf die diese Beschreibung ebenfalls zutrifft, müssen ihren Platz im Kreis wechseln (ohne zu rennen). Das Kind in der Mitte muss sich ebenfalls schnell bewegen, um einen leeren Platz im Kreis einzunehmen, bevor dieser sich wieder schließt.
- ➔ Hierbei sollte ein Kind übrigbleiben, das zu Ihnen in die Mitte des Kreises tritt.



# Bring die Statue zum Lachen

**Kompetenz:** Positive Beziehungen | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Alle Kinder des anderen Teams zum Lachen bringen

🕒 **Zeit:** 30 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** Bis zu 30 Kinder

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich frei bewegen können

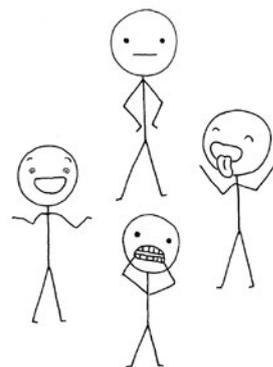
✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

- ➔ Alle Statuen, die lachen, müssen sich hinsetzen.
- ➔ Wenn jüngere Kinder die Anweisungen möglicherweise nicht verstehen, spielen Sie die Anweisungen vor und zeigen Sie ihnen, wie eine Statue stillsteht und wie die Lachmaschinen sie zum Lachen bringen könnten.
- ➔ Jedes Lachmaschinen-Team erhält vier Minuten (flexibel), um die Anderen zum Lachen zu bringen. Geben Sie allen Kindern die Möglichkeit, als Lachmaschine zu spielen.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„In diesem lustigen Spiel habt ihr euch gegenseitig zum Lachen gebracht. Ihr habt gesehen, dass eure Handlungen eine Wirkung auf andere Kinder haben und deren Handlungen eine Wirkung auf euch.“*

## Spielbeschreibung:

- ➔ Teilen Sie die Kinder in Gruppen von etwa sechs Personen auf.
- ➔ Legen Sie die Grenzen fest, innerhalb derer das Spiel gespielt wird.
- ➔ Ein Team startet als „Lachmaschine“ und alle anderen als Statuen.
- ➔ Erklären Sie, dass die „Lachmaschinen“ Kinder sind, die um Statuen herumgehen und versuchen, sie zum Lachen zu bringen, ohne sie zu berühren. Sie können lustige Grimassen schneiden oder lustige Bewegungen oder Geräusche machen.
- ➔ Wenn Sie „Los!“ sagen, müssen alle ihr Lieblingstier nachahmen.
- ➔ Wenn Sie sagen „Statuen stillstehen!“, stehen alle Statuen still und das Lachmaschinen-Team geht um die Statuen herum und versucht, sie zum Lachen zu bringen.



# Freundschaftsnetz

**Kompetenz:** Positive Beziehungen | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |  
**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

**Ziel des Spiels:** Mehr übereinander erfahren

**Zeit:** 10 Minuten

**Gruppengröße:** 5–30 Kinder

**Platz:** Ausreichend Platz für alle Kinder, um einen großen Kreis zu bilden

**Ressourcen:** Ein Ball aus Schnur oder Wolle

**Vorbereitung:** Nicht erforderlich

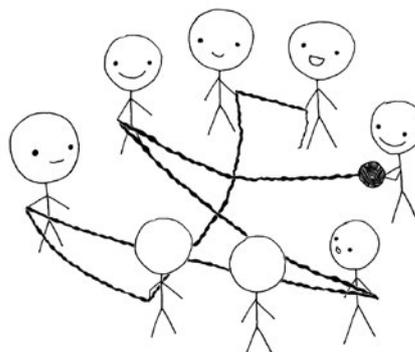
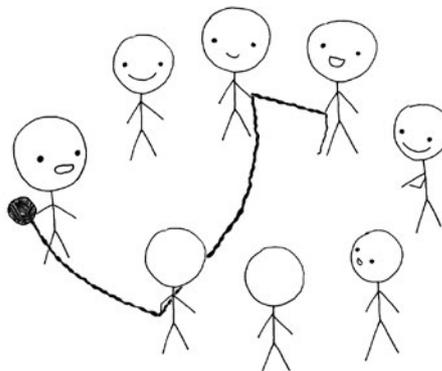
➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„In diesem Spiel zeigt die Wolle, die wir weitergegeben haben, die Verbindungen, die zwischen uns entstehen und durch die wir alle im Raum verbunden sind. Wir haben gelernt, wie jedes Kind in unserem Freundschaftsnetz heißt.“*

## Tipp:

Sie können die Spieldauer verlängern und die Wirkung erhöhen, indem Sie die Kinder das Netz entwirren lassen – sie müssen den Schnurball an das Kind zurückgeben, von der sie ihn erhalten haben und sagen, wie das Kind heißt.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Lassen Sie die Kinder einen großen Kreis bilden.
- ➔ Beginnen Sie das Spiel, indem Sie ein Ende der Schnur festhalten, Ihren Namen nennen und den Schnurball einem anderen Kind im Kreis zuwerfen.
- ➔ Das Kind, das den Ball fängt, tut das Gleiche – es hält einen Teil der Schnur, sagt seinen Namen und wirft den Ball einem anderen Kind zu.
- ➔ Dies wird wiederholt, bis jedes Kind an der Reihe war und sich im Kreis ein Netz gebildet hat.
- ➔ Erklären Sie den Kindern, dass sie die Schnur nicht direkt an ihre Nachbarin oder ihren Nachbarn weitergeben sollen, um sicherzustellen, dass sich ein Netz innerhalb des Kreises bildet.



# Luftballontanz

**Kompetenz:** Positive Beziehungen | **Altersgruppe:** ab 5 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Team- und Kooperationsfähigkeiten fördern

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

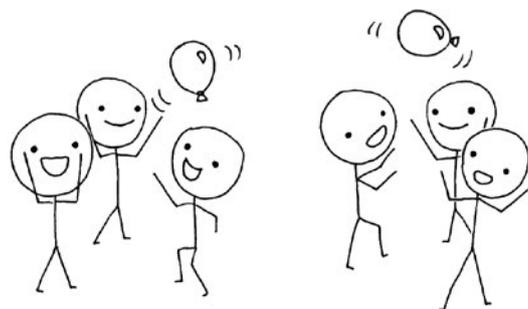
📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich frei bewegen können

✂️ **Material:** Großer Luftballon

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

*„In diesem Spiel haben wir gelernt, dass wir zusammenhalten müssen, um den Luftballon nicht fallen zu lassen. Nur weil wir uns gegenseitig geholfen haben, konnten wir das Ziel erreichen.“*



## Spielbeschreibung:

- ➔ Die Kinder bilden einen Kreis.
- ➔ Erklären Sie, dass das Ziel des Spiels darin besteht, den Luftballon gemeinsam als Gruppe durch Schlagen in der Luft zu halten. Jedes Kind muss den Luftballon einmal schlagen. Zählen Sie als Gruppe die Anzahl der Schläge bevor der Ball zu Boden fällt. Jedes Kind soll den Luftballon zunächst einmal schlagen, bevor ein anderes Kind den Luftballon ein zweites Mal schlagen darf.
- ➔ Wenn das Spiel für die Kinder zu leicht ist, ändern Sie es. Bilden Sie Gruppen, lassen Sie die Kinder nur mit der rechten Hand oder mit geschlossenen Augen schlagen etc.
- ➔ Fragen Sie die Kinder anschließend, wie Sie es geschafft haben, den Luftballon nicht fallen zu lassen.



