

Gemeinsam verschieden: Ich, Du und Wir

Spielregeln für ein gemeinschaftliches Miteinander finden

Emotionale Intelligenz ist eine wichtige Eigenschaft, um den Schmerz, die Freude, Sorgen oder Hoffnungen bei Anderen zu erkennen, aber auch die Motive, die dahinter stecken können, zu verstehen, sodass man dann entsprechend darauf empathisch reagieren und eingehen kann. „Sich-in-andere-hineinversetzen“ ist also eine wertschätzende soziale Begabung, die jedoch nicht von klein auf auf Knopfdruck abrufbar ist. Aus diesem Grund brauchen Kinder vor allem auch viel Übung und Zeit, um sich über ihre eigenen Gefühlszustände bewusst zu werden.

In diesem Kapitel sollen die Kinder auf verspielte Weise unter anderem ihre eigenen Gefühle wahrnehmen, erkennen und benennen sowie ihren Blick für den momentanen Gefühlszustand anderer Kinder schärfen lernen. Indem sie z. B. in verschiedene Rollen schlüpfen und dabei die Perspektive der anderen übernehmen, merken sie rasch, wo der Spaß aufhört und ein ernsthafter Konflikt entstehen kann. Miteinander sollen sie ins Gespräch kommen, überlegen, welche Verhaltensweise förderlich für die Gruppe sind. Auf dieser Grundlage sollen sie dann gemeinsam die Gruppenregeln vereinbaren, die positiv formuliert viel leichter eingehalten und schneller im Gedächtnis haften bleiben können. Auf diese Weise sind die Kinder nicht nur motiviert und interessiert, sich prosozial zu verhalten, sondern auch bei Regelverstößen die Konsequenzen zu tragen, die wiederum alle Kinder für den Fall der Fälle zuvor gemeinsam festlegen sollten.



*„Nicht Worte sollen wir lesen, sondern den Menschen,
den wir hinter den Worten fühlen.“*

Samuel Butler (1835–1902), britischer Schriftsteller, Komponist, Philologe, Maler und Gelehrter

Die innere Ampel

Alter: ab 3 Jahren

Material: jede Menge runde Faltblätter in Gelb, Rot und Grün

Zeitaufwand: 5 Minuten

Spielort: Tischspiel

Spielverlauf:

Zu Beginn ordnen Sie auf einem Tisch so wie bei einer Ampel je drei Stapel runder Faltblätter in den Farben Grün, Gelb und Rot an.

Die Kinder setzen sich um den Tisch herum und dürfen auf Ihre Bitte hin erzählen, wie es ihnen heute morgen ergangen ist. Was haben sie bereits gemacht? Die Kinder berichten nacheinander kurz darüber. Danach dürfen sie noch erzählen, wie sie sich gerade fühlen und passend dazu einen farbigen Kreis von einem der drei Stapeln nehmen. Die Farbe Grün steht für eine gute Stimmung, Gelb drückt weder ein gutes noch schlechtes Gefühl aus und die Farbe Rot deutet auf eine Wut im Bauch oder andere Sorgen hin, die gerade nicht so leicht zu verkraften sind.

Erst wenn alle Kinder jeweils ein rundes Farbblatt in den Händen halten, schauen sie sich in der Runde um. Diejenigen Kinder, die ein rotes Faltblatt haben, dürfen sich nun, falls sie es möchten, dazu äußern. Währenddessen überlegen alle Kinder, ob und wie sie vielleicht dem betreffenden Kind, das gerade das Wort hat, weiterhelfen können.

Ziel ist es, dass die Kinder ihre momentanen Gefühle erkennen, darüber sprechen und im Dialog mit den anderen vielleicht auch Kinder erkennen, die sich in einer ähnlichen Situation wie sie selbst befinden. Dabei lernen sie, sich gegenseitig zuzuhören, die Sorgen und Nöte anderer zu verstehen und ihnen gegebenenfalls auch Hilfsangebote zu machen.



Jeder von uns hat eine Art innere Ampel. Bei Rot geht's den Kindern alles andere als gut. Sie sind vielleicht wütend, traurig oder ängstlich. Schaltet die Ampel auf Gelb, wissen sie nicht so richtig, was los ist. Es geht ihnen weder gut noch schlecht. Bei Grün jedoch ist alles im wahrsten Sinne des Wortes im grünen Bereich, sodass sie sich einfach nur noch happy fühlen und somit glücklich sind.

Deine, meine, unsere Gefühle?

Alter: ab 4 Jahren

Material: jede Menge Steine, ein paar Chiffontücher

Zeitaufwand: 5 Minuten

Spielort: Stuhlkreis

Spielverlauf:

Die Kinder sitzen zusammen im Kreis, in dessen Mitte Sie auf ein paar Chiffontüchern jede Menge Steine legen.

Eines der Kinder, das sich per Handzeichen meldet und Sie namentlich benennen, geht in Richtung Kreismitte, um sich einen Stein zu holen. Danach setzt es sich wieder auf seinen Platz zurück und berichtet der Gruppe, falls es möchte, wie es sich gerade fühlt. Sollte es dem Kind momentan nicht so gut gehen, können Sie und die übrigen Kinder das Kind z. B. trösten, es durch Worte aufmuntern oder ihm einen Vorschlag machen, was es dagegen tun kann. Unabhängig davon, geht dann dasjenige Kind in Richtung Kreismitte, das links neben dem vorherigen Kind sitzt. Es holt sich ebenfalls einen Stein und berichtet, sobald es wieder auf seinem Platz sitzt, wie es sich gerade fühlt.

