

Baukasten „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder im Grundschulalter“

z.B. in einer Projektwoche (5x 5 Schulstunden)

Zeitbedarf ist grobe Schätzung, Bausteine können unterschiedlich angeordnet werden – einzelne Aktivitäten können weggelassen werden (z.B. Mal- und Bastelaufgaben)

Zeit	Lernziel: „Starke“ Körperhaltung und Körpersprache kennenlernen	Material/Anmerkungen
ca. 10 min	Vorstellungsrunde mit Ball: 1) „Ich heiße ... und mache/spiele/... gerne...“ dabei liegt der Smiley in der Mitte 2) „Ich heiße... und mag es nicht, wenn...“ dabei liegt der Bösi in der Mitte	Stehkreis, Ball, Smiley und Bösi  
5 min	Begrüßungsspiel: Durcheinander gehen und sich begrüßen: 1) Hand geben, eigenen Namen sagen; 2) "Hallo..." sagen und Hände abklatschen	
ca. 20 min	Überschrift: Auch Schmusekatzen können kratzen Körpersprache von Katzen/Katern <ul style="list-style-type: none"> • was mögen Katzen? • wie reagieren Katzen, wenn sie etwas nicht mögen? → Katzen zeigen es sofort, wenn es ihnen zu viel wird oder sie etwas nicht mögen – sie sprechen nicht, sie kratzen, fauchen, entwinden sich und gehen weg → Was können Menschen tun?	Plakat oder Tafelanschrieb (Beispiel): Das können Menschen tun, wenn uns etwas nicht gefällt: Das tun ihnen "Nein!" sagen, schreien, fauchen, sich kratzen, "Ich will das nicht!" oder weggehen, entwinden, "Lass das!" sagen, weggehen,... knurren
ca. 5 min	Bewegungsspiel: Wir bewegen uns und laufen durcheinander und imitieren Tiere – klein und schwach wie eine Maus, groß und stark wie ein Löwe. Weitere Tiere: Elefant, Bär, Hase, Eichhörnchen)	
ca. 10 min	Tiere raten: Körperhaltung, Gang, Stimme – jeweils ein Kind spielt vor, die anderen raten	Stuhlhalbkreis Tier-Kärtchen (Löwe, Maus, Elefant, Hase, Eichhörnchen, Bär)

ca. 5 min	<p>Transfer: Welches Tier wird von anderen Tieren geachtet, gefürchtet – welches wird gejagt? → Üben der Löwen-Haltung + Brüllen wie ein Löwe Wenn Kinder "Bär" sagen, ist das genauso richtig, dann ist unser Vorbild der aufrecht gehende Bär.</p>	Tier-Kärtchen, Löwe in Großformat ggf. Bär
ca. 15 min	<p>Übung Stabiler Stand (schulterbreite Schrittstellung) – im Vergleich dazu Parallelstand = unsicherer Stand „Bösen“ Blick dabei üben lassen! "Löwen- bzw. Bären-Pranken" in Abwehrhaltung vor dem Körper. Begegnung der Raubkatzen: 2 TN sind Raubkatzen und umkreisen sich mit sicherem Abstand, aufrechter Haltung</p>	mehrere Durchgänge spielen
ca. 20 min	<p>Mal-Aufgabe: Sich malen groß und stark (aber nicht als Tier) Differenzierung: Male auch dein Krafftier</p>	Papier ggf. Tiere als Malvorlage

Zeit	Lernziel: Nein sagen – groß und laut!	Material/Anmerkungen
ca. 20 min	<p><u>Gebundenes Rollenspiel: Das große und das kleine Nein</u></p> <p>Vorbereitung: Die Geschichte wird im Kreis vorgelesen und die Bilder angeschaut; die Kinder sitzen dabei auf dem Boden. Die Kinder äußern sich frei zu der Geschichte. Welche Personen kommen vor, woran erkennt man sie? Requisiten und Rollen werden zugeteilt</p> <p>Aufgabe/Übung: Gebundenes Rollenspiel: Die Geschichte wird vom Kursleiter vorgelesen, dabei spielen und sprechen die Kinder die Szenen.</p> <p>Reflexion: Warum haben die anderen zuerst nichts gehört? War das wirklich so? Jeder weiß doch, dass man Schokolade lieber selber isst, auch wenn man nichts sagt. Besprechen, dass manche Leute ein Nein absichtlich überhören. Ganz gleich, ob man leise oder laut Nein sagt oder sich nicht traut – das Mädchen hat keine Schuld.</p> <p>Am Schluss kommt das Nein des Mädchens doch an. Warum?</p> <p>Das hilft, damit ein Nein beim anderen ankommt: Schau dem anderen dabei in die Augen! Versichere dich damit, dass es ankommt, was du sagst! Sage dein „Nein!“ überzeugend! Akzeptiere auch du ein Nein von anderen – du willst auch, dass es akzeptiert wird, wenn du „Nein!“ sagst.</p> <p><i>Überleitung: In der nächsten Übung dürfen alle ausprobieren, beim Nein-Sagen besonders überzeugend zu sein.</i></p>	<p>Buch „Das große und das kleine NEIN“</p> <p>Material: Buch „Das große und das kleinen Nein“, Rollenrequisiten: Tafel Schokolade, kleiner Kasten oder 2 Stühle, Baseballkappe, Handtasche, Herrenhut</p> <p>Bei einer Gruppenstärke von 24 Kindern sollte man die Geschichte zweimal durchspielen.</p>

<p>ca. 10 min</p>	<p><u>Übung zu Haltung, Ausdruck und Nachdruck in der Stimme</u></p> <p>Vorbereitung: Gymnastikreifen oder ähnliches auslegen – je 1 für 2 Kinder</p> <p>Aufgabe: Du stehst in einem Kreis (Gymnastikreifen oder ähnliches) oder hinter einer Linie. Halte einen anderen durch „Nein!“ sagen davon ab, den Kreis zu betreten/die Linie zu übertreten. Schau dem anderen dabei fest in die Augen und überzeuge ihn durch deine Haltung und deinen Ausdruck davon, dass er nicht weitergehen darf. Wenn du überzeugend bist, muss der andere dein Nein akzeptieren! 1 min. dann Wechsel</p> <p>Reflexion: Hat dein Nein gewirkt? Wie hat das Nein auf dich gewirkt? Warum? Warum hat dich das Nein überzeugt/nicht überzeugt?</p> <p><i>Überleitung: Ihr wisst sicher noch, dass das große Nein schließlich mehr gesagt hat, als nur „Nein!“ Wer kann sich erinnern? Das große Nein hat nicht nur Nein gesagt, sondern, was es selbst will.</i></p>	<p>Material: Gymnastikreifen; akustisches Signal, um Wechsel anzuzeigen</p>
<p>ca. 25 min</p>	<p><u>Rollenspiel-Memory</u></p> <p>Vorbereitung: Die Freiwilligen erhalten je eine Karte. Ein Kind beginnt und liest seinen Text laut vor. Die anderen schauen, ob ihr Text dazu passt. Ist das Paar gefunden, finden ihren Spielpartner, indem sie ihren Text in der Gruppe laut vorlesen. Alle hören zu und helfen, die Partner zuzuordnen. (Kinder, die noch nicht lesen können, bekommen Hilfe vom Kursleiter bzw. von anderen Kindern.)</p> <p>Aufgabe: Je zwei Kinder spielen nacheinander eine kurze Szene vor dem „Publikum“, in der das Nein durch eine Ich-Botschaft verstärkt wird. Dabei sollen die Kinder nicht nur sprechen, sondern auch versuchen, die Szene zu spielen. Die Kinder bekommen durch ihre Karte den Text, den</p>	<p>Material: Kopie der Buchseite: „...ich will meine Schokolade selbst essen...“</p> <p>Memorykarten</p>