# Skulpturen aus Materialresten

**Kompetenz:** Positive Beziehungen | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

**🎯 Ziel des Spiels:** Auf ein Ziel hinarbeiten

**🕒 Zeit:** 40 Minuten

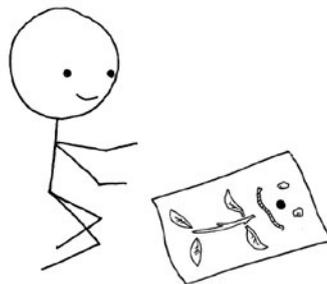
**👥 Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

**📍 Platz:** Ausreichend Platz für 5 Gruppen, um sich auszubreiten und zu arbeiten

**✂️ Material:** Direkt im Gruppenraum und der direkten Umgebung verfügbare Materialien (z. B. Blätter, Stöcke, kleine Steine, kleine Körbe, Stoffreste, Papierfetzen, Perlen, kleine Bälle, Schnur, Bänder, leere Flaschen, leere Kisten etc.), Klebeband (eins für jede Gruppe)

**✓ Vorbereitung:** Teilen Sie die Gegenstände zur Herstellung der Skulptur auf alle Gruppen auf (nicht jede Gruppe muss die gleichen Gegenstände haben, aber die Menge der Gegenstände sollte in jeder Gruppe ungefähr gleich sein).

- ➔ Geben Sie den Kindern Zeit, um einen Plan zur Erreichung ihres Ziels zu erstellen. Helfen Sie ihnen dabei.
- ➔ Lassen Sie am Ende der Übung ein Kind aus jeder Gruppe die eigene Skulptur oder das eigene Bild den anderen Gruppen erklären.
- ➔ Gemeinsam können die Kinder dann überlegen, was das Gebastelte darstellen soll.



## Spielbeschreibung:

- ➔ Teilen Sie die Kinder in kleine Gruppen auf und lassen Sie sie in einem Kreis einander zugewandt sitzen.
- ➔ Wenn in der Gruppe noch sehr junge Kinder sind, verteilen Sie sie auf verschiedene Gruppen.
- ➔ Erklären Sie den Kindern, dass das Ziel des Spiels ist alle zur Verfügung stehenden Materialien zu einer freistehenden Skulptur oder zu einem Bild zu verbauen. Das Thema können die Kinder frei wählen.



# Freundliche Begegnungen

**Kompetenz:** Positive Beziehungen | **Altersgruppe:** ab 5 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** keine

**Ziel des Spiels:** Den Spielbereich so schnell wie möglich durchqueren, ohne mit jemand anderem zusammenzustoßen

**Zeit:** 10–30 Minuten

**Gruppengröße:** bis 30 Kinder

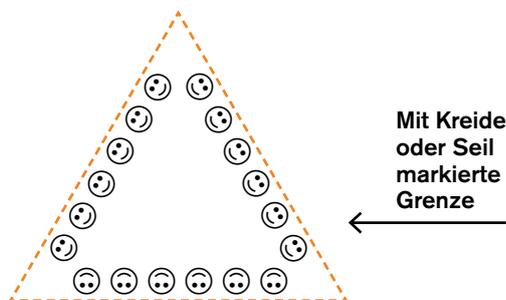
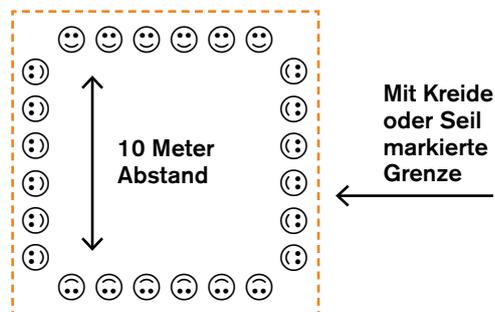
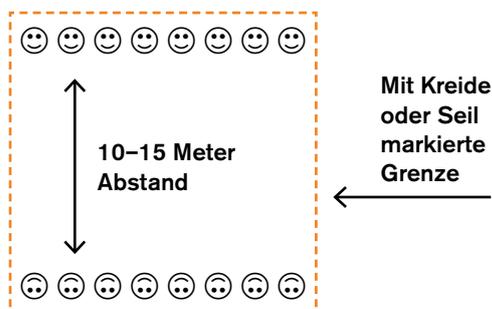
**Platz:** Ein großer offener Raum

**Material:** Kreide/Seil, Maßband

**Vorbereitung:** Zeichnen Sie ein Spielfeld, indem Sie eine Anfangs- und Endlinie festlegen.

## Spielbeschreibung:

- ➔ Teilen Sie die Gruppe in zwei Teams.
- ➔ Lassen Sie die Teams sich einander zugewandt an den beiden Linien an den Enden des Spielbereichs aufstellen.
- ➔ Die Kinder in den jeweiligen Reihen müssen so nah wie möglich beieinander stehen.
- ➔ Sobald sich die Kinder aufgestellt haben, markieren Sie den Spielbereich mit der Kreide oder dem Seil.



10 Meter Abstand zwischen allen Gruppen

- ➔ Der Bereich muss eng genug sein, dass es nicht zu leicht ist, aneinander vorbei zu laufen, aber nicht so eng, dass es unmöglich wird.
- ➔ Wenn Sie „Los!“ rufen, versuchen die beiden Teams so schnell wie möglich, die gegenüberliegende Seite zu erreichen und sich dort aufzustellen. Die Kinder müssen in einer geraden Linie laufen, ohne mit den entgegenkommenden Kindern zusammenzustoßen.
- ➔ Das erste Team, das als Ganzes die andere Seite erreicht, gewinnt das Spiel. Alle applaudieren dem Siegerteam.
- ➔ Wiederholen Sie das Spiel zweimal, damit sich die Kinder verbessern können.



- ➔ Ändern Sie die Spielanordnung anschließend in ein Quadrat mit vier Teams und ein Dreieck mit drei Teams.
- ➔ Spielen Sie das Spiel mit denselben Anweisungen und fordern Sie alle auf, in einer geraden Linie zu laufen, ohne mit den von den anderen Seiten kommenden Spielpersonen zusammenzustoßen.
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„In diesem Spiel ist ein Konflikt entstanden, indem ihr Menschen gegenübergestanden habt, die in die entgegengesetzte Richtung laufen mussten. Ihr musstet alle versuchen, auf die andere Seite zu gelangen, ohne mit einem anderen Kind zusammenzustoßen.“*

### **Hinweis:**

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Kinder sich beim Laufen wehtun könnten, fordern Sie sie auf, langsam zu gehen.



## 3.6. Positive Identität

---

**Definition:** Positive Identität bezeichnet ein integriertes, kohärentes und stabiles Selbstverständnis, welches Aspekte der verschiedenen kulturellen Einflüsse einschließt. Dazu gehört es auch die eigenen Eigenschaften, Rollen, Ziele, Interessen, Werte und Überzeugungen über sich selbst als Individuum und in Beziehung zu anderen zu verstehen.



IRC / A. JAREY 2019





# Daumen hoch, Daumen runter

**Kompetenz:** Positive Identität | **Altersgruppe:** ab 5 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen

🎯 **Ziel des Spiels:** Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen den Gruppen verstehen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

📍 **Platz:** Platz für die Kinder, um sich in einer langen Reihe aufzustellen

✂️ **Material:** 2 Schilder – eines mit einem Daumen nach oben, eines mit einem Daumen nach unten; Klebeband

✓ **Vorbereitung:** Bereiten Sie die Schilder vor. Kleben Sie die beiden Schilder an entgegengesetzte Enden des Raums

## Spielbeschreibung:

- ➔ Die Kinder stellen sich zusammen in die Mitte des Raums.
- ➔ Lesen Sie die Aussagen (siehe Beispiel unten) vor und bitten Sie die Kinder, sich entweder zu dem Daumen-hoch oder Daumen-runter-Schildern zu begeben. Wenn die Aussage beispielsweise lautet „Ich gehe gerne früh schlafen“, können sich die Kinder zu dem Daumen-hoch oder Daumen-runter-Schild hinstellen.
- ➔ Machen Sie nach jeder Aussage eine Pause und bitten Sie die Kinder zu beobachten, wie ähnlich sie dem Rest der Gruppe sind oder wie sehr sie sich davon unterscheiden.

