



**Achtsame
Schulen Schweiz**

Achtsamkeit und Beziehungsgestaltung nach dem Lockdown

*Eine Sammlung an Strategien und Ressourcen für Lehrpersonen
für einen gesunden Wiedereinstieg in den Präsenzunterricht*

« Wandlung beginnt mit jedem Einzelnen. Indem wir regelmässig Achtsamkeit praktizieren, beginnen wir zu erkennen, dass wir keine Opfer der Umstände sind, sondern die Macht haben, uns selber sowie unsere Klassenzimmer und Schulen zum Positiven verändern können. »

– *Patricia Jennings*

Achtsamkeit und Beziehungsgestaltung nach dem Lockdown - Eine Sammlung an Strategien und Ressourcen für Lehrpersonen für einen gesunden Wiedereinstieg in den Präsenzunterricht

Achtsame Schulen Schweiz

MoMento Schulprogramm

Autor*innen

Matthias Rüst

Anna Baumann

Detlev Vogel

Grafische Gestaltung

Yaco Roca

Kontakt

www.achtsameschulen.ch

contact@achtsameschulen.ch

© Achtsame Schulen Schweiz, Mai 2020

Organisation

Achtsame Schulen Schweiz verfolgt die Einführung der Achtsamkeitspraxis ins Schweizer Schulsystem. Wir entwickeln das [MoMento Schulprogramm](#) und bieten [Ausbildungen](#) für Lehrpersonen und Schulteams an.

Nutzung

Diese Ressourcensammlung kann frei genutzt und breit an alle möglichen Interessengruppen weiterverteilt werden. Eine kommerzielle Nutzung sowie die Reproduktion einzelner Teile ist nicht erlaubt.

Danksagung

Wir danken allen Lehrpersonen und schulischen Fachkräften, die täglich ihr Bestes geben und mit Kopf und Herz für Ihre Schüler*innen da sind! Danke für Euren so bedeutenden Beitrag an unsere Gesellschaft!

Unterstützung

Die Entwicklung dieser Ressourcensammlung wurde ermöglicht durch die rasche, unkomplizierte und grosszügige Unterstützung der Mercator Stiftung und des Migros Kulturprozent. Herzlichen Dank!

**STIFTUNG
MERCATOR
SCHWEIZ**

MIGROS
kulturprozent

Einführung

Nach vielen Wochen ohne Präsenzunterricht kommt es zunächst darauf an, die Klasse zusammenzubringen und wieder eine funktionierende (Lern-) Gemeinschaft zu etablieren – dafür lohnt es sich, Zeit und Energie zu investieren. Zentral dabei ist, wie wir als Lehrperson die Beziehungen zu den einzelnen Kindern, aber auch zur Klasse insgesamt gestalten – unsere Vorbildfunktion ist dabei nicht hoch genug einzuschätzen.

Diese besondere Herausforderung könnte Anlass sein, sich bewusst zu machen, welche ganz konkreten Möglichkeiten wir als Lehrperson haben, mit allen Kindern konstruktive und positive Beziehungen zu gestalten. Denn: gute Beziehungen sind am schwierigsten mit Kindern mit herausforderndem Verhalten – obwohl genau diese Kinder sichere und vertrauensvolle Beziehungen am dringendsten benötigen. Dies betrifft aktuell auch Kinder, die während der langen Zeit zuhause weder Strukturen noch emotionale Unterstützung erlebten.

Die Phase des Lockdown und nun der Wiedereinstieg in den Schulalltag stellt uns als Lehrperson vor grosse Herausforderungen. Achtsamkeit bietet eine Möglichkeit, sich im turbulenten (Schul-) Alltag Inseln der Ruhe zu schaffen und wieder zu sich zu kommen – eine wichtige Voraussetzung dafür, die Beziehungen mit den Kindern positiv zu gestalten und auch für sich selbst zu sorgen.