	<p>sie sprechen, vorgegeben. Sie können, wenn sie möchten, auch mehr sagen oder den Text mehrmals wiederholen.</p> <p>Vor jeder Szene wird kurz besprochen, wer so etwas in welcher Situation sagen könnte (z.B. zwei Klassenkameraden auf dem Schulhof).</p> <p>Reflexion: Nach jeder Szene wird besprochen, ob das, was das Kind, das „Nein“ sagt angekommen ist – aus jedem Blickwinkel: War es deutlich, dass ... das nicht will? (Zuschauer) Hast du ... überzeugt? („Opfer“) Hat dich ... überzeugt? („Täter“)</p>	
ca. 30 min	<p>Situation des kleinen Nein: Welche Möglichkeiten zu reagieren hätte das kleine Nein noch?</p> <ul style="list-style-type: none"> - aufstehen und weggehen - sitzen bleiben (der Platz reicht ja für 2) - ... <p>Bei welchen Personen würdest du dich dazusetzen? Bei wem würdest du wie reagieren?</p> <p>Rollenspiel: Kursleiter als Banksitzer - mal „normal“, mal aufdringlich, mal rücksichtsvoll, mal sich breit machend... Achte auf dein Bauchgefühl!</p>	<p>Fotos von Menschen auf einer Parkbank Variante: Vier-Ecken-Spiel <u>Nur 4 Fotos nehmen!!!</u></p>
	<p>Gruppenarbeit: Foto von Banksitzer - auf Blatt kleben, roten, gelben oder grünen Punkt dazu malen und dazuschreiben</p>	<p>Tesafilm, Banksitzer-Bilder auf Papier geklebt</p>
5 min	<p>Du darfst Nein sagen, wenn du etwas nicht willst. Kinderrecht: <u>Gewalt</u> gegen Kinder ist verboten! Niemand darf Kindern körperlich oder seelisch wehtun.</p> <p><u>Notwehrrecht</u>: Du darfst dich wehren. Du darfst dich körperlich wehren, wenn du körperlich angegriffen wirst.</p>	<p>Plakat mit gelbem Punkt Plakat mit rotem Punkt ggf auf Plakat ergänzen: sich wehren</p> <p>Web-Tipp: https://www.hanisauland.de/wissen/lexikon/grosses-lexikon/q/gewalt.html</p>

25 min	Male das große NEIN aus der Geschichte - klebe dazu und male, wozu du NEIN sagst. Bei älteren Kindern: Schreibe dazu!	Bilder von AB Ja - NEIN Papier Alternativ: Ggf. NMM-Begleitheft, S. 15
5 min	<u>Abschluss</u>: Nein-Kreis: vom kleinen Nein zum großen Nein! Alle hocken im Kreis und halten sich an den Händen. Am Anfang sagen alle zusammen ein kleines Nein – in „Stufen“ hochgehen und dabei jedes Mal lauter Nein sagen. Am Schluss stehend so laut wie jeder kann.	
5 min	Wenn noch Zeit ist: Begrüßungsspiel als Verabschiedungsspiel: Durcheinander gehen und sich verabschieden: "Tschüss, bis morgen..." sagen und Hände abklatschen	

Zeit	Lernziel: Richtig miteinander sprechen – Gewalt verhindern!	Material/Anmerkungen
5 min. 10 min.	<p>Begrüßungsspiel: Durcheinander gehen und sich begrüßen: Hand/Hände abklatschen und "Hallo ..." sagen, gegenseitig auf die Schulter klopfen, usw.</p> <p>Besprechung: Fandest du jede Art der Begrüßung gleich angenehm? – Voraussichtlich empfinden die Kinder diese unterschiedlich. Regel für die nächste Begrüßungsrunde aufstellen: Sprecht euch jeweils vorher ab und einigt euch auf eine Begrüßungsart.</p> <p>Fazit: Wenn man miteinander spricht, geht es beiden meist besser.</p>	
30 min	<p>Sprechblasen in die Mitte legen – in die richtige Reihenfolge bringen lassen</p> 	Sprechblasen mit neutralen Emojis

- in verteilten Rollen vorlesen lassen, ggf. mehrmals

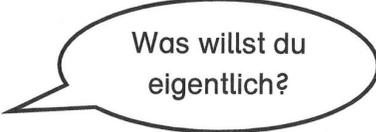
- Kennt ihr so etwas?

Kinder erzählen von eigenen Erlebnissen und wie sie dabei reagiert haben. Grundfragen im Gespräch (Können auch auf Karten bereitgelegt werden): Hast du damit, wie du reagiert hast, dein Ziel erreicht? Was hat das gebracht? Wurde es schlimmer? Wurde es besser? Sammeln: Was hat geholfen?

Tipps/Regeln in die Mitte legen:

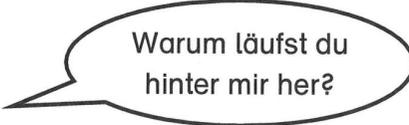
Richtig miteinander sprechen – Gewalt verhindern!

Frage den anderen, was er will!



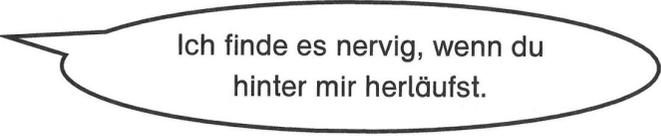
Was willst du eigentlich?

Frage den anderen, warum er das tut!



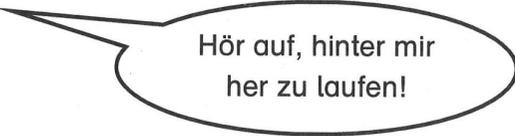
Warum läufst du hinter mir her?

Sage, wie es dir damit geht!



Ich finde es nervig, wenn du hinter mir herläufst.

Sage, was du vom anderen erwartest!



Hör auf, hinter mir her zu laufen!

Beleidige niemanden! Provoziere nicht!

Tipps/Regeln und Sprechblasen auf Papierstreifen

Diese Tipps/Regeln können auch ergänzt und im Gruppenraum/Klassenzimmer aufgehängt werden.

30 min.	<p>Szenisches Spiel: Situationen/Beispiele der Kinder (sie hatten ja vorher einiges erzählt) durchspielen und Kommunikationsregeln anwenden.</p> <p>Merke: Du darfst es sagen, wenn dir etwas nicht passt. Du darfst emotional sein – bleibe aber fair und sage, wie wütend du bist und warum.</p> <p>Du darfst dich über jemanden ärgern – das bedeutet aber noch lange nicht, dass dieser die Absicht hatte, dich zu ärgern. Sage: „Es ärgert mich, wenn du...“; „Es nervt mich, wenn du...“</p> <p>Wenn du jemandem aus Versehen weh getan hast: Entschuldige dich nicht – du hast keine Schuld! Sag lieber: „Es tut mir leid, ich wollte dir nicht wehtun.“</p> <p>Streit/Konflikt/Grenzen setzen: Ich Botschaften senden, Standpunkt klar machen, cool aber eindeutig und bestimmt sein!!!</p>	
Mind. 15 min.	ggf. Merkheft mit den Kommunikationsregeln erstellen oder Plakat gestalten	Diese Einheit ist nur dann nachhaltig, wenn immer wieder geübt und angewendet wird, was besprochen wurde.