➔ Vorzulesende Aussagen (Prüfen Sie diese Aussagen auf ihre Relevanz für Ihren Kontext. Ändern Sie sie bei Bedarf):

- *Ich spiele gerne mit meinen Freundinnen und Freunden.*
- *Ich spiele gerne alleine.*
- *Wenn ich traurig bin, dann sage ich das meiner Mama.*
- *Wenn sich zwei Kinder streiten, gehe ich zu einer Erzieher\*in.*
- *Wenn ich wütend bin, dann gehe ich toben.*
- *Ich spiele gerne draußen.*
- *Ich kann schnell laufen.*
- *Ich tanze gerne.*

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

*„In diesem Spiel haben wir gesehen, dass wir sehr unterschiedlich sein können. Wenn ein Kind zum Beispiel gerne schnell läuft und das andere Kind gerne langsam geht und beide zusammen zum Kindergarten gehen müssen, kann daraus ein Streit entstehen! Das eine Kind kann wütend werden, weil jemand anders langsam ist. Oder das langsamere Kind kann wütend werden, weil das andere Kind alleine vorgelaufen ist! Wenn sie verstanden haben, dass sie einfach nur unterschiedliche Dinge mögen, könnten sie entscheiden, in der einen Woche in den Kindergarten zu gehen und in der anderen zu rennen – so haben beide etwas davon!“*



## **Hinweise:**

Fügen Sie weitere Aussagen hinzu, wenn Sie länger spielen möchten

Achten Sie darauf, keine Aussagen zu verwenden, die negatives Verhalten verstärken können oder die für Kinder traumatisch sein könnten (wenn Sie zum Beispiel sagen „Ich habe zwei Geschwister“ und ein Kind vor Kurzem einen Bruder oder eine Schwester verloren hat, kann es traumatisch sein, dies mit dem Rest der Gruppe teilen zu müssen).



# Ein Stern für einen Star

**Kompetenz:** Positive Identität | **Altersgruppe:** ab 4 Jahren |

**Notwendige Sprachkompetenzen:** Hörverstehen, Sprechen

🎯 **Ziel des Spiels:** Die Beharrlichkeit einer anderen Person erkennen

🕒 **Zeit:** 30 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

📍 **Platz:** Ausreichend Platz für die Kinder, um bequem in 5 Gruppen zu sitzen und gemeinsam Malutensilien zu nutzen

✂️ **Material:** Zeichenblätter (ein Blatt pro Kind), Beispielzeichnungen eines Sterns (siehe nächste Seite), Bleistifte, Malkreide/ Buntstifte, Scheren, sonstige Malutensilien

✓ **Vorbereitung:** Schneiden Sie Sterne für jedes Kind aus (siehe Anleitung nächste Seite) und teilen Sie die Malutensilien in Sets zur gemeinsamen Nutzung durch die Kinder in den Gruppen auf.

➡ Erklären Sie, dass die Kinder heute einen Stern für jemanden basteln werden, den sie kennen und der immer lieb ist und anderen hilft. Diese Person könnte jemand in der Familie sein, der sehr hart arbeitet, oder jemand in ihrer Gruppe, die sich auf eine Sache konzentriert und hart arbeitet, um es zu erreichen. Wir werden diese Person einen „Star“ nennen.

➡ Geben Sie den Kindern zwei Minuten Zeit, um zu überlegen, wer ihr „Star“ ist und warum.

➡ Bitten Sie acht bis zehn Kinder, die folgenden Fragen zu beantworten:

– *Warum ist diese Person dein Star?*

*Beispiel: Meine ältere Schwester muss zu Hause viele Aufgaben übernehmen und findet trotzdem noch Zeit mit mir zu spielen.*

– *Welche besondere Stärke deines Stars würdest du gerne von ihr oder ihm lernen?*

*Beispiel: Immer gut gelaunt sein, auch wenn Probleme auftreten.*

➡ Lassen Sie die Kinder ihre Sterne ausschneiden und verschönern.

➡ Bitten Sie sie, ihrem Star den Stern zu geben, wenn sie sich das nächste Mal sehen.

## Stern basteln:

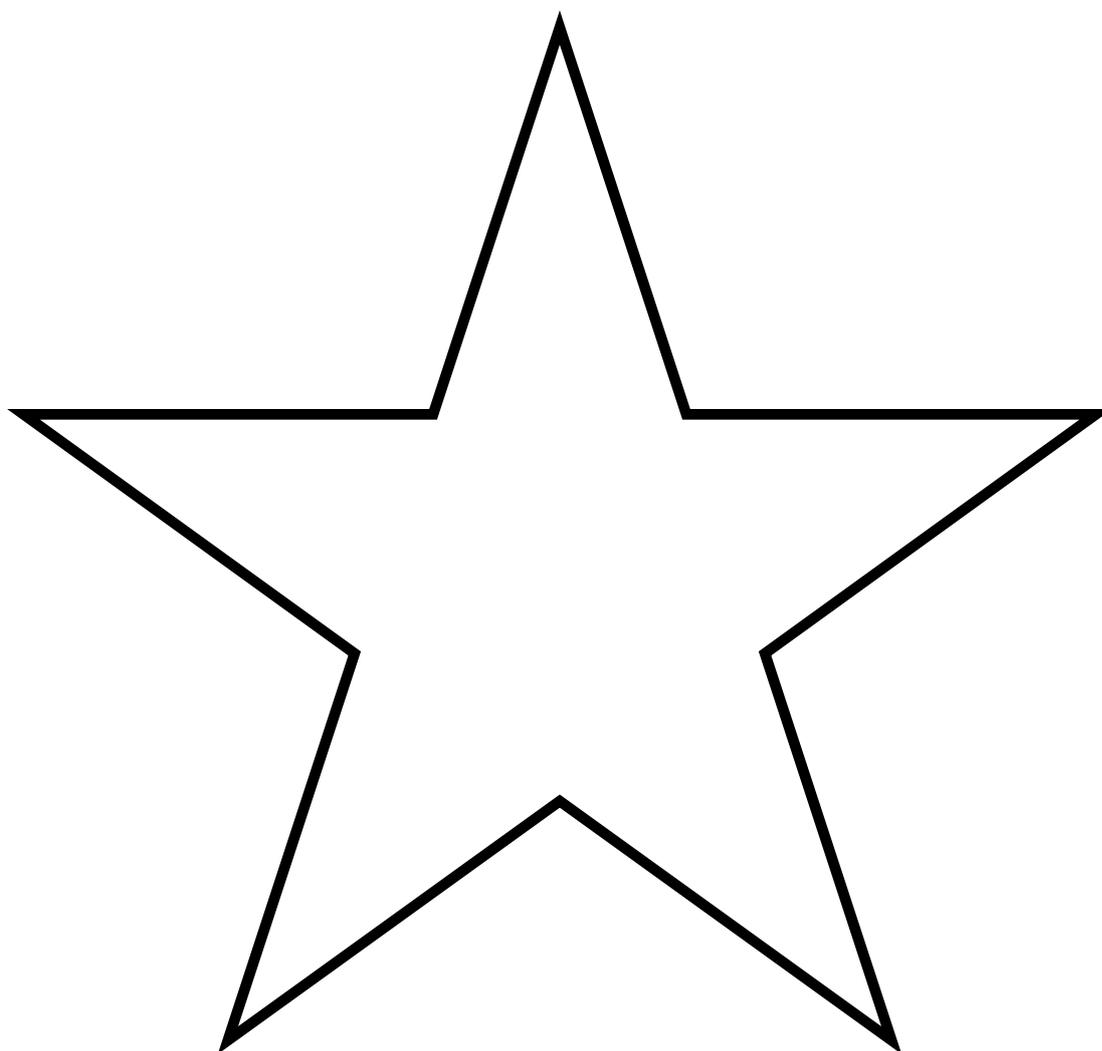
➡ Kopieren Sie für jedes Kind das Beispielsternbild am Ende dieser Übung.