Diese kompakte Sammlung an Ressourcen aus dem [MoMento Schulprogramm](#) will Unterstützung bieten, wie diesen Herausforderungen begegnet werden kann. Dabei gelten zwei zentrale Grundgedanken:

Das Potenzial spezieller Zeiten

Covid-19 hat vieles auf den Kopf gestellt. Für die Kinder, aber auch für die Lehrpersonen und weiteren schulischen Fachkräfte. Mit den vielen Veränderungen umzugehen ist nicht immer einfach und kann viel Zeit und Energie in Anspruch nehmen. Sich dieser Tatsache immer wieder bewusst zu werden, kann helfen, unnötigen Druck abzubauen und neue Perspektiven zu eröffnen. Dies kann eine grosse Chance sein, um gewisse Dinge zu überdenken, umzugestalten oder ihnen einen neuen Sinn zuzuschreiben. Die hier vorgestellten Ressourcen sollen helfen, dieses Potenzial wahrzunehmen. Was ist wirklich wesentlich, was will ich «pflegen»?

Zuerst der Mensch, dann der Stoff

Die Kinder haben die präsenzfreie Zeit sehr unterschiedlich erlebt. Eine Rückkehr in die «Normalität» braucht Zeit und ein aktives Eingehen auf ihre Bedürfnisse. Diese bestehen nicht primär aus Mathematik oder Sprachunterricht. Es geht darum, die Kinder zuerst *emotional* abzuholen, also auf rein menschlicher Ebene, und danach auf ihrem individuellem Lern- und Entwicklungsstand. Diese spezielle Abholzeit und das damit verbundene Zurückfinden zu einem gesunden Klassengefühl ist zentral für die psychische Gesundheit und Lernbereitschaft der Kinder und somit eine Voraussetzung für die effektive stoffliche Aufarbeitung danach.

Von diesen zwei Prämissen ausgehend präsentiert sich diese Ressourcensammlung als Tool-Box, aus welcher Sie direkt diejenigen Elemente auswählen und nutzen können, die Sie am meisten ansprechen. Beachten Sie, dass dieses Dokument zeitgleich zu den nun geltenden Vorgaben des Bundes und der Kantone verfasst wurde, weshalb einige spezifische Regelungen eventuell nicht berücksichtigt werden.

Persönliche Reflektion



Bald startet nun endlich der Präsenzunterricht! Ich freue mich, meine Schülerinnen und Schüler wiederzusehen. Obwohl meine Stellenpartnerin und ich kreativ waren und bestmöglich versucht haben, den Kontakt und die Beziehung zu den Kindern aufrecht zu erhalten, fühlt es sich dennoch an, als gäbe es zwischen mir und den Kindern ein „Beziehungsloch“ von mehreren Wochen.

In meine Vorfreude auf den Präsenzunterricht mischen sich auch viele Gedanken und Gefühle der Ungewissheit und Stress. Welche Umstellungen muss ich vornehmen für den Präsenz- und Halbklassenunterricht? Wie setze ich all die Vorgaben im Unterricht um? Was wird mich am ersten Schultag erwarten? Wie geht es den Kindern und was haben sie in diesen Wochen zu Hause erlebt? Manche werden die Zeit mit der Familie genossen und vielleicht sogar positiv von der präsenzfremen Zeit profitiert haben!

Andere jedoch werden zu Hause Angst, Spannungen oder Einsamkeit erlebt haben. Was macht das mit den Kindern?

Gedanken, ob sie viel gelernt haben und mit dem verteilten Schulstoff zurechtgekommen sind, kommen erstaunlicherweise nur wenige. Aber bei anderen Lehrpersonen ist das vielleicht anders. Und zu guter Letzt: Werde ich wieder wie gewohnt unterrichten können? Und was, wenn nicht?

Ausgehend von all diesen Gedanken kommen folgende zentrale Fragen auf: Was brauchen die Kinder nach dieser langen Schulabwesenheit wirklich? Wie kann ich als Lehrperson die Kinder unterstützen, damit der Wiedereinstieg in die Schule und Klasse möglichst gut gelingt? Und was brauche ich als Lehrperson, um diesen Prozess effektiv zu leiten, ohne mich dabei zu verausgaben?