Web-Tipp:

<https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-erkennung-grundschule-20420000/>

	<p>Frage an die Kinder: Was meint ihr? In welchen Situationen kannst du selbst helfen, ohne dich in Gefahr zu bringen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfe holen ist auch helfen! • Wenn der andere nicht größer und stärker ist. <p>Weitere Szenen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einer Frau fällt die Einkaufstasche herunter. Ihre Einkäufe fallen heraus. - Eine Frau bittet dich mitzukommen, damit du ihr hilfst, ihren Fahrradschlüssel im Park zu suchen. <p>Fazit: Du darfst freundlich sein und du darfst helfen. Sei aber misstrauisch, wenn du aufgefordert wirst, mitzugehen, wenn dir eine Belohnung in Aussicht gestellt wird, wenn du ein schlechtes Bauchgefühl hast.</p>	
ca. 20 min	<p>Rollenspiel „Hilfe holen“</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein Kind schubst ein Kind und streitet mit diesem • mehrere Kinder schubsen ein Kind und streiten mit diesem • ein Jugendlicher/Erwachsener... <p>Aufgabe: Kind soll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder sollen merken, dass sie sich nicht selbst in Gefahr bringen dürfen und es besser ist, Hilfe zu holen. - Sie sollen auch merken, dass sie unter gewissen Umständen aber auch eingreifen können – Einschätzen der eigenen Fähigkeiten und Stärken, Helfen gemeinsam mit anderen: <p>z.B. Opferklau Rollenspiel Ein Klassenkamerad drangsaliert einen schwächeren Mitschüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - alleine helfen durch „Opferklau“ - zusammen mit anderen helfen 	

<p>Ca. 10 min</p>	<p>Übung „Hilfe holen“: Alle Kinder gehen durch den Raum – eines bekommt eine grüne Karte zugesteckt, das ist der 1. Helfer, ein anderes bekommt irgendwann eine rote Karte und muss dann um Hilfe rufen. Der 1. Helfer hat dann die Aufgabe 3 andere Kinder als Helfer zu gewinnen und das Kind mit der roten Karte zu retten, d.h. einen Kreis um es herum zu bilden.</p>	<p>Grüne und rote Karte</p>
<p>ca. 10 min</p>	<p>"Zusammen sind wir stark": Schweinchenspiel: hier die Anleitung für das Schweinchenspiel, für bis zu 10 Teilnehmern, bei mehr Teilnehmern macht man Gruppen Ziel des Spiels ist die Erkenntnis, dass der Metzger nicht gegen die Gruppe ankommt und man "gemeinsam stark ist" und welche Mittel es gibt jemanden abzuwehren bzw. jemanden zu schützen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Teilnehmer (Metzger) wird vor die Türe geschickt; - Die anderen Gruppenmitglieder sind Schweinchen; 1 Schweinchen wird markiert (hierzu eignet sich ein farbiger JJ-Gürtel). Dieses Schweinchen soll vom Metzger geschlachtet werden. - Die Gruppenmitglieder sollen das markierte Schweinchen schützen, so dass es der Metzger nicht erwischt und schlachten kann. - Metzger wird hereingerufen und versucht innerhalb einer vorgegebenen Zeit (bspw. 1 - 2 Minuten) das markierte Schweinchen zu fangen. <p>Als Spielfläche eignet sich z. B. der Mittelkreis oder eine andere abgegrenzte Fläche Um das Verletzungsrisiko zu minimieren wird das Spiel im Knien gespielt.</p> <p>Nach und nach werden die Gruppenmitglieder aus der Spielfläche entfernt, bis nur noch der Metzger, das markierte Schweinchen und 1 oder 2 "Gruppenschweinchen" auf der Spielfläche sind. Natürlich wird es für den Metzger mit zunehmender Spieldauer und abnehmender Zahl der "Gruppenschweinchen" immer einfacher das markierte Schweinchen zu fangen.</p> <p>Besprechen des Spiels: Erkenntnis, dass der Metzger nicht gegen die Gruppe ankommt und man "gemeinsam stark ist" und welche Mittel es gibt jemanden abzuwehren bzw. jemanden zu schützen.</p>	

Zeit	Lernziel: Gefahrensituationen erkennen und vermeiden „Weglaufen ist schlau, nicht feige!“	Material/Anmerkungen
ca. 5 min.	Ball wird im Kreis weitergegeben, dabei stellen wir uns vor, der Ball ist eklig (etwas, das uns Angst macht; etwas Wertvolles; etwas Schweres...)	Ball
ca. 25 min	<p>Bauchmännchen: manche Dinge/Situationen machen mir ein gutes Bauchgefühl, manche ein schlechtes - an manchen Orten fühlst du dich allein wohl, an manchen möchtest du lieber mit anderen zusammen sein – ggf. Verweis auf "Schweinchenspiel"</p> <ul style="list-style-type: none"> - gutes Bauchmännchen zeigen: Was macht dir ein gutes Bauchgefühl? - schlechtes Bauchmännchen zeigen: Ich habe ein paar Bilder mitgebracht - Wer könnt hier ein schlechtes Bauchgefühl bekommen? <p>Bilder von Gefahrensituationen (Hund, Prügelei, Straßenrand)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder äußern sich zu den Bildern • Kinder erkennen die dargestellten Gefahren <p><i>Häufig sehen die Kinder zuerst nur die Gefahren, die vom Straßenverkehr ausgehen. Dann kann man die Kinder lenken, indem man die dargestellte Szene spielt (der Autofahrer wird dabei immer vom Übungsleiter dargestellt).</i></p> <p>→ Was sagt mir das schlechte Bauchgefühl eigentlich? Sprechblase "Weg hier!"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szene gleich spielen mit Reaktion auf die Gefahr! • Kinder erzählen von selbst erlebten gefährlichen Situationen - Szenen ggf. auch nachspielen, in denen Kind nicht wusste, was es tun sollte. 	<p>je 1 Bauchmännchen gut und schlecht (angemalt und laminiert) Sitzkreis ggf. am Boden Bilder von Gefahrensituationen</p> <p>Ggf. NMM-Begleitheft, S. 7 + S. 11</p> <p>Sprechblase "Weg hier!" Arbeitsmappe NMM Tafel 105</p> <p>Stuhlhalbkreis L. spielt die Gefahr</p>
ca. 25 min	<p>Rollenspiele / szenisches Spiel (GELBer Bereich) z.B.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ein Fremder im Auto fragt nach dem Weg... 2) größere Kinder streiten sich auf dem Weg... 3) größere Kinder/Jugendliche stehen an der Straßenecke, wo ich entlang muss... <p>Aufgabe/Lösungsstrategie: Gefahr erkennen – Sicherheitsabstand wahren – Körperhaltung - ggf. kommunizieren (z.B. verbale Abwehr, Nein sagen)</p>	

5 min	<p>Wdh. Was tun, wenn eine Situation gefährlich ist? Verhaltenstipps auf Plakat festhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abstand halten! • Aus dem Weg gehen! • Notinseln aufsuchen! • Nicht mit Fremden mitgehen! • Sei misstrauisch! • Erzähle deinen Eltern davon! • ... 	<p>Plakat, ggf. Edding Satzstreifen, auch 2 falsche</p> <p>-> Notinselemblem, Schulwegkarte: bekannte Notinseln gleich einzeichnen + Hausaufgabe: Schaut, ob ihr weitere Notinseln findet!</p>
15 min	Kinder malen Bilder: Was sind Gefahren?	
5 min.	<p>"Wahrheitskreis" Alle stehen im Kreis. Übungsleiter liest Sätze vor (Ich esse gerne Eis. Ich gehe gerne ins Schwimmbad. Nur Angsthasen gehen einer Gefahr aus dem Weg. Ich steige bei Fremden ins Auto. Alle Männer sind böse. Alle Frauen sind lieb.) Auf wen der Satz zutrifft, der geht einen Schritt in die Mitte.</p>	