## Spielbeschreibung:

➡ Teilen Sie die Kinder in fünf Gruppen auf. Sie nutzen die Mal- und Bastelutensilien zusammen, aber arbeiten eigenständig.

➡ Geben Sie jedem Kind einen Stern.





## TEIL 4

---

# Achtsamkeits- übungen



**Ruhige Achtsamkeitsübungen S. 87**

---



**Aktive Achtsamkeitsübungen S. 99**

---





## 4.1. Achtsamkeit

---

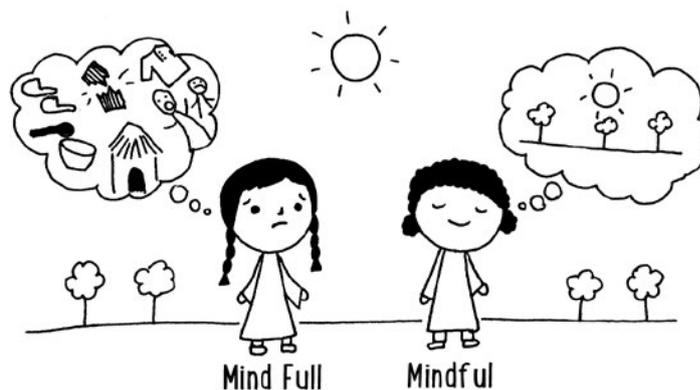
In unserem *Healing-Classrooms*-Handbuch für die Arbeit an Schulen finden Sie viele Achtsamkeitsübungen, welche sich auch gut für den Einsatz in der Kita eignen. Weitere Übungen, insbesondere für die Altersgruppe von 3–6, haben wir Ihnen hier zusammengestellt<sup>2</sup>. Viele dieser Übungen profitieren auch von einer musikalischen Begleitung, vor allem, wenn sie ritualisiert sind. Die Musik wird nach einiger Zeit ein fester Bestandteil der Übung und bereitet die Kinder auf diese vor.

Finden Sie sich mit den Kindern vor jeder Achtsamkeitsübung zusammen und machen Sie durch ein Ritual deutlich, dass nun eine Übung folgt. Durch diese wiederkehrenden Rituale am Beginn geben Sie den Kindern Sicherheit und ermöglichen etwas Begonnenes zu beenden und sich bereit, für die Achtsamkeitsübung zu machen.

Erklären Sie die Entspannungsübung und suchen Sie auch danach das Gespräch mit den Kindern. Durch Ihre Erklärung können sich die Kinder vorbereiten und auf die Übung einlassen. Das Gespräch danach gibt den Kindern die Möglichkeit über ihre Gefühle und ihr Erleben zu sprechen. Durch Fragen können Sie das Nachdenken anregen.

Besprechen und kreieren Sie gemeinsame Regeln. Alle, die an der Achtsamkeitsübung teilnehmen wollen, können dies tun, ohne dabei gestört zu werden.

Gestalten Sie den Raum so, dass er eine angenehme und wohlige Atmosphäre ausstrahlt. Beziehen Sie die Kinder in die Raumgestaltung ein.



---

2 Viele dieser Übungen sind von Whitney Stewart und Mina Braun entlehnt, die 2017 eine Reihe zu Achtsamkeitsübungen herausgegeben und gestaltet haben (Stewart 2017). Die Übersetzung der Übungen erfolgte durch uns.





## 4.2. Ruhige Achtsamkeitsübungen

---



IRC / E. KINSKEY





# Fäuste ballen

**Art der Übung:** Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder

🕒 **Ziel der Übung:** Entspannen und sich beruhigen, angestaute Gefühle loslassen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen, stellen oder legen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

- ➡️ Atmet aus und lasst die Sorgen wieder wegfliegen.
- ➡️ Wiederholt die Übung so lange, bis ihr euch ruhiger fühlt.
- ➡️ Wenn ihr fertig seid, lasst eure Arme von Seite zu Seite baumeln, um zu entspannen.

## Beschreibung:

- ➡️ Steht, setzt oder legt euch gemütlich hin, so dass ihr die Arme entspannt hängen lassen könnt. Atmet dreimal tief und langsam ein. Achtet darauf, was ihr denkt und fühlt.
- ➡️ Stellt euch vor, eure Gedanken und Gefühle befinden sich alle in eurer Hand. Atmet tief ein und ballt eure Fäuste so fest ihr könnt.
- ➡️ Atmet aus und öffnet eure Hände, sanft und locker. Stellt euch vor, wie all eure Sorgen wegfliegen.
- ➡️ Atmet tief ein und ballt wieder eure Fäuste. Alle Gefühle und Gedanken fließen wieder in eure Fäuste.



# Das Universum einatmen

**Art der Übung:** Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder

🕒 **Ziel der Übung:** In den Alltag finden, in den Tag starten

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen oder legen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➡ Beendet eure Übung mit drei sanften, langsamen, achtsamen Atemzügen. Denkt daran, dass ihr ein wichtiger Teil des Universums seid.

## Beschreibung:

- ➡ Stellt euch mit den Füßen hüftbreit auf. Hebt die Zehen an und senkt sie wieder. Fühlt die Unterseite eurer Füße auf dem Boden.
- ➡ Hebt eure Arme so hoch wie möglich, die Finger gespreizt, und atmet tief ein. Haltet den Atem an.
- ➡ Beugt euch nach vorne, atmet aus und sagt laut „Ahhh!“ Schwingt die Arme an den Seiten nach unten.
- ➡ Atmet ein und stellt euch vor, wie ihr das ganze Universum in euren Armen haltet und über euren Kopf hebt, wenn ihr wieder aufsteht. Haltet den Atem an und stellt euch vor, wie ihr euch mit Sternen, Planeten und dem Weltraum überschüttet.
- ➡ Beugt euch nach vorne und atmet mit einem lauten „Ahhh!“ aus.
- ➡ Stellt euch vor, wie ihr das Universum noch zwei weitere Male über euren Kopf hebt.



# Dunkle Wolken

**Art der Übung:** Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder

🎯 **Ziel der Übung:** Schlechte Gedanken wahrnehmen und zu guten Gedanken machen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

- ➡️ Manchmal sprengt das Licht die Wolken auf. Manchmal wollen die Wolken bleiben. Das ist gut so. Ihr könnt mit euren Wolken geduldig sein.
- ➡️ Beendet diese Übung, wenn ihr euch bereit fühlt, in den Tag zu starten.

## Beschreibung:

- ➡️ Setzt euch aufmerksam hin, mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Körper. Nehmt drei sanfte, langsame, achtsame Atemzüge.
- ➡️ Stellt euch eure negativen Gedanken, Sorgen oder Befürchtungen als dunkle Wolken um euren Kopf herum vor. Wir alle haben manchmal diese Wolken.
- ➡️ Denkt jetzt an etwas, das euch normalerweise glücklich macht. Euer glücklicher Gedanke ist wie ein Regenbogen, der durch die Wolken strömt.
- ➡️ Seht den Regenbogen in euch verschmelzen wie Bänder aus hellem Licht. Fühlt das Licht in eurem Inneren.