Diese Reflektion einer Primarlehrerin zeigt, dass beim Wiedereinstieg vielerorts nicht automatisch «Normalität» einkehren wird. Die konkrete Situation ist jedoch stark kontextabhängig: Was sind die Vorgaben der Kantone? Was erlebten Kindergartenkinder, was Jugendliche? Wie war

die Klassendynamik vor dem Lockdown? Was ist Ihr persönlicher Unterrichtsstil und was für einen Einfluss hat er auf den Wiedereinstieg? Deshalb mag es als persönliche Vorbereitung hilfreich sein, Ihre eigenen Gedanken, Erwartungen, Sorgen und Vorfreuden auszuloten:

1

Welche Emotionen und Gefühle waren bei Ihnen präsent während des Lockdowns? Was waren erfreuliche Erfahrungen? Welche schwierigen Erlebnisse haben Sie gemacht?

Welche Emotionen und Gefühle haben Ihre Schüler*innen wohl erlebt? Vielleicht wollen Sie kurz an jedes Kind denken und sich in seinen spezifischen Kontext einfühlen?

2

3

Was sind wohl die wichtigsten Bedürfnisse der Kinder? Gibt es Kinder, um welche Sie sich speziell Sorgen machen? Wie könnten sie proaktiv auf diese Sorge reagieren?

Wie stellen Sie sich den «ersten» Schultag vor? Welche Bilder sehen Sie vor sich? Was ist Ihnen persönlich wichtig für diesen Wiedereinstieg? Was bereitet Ihnen Freude?

4

5

Was für eine Lehrperson wollen Sie speziell in diesen Tagen sein? Was sind Ihre grossen Stärken, um die Herausforderungen des Wiedereinstiegs anzugehen?

Was sind Ihre Erwartungen an sich selbst? Schaffen diese Erwartungen Motivation und Inspiration, oder eher Druck und Stress? Was steckt *hinter* diesen Erwartungen?

6

Selbstfürsorge der Lehrperson

Die nachfolgenden Strategien und Praktiken können helfen, sich selber zu unterstützen, mehr Wohlbefinden zu schaffen und so auch Ihre wohlwollende Präsenz in und mit der Klasse zu stärken.

-
- ## 1 Sich selber Gutes tun

Selbstfürsorge bedeutet, sich selber Gutes zu tun. Das ist kein Egoismus, sondern das klare Verständnis, dass unser Wohlbefinden und unsere Gemütszustände einen direkten Einfluss auf unser Umfeld und speziell auf Kinder haben. Nehmen Sie sich Zeit für sich selber, gehen Sie in die Natur spazieren, kochen Sie Ihr Lieblingsmenu, probieren Sie ein paar Achtsamkeitsübungen aus (siehe Punkte 2 und 3). Stellen Sie ihre ganz persönliche Selbstfürsorge-Liste zusammen; Was tut *Ihnen* gut?
 - ## 2 Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit bedeutet, eine offene, liebevolle und neugierige Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment zu richten um voll mit dem präsent zu sein, was gerade ist. Formelle Achtsamkeitsübungen schulen diese Fähigkeit zum Beispiel mittels der Beobachtung der natürlichen Atmung. [Hier](#) finden Sie eine grosse Auswahl an kurzen Audio-Übungen für Einsteiger, und [hier](#) drei weiterführende Achtsamkeitspraktiken spezifisch für Lehrpersonen und schulische Fachkräfte.
 - ## 3 Achtsamkeit im Alltag

Dieselbe Qualität einer möglichst bewussten Präsenz kann auch im Alltag geschult und genutzt werden. Wo ist ihre Aufmerksamkeit beim Spazieren? Beim gedanklichen Abarbeiten der langen To-do-Liste oder bei den Farben, Klängen und Düften der Natur? Halten Sie auch im Klassenzimmer ab und zu inne und nehmen Sie bewusst wahr, welche Emotionen, Gedanken oder Gemütszustände sie begleiten, ohne über diese zu urteilen. Verbinden Sie sich oft mit sich selbst (siehe auch [hier](#)).
 - ## 4 Selbstmitgefühl stärken