Zeit	Lernziel: nicht mit Fremden mitgehen,	Material/Anmerkungen
ca. 5 min	Gefühle-Bewegungs-Lied: Wenn ich fröhlich bin, dann klatsch ich in die Hand, wenn ich traurig/wütend bin..., wenn ich Angst hab, ja dann lauf ich lieber weg,...	Liedtext
ca. 5 min	Rettungsinseln bzw. Notinseln, die die Kinder auf dem Schulweg gefunden haben, auf Karte markieren.	Schulwegplan Rettungsinsel-Bilder: Apotheke, Bäcker, Haustür mit Klingel, Rettungsinsel-Emblem
ca. 5 min.	Notinsel-Spiel: ein Fänger - wer gefangen ist muss um Hilfe rufen, wird von einem anderen Kind zu einer Rettungsinsel gebracht	Rettungsinsel-Bilder
ca. 20 min	Einstieg: Bösen Mann malen <ul style="list-style-type: none"> • Wie sieht ein böser Mensch aus? Woran erkennt man einen bösen Menschen? Gibt es auch böse Frauen? 	Papier, Stifte Variante: Fotos von Personen in die Mitte legen und die Kinder diskutieren und entscheiden lassen
ca. 30 min	Geschichte vorlesen Buch: „Nein, mit Fremden geh ich nicht“ <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Besprechen ⤴ Wer ist ein Fremder? Täterstrategien: Sich bekannt machen, Hilfsbereitschaft ⤴ Sieht gar nicht böse aus – Das heißt, man erkennt ihn/sie nicht an ihrem Äußeren. <p>Wie verhalte ich mich? (verschiedene Zeitpunkte in der Situation, Helfer)</p> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ noch mal lesen und als geführtes Rollenspiel spielen ⤴ Tipps an das Mädchen in der Geschichte: Wie wäre es nicht so weit gekommen – z.T. durchspielen lassen 	Buch: „Nein, mit Fremden geh ich nicht“ <i>alternativ: "Bei Fremden sag ich immer nein"</i>
ca. 5 min	Schrei-Spiel: von leise zu laut Kinder stehen in 2 Reihen einander gegenüber, die einen sind die Ja-Sager und die anderen die Nein-Sager – L unterbricht, wenn es laut genug ist, durch ein optisches Zeichen.	

ca. 10 min.	Rollenspiel „ein Fremder spricht mich an“ Aufgabe: nicht mitgehen und den Eltern / Lehrer/... erzählen, Arbeitsmappe einsetzen	Arbeitsmappe NiMi Mappe Tafel 103,
ca. 10 min	Wdh. „Helfer“ Wem kann ich es erzählen?	

Zeit	Lernziel: Notwehr	Material/Anmerkungen
ca. 5 min	Begrüßungsspiel: Bei Musikstopp den anderen begrüßen durch Hände abklatschen, Handschütteln, Umarmen, Hochheben, Eskimogruß, 5 geben...	Musik
ca. 30 min	Was tun, wenn mich einer festhält – wie der Mann in der Geschichte? Wdh. Notwehrrecht und Unterscheidung Schulhoftechniken - Techniken für den Ernstfall Wehre dich, um weglaufen zu können! Besprechen: sich wehren mit dem, was man hat: Was sind eure Waffen? <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Stimme: Laut um Hilfe schreien!!! → das macht andere aufmerksam; Täter sind Feiglinge, die nicht wollen, dass jemand mitbekommt, was sie machen. ⤴ Hände → schlagen ⤴ Finger → kratzen, zwicken ⤴ Füße und Beine → treten ⤴ Mund → beißen, laut rufen Gruppenarbeiten: Zeichnung von Kind: "Waffen" der Kinder markieren und beschriften. Zeichnung von einem Menschen: An welchen Stellen kannst du deine "Waffen" einsetzen?	SV nur im höchsten Notfall!!! Was kann ein Kind gegen einen Erwachsenen ausrichten? Arbeitsmappe: Tafel 104 Tier-Bilder Notwehr = Was du tust, muss zum Angreifer und zur Gefährlichkeit des Angriffs passen! Wehre dich, um weglaufen zu können! Din A 3 - Blatt (ggf. Kopiervorlage), Edding, ggf. Bild vom "bösen Menschen" nutzen!
ca. 50 min	Üben von SV-Techniken: <u>Achtung! Notwehr: Verhältnismäßig und gegenwärtig</u> Du wirst am Handgelenk festgehalten... <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Hand wegziehen/Hand fegen <u>Schulhoftechnik:</u> <ul style="list-style-type: none"> ⤴ Griff lösen durch Gesichtstreiben + "Nikolaussack" - verschiedene Angriffe ⤴ Griff sprengen (gleichseitiges Handgelenk fassen): auf Unterarm schlagen ⤴ Handflächenschlag auf Pratze üben!!! → weitere Ziele am Körper besprechen! 	verschiedene Angreifer - Bilder wieder aufgreifen Pratze/Schlagpolster

	<p>5) Arm hauen (Griff sprengen!)</p> <p>Ernstfalltechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♣ in Verbindung mit Schocktechniken wie Schienbeintreten oder zwischen die Beine treten 	<p>* gleichaltriges Kind</p> <p>* älteres Kind/mehrere Kinder</p> <p>* Jugendlicher/Erwachsenen</p> <p>Pratze</p>
10 min	<p><u>Spiegeln</u></p> <p>im Schneckentempo die Bewegungen des Gegenüber synchron nachmachen – wichtig ist Augenkontakt</p>	
	Vertiefung	NMM-Begleitheft, S. 19 bis 21

Zeit	Lernziel: Nein sagen – gute und schlechte Geheimnisse	Material/Anmerkungen
ca. 5 min	Gefühle-Bewegungs-Lied: Wenn ich fröhlich bin, dann klatsch ich in die Hand, wenn ich traurig/wütend bin...	Liedtext
ca. 10 min	<p>→ auch heute geht es um euer Bauchgefühl. Achtet bei unserem ersten Spiel darauf! Einstieg: Flüsterpost (gutes Geheimnis „Nachher gibt es Gummibärchen für alle“; evtl. schlechtes Geheimnis „ich werde zu Hause geschlagen“)</p> <ul style="list-style-type: none"> • was sag ich gerne weiter? – gutes Geheimnis • was sag ich nicht gerne weiter? – schlechtes Geheimnis • was müsste man weitersagen, traut sich aber nicht. – warum traut man sich nicht? → Drohungen, Einschüchterung, Schuldzuweisung 	Gummibärchen verteilen!!! Ggf. NMM-Begleitheft, S. 17
ca. 30 min	Geschichte „Das Familienalbum“ <ul style="list-style-type: none"> • vorlesen • besprechen: Warum warnt die Mutter vor dem Kater? Warum warnt die Mutter nicht vor dem Onkel? Warum sagt Nießchen nichts? Wem hätte Nießchen etwas sagen können? ... 	Buch "Das Familienalbum"
	Alternativ: Buch „Ich dachte, du wärst mein Freund“	Ggf. NMM-Begleitheft, S.18
ca. 10 min	Aufgabe zur Vertiefung: AB "Wer darf..."	NMM-Begleitheft, S. 14
ca. 10 min	Aufgabe: Schreibe auf, zu wem du Vertrauen hast, wem du ein schlechtes Geheimnis erzählen könntest... Besprechung, Sammlung an der Tafel, Kärtchen mit „Herzchen“ für jeden, auf das er einen oder mehrere Vertraute schreibt. Merke: Du hast keine Schuld! Sag es weiter – einem Erwachsenen, zu dem du Vertrauen hast! Nur ein Erwachsener kann helfen!	Kärtchen „Dir kann ich alles sagen“ Laminierfolie, Laminiergerät Arbeitsmappe 106
ca. 5 min	ggf. Reise zu den Gefühlsplaneten	Text "Reise zu den Gefühlsplaneten"

