

# Phase 2

## Schaffung von Ordnung und Struktur



### 2.1. Regelspiele

*Jonas besucht eine große Grundschule. Er ist ein aufgeweckter, kreativer und sehr sportlicher Junge. Am Unterricht beteiligt er sich mit großer Freude. Zu jeder Frage hat er eine Antwort parat. Leider ist Jonas auch sehr egozentrisch. Er kann es nicht ertragen, wenn ein anderes Kind eine Frage beantwortet. Deshalb hat er entschieden, keine Zeit mit Meldungen zu verschwenden, sondern die Antwort sofort hineinzuwerfen. In den ersten zwei Schuljahren war er hiermit sehr erfolgreich. Seine gutmütige Lehrkraft sah immer das Positive darin. Mit Beginn der 3. Klasse wurde es schwieriger. Er bekam eine neue Lehrerin und seine Mitschüler beschwerten sich immer mehr über sein Verhalten. Die neue Kollegin hat den Eindruck, dass Jonas sich gar nicht leise melden kann.*

*Seine Mutter weiß sich keinen Rat mehr. Sie beobachtet, dass Jonas immer mehr und mehr zum Außenseiter wird. Sie sucht sich Hilfe bei einem Therapeuten. Dort kommt Jonas sehr gut klar: Er genießt die Aufmerksamkeit der Einzeltherapie und kann sich sehr gut an alle Regeln halten. Nach einem halben Jahr lautet das Fazit: Jonas ist ein sehr nettes Kind, mit dem man ausgezeichnet arbeiten kann. Es besteht kein weiterer Therapiebedarf.*

*Jonas' Mutter und Lehrkraft sind ratlos. In der Schule und auch zuhause haben sich die Probleme seit Therapiebeginn nicht verbessert. Jonas' permanentes Reden ist eher schlimmer geworden. Eine Nachbarin gibt den entscheidenden Tipp: eine Praxis in der Nähe bietet ein Gruppentraining an. Zunächst ist Jonas' Mutter skeptisch. Gruppen sind sein Problem. Kann er hier lernen, sich besser zu steuern?*

*Die ersten Sitzungen scheinen ihr Recht zu geben: Jonas ruft permanent dazwischen, wird wütend und gerät mit den anderen in Konflikte. Trotzdem geht er gerne zum Training: Die Therapeutin macht so gute Spiele ...*

*Leider hat sie eine strenge Regel aufgestellt: „Wer sich leise melden kann, kommt als erstes bei einem Spiel dran!“*

*Nach der dritten Sitzung verbessert sich das Verhalten: Jonas hat das System verstanden. In der fünften Sitzung stößt ein neues Kind zum Training, es möchte bei einem Spiel teilnehmen und ruft laut dazwischen: „Ich! Ich! Ich!“ Jonas stößt ihm leicht in die Rippen und sagt: „Achtung, ich zeig' dir mal, wie das hier läuft!“ Er hebt die Hand leise und kommt prompt dran. Auf dem Weg zum Spielfeld dreht er sich um und sagt zum Neuen: „Siehste, so macht man das!“*

## „So macht man das!“

Jede Situation, in der mehrere Menschen miteinander agieren, benötigt Richtlinien. Sei dies in Schule, Therapie oder Training.

Grundlegende Regeln für Kinder und Jugendliche orientieren sich an den Fähigkeiten:

- zur angemessenen Kontaktaufnahme (z. B. Begrüßung, eine Frage stellen, etc.),
- zum Zurückstellen eigener Bedürfnisse (z. B. sich leise melden, in einer Reihe abwarten, etc.),
- zum Durchhalten (z. B. eine Zeit lang auf dem Stuhl sitzen, die Aufmerksamkeit über einen Zeitraum aufrecht erhalten, etc.),
- zum Erkennen von Signalen (z. B. auf direkte oder indirekte Stoppsignale reagieren, Anweisungen umsetzen, etc.),
- zur Selbststeuerung (z. B. abwarten bis man an der Reihe ist, sich entschuldigen, Aufräumen, etc.).

Der Alltag zeigt, dass es einer Vielzahl von Kindern und Jugendlichen schwer fällt, sich an grundlegende Regeln zu halten. Zwar ist bei den allermeisten Menschen die Einsicht für deren Notwendigkeit vorhanden, aber in der Umsetzung klappt es häufig nicht. Selbst wenn, wie es etwa in vielen Schulen der Fall ist, die Regeln gemeinsam erarbeitet wurden und für alle sichtbar an der Wand hängen, führt dies nicht notwendigerweise zu deren Anwendung.

Eine rein kognitive Bearbeitung scheint nicht auszureichen. Kinder und Jugendliche müssen diese einüben und dabei erkennen, dass es für sie günstiger ist, sich an die Regel zu halten (siehe Fallbeispiel).

Die vorgestellten Spiele unterstützen beim Einüben grundlegender Vereinbarungen.