Unterstützen Sie sich selber, wie wenn Sie Ihr eigener bester Freund/Ihre eigene beste Freundin wären. Vor allem in schwierigen Situationen ist das sehr hilfreich. Reden Sie sich zum Beispiel selber liebevoll zu («Ach, das war nun echt schwierig! Schön, dass ich mein Bestes geben konnte!») anstatt sich in Selbstkritik zu verfangen («Das habe ich vermasselt, bei solchen Sachen bin ich nie gut!»). Einige formelle Audio-Übungen zu achtsamem Selbstmitgefühl finden Sie auch [hier](#).
 - ## 5 Weniger Perfektionismus

Drosseln Sie Ihre eigenen Erwartungen an sich selbst: Authentizität und Menschlichkeit bringen Sie vielleicht weiter als Druck, Stress und Perfektionismus. Werden Sie sich Ihren Erwartungen bewusst. Welche schaffen am meisten Druck? Vielleicht das Gefühl, den Stoff schnell aufholen zu müssen? Bleiben Sie im Moment; einfach mal mit dem Unterricht beginnen ohne alles «perfekt» vorausplanen zu müssen. Flexibilität und Gelassenheit sind vielleicht wichtiger denn je.
 - ## 6 Absichten bewusst definieren

Stellen Sie sich ab und zu die Fragen: «Was ist wirklich wichtig? Was ist wesentlich? Was will ich «pflegen»?» Es passiert so schnell, dass wir uns in Alltagsaufgaben und Details verlieren. Die umfassende Perspektive kommt dabei abhanden. Definieren Sie immer wieder bewusst ihre Absichten, sei es für den Tag, für eine bestimmte Aktivität oder für den jetzigen Moment. Sich darauf zu besinnen, was wirklich wichtig ist, gibt uns Kraft, Vertrauen und Klarheit ([hier](#) eine Audio-Übung dazu).

Beziehungsgestaltung mit SuS

Belastung oder Entlastung

Der Lehrberuf ist ein Beziehungsberuf. Die Qualität der Beziehungen im Klassenzimmer ist ein wichtiger Belastungs- oder Entlastungsfaktor für die Gesundheit der Lehrperson, hat aber auch sehr bedeutende Folgen für die Entwicklung unserer Schüler*innen. Nach mehreren Wochen Fernunterricht sollte deshalb die menschliche Beziehung zu den Schüler*innen gezielt gestärkt werden.

Bildung braucht Beziehung

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Qualität der Lehrer-Schüler-Beziehung einer der stärksten Effekte auf die schulische Entwicklung der Kinder hat. Das bezieht sich auf die schulische Leistung, aber insbesondere auch auf die sozio-emotionalen Kompetenzen der Schüler*innen. Eine positive Lehrer-Schüler-Beziehung reduziert zum Beispiel auffälliges Verhalten in der Klasse um 30%.

Drei Dimensionen

Kinder haben vielerlei Bedürfnisse. Aber drei zentrale Dimensionen ermöglichen eine klar verständliche Übersicht dazu, was Sie von Lehrpersonen, Eltern und Betreuungspersonen brauchen, um sich gesund entwickeln zu können:



Wohllollen & Zuwendung:

Kinder brauchen Liebe, Verbundenheit, Nähe und ein ehrliches Interesse an ihrer Person. Dazu gehört Feinfühligkeit und eine positive, emotional unterstützende Kommunikation von Seiten der Lehrperson.

Führung & Struktur:

Kinder brauchen verständliche Strukturen wie faire Regeln und Konsequenzen, Routinen, klare Vorgaben zum erwünschten Verhalten sowie Vorbilder, welche dieses auch effektiv modellieren.

Autonomie & Verantwortung:

Kinder brauchen Freiheiten in Form von Entscheidungs-, Wahl- und Ausdrucksmöglichkeiten, Mitsprache sowie verschiedene Formen der Selbst- und Mitverantwortung. Sie müssen ihr eigenes Leben leben.