20 min	Geschichte „Melanie und Tante Knuddel“ ...wenn Menschen, die ich eigentlich gernhaben soll, meine Grenzen nicht respektieren...	Buch „Melanie und Tante Knuddel“
ca. 20 min	<p>Übung: Distanzlinie Wen lass ich in meinen Garten, in mein Haus?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meine beste Freundin/mein bester Freund. 2. Ein Klassenkamerad, mit dem ich nicht so viel zu tun habe. <p>Stell dir vor... nun kommt der andere auf dich zu, sag ihm am „Gartenzaun“, wo er stehen bleiben soll, „Stopp“. Dann muss er fragen, ob er reinkommen darf – ja oder nein.</p> <p>Besprechung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nicht jeder darf mir nah kommen • bei manchen fühle ich mich unwohl, wenn sie mir zu nah kommen • ich mag Nähe nur, wenn ich es selbst will <p>3. noch mal die Übung machen: stell dir vor, das ist ein Fremder/jemand, der dir unangenehm ist</p> <p>Alternative/Variante zu "Distanzlinie": Reifen "verteidigen" oder Stuhl „verteidigen“ - Sitzen, stehen, wie nah lässt du den anderen kommen? - Spüren, wann es unangenehm wird – Aufrecht hinsetzen (bereit sein) – Aufstehen – Verteidigungsstellung + verbale Abwehr</p>	Arbeitsmappe → Distanzlinie
ca. 10 min	Vertiefung	NMM-Begleitheft, S. 13
ca. 20 min	<p>Übung Garten und Haus: Was tun, wenn deine Grenze nicht respektiert wird?</p> <p>SB/SV Sei dein eigener Wachhund! Was tut der? Bellen und notfalls auch beißen!</p> <p>SV-Technik: Handballenstoß (Wegschubsen) + „Lass mich in Ruhe!“ + wegrennen → auf Prätze üben (Bruchtest in letzter Kurseinheit)</p>	→ Wachhund: Tier – Bild „Hund“

5 min	Spiel: Gefühle erraten Kind spielt ein Gefühl vor, die anderen Kinder raten – wer richtig geraten hat, darf das nächste Gefühl vorspielen	Ggf. Wort-Kärtchen mit Gefühlen, auch Bilder möglich
15 min	Gute und schlechte Geheimnisse werden vorgelesen und Kinder bestimmen, um was für ein Geheimnis es sich handelt	Textkarten vorbereiten!
20 min	"Bauchgefühl" : Schreibe/male, was dir ein gutes, schlechtes Bauchgefühl macht.	Papier

	<p>ggf. 3) Auf dem Schulhof am Ende der Hofpause passen dich zwei Kinder ab, die dich in den A-Bau in den Keller ziehen wollen, um dich dort zu verhaften, sie bedrohen dich, dass du wieder Schläge bekommst, wenn du nicht jeden Tag 2 Euro mitbringst.</p> <p>Du rufst laut um Hilfe, befreist dich - wenn nicht anders möglich mit Tritt gegen das Schienbein - läufst weg und suchst dir Hilfe. Unbedingt einem Erwachsenen von der Erpressung erzählen!</p>	
20 min	<p>Verhältnismäßigkeit und Chancen: große Gefahr: erwachsene, jugendliche Angreifer mittlere Gefahr: größere Kinder, mehrere Kinder leichte Gefahr: ein etwa gleichaltriges Kind</p> <p>ggf. Handballenstoß auf Bruchtestbretter</p> <p>Wdh.: Unterscheidung Schulhoftechniken - Techniken für den Ernstfall Plakat/Sammlung - Zuordnung ggf. Besprechung der vorher gespielten Szenen</p> <p>Jemand hält dich am Handgelenk fest... Jemand hält dich an der Jacke fest... <u>Schulhoftechniken</u> <ul style="list-style-type: none"> ♣ verbale Abwehr, Störtechnik (Gesicht streichen) Griffsprengen, Grifflösen, weglaufen <u>Ernstfalltechniken</u> <ul style="list-style-type: none"> ♣ mit Schocktechniken: Tritt zwischen die Beine, Tritt gegen das Schienbein, auf Nase hauen </p> <p>Jemand gibt dir eine Ohrfeige... <u>Schulhoftechniken</u> <ul style="list-style-type: none"> ♣ Passivblock, wegschubsen, verbale Abwehr, weglaufen </p>	<p>Bilder von verschiedenen Angreifern - erwachsene, jugendliche Angreifer - größere Kinder, mehrere Kinder - ein etwa gleichaltriges Kind</p> <p>Plakat</p>

	<u>Ernstfalltechniken</u> ♣ mit Schocktechniken: Tritt zwischen die Beine, Tritt gegen das Schienbein Jemand schubst dich immer wieder... Jemand bedrängt dich... Jemand hält dich an der Wand fest... <u>Schulhoftechniken</u> ♣ verbale Abwehr, Nase rubbeln, weglaufen <u>Ernstfalltechniken</u> ♣ mit Schocktechniken: Tritt zwischen die Beine, Tritt gegen das Schienbein Wichtig! SV-Technik ist dazu da, dass du die Möglichkeit hast, wegzulaufen! Hilfe holen! Den Eltern davon erzählen!	
5 min	Durcheinandergang und Fahrradhelm aufziehen - L "testen" die Helme	
ca. 2x 5 min	Fangspiel: Immer paarweise - der Fänger hält sein Opfer an der Wand fest (Hände rechts und links vom Opfer an der Wand abstützen), dieses muss schreien "Lass mich! Hilfe!", dann weglaufen und zu einem Kursleiter rennen. Das Überraschungsmoment muss überwunden werden. SV-Technik: Naserubbeln	freie Wand
	Vertiefung	NMM-Begleitheft, S. 22, 23
ca. 10 min	"Wahrheitskreis": Ich hatte Spaß. Ich habe etwas Neues gelernt. Ich habe mich gelangweilt....	im Kreis
ca. 5 min	Ja-Kreis (siehe Nein-„Kreis“ am 1. Kurstag) Sich per Handschlag verabschieden.	

Spiele:

1) zum Aufwärmen: **Fahrradhelm** - Passivblock = "Helm aufziehen"

Durcheinander gehen, bei Pfiff Helm aufziehen und am Rädchen drehen - dabei weiterlaufen, bei Pfiff Arme runter

- a) Tempo allmählich erhöhen
- b) Helm testen - lockere Ohrfeige für den Entgegenkommenden
→ das kann man bei fast allen Laufspielen so einbauen
- c) Meidbewegungen dazu (Abducken, Abtauchen)

2) "Zusammen sind wir stark": **Schweinchenspiel:**

hier die Anleitung für das Schweinchenspiel, für bis zu 10 Teilnehmern, bei mehr Teilnehmern macht man Gruppen
Ziel des Spiels ist die Erkenntnis, dass der Metzger nicht gegen die Gruppe ankommt und man "gemeinsam stark ist" und welche Mittel es gibt jemanden abzuwehren bzw. jemanden zu schützen.

- 1 Teilnehmer (Metzger) wird vor die Türe geschickt;
- Die anderen Gruppenmitglieder sind Schweinchen; 1 Schweinchen wird markiert (hierzu eignet sich ein farbiger JJ-Gürtel).
Dieses Schweinchen soll vom Metzger geschlachtet werden.
- Die Gruppenmitglieder sollen das markierte Schweinchen schützen, so dass es der Metzger nicht erwischt und schlachten kann.
- Metzger wird hereingerufen und versucht innerhalb einer vorgegebenen Zeit (bspw. 1 - 2 Minuten) das markierte Schweinchen zu fangen.

Als Spielfläche eignet sich z. B. der Mittelkreis oder eine andere abgegrenzte Fläche (kann man auch mit Klebeband markieren).

Um das Verletzungsrisiko zu minimieren wird das Spiel im Knien gespielt.