Auf diese Weise geht's immer weiter, bis alle Kinder jeweils einen Stein in den Händen halten. Machen Sie den Kinder anhand der Steine bewusst, dass jedes Kind so einzigartig wie ein Stein ist. Obwohl heute alle im Stuhlkreis beisammen sitzen und somit gerade das Gleiche tun, können sie sich unterschiedlich fühlen.



Im Morgenkreis treffen sich Kinder, die sich unterschiedlich fühlen können. Manche Kinder sind putzmunter und vergnügt und andere vielleicht nicht so gut gelaunt, weil sie vielleicht noch müde sind. Darunter können jedoch auch Kinder sein, die Probleme und Sorgen haben, die so schwer wie ein Stein im Bauch liegen können und deshalb einfach ein offenes Ohr und manchmal sogar ein Hilfsangebot gut gebrauchen können.

Ich weiß, was du fühlst

Alter: ab 3 Jahren

Material: 3 Pappteller und Wachsmalstifte

Zeitaufwand: 5–10 Minuten

Spielort: Stuhlkreis

Vorbereitung:

Zeichnen Sie auf jeweils einen Pappteller einen fröhlichen, traurigen und wütenden Gesichtsausdruck.

Spielverlauf:

Die Kinder sitzen zusammen im Stuhlkreis, in dessen Mitte Sie die drei Pappteller platzieren. Eines der Kinder, das Sie auswählen, geht in Richtung Kreismitte und stellt passend zu einem aufgemalten Gesichtsausdruck pantomimisch das Gefühl dar, das nun alle sofort nachahmen. Wer weiß, wie der dargestellte Gefühlszustand heißt? Die Kinder geben der Reihe nach im Uhrzeigersinn einen Tipp ab. Und wer weiß, um welches aufgemalte Gesicht es sich hierbei gehandelt hat? Zur Kontrolle geht eines der Kinder, das das Kind auswählt, in Richtung Kreismitte, um den vermuteten Pappteller herzuzeigen.

Wurde der richtige Pappteller ausgewählt, darf das Kind auf die gleiche Weise eine neue Spielrunde starten, sobald das vorherige Kind wieder auf seinem Platz sitzt. Ansonsten wählt das Kind ein anderes aus, das die Aufgabe richtig durchführen darf.

Nach ein paar Durchgängen ist das Spiel jedoch beendet.

Variante:

Im Gegensatz zu dem vorherigen Spiel beschreibt eines der Kinder im Stuhlkreis ein Gefühl, das eines der drei aufgemalten Gesichter widerspiegelt. Die Kinder geben im Uhrzeigersinn einen Tipp ab, bevor das Kind in Richtung Kreismitte geht und den vermuteten Pappteller herzeigt. Das Kind kann dann die Antwort bestätigen oder nicht.

Unabhängig davon, wählt es ein anderes Kind aus, das es ihm gleichtut und somit ein Gefühl beschreibt, das zu einem aufgemalten Gesicht passt.

Auf diese Weise wird das Spiel ein paarmal fortgesetzt.



Gefühle, wie traurig, fröhlich und wütend, können durch Mimik und Gestik, aber auch durch die Körperhaltung unterschiedlich dargestellt werden. Wer traurig ist, kann z. B. im Eck sitzen und den Kopf hängen lassen oder so wie ein „Schlosshund“ heulen. Ein Gefühl darstellen und auf einem Bild wiederkennen, ist deshalb nicht immer so einfach, sodass es dafür einfach der Übung bedarf.

So geht glücklich sein

Alter: ab 5 Jahren

Material: 6 unbedruckte Bierdeckel, 1 Stift

Zeitaufwand: 3–5 Minuten

Spielort: Tisch

Vorbereitung:

Schreiben Sie auf jeden Bierdeckel ein bestimmtes Gefühl, wie z. B. fröhlich, traurig, wütend, erschrocken, überrascht und müde auf. Die Bierdeckel legen sie verdeckt auf einen Tisch, um den die Kinder sich herumsetzen.

Spielverlauf:

Eines der Kinder dreht einen Bierdeckel um, auf dem Sie das, was auf dem Bierdeckel steht, vorlesen. Sollte z. B. das Wort „traurig“ auf dem Bierdeckel stehen, dann darf das Kind den Gefühlszustand darstellen, indem es z. B. so tut, als ob es weinen würde. Dabei kann es sich die Augen reiben, ganz laut schluchzen und so tun, als ob es die Nase mit einem Taschentuch putzen würde. Anschließend dreht es den Bierdeckel wieder um und bittet ein anderes Kind, das sich per Handzeichen meldet, entweder den gleichen oder einen neuen Bierdeckel umzudrehen, damit es auch das, was auf dem Bierdeckel steht, pantomimisch darstellen kann.

Hinweis:

Es empfiehlt sich, erst das vorherige Spiel „Ich weiß, was du fühlst“ (s. S. 16) durchzuführen, bevor so wie hier weitere Gefühle dazukommen.



Wie sehen wir aus und was machen wir, wenn wir z. B. fröhlich und glücklich sind? Das Kind kann z. B. einen Luftsprung machen, lachen oder gar ein anderes Kind vor lauter Freude umarmen. Bei diesem Spiel sollen die Kinder erkennen, dass Freude und Glück genauso wie Wut, Angst & Co. unterschiedlich gezeigt und von anderen wahrgenommen werden können.