Persönliche Reflektion

Denken Sie kurz über Ihren eigenen Lehrstil nach. Welche der drei Dimensionen ist in Ihrem Unterricht am meisten präsent? Welche Dimension stellt eine Herausforderung für Sie dar? Was wären wohl die Auswirkungen einer stark «geschwächten» Dimension? Wenn Sie an die ersten Schultage nach dem Lockdown denken, welche Dimension könnte spezifisch für Ihre Klasse von Bedeutung sein?

Gesunde Balance

Dieses Beziehungsmodell plädiert dafür, dass sich alle Dimensionen in einem gesunden Zusammenspiel befinden sollten. Z.B., wie können Zuwendung und Mitverantwortung das Einhalten der Klassenregeln unterstützen? Welche pädagogischen Strategien fördern alle drei Dimensionen gleichzeitig? Und: Zu welchem *persönlichen* Verhalten inspirieren Sie die drei Dimensionen?

Aktivitäten in der Klasse

Während die persönliche Reflektion, Selbstfürsorge und Achtsamkeit der Lehrperson sowie die proaktive Beziehungsgestaltung mit den Kindern die grösste Bedeutung einnehmen, können auch gezielte Aktivitäten mit der Klasse unterstützend wirken. Die aufgelisteten Ideen sind hauptsächlich als Anstoss zur eigenen Inspiration und Kreativität gedacht, wobei dutzende von weiteren Ansätzen verfolgt werden könnten.

1 Individuelle Begrüssung

Überlegen Sie sich Möglichkeiten, wie sie jedes einzelne Kind ganz speziell begrüssen können, trotz den möglichen Abstand- und/oder Hygieneregeln. Was würde es jedem Kind erlauben, sich vollumfänglich gesehen und wahrgenommen zu fühlen? Was könnten Sie jedem Kind sagen, zeigen, erzählen, geben oder es fragen, damit es sich persönlich willkommen fühlt zurück in der Schule?

2 Zeichen & Plüschtiere

Falls Abstand- und Kontaktregeln gelten, können vielleicht kreative Ersatzmöglichkeiten die fehlende physische Nähe kompensieren. *Hand aufs Herz* bedeutet «ich hab dich lieb», *Hände zusammenfalten* «vielen Dank». Definieren Sie zusammen einen richtigen «Klassen-Code». Ein grosser Teddy oder andere Plüschtiere könnten frei geknuddelt werden, sobald ein Kind dieses Bedürfnis verspürt.

3 Austausch in Klassenkreis

Falls es die Richtlinien sowie der Kontext erlaubt, ermöglichen Sie einen Austausch in einem runden Klassenkreis. Die Kinder wollen erzählen und dabei gehört und gesehen werden. Wie haben sie die letzten Wochen erlebt? Was war schwierig zu ertragen, was war speziell schön und erfreulich? Die grosse Diversität der gemachten Erfahrungen und erlebten Gefühle offen anerkennen.

Machen sie die Kinder darauf aufmerksam, dass immer nur ein Kind aufs Mal erzählt und dass es die Aufgabe der anderen Kindern ist, aufmerksam zuzuhören. Dazu kann ein Erzählstab oder Plüschtier herumgereicht werden. Oder jedes Kind erhält einen Stein oder einen besonderen Gegenstand und sobald es an der Reihe war, legt es seinen Gegenstand in die Mitte.

4 Erlebnisse verarbeiten

Teilen sie gemeinsam vor allem schöne Erinnerungen. Lassen sie die Kinder ein Bild zu ihrem schönsten Erlebnis während dieser Zeit malen und dazu ein paar Sätze aufschreiben. In höheren Klassenstufen können die Kinder vielleicht auch ihre persönliche «Covid-19 Geschichte» verfassen. So können zum Teil auch schwierige Erfahrungen ausgedrückt und verarbeitet werden.

5 Künstlerisches Gestalten

Genauso kann gezeichnet oder weitere Formen des künstlerischen Gestaltens gewählt werden. Vieles was vor allem von kleinen Kindern nicht erklärt werden kann, kommt mittels Farben und Formen oft ganz natürlich zum Ausdruck. Auch hier geht es vor allem um die Exploration, die Absicht ist eine kreative Auseinandersetzung mit den gemachten Erlebnissen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite.