Nach und nach werden die Gruppenmitglieder aus der Spielfläche entfernt, bis nur noch der Metzger, das markierte Schweinchen und 1 oder 2 "Gruppenschweinchen" auf der Spielfläche sind. Natürlich wird es für den Metzger mit zunehmender Spieldauer und abnehmender Zahl der

"Gruppenschweinchen" immer einfacher das markierte Schweinchen zu fangen.
Zusätzliche Spiele:

Vertrauensübung: sich fallenlassen und sich halten

Roboter-Spiel

„Cool down“: Pizza backen - Massage

Autowaschanlage: Kinder bilden eine Gasse, immer ein Kind geht durch und wird „gewaschen“

Hexenhaus: wer gefangen ist, hebt die Hände und ruft um Hilfe, er wird durch Abklatschen, an die Hand nehmen und gemeinsam zur Tür laufen wieder befreit

Bücher:

Ich bin stark, ich sag laut Nein!, Susa Apenrade, Arena Verlag 2021.

ISBN 978-3-401-09165-5

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1001079651>

mit Spiel: [Ich bin stark und sag laut Nein!: Drei Bilderbuch-Geschichten, die Kinder selbstbewusst machen: Drei Bilderbuch-Geschichten, die Kinder selbstbewusst ... Mit Entscheidungsfragen als Gesprächsanlass : Apenrade, Susa, Cordes, Miriam: Amazon.de: Bücher](#)

Das große und das kleine Nein, Dorothee Wolters / Gisela Braun, Verlag an der Ruhr 2021.

ISBN 978-3-8346-4587-6

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1058810610>

Nein, mit Fremden geh ich nicht, Veronica Ferres, CBJ Verlag 2012.

ISBN 978-3-570-15437-3

<https://www.thalia.de/shop/home/suggestartikel/A1019555474?sq=Nein,%20mit%20Fremden%20geh%20ich%20nicht!&styp=productName>

Nur noch antiquarisch erhältlich:

Das Familienalbum, Sylvia Deinert (Autor), Tine Krieg (Autor), Ulrike Boljahn (Illustrator), Lappan Verlag 1993.

[Das Familienalbum : Deinert, Sylvia, Krieg, Tine, Boljahn, Ulrike: Amazon.de: Bücher](#)

Bei Fremden sag ich immer Nein!, Elisabeth Zöller (Autor), Brigitte Kolloch (Autor), Ellermann 2012.

[Bei Fremden sag ich immer Nein! : Zöller, Elisabeth, Kolloch, Brigitte, Livanios \(Zabini\), Eleni: Amazon.de: Bücher](#)

Melanie und Tante Knuddel, Dorothee Wolters, Verlag an der Ruhr.

[Melanie und Tante Knuddel : Amazon.de: Bücher](#)

Alternatives Buch / Malheft zu den Themenbereichen:

Jenny wehrt sich / Jonas wehrt sich

Siehe PDF-Dokumente

Tipps für Kids

Verhalten gegenüber Fremdpersonen in der Öffentlichkeit

- F** > Keinerlei Auskunft erteilen!! Grund: Für Auskünfte sind genug Erwachsene unterwegs.
- R** > Keinesfalls Fremden den Weg zeigen oder mitgehen, mitfahren!!!
- E** > Nichts entgegennehmen oder zeigen lassen, wie Geschenke, Süßigkeiten, Geld, Tiere oder ähnliches.
- M** > Niemanden Vertrauen schenken, z. B. „Eltern haben gesagt...“, ich fahre dich nach Hause“, oder ähnliches.
- D** > Sich nicht befragen lassen, z.B. nach Alter, in welche Schule du gehst, nach Freunden oder Eltern, wohin du gehst....
- P** > Keine Hilfeleistung geben, z.B. auf Hund aufpassen, Einkaufstasche nach Hause tragen, etwas suchen helfen usw.
- E** > Du darfst als Kind „**NEIN!**“ zu jedem Erwachsenen sagen, was immer er auch von dir möchte.
- R** > Pass auf, ob deine Freunde oder Kameraden mit fremden Personen sprechen. Wenn ja, frag: **“Kennst du den?”**
- S** > Wenn du festgehalten oder nach dir gegriffen wird, laut bemerkbar machen, schreie z.B. **„Lassen Sie mich in Ruhe!“**
- O** > Mache deine Freunde oder Kameraden über mögliches Fehlverhalten Fremdpersonen gegenüber aufmerksam.
- N** > Bei Vermutung, dass dich jemand verfolgt, (zu Fuß, mit einem Fahrzeug) suche Schutz, z.B. Geschäft, Menschenmenge, Freunde, vertraute Personen, usw. du darfst auch an Häusern alle Klingel drücken! Sprich mit jemand über deine Vermutung

Verhalten gegenüber Fremdpersonen in vertrauter Umgebung - in der Schule -

Schultoilette: zu zweit auf die Toilette gehen! Triffst du fremde Personen, verlasse sofort die Toilette und berichte einer Lehrkraft davon. Falls jemand versucht, die verschlossene WC-Tür zu öffnen, mach dich durch lautes Schreien sofort bemerkbar. Wenn du bemerkst, dass ein Mitschüler länger als üblich auf der Toilette bleibt, mach eine Lehrkraft darauf aufmerksam.

Schulhaus: Verdächtige Personen sofort einer Lehrkraft, dem Hausmeister, Aufsicht melden. Versuche dir die verdächtige Person zu merken. (Personenbeschreibung, Kleidung, Gegenstände, Auffälligkeiten...)
Verlasse nicht den Schulbereich während des Unterrichts. Immer zu zweit im Schulhaus unterwegs sein.

- in der Wohnung -

Wenn du allein zuhause bist und es klingelt oder klopft, verhalte dich ruhig. Öffne niemals die Türe, wenn du dir nicht eindeutig sicher bist, wer es ist (z.B. Blick durch den Spion). Verlasse dich nicht auf die Sperrkette. Macht in der Familie und mit Freunden ein Klingel- oder Klopfzeichen aus.

Wichtig!!!! Niemand - auch aus der Familie niemand -, darf dir weh tun, oder dich anfassen, wo du es nicht möchtest.

Falls dir so etwas passiert, oder du hörst davon, erzähle es unbedingt einer vertrauten Person (Eltern, Geschwister, Freunde, Lehrkräfte, Bekannte, Polizei ...)

TIPPS FÜR KIDS - bei Gefahren

- Abstand halten!
- Aus dem Weg gehen!
- Notinseln aufsuchen!
- Nicht mit Fremden mitgehen!

- Sei misstrauisch!
- Erzähle deinen Eltern davon!
- Hilfe holen!

Was willst du eigentlich?



Warum nimmst du mir meine Mütze weg?

Ich finde es nicht lustig, wenn du mir meine Mütze wegnimmst.

Das ist doch nur Spaß.

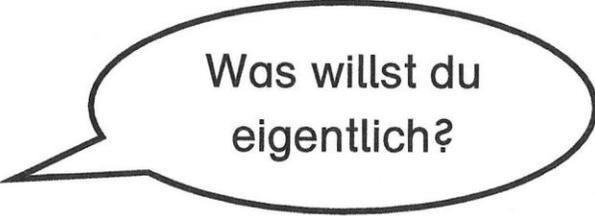
Weil es lustig ist.

Gib sie mir sofort wieder!



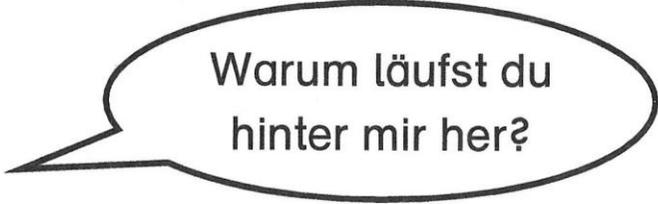
Richtig miteinander sprechen – Gewalt verhindern!

Frage den anderen, was er will!