# Wellenreiter

**Art der Übung:** Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder

🕒 **Ziel der Übung:** Zur Ruhe kommen, den Atem in Wellen verwandeln

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** bis 30 Kinder

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinlegen können

✂️ **Material:** Ein Kuscheltier oder kleines Kissen

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

- ➔ Es ist nicht schlimm, wenn das Kuscheltier oder Kissen herunterfällt. Legt es zurück auf den Bauch und fangt wieder an, die Atemzüge zu zählen.
- ➔ Macht damit so lange weiter, wie es sich gut anfühlt. Vielleicht fühlt sich euer Atem nach einer Zeit wie eine Welle an?

## Beschreibung:

- ➔ Nehmt ein Kuscheltier oder ein kleines Kissen.
- ➔ Legt es gemütlich hin und setzt das Kuscheltier oder Kissen auf euren Bauch. Lasst eure Arme locker an den Seiten ruhen.
- ➔ Atmet normal und beobachtet, wie das Kuscheltier oder Kissen auf eurem Bauch auf und ab reitet. Stellt euch vor, es reitet auf einer Meereswelle.
- ➔ Zählt während ihr atmet:
  - „Einatmen – zwei – drei.“
  - „Ausatmen – zwei – drei.“
  - „Einatmen – zwei – drei.“
  - „Ausatmen – zwei – drei.“



# Achtsame Hummel

**Art der Übung:** Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder

 **Ziel der Übung:** Durch Summen zur Ruhe kommen

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➔ Bevor ihr diese Übung beendet, beruhigt euer Summen und nehmt drei sanfte, langsame, achtsame Atemzüge.

## Beschreibung:

- ➔ Setzt euch aufmerksam hin, mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Körper.
- ➔ Schließt eure Augen. Schließt eure Lippen. Summt ein paar Töne vor euch hin, bis ihr einen Ton findet, der euch gefällt.
- ➔ Atmet nun tief ein. Wenn ihr wieder ausatmet, summt den Ton. Atmet wieder ein. Summt beim Ausatmen wieder.
- ➔ Drückt eure Hand an die Brust, um die Vibration eures Summens zu spüren. Was spürt ihr in eurer Hand und in eurem Körper?
- ➔ Atmet ein. Atmet aus und summt. Lasst durch das Summen Ruhe in euer Herz fließen.



# Sorgen wegblasen

**Art der Übung:** Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder

🎯 **Ziel der Übung:** Sorgen wegblasen und dabei innerlich ruhiger werden

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

✂️ **Material:** Nicht zwingend erforderlich, ggf. pro Kind ein Seifenblasenstab

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Hinweis:

Sie können diese Achtsamkeitsübung auch mit einem echten Seifenblasenstab und Seifenblasen versuchen.

## Beschreibung:

- ➔ Setzt euch aufmerksam hin, mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Körper.
- ➔ Stellt euch vor, ihr haltet einen Seifenblasenstab in der Hand.
- ➔ Atmet tief ein und atmet dann aus, als ob ihr eine Seifenblase durch den Stab blasen würdet.
- ➔ Atmet wieder ein und nehmt wahr, was euch gerade traurig macht. Stellt euch vor, wie das aussieht.
- ➔ Atmet aus und blast eure Sorgen durch den Seifenblasenstab aus. Stellt euch vor, dass diese jeweils eine Blase bilden.
- ➔ Stellt euch vor, die Blase platzt und verschwindet.
- ➔ Blast die Sorgen weiter aus, bis ihr euch bereit fühlt, mit eurem Tag weiterzumachen.



# Rot ausatmen, Blau einatmen

**Art der Übung:** Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder

 **Ziel der Übung:** Wirbelsäule dehnen, sich entspannen

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinlegen können

 **Material:** Matte oder Decke

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Beschreibung:

- ➔ Legt euch auf eine Matte oder Decke. Zieht eure Knie an die Brust und schließt eure Augen.
- ➔ Schaukelt seitwärts, links und rechts. Atmet ein beruhigendes Blau ein. Atmet ein feuriges Rot aus. Entspannt eurem Körper.
- ➔ Rollt euch dreimal vor und zurück. Atmet ein beruhigendes Blau ein. Atmet ein feuriges Rot aus.
- ➔ Schaukelt und rollt weiter, bis ihr voll von beruhigendem Blau seid.
- ➔ Streckt eure Beine aus und lasst sie auf dem Boden ruhen. Lasst eure Arme an den Seiten entspannen. Spürt, wie euer Körper im Boden versinkt.
- ➔ Nehmt drei sanfte, langsame, achtsame Atemzüge. Öffnet eure Augen, rollt euch zur Seite und steht auf.



# Anspannen und Entspannen

**Art der Übung:** Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder

 **Ziel der Übung:** Stress loslassen und entspannen

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit sich die Kinder bequem hinstellen und dabei bewegen können

 **Material:** Matte oder Decke

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Beschreibung:

- ➔ Legt euch auf eine Matte oder eine Decke. Schließt die Augen und atmet sanft, langsam und aufmerksam.
- ➔ Achten auf eure Füße. Wackelt mit den Zehen. Drückt die Muskeln in euren Füßen fest zusammen, haltet sie fest und lasst sie los.
- ➔ Bewegt eure Aufmerksamkeit auf eure Beine. Drückt eure Beinmuskeln fest zusammen, haltet sie fest und lasst sie los.
- ➔ Drückt sie langsam und nacheinander verschiedene Körperteile zusammen und lasst sie wieder los. Macht das mit Bauch, Armen, Schultern, Nacken und Gesicht.
- ➔ Wenn ihr fertig seid, nehmt euch drei sanfte, langsame, achtsame Atemzüge, und fühlt, wie euer Körper in die Matte oder in die Decke unter euch einsinkt.



# Achtsame Floßfahrt

**Art der Übung:** Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder

 **Ziel der Übung:** Lächeln und Entspannen

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinlegen können

 **Material:** Matte oder Decke

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Beschreibung:

- ➔ Legt euch auf eine Matte oder eine Decke. Schließt die Augen und atmet sanft, langsam und aufmerksam.
- ➔ Stellt euch vor, ihr treibt auf einem Floß einen ruhigen Fluss hinunter. Wenn euch Gedanken in den Sinn kommen, lasst diese wie ein Blatt auf dem Wasser davonschweben.
- ➔ Lächelt mit jedem Atemzug. Merkt ihr, wie sich euer Gesicht verändert? Bewegen sich eure Wangen nach oben? Öffnen sich eure Lippen? Entspannt sich euer Kiefer, wenn ihr lächelt?
- ➔ Atmet weiter und lächelt. Achtet auf alle Veränderungen in eurem Körper. Spürt ihr euer Lächeln in eurem Herzen?
- ➔ Entspannt euch auf eurem Floß so lange wie nötig. Ihr könnt ihr euer inneres Lächeln mitnehmen, wenn ihr diese Übung beendet.



# Stark wie ein Berg

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

🎯 **Ziel der Übung:** Kraft tanken und sich stark fühlen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

👥 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich hinstellen können

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✔️ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Beschreibung:

- ➡️ Stellt euch hüftbreit auf und lasst die Arme an der Seite liegen. Fühlt ihr wie eure Fußsohlen auf dem Boden aufliegen? Lasst die Augen geöffnet.
- ➡️ Stellt euch vor, ihr seid ein Berg, der sich aus dem Ozean erhebt. Euer Kopf ist die Spitze des Berges.
- ➡️ Streckt die Arme zur Seite aus und spreizt die Finger. Dadurch hebt sich euer Berg höher. Haltet diese Position für einen Moment, fest wie ein Berg.
- ➡️ Achtet darauf, ob ihr irgendwelche Gedanken oder Sorgen habt. Seht sie als winzige Wellen, die auf den Berg spritzen.
- ➡️ Atmet ein und aus, um die Wellen weit hinaus aufs Meer zu blasen. Beobachtet, wie das Wasser um euch herum ruhig und still wird.
- ➡️ Senkt eure Arme, atmet achtsam ein und entspannt euch. Ihr könnt den ganzen Tag stark wie ein Berg bleiben.