Aktivitäten in der Klasse

6 Gemeinsame Znüni-Pausen

Gemeinsam zu essen verbindet. Beenden sie die Lektion am Vormittag 15 -20 Minuten vor der grossen Pause und nehmen sie sich Zeit um draussen oder im Schulzimmer gemeinsam im Kreis Znüni zu essen. Dieses Setting erzeugt eine entspannte Atmosphäre, in der sich alle wohl fühlen können. Zudem haben die Kinder in der darauffolgenden grossen Pause mehr Zeit zum Spielen.

7 Projektarbeit fürs Gemeinwohl

Die Kinder können eingeladen werden, in Form eines Mini-Projekts etwas zum Gemeinwohl der Klasse beizusteuern (alleine oder in kleinen Gruppen). Einige können zuhause einen speziellen Snack für die Klassenkameraden zubereiten, um ihn in der Znüni-Pause gemeinsam zu geniessen. Auch Dekorationen für das Schulzimmer oder das Anleiten von einem Spiel oder einer Aktivität sind Möglichkeiten.

8 Bewegungsaktivitäten

Kinder – auch die grösseren – brauchen Bewegung. Diese können achtsam und entspannend (siehe z.B. [hier](#)) oder spielerisch und den Kreislauf aktivierend gestaltet werden. Bauen Sie immer wieder einfache Bewegungssequenzen ein. Hüpfen, Hampelmann, Kniebeugen, sich strecken und dehnen. Nach der Bewegung wieder zur Ruhe kommen und ein paar Mal tief ein und ausatmen.

9 Gemeinschaftsfördernde Spiele

Kinder lieben Spiele, vor allem wenn diese das Gemeinschaftsgefühl fördern. Die angenehmen Emotionen, die sie dabei als Gruppe erfahren, wirken sich sehr positiv auf sie aus. Viele Spiele fördern auch die Aufmerksamkeitsfähigkeit der Kinder, da sie «voll dabei» sind. Auf S. 9 eine Sammlung von Spielen aus MoMento, lassen Sie aber auch die Kinder Vorschläge machen und Spiele anleiten!

10 Achtsames Hören

Entdecken Sie mit den Kindern auf kreative Weise unseren Gehörsinn. Dabei kann ein Klangstab, Gong oder eine Klangschale helfen, sowie auch andere Instrumente oder Gegenstände. Oder lauschen Sie mit ihnen der Natur und der Umgebung: Regen, Wind, Vögel, Schritte auf dem Gang, vorbeifahrende Fahrzeuge. Augen zu und genau hinhören... und danach teilen, was alles «entdeckt» wurde.

11 Weitere Achtsamkeitsübungen

Falls Sie selber bereits Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis gesammelt haben, wollen Sie diese vielleicht auch den Kindern nahe bringen. Probieren Sie es aus, ohne es «perfekt» machen zu wollen. Seien sie authentisch und leben Sie die Praxis selbst vor. Falls Sie selber noch keine Erfahrung mit Achtsamkeit haben, entdecken und nutzen Sie die Praxis vorerst für sich selbst.



Der Nutzen positiver Emotionen erlöscht nicht nach ein paar Minuten wenn die angenehmen Gefühle verschwinden. In Wirklichkeit liegt der grösste Gewinn in der verstärkten Kapazität, neue Fähigkeiten und Ressourcen zu entwickeln, die später im Leben gebraucht werden.

– Barbara Fredrickson



Gemeinschaftsfördernde Spiele

Da die Vorgaben bezüglich Distanz je nach Kanton und Alter unterschiedlich ausfallen, werden hier Spiele «auf Distanz» sowie auch solche mit Körperkontakt präsentiert. Entscheiden Sie bewusst, welche Spiele sie nutzen. Die Kinder freuen sich sonst auch nach der Zeit des *physical distancing* darauf. Die Nähe wird jeweils mit niedrig, mittel oder hoch angegeben.