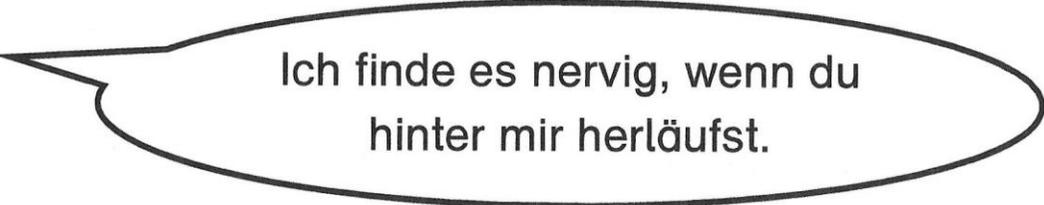
Was willst du
eigentlich?

Frage den anderen, warum er das tut!



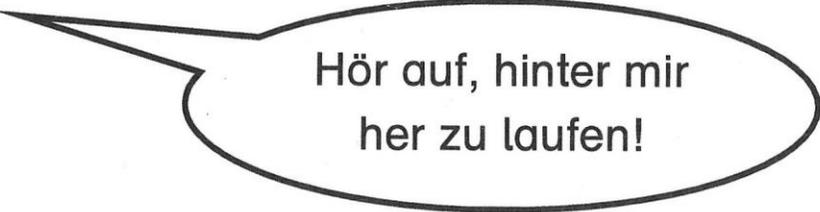
Warum läufst du
hinter mir her?

Sage, wie es dir damit geht!



Ich finde es nervig, wenn du
hinter mir herläufst.

Sage, was du vom anderen erwartest!



Hör auf, hinter mir
her zu laufen!

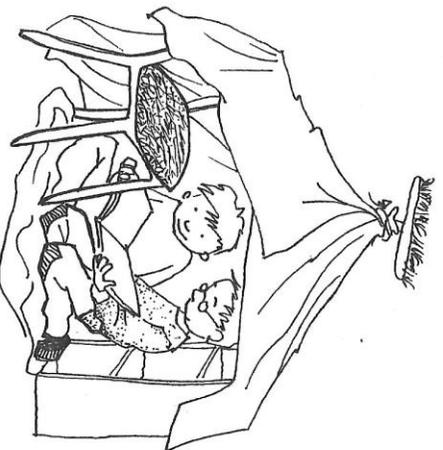
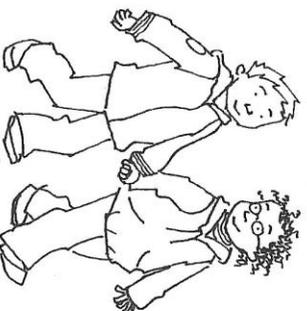
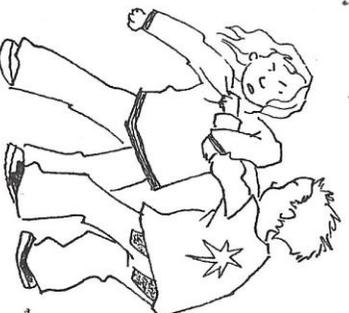
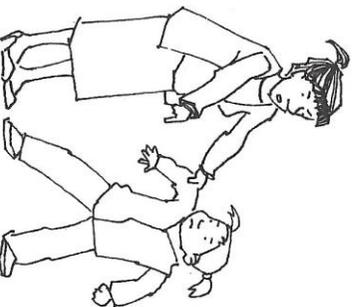
Beleidige niemanden! Provoziere nicht!

JA

NEIN

das mag ich

das mag ich nicht



Rollenspiellideen Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

- ① Eine Klassenkameradin kommt zu dir und fordert dich auf ein anderes Mädchen zu schlagen.
- ② Eine Klassenkameradin kommt zu dir und fordert dich auf ein anderes Mädchen zu schlagen. Sie droht dir Schläge an, wenn du es nicht tust.
- ③ Ein Klassenkamerad umklammert immer wieder andere Schüler von hinten, weil er das lustig findet. Jetzt hält er dich fest – du möchtest es nicht.
- ④ Du sitzt auf einer Bank. Ein größerer Junge kommt und fordert dich auf zu verschwinden, damit er sich setzen kann.
- ⑤ Du sitzt auf einer Bank und möchtest deine Schokolade essen. Da kommt ein größeres Mädchen und sagt, dass du ihm die Schokolade geben sollst.
- ⑥ Du spielst mit deiner Freundin Ball. Da kommt ein Klassenkamerad und will den Ball wegnehmen, um Fußball zu spielen.
- ⑦ Ein Klassenkamerad von dir haut Mädchen ohne Grund. Er hat schon viele gehauen – keine hat sich getraut, etwas zu sagen oder sich zu wehren - und nun kommt er und will dir eine Ohrfeige geben.
- ⑧ Du sitzt auf einer Bank und wartest auf deine Mutter. Da kommt ein Mann, den du schon einmal gesehen hast und setzt sich zu dir. Er spricht freundlich mit dir und bietet dir schließlich an, dich nach Hause zu bringen.
- ⑨ Du spielst allein im Park – eigentlich wollte deine Freundin kommen, aber sie hat sich verspätet. Plötzlich kommt ein Mann auf dich zu und will dein Handgelenk greifen.
- ⑩ Ein Junge rennt auf dem Schulhof hinter dir her. Du willst ihn loswerden.
- ⑪ Du gehst über den Schulhof. Plötzlich wirst du von jemandem angerempelt, der dafür bekannt ist, immer auf Ärger aus zu sein.
- ⑫ Dein Freund begrüßt dich immer mit einem leichten Schlag auf den Hinterkopf. Er denkt sich nichts böses dabei, dir ist es aber sehr unangenehm.

Rollenspiellideen Helfen und Hilfe holen/Rettungsinseln/Gefahren vermeiden

- ① Ein größerer Junge will deine Trinkflasche und droht dir Schläge an – in der Nähe sind andere Kinder und eine Lehrerin.
- ② Zwei Mädchen aus einer anderen Klasse versperren dir den Weg zum Klo – sonst ist niemand auf dem Flur, in den Klassenzimmern ist Unterricht.
- ③ Zwei Jungs aus einer anderen Klasse versperren dir den Weg zum Klo – sonst ist niemand auf dem Flur, in den Klassenzimmern ist Unterricht. (Ist das ein Unterschied, ob Mädchen oder Junge?)
- ④ 5 Kinder einer anderen Klasse versperren jeden Morgen den Eingang und fordern von dir dein Pausenbrot – sie lassen dich erst durch, wenn du es abgibst (Kursleiter spielt Wortführer der Gang)
- ⑤ Du sitzt auf einer Bank. Ein größerer Junge kommt und fordert dich auf zu verschwinden, damit er sich setzen kann. In der Nähe geht eine Frau mit ihrem Hund spazieren.
- ⑥ Du gehst durch die Stadt. Dir kommen zwei Jugendliche entgegen, die dir unangenehm sind.
- ⑦ Du gehst durch die Stadt. Dir kommen zwei Jugendliche entgegen, die dir unangenehm sind. Sie machen dich blöd an.
- ⑧ Deine Mutter hat dich in den Supermarkt geschickt, um etwas einzukaufen. Du stehst allein am Müsli-Regal. Plötzlich hält dich ein Mann am Arm fest. (→ Ist es ein Unterschied, ob es eine Frau oder ein Mann ist?)
- ⑨ Du spielst auf dem Gehweg vor dem Haus, in dem du wohnst. Da kommt ein Auto und hält neben dir an. Der Fahrer öffnet die Tür und fragt dich nach dem Weg zur Schule. Du kennst den Weg gut und kannst ihn erklären.

"Wenn Du glücklich bist"

Wenn Du glücklich bist, dann klatsche in die Hand (klatsch, klatsch)!
Wenn Du glücklich bist, dann klatsche in die Hand (klatsch, klatsch)!
Zeig mir, wenn Du bei mir bist, wie Dir so zumute ist.
Wenn Du glücklich bist, dann klatsche in die Hand (klatsch, klatsch)!