## 4.3. Aktive Achtsamkeitsübungen



IRC / SORAYA HOSNI





# Bewegen wie im Dschungel

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

 **Ziel der Übung:** Körper spüren

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder durch den Raum laufen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

- ➔ Bewegt euch langsam im Raum. Nehmt wahr, wie sich eure Hüfte bewegt und sich euer Gewicht verlagert.
- ➔ Durchquert insgesamt drei Mal den Raum und achtet dabei auf euch und eure Bewegungen.

## Beschreibung:

- ➔ Stellt euch achtsam hin und lasst eure Arme entspannt nach unten hängen. Atmet dreimal tief und langsam ein. Lasst eure Augen dabei geöffnet.
- ➔ Spannt eure Muskeln an und entspannt diese wieder in den Zehen, Knöcheln und Beinen. Hebt einen Fuß an und fühlt, wie eure Muskeln arbeiten.
- ➔ Stellt euch vor, ihr seid ein Tier im Dschungel. Tut so, als würdet ihr langsam durch den Dschungel laufen. Versucht dabei ganz ruhig zu sein.
- ➔ Fühlt, wie eure Zehen euer Gleichgewicht halten. Fühlt das Gewicht in euren Fersen. Bewegt langsam eure Arme.
- ➔ Falls ihr mit dem Gedanken abschweift, versucht euch wieder auf eure Füße zu konzentrieren.



# Klopfen und Winken

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

 **Ziel der Übung:** Auf mehrere Dinge gleichzeitig fokussieren, munter werden

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis zu 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Hinweis:

Diese Achtsamkeitsübung macht euch wieder wach, da ihr euch auf zwei verschiedene Dinge gleichzeitig konzentrieren müsst.

## Beschreibung:

- ➔ Stellt oder setzt euch so hin, dass eure Füße den Boden berühren. Haltet eure Hände dabei dicht vor die Brust, so dass die Handflächen einander zugewandt sind und die Daumen euren Körper berühren.
- ➔ Versucht, mit einem Fuß auf und ab zu klopfen und zählt bis fünf. Versucht, während ihr klopft, mit den Fingern eurer Hand auf der gegenüberliegenden Seite zu winken.
- ➔ Wechselt die Seiten. Tippt mit dem anderen Fuß und zählt bis fünf. Winkt mit den Fingern eurer Hand auf der anderen Seite.
- ➔ Wechselt so oft wie möglich hin und her. Wenn ihr einen Fehler macht, lacht einfach darüber und beginnt von vorn.



# Pizza backen

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

 **Ziel der Übung:** Zur Ruhe kommen

 **Zeit:** 20 – 30 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis zu 30 Kindern

 **Platz:** Genügend Platz, damit die Kinder sich bequem hinlegen oder setzen können

 **Material:** Eventuell eine Decke pro Kind

 **Vorbereitung:** Besprechen Sie vorher mit der Gruppe diese Übung, und vereinbaren Sie gemeinsam Signale, die als Stoppsignal gelten. Die Übung ist am besten geeignet für eine Gruppe, die sich schon kennt und Vertrauen zu einander hat. Die Kinder dürfen selbst entscheiden ob sie den Rücken oder die Handfläche für das Spiel benutzen möchten.

*Rücken gehen. Das Belegen der Pizza macht besonders viel Spaß. Als erstes nehmen wir Tomatenscheiben, indem wir mit unseren Fäusten sanft in den Rücken drücken. Für die Paprika malen wir Streifen auf den Rücken. Ein paar Pilze werden mit dem Daumen in den Rücken gedrückt und die Zwiebeln tragen wir mit kreisenden Bewegungen der Finger auf. Zum Schluss kommt noch der Käse, den wir mit gespreizten Fingern auf den Rücken trommeln. Nun kann die Pizza in den Ofen, dafür wird das Kind sanft nach vorne geschoben. Um die Wärme des Ofens zu symbolisieren reiben die Bäcker ihre Hände schnell aneinander und legen sie dann auf den Rücken ihrer Pizza. Jetzt ist die Pizza fertig und wir können sie essen, dafür reiben wir mit unseren Händen über den Rücken.*

➔ Nun tauschen die Kinder die Rollen.

## Beschreibung:

➔ Lassen Sie die Kinder in Paare zusammen kommen. Ein Kind sitzt oder liegt auf den Boden, es symbolisiert die Pizza, das andere Kind den\*die Bäcker\*in.

➔ Geben Sie dem\*der Bäcker\*in die Anweisungen:  
*Zunächst muss die Arbeitsfläche sauber gemacht werden, dafür wischt man dem Kind über den Rücken. Dann wird die Arbeitsfläche mit Mehl bestreut, indem mit den Fingern sanft auf den Rücken geklopft wird. Danach wird der Teig geknetet und der Rücken des Kindes sanft massiert. Um den Teig danach auszurollen, streicht man von der Mitte des Rückens nach außen. Jetzt wird die Tomatensoße verteilt, dazu in kreisförmigen Bewegungen über den*



# Stark wie ein Baum

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

 **Ziel der Übung:** Kraft tanken und sich stark fühlen

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich hinstellen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➔ Es ist kein Problem, wenn ihr dabei wackelt. Bäume wiegen sich im Wind, aber die Wurzeln halten sie den ganzen Tag im Gleichgewicht.

## Beschreibung:

- ➔ Stellt euch hüftbreit auf und lasst die Arme an der Seite liegen. Fühlt wie eure Fußsohlen auf dem Boden aufliegen. Lasst die Augen geöffnet.
- ➔ Stellt euch vor, dass Baumwurzeln von der Unterseite eurer Füße bis in die Erde wachsen. Fühlt wie ihr mit dem Boden verbunden seid.
- ➔ Hebt langsam einen Fuß und drückt, wenn ihr könnt, die Unterseite des Fußes gegen den Knöchel eures anderen Beines.
- ➔ Schließt eure Hände vor euch zusammen, nur mit ausgestreckten Zeigefingern. Hebt die zusammengeklappten Hände über den Kopf.
- ➔ Entspannt in dieser Position und lächelt dabei. Ihr seid wie ein Baum mit dem Boden verwurzelt.
- ➔ Senkt eure Arme und versucht, auf dem anderen Fuß zu balancieren. Spüren Ihr einen Unterschied?



# Achtsame Achter

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

 **Ziel der Übung:** Lockerung der Oberkörpermuskulatur

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit sich die Kinder bequem hinstellen und dabei bewegen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➔ Lasst eure Arme los und atmet dreimal langsam und aufmerksam. Diese Übung lockert eure Oberkörpermuskulatur, die bei längerer Konzentration oft verspannt wird. Die Lockerung der Muskeln hilft, den Geist zu entspannen.

## Beschreibung:

- ➔ Setzt euch aufrecht hin oder stellt euch hüftbreit hin. Lasst die Augen offen und streckt die Arme gerade zur Seite aus.
- ➔ Lasst die Füße fest am Boden verankert. Dreht nun euren Oberkörper achtmal von Seite zu Seite.
- ➔ Schaut wieder nach vorne und lasst die Arme seitlich fallen.
- ➔ Hebt einen Arm an und zieht achtmal eine Acht in die Luft. Lasst danach den Arm fallen. Hebt den anderen Arm und zieht acht weitere Achten.
- ➔ Benutzt nun beide Arme und zieht acht weitere Achten, indem ihr die Arme vor euch kreuzt.