1 Klatschmuster (niedrig)

Die Klasse steht im Kreis oder verteilt (distanziert). Es wird ein Klatschmuster vorgeklatscht und dann von der ganzen Klasse wiederholt und eingeübt, bis es beherrscht wird. Dann wird ein neues Muster eingeübt und beide zusammengehängt. Danach ein drittes oder sogar ein viertes. Beispiele: A) Trommel Schenkel – Trommel Bauch – Trommel Brust – Klatsch; B) Schenkel rechts/links – Bauch rechts/links – Brust rechts/links – Klatsch; C) Fuss rechts (2x) – Fuss links (2x) – Klatsch (2x) – Schnips; etc.

2 Blindes Zählen (niedrig)

Die Klasse steht/sitzt im Kreis oder verteilt (distanziert) und erhält folgende Herausforderung: Sie sollen zusammen auf 20 zählen, wobei jedoch jede Zahl von einem anderen Kind gesagt werden soll. Falls eine Zahl von zwei Kindern gleichzeitig genannt wird, wird wieder bei 1 begonnen. Die Zahl 1 wird immer von der Lehrperson gesprochen. Für Jugendliche: Mit geschlossenen Augen spielen. Jüngere Kinder: Nicht zählen sondern alle setzen sich, aber es dürfen sich nicht zwei Kinder gleichzeitig bewegen.

3 Ballrunde (mittel)

Die Kinder stehen im Kreis. Ein kleiner Ball wird von einem Kind zum anderen geworfen, wobei jedes Kind einmal an die Reihe kommt und dann absitzt. Jede/r muss sich merken, von wem er/sie den Ball bekommen hat und an wen er/sie den Ball weitergibt. Sobald alle Kinder den Ball erhalten haben, wird die Runde in derselben Reihenfolge wiederholt. Ziel ist es, die Runden möglichst schnell und fehlerfrei durchzuführen. Verschiedene Varianten könnten dazu erfunden werden.

4 Willkommen (mittel)

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind (A) schaut ein anderes Kind (B) an und sagt dessen Namen, worauf dieses mit «Willkommen!» antwortet. Das erste Kind (A) geht langsam zum zweiten hin, während dieses jemand anders (C) anschaut und dessen Namen sagt. Dieses Kind antwortet ebenfalls «Willkommen», worauf (B) zu (C) hinüberläuft, und so weiter. So werden die Plätze fortwährend getauscht. Alternativen: «Willkommen» in der eigenen Muttersprache, nur Gesten (ohne Sprechen), mehrere Stränge gleichzeitig...

4 Platz wechseln (hoch)

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Die Lehrperson macht eine Aussage, zum Beispiel: «Alle Kinder, die zu Hause viel Lego gespielt haben, wechseln den Platz.» Alle Kinder, die dieser Aussage zustimmen können, stehen auf und wechseln den Platz mit einem anderen Kind. Variation (mit mehr Körperkontakt): Richtig lustig und auch etwas chaotisch wird es, wenn die Kinder als positive Antwort einen Platz nach rechts rutschen. Wenn der Stuhl schon besetzt ist, teilen sie sich den Stuhl mit dem Kind, das schon da sitzt.

5 Raupe auf dem Arm (hoch)

Die Klasse wird in Pärchen aufgeteilt. Ein Kind macht den Unterarm frei und schliesst die Augen, das andere streicht ihm ganz fein mit einem Finger über den Arm, vom Handgelenk bis zur Schulter und wieder zurück. Das darf gut 1 Minute dauern! Als Variante kann auch «Stopp» gesagt werden, sobald «die Raupe» beim inneren Ellbogen angekommen ist. Das ist gar nicht so einfach! Als Zusatz kann auch auf den Rücken gezeichnet oder geschrieben werden (und jeweils erraten, was es ist).



« Jede lebendige Situation hat ein neues Gesicht, nie dagewesen, nie wiederkehrend. Sie verlangt eine Äusserung von Dir, die nicht schon bereitliegen kann. Sie verlangt nichts, was gewesen ist. Sie verlangt Gegenwart, Verantwortung, Dich. »

– *Martin Buber*