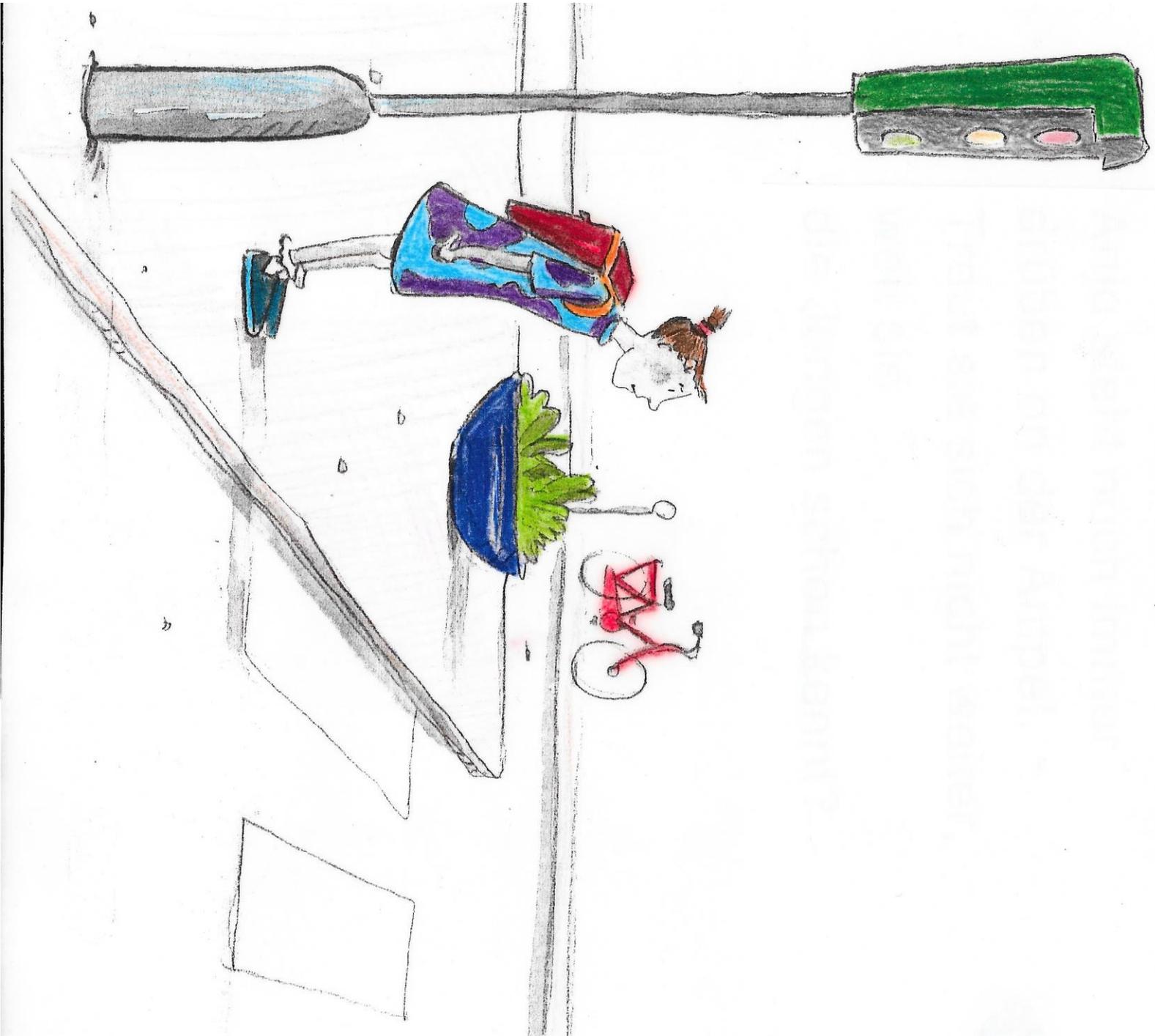
Wenn du fröhlich bist, dann hüpf in die Luft (hüpf, hüpf)!
Wenn du fröhlich bist, dann hüpf in die Luft (hüpf, hüpf)!
Zeig mir, wenn Du bei mir bist, wie Dir so zumute ist.
Wenn du fröhlich bist, dann hüpf in die Luft (hüpf, hüpf)!

Wenn Du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß (stampf, stampf)!
Wenn Du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß (stampf, stampf)!
Zeig mir, wenn Du bei mir bist, wie Dir so zumute ist.
Wenn Du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß (stampf, stampf)!

Wenn Du traurig bist, dann seufze doch einmal (seufz, seufz)!
Wenn Du traurig bist, dann seufze doch einmal (seufz, seufz)!
Zeig mir, wenn Du bei mir bist, wie Dir so zumute ist.
Wenn Du traurig bist, dann seufze doch einmal (seufz, seufz)!

Wenn du Angst hast, ja, dann laufe einfach weg, weg, weg...(auf der Stelle laufen)
Wenn du Angst hast, ja, dann laufe einfach weg, weg, weg...
Zeig mir, wenn Du bei mir bist, wie Dir so zumute ist.
Wenn du Angst hast, ja, dann laufe einfach weg, weg, weg...







Eine Reise zu den Gefühlsplaneten

Chefastronaut: „Heute starten wir mit einer Turborakete ins Weltall. Dort wollen wir gemeinsam unbekannte, geheimnisvolle Planeten und ihre Bewohner erforschen. Seid ihr bereit? Dann geht's los. Zuerst müssen wir uns anschnallen. Jetzt zählen wir rückwärts von 5 bis 0.“

Die Musik setzt ein, Bewegung zu der Musik. Musik stoppt, die Rakete landet, der Chefastronaut steigt als erster aus, schaut sich auf dem Planeten um und ruft die Kinder.

Chefastronaut: „Kommt alle mit! Die Bewohner auf diesem Planeten sind immer froh und lustig. Sie freuen sich schon, wenn sie morgens aufstehen. Sie recken und strecken sich wohlilig, begrüßen sich lachend, sie hüpfen und springen, umarmen sich und tanzen miteinander.“

Frage an die Kinder: „Auf welchem Planeten sind wir?“ (Planet der Lustigkeit)

Chefastronaut: „Wir wollen uns auch einmal so bewegen wie die Bewohner. Jeder soll gleich sehen, wie wir uns fühlen.“

Alle Kinder bewegen sich wie die Bewohner des Planeten.

Chefastronaut: „Leider müssen wir wieder weiter. Die Rakete ist wieder startklar. Wir steigen alle ein, schnallen uns an, Countdown.“

Nach der Landung auf dem nächsten Planeten steigen alle wieder aus.

Chefastronaut: „Hier ist es ja finster und dunkel. Schaut euch mal die Bewohner an: sie sehen so zornig und wütend aus, stampfen mit den Füßen, werfen sich zornig und wütend auf den Boden, raufen sich die Haare, ballen die Fäuste.“

Frage an die Kinder: „Wo befinden wir uns?“ (Planet der Wut)

Chefastronaut: „Wir wollen uns auch einmal so bewegen wie die Bewohner, sodass jeder gleich sieht, wie wir uns fühlen.“

Alle Kinder bewegen sich wie die Bewohner des Planeten.

Chefastronaut: „Von hier wollen wir aber schnell weg. Mal sehen, wo unsere Rakete diesmal landet.“

Die Rakete startet erneut. Die Musik setzt ein, Bewegung zu der Musik. Musik stoppt, die Rakete landet, der Chefastronaut steigt als erster aus, schaut sich auf dem Planeten um und ruft die Kinder.

Chefastronaut: „Wo sind wir denn hier gelandet? Auf dem Planeten sieht alles so traurig aus. Die Bewohner blicken traurig, einige weinen und alle sehen sehr bedrückt aus.“

Frage an die Kinder: „Wo befinden wir uns?“ (Planet der Traurigkeit) ...