# Schwankende Äste

**Art der Übung:** Aktiv | **Zielgruppe:** Kinder

 **Ziel der Übung:** Körperwahrnehmung und Entspannung

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen oder hinstellen und sich dabei bewegen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Beschreibung:

- ➔ Setzt euch aufrecht hin oder stellt euch hüftbreit hin. Haltet das Gleichgewicht. Lasst die Augen offen.
- ➔ Stellt euch vor, ihr seid ein Baum im Wind und eure Arme sind die Äste.
- ➔ Schwingt eure Arme wie schwankende Äste von Seite zu Seite.
- ➔ Beugt euch in der Taille nach vorne und schwingt eure Arme weiter.
- ➔ Steht langsam auf und schwingt eure Arme weiter von einer Seite zur anderen.
- ➔ Beugt euch vor und schaukelt, bis ihr euch so frei wie ein Baum fühlt, der sich im Wind bewegt.
- ➔ Beendet die Übung mit drei sanften, langsamen, achtsamen Atemzügen. Achtet darauf, ob sich euer Körper anders anfühlt als vor der Übung.



# Achtsam Zuhören

**Art der Übung:** Aktiv | **Zielgruppe:** Kinder

 **Ziel der Übung:** Aufmerksam zuhören. Die Aufmerksamkeit auf den Hörsinn zu richten ist eine Möglichkeit, achtsamer zu sein.

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 20 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

 **Material:** Dinge, die Geräusche machen, z. B. eine Glocke oder eine Klingel

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Hinweis:

Sie können auch ein Kind auswählen, welches die Glocke läutet. Als Erweiterung können auch verschiedene Objekte, die Geräusche machen, im Raum versteckt werden, z. B. tickende Eieruhren. Die Kinder sollen beim Verstecken die Augen schließen und dann dürfen einzelne Kinder die Objekte suchen. Das schult auch die Orientierung im Raum. Die fünf Sinne (Schmecken, Fühlen, Riechen, Hören und Sehen) sind mit dem Gehirn verbunden. Die Aufmerksamkeit auf den Hörsinn zu richten ist eine Möglichkeit, achtsamer zu sein.

## Beschreibung:

- ➔ Setzt euch aufmerksam in einen Kreis, mit geradem Rücken und entspanntem Körper. Schließt die Augen und atmen dreimal sanft, langsam und achtsam ein.
- ➔ Nehmen Sie die Glocke in die Hand und läuten Sie damit.
- ➔ Sagen Sie den Kindern, dass sie auf den Klang achten sollen und wie dieser den Raum ausfüllt. Wenn der Ton verklungen ist, dürfen die Kinder die Hand heben.
- ➔ Nehmt nun die Hand wieder herunter und richtet eure ganze Aufmerksamkeit auf die anderen Geräusche, die ihr hört.
- ➔ Geben Sie den Kindern Zeit zum Zuhören und läuten Sie erneut die Glocke, um zu signalisieren, die Augen zu öffnen. Sprechen Sie mit den Kindern über die Geräusche, die sie gehört haben.



# Achtsam Riechen

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

**🎯 Ziel der Übung:** Aufmerksam riechen und den Geruchssinn schärfen

**🕒 Zeit:** 10 Minuten

**👥 Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

**📍 Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

**✂️ Material:** Dinge, die riechen (z. B. Gewürze oder Blumen)

**✓ Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Hinweis:

Die fünf Sinne (Schmecken, Fühlen, Riechen, Hören und Sehen) sind mit dem Gehirn verbunden. Die Aufmerksamkeit auf den Geruchssinn zu richten ist eine Möglichkeit, achtsamer zu sein.

## Beschreibung:

- ➔ Setzt euch aufmerksam in einen Kreis, mit geradem Rücken und entspanntem Körper.
- ➔ Wählen Sie einen Anführer oder eine Anführerin und ein Kind, das riechen darf. Dieses Kind schließt die Augen.
- ➔ Der Anführer oder die Anführerin wählt einen Gegenstand aus und hält diesen dem Kind, welches die Augen zu hat, unter die Nase.
- ➔ Das Kind atmet tief ein und versucht zu erraten, um welchen Gegenstand es sich handelt.
- ➔ Wenn die Antwort richtig ist, wird das Kind das zuvor geraten hat, zum Anführer oder zur Anführerin. Wenn die Antwort falsch ist, geben die anderen Kinder solange Tipps, bis es erraten wird.



# Achtsam Fühlen

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

 **Ziel der Übung:** Aufmerksam fühlen

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

 **Material:** Dinge, die man ertasten kann (z. B. Duplo-Steine, Buntstifte, ein Kuscheltier)

 **Vorbereitung:** Suchen Sie unterschiedliche Gegenstände aus der Kita und tun Sie diese zusammen in einen Beutel. Nehmen Sie mindestens so viele Gegenstände wie Kinder bei der Übung dabei sind.

## Hinweis:

Die fünf Sinne (Schmecken, Fühlen, Riechen, Hören und Sehen) sind mit dem Gehirn verbunden. Die Aufmerksamkeit auf den Tastsinn zu richten ist eine Möglichkeit, achtsamer zu sein.

## Beschreibung:

- ➔ Setzt euch aufmerksam in einen Kreis, mit geradem Rücken und entspanntem Körper.
- ➔ Ein Kind darf nun den Gegenstand im Beutel fühlen ohne diesen rauszunehmen.
- ➔ Das Kind beschreibt wie sich der Gegenstand anfühlt, z. B. kurz, hart, kalt etc.
- ➔ Die anderen Kinder sollen anhand der Beschreibung erraten, was es sein kann.
- ➔ Haben alle geraten, darf der Gegenstand herausgeholt und gezeigt werden.
- ➔ Das Kind, das im Kreis als nächstes sitzt, ist nun der Reihe.
- ➔ Spielen Sie solange bis jedes Kind einmal dran war.



# Achtsam Sehen

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

 **Ziel der Übung:** Aufmerksam sehen

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

 **Material:** Nicht erforderlich

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Hinweis:

Die fünf Sinne (Schmecken, Fühlen, Riechen, Hören und Sehen) sind mit Gehirn verbunden. Die Aufmerksamkeit auf den Sehsinn zu richten ist eine Möglichkeit, achtsamer zu sein und Anspannung zu verringern.

## Beschreibung:

- ➔ Setzt euch aufmerksam in einen Kreis, mit geradem Rücken und entspanntem Körper.
- ➔ Wählt einen Anführer oder eine Anführerin. Die anderen Kinder schließen die Augen.
- ➔ Der Anführer oder die Anführerin sucht sich einen Gegenstand im Raum aus ohne ihn zu verraten.
- ➔ Wenn das Kind sagt „Öffnet die Augen!“, müssen die anderen Kinder raten welcher Gegenstand gesucht wird. Der Anführer oder die Anführerin gibt dabei Tipps, indem er oder sie zum Beispiel die Farbe des Gegenstandes nennt.
- ➔ Das Kind, welches den Gegenstand errät, wird nun zum Anführer oder zur Anführerin.



# Achtsam Schmecken

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder

 **Ziel der Übung:** Aufmerksam schmecken

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Gruppengröße:** Bis 30 Kinder

 **Platz:** Ausreichend Platz, damit die Kinder sich gemütlich hinsetzen können

 **Material:** verschiedene Nahrungsmittel

 **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Hinweis:

Diese Übung können Sie auch während des Mittagessens in der Kita durchführen. Die fünf Sinne (Schmecken, Fühlen, Riechen, Hören und Sehen) sind mit Gehirn verbunden. Die Aufmerksamkeit auf den Geschmackssinn zu richten ist eine Möglichkeit, achtsamer zu sein.

## Beschreibung:

- ➔ Bevor ihr esst, atmet dreimal sanft, langsam und achtsam ein.
- ➔ Riecht an dem Essen, das ihr gleich essen werdet. Wonach riecht es?
- ➔ Schauen es euch genau an. Wie sieht es aus? Hart und knusprig? Weich und matschig? Oder etwas dazwischen?
- ➔ Nehmen einen Bissen und kaut langsam. Wonach schmeckt es? Ist es süß oder salzig? Verändert sich der Geschmack beim Kauen?
- ➔ Schluckt euer Essen. Wie fühlt es sich an?
- ➔ Inwiefern unterscheidet sich euer „achtsames“ Essen von eurem „normalen“ Essen?





TEIL 5

---

# Anhang





# Literaturverzeichnis

---

- Altner, Nils (2012): Achtsamkeit im Kindergarten. Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Braun, Anna Katharina (2012): Früh übt sich, wer ein Meister werden will. Neurobiologie des kindlichen Lernens ; eine Expertise der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF). München: DJI.
- Cohen, Jonathan (2006): Social, Emotional, Ethical and Academic Education: Creating a Climate for Learning, Participation in Democracy and Well-being. In Harvard Educational Review 76 (2), pp. 201–237.
- Durlak, Joseph A.; Weissberg, Roger P.; Dymnicki, Allison B.; Taylor, Rebecca D.; Schellinger, Kriston B. (2011): The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. In Child Development 82 (1), pp. 405–432.
- Fegert, Jörg M.; Diehl, Claudia; Leyendecker, Birgit; Hahlweg, Kurt; Wissenschaftlicher Beirat (2017): Aus Kriegsgebieten geflüchtete Familien und ihre Kinder: Entwicklungsrisiken, Behandlungsangebote, Versorgungsdefizite. Kurzgutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Familienfragen beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/blob/119734/9715f720b0090d71d4cbe797586a9cec/kurzgutachtengefluechtete-familien-data.pdf>, zuletzt geprüft am 12.11.2019.
- Hobfoll, Stevan. E. et al. (2007): Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. Psychiatry. 70 (4), 283–315.
- Kolb, Bryan; Fantie, Bryan (2011): Development of the Child's Brain and Behavior. In Cecil R. Reynolds, Elaine Fletcher-Janzen (Eds.): Handbook of Clinical Child Neuropsychology. 3. ed., 1. Softcover Printing. New York, NY: Springer, pp. 19–46.
- Lachman, M. E. ; Weaver, S. L. (1998). The Sense of Control as a Moderator of Social Class Differences in Health and Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology. 74 (3), 763–773.
- Machel, Graça (1996). Impact of Armed Conflict on Children. United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development.
- Murray, John S. (2018): Toxic Stress and Child Refugees. In Journal for Specialists in Pediatric Nursing : JSPN 23 (1).
- National Research Council (2000): From Neurons to Neighborhoods. The Science of Early Childhood Development. Washington, D.C.: The National Academies Press.



- Pauen, Sabine (2015): Sensible Entwicklungsfenster in den ersten Lebensjahren: Beispiele, Erklärungen, Implikationen. In Jörg Backes, Sabine Goette (Eds.): „Stellt die frühe Kindheit Weichen?“. Institut für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie des Universitätsklinikums Heidelberg und des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen. Köln: Nationales Zentrum Frühe Hilfen, pp. 34–37.
- Rauh, Hellgard (2008): Vorgeburtliche Entwicklung und Frühe Kindheit. In Rolf Oerter (Ed.): Entwicklungspsychologie. 6., vollst. überarb. Aufl. Weinheim: Beltz, PVU (Lehrbuch), pp. 149–224.
- Stewart, Whitney (2017): Mindful Kids. 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm. With assistance of Mina Braun. Bath, UK, Cambridge, MA: Barefoot Books.
- Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport (Ed.) (2016): Handreichung des Thüringer Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport. Kinder aus Flüchtlingsfamilien in Kindertageseinrichtungen. Erfurt.



# IRC-Quellen

---

Die hier verwendete Übungen und Ansätze stammen aus der internationalen Arbeit von IRC und sind auf den deutschen Kontext angepasst. Wir bedanken uns bei den Partnern und Förderern, die an der Entwicklung der jeweiligen Konzepte beteiligt waren. Die Original-Versionen sind hier jeweils angegeben:

- IRC (2018): Healing Classrooms. Die Schule als stabilisierendes Umfeld für geflüchtete Kinder und Jugendliche. Praxishandbuch für pädagogische Fachkräfte. Die Entwicklung der Materialien wurde mitfinanziert von der Mistral Stiftung und der UNO-Flüchtlingshilfe.
- IRC (2016): Safe Healing and Learning Spaces Toolkit: Social-Emotional Learning Intervention – Trainer’s Manual. Die Entwicklung dieser Materialien wurde finanziert von USAID. URL: <http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/> [Stand 03.06.2020].
- IRC (2016): Safe Healing and Learning Spaces Toolkit: Social-Emotional Learning Intervention – Lesson Plan Bank. Die Entwicklung dieser Materialien wurde finanziert von USAID. URL: <http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/> [Stand 03.06.2020].
- IRC (2016): Safe Healing and Learning Spaces Toolkit: Social-Emotional Learning Intervention – Games Bank. Die Entwicklung dieser Materialien wurde finanziert von USAID. URL: <http://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/> [Stand 03.06.2020].
- IRC (2016): 3EA Remedial Program: Tutor Guide Mindfulness. Lebanon. Unterstützt durch Dubai Cares. URL: <https://steinhardt.nyu.edu/ihdsc/global-ties/research/primary-and-middle-education/education-emergencies-evidence-action-3ea> [Stand 06.08.2020].
- IRC (2019): Preschool Healing Classrooms Early Childhood Education. Educator Resource Guide
- Jones, S. M., Bailey, R., SECURe Research, Harvard University, in Partnership with IRC and NYU Global TIES: Brain Games For Building Brain Powers. Unterstützt durch Dubai Cares. URL: <https://easel.gse.harvard.edu/partnership-ircnyu-global-ties> [Stand 03.06.2020].
- Weitere Informationen zur Arbeit von IRC finden Sie unter: [de.rescue.org](http://de.rescue.org)



# Danksagungen

---



IRC / E. HOCKSTEIN

Wir bedanken uns besonders bei der Mistral Stiftung für die finanzielle Unterstützung bei der Entwicklung, des Layouts und des Drucks dieses deutschen Praxishandbuchs.



# Impressum

---

© 2020

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wallstraße 15 A, 10179 Berlin

Geschäftsführer: Ralph Achenbach, Hans van de Weerd

Aufsichtsrat: Kathrin Wieland (Vorsitz), Anna Sophie Herken, Thomas Matussek

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg

Eintragsnummer: 181447 B

Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto: Deutsche Bank

IBAN: DE77 7007 0010 0013 9931 01

BIC: DEUTDEMMXXX

<https://de.rescue.org/>

E-Mail: [irc.deutschland@rescue.org](mailto:irc.deutschland@rescue.org)

Gestaltung: Stefan Müssigbrodt ([www.muessigbrodt.com](http://www.muessigbrodt.com))

Druckerei: Oktoberdruck AG ([www.oktoberdruck.de](http://www.oktoberdruck.de))

Titelfotos (v.l.n.r.): Tyler Jump, Cameron Karsten, J. Wanless

Fotos Buchrückseite (v.l.n.r.): Federico Rios, Cameron Karsten, Lindy Drew

Fotos Innenteil: IRC (Fotografinnen und Fotografen jeweils angegeben)

Dieses Handbuch profitierte erheblich von der Arbeit und Unterstützung folgender

IRC-Mitarbeitenden: Deborah Fuchs, Jasmin Hübner, Kristina Kelch, Marlies

Knoops, Michaela Wirth, Katelin Wilton, Lisa Küchenhoff

---

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.

Einige Inhalte sind bereits zuvor in englischer Sprache in anderen IRC-Publikationen erschienen. Diese sind im Anhang unter IRC-Quellen samt jeweiliger Fördergeber und Verlinkung zur Originalpublikation angegeben.

---