*Benjamin hat Schwierigkeiten mit der Selbststeuerung: Er rastet aus. In der Wut schlägt er wahllos um sich. Er tritt, beißt, schlägt, spuckt und beschimpft jeden, egal, ob es sich um ein Kind oder einen Erwachsenen handelt. Dabei entwickelt er ungeheure Kräfte, obwohl er erst sieben Jahre alt ist. Später tut ihm sein Wutanfall immer sehr leid.*

*In einem Training soll er lernen, sich besser zu steuern und auf Stoppsignale der Anderen zu reagieren. Der Trainer arbeitet viel mit Spielen. Heute hat er ein sehr beliebtes Spiel gewählt: „Den Kampf der Socken“ (siehe S. 128).*

*Zunächst muss sich Benjamin leise melden, um am Spiel teilnehmen zu können. Dies gelingt ihm und er tritt gegen Tim an. Die beiden Kontrahenten stellen sich einander gegenüber auf. Es wird vereinbart, dass beide jederzeit „Stopp!“ rufen können, um das Spiel abubrechen.*

*Als zusätzliche Regel führt der Trainer ein, dass er während des Duells an manchen Stellen ebenfalls: „Stopp!“ rufen wird. Beide Spieler müssen dann sofort erstarren. Gelingt ihnen dies, können sie in der zweiten Runde erneut spielen.*

*Das Spiel geht los. Es geht heiß her. Aus Versehen wird Benjamin getreten. Der Trainer bemerkt, dass er wütend wird. Kurz vor dem Ausraster ruft der Anleiter laut: „Stopp!“. Benjamin erstarrt sofort, schließlich möchte er eine zweite Runde spielen. Der Trainer ist zufrieden. Benjamin konnte in einer wilden Situation Selbststeuerung zeigen. Im Anschluss an die Sitzung berichtet er dies Benjamins Mutter. Sie ist ebenfalls zufrieden und verspricht Benjamin besonders zu loben und ihm eine kleine Belohnung zu geben.*

Kinder: **geeignet**Jugendliche: **nicht geeignet**

## Afrikanisches Schnick – Schnack – Schnuck

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
6–10 Jahre	ab 2 Spieler	5–10 Minuten	keine

### Fördert

Beobachtungsfähigkeit, Konzentration, Kreativität, Rhythmusgefühl

### Beschreibung

Die Kinder stellen sich in einer Reihe auf. Der erste Spieler geht einige Schritte nach vorne und dreht sich dann um. Nun stehen sich zwei Kinder einander gegenüber. Alle Kinder beginnen rhythmisch in die Hände zu klatschen und unternehmen dabei Folgendes:

Erstes Klatschen: alle Kinder springen,  
Zweites Klatschen: alle Kinder springen,  
Drittes Klatschen: die beiden vorderen Kinder entscheiden sich für ein Bein,  
das sie nach vorne strecken.

Zeigen die gestreckten Beine beider Kinder aufeinander, hat das Kind in der Reihe verloren und stellt sich hinten an. Warum? Der Spieler vor der Reihe hat korrekt vermutet, welchen Fuß sein Gegenspieler vorstreckt.

Zeigen die beiden Beine nicht aufeinander, hat der Spieler vor der Gruppe verloren, denn seine Vermutung war falsch. Er muss sich nun in der Reihe hinten anstellen und das andere Kind übernimmt seine Rolle vor der Gruppe.

Hat ein Spieler dreimal gewonnen, endet das Spiel.

### Varianten

Es können auch zwei Gruppen gegeneinander spielen. Dann stellen sich die jeweiligen Gruppenmitglieder nebeneinander auf, so dass jeder Spieler der einen Mannschaft einem Spieler der anderen Mannschaft gegenübersteht. Der Ablauf ist derselbe: Alle klatschen in die Hände und springen zweimal. Beim dritten Mal streckt jeder Spieler einen Fuß nach vorne.

Die Mannschaft mit den meisten korrekten Vermutungen gewinnt.

### Auswertung

Wie hat dir das Spiel gefallen?

Kennst du weitere Spiele, bei denen man klatschen muss?



### Hinweise

Rhythmische Spiele haben in allen Kulturen eine hohe Bedeutung. Sie sind eine Vorstufe zum Tanzen. Bei dieser Übung kommt die Zufallskomponente hinzu. Sie ist für alle Spieler mit einer gewissen Anspannung und Erwartungshaltung verknüpft.

Kinder: **geeignet**

Jugendliche: **nicht geeignet**



## Begrüßungsspiel

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
6–10 Jahre	ab 5 Spieler	5–10 Minuten	keine

### Fördert

Kommunikation, Kooperation, Kreativität, Spannungsabbau

### Beschreibung

Zunächst gehen alle Spieler durch den Raum. Sie lächeln sich gegenseitig an und sagen freundlich: „Guten Morgen!“

Nach einer kurzen Aufwärmzeit gibt der Anleiter Situationen vor. Die Spieler sollen sich in der jeweiligen Stimmungslage gegenseitig begrüßen:

- „Stellt euch vor, ihr seid auf dem Weg zu einem wichtigen (Fußball-) Spiel. Ihr habt euch verspätet und müsst nun schnell dorthin. Lauft durch den Raum, ohne jemanden zu berühren oder anzurempeln.“
- „Stellt euch vor, ihr geht spazieren und begegnet wichtigen Erwachsenen, denen ihr allen die Hand schüttelt. Dabei sagt ihr freundlich: „Guten Tag“ und euren Namen. Besonders freundlichen Spaziergänger verneigen sich kurz.“
- „Stellt euch vor, ihr habt in der Nacht sehr schlecht geschlafen und seid sehr müde. Schweren Schrittes geht ihr durch den Raum.“
- etc.

### Varianten

Selbstverständlich sind weitere Situationen denkbar. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und es ist sicher interessant zu sehen, welche Ideen die Kinder haben.

### Auswertung

Welche Situation fiel dir besonders leicht?

Konntet ihr rücksichtsvoll miteinander umgehen?

Welche anderen Möglichkeiten der Begrüßung gibt es noch?

**Hinweise**

Beim Begrüßungsspiel handelt es sich um einen guten „Eisbrecher“. Durch die Bewegung kommen die Kinder schnell miteinander in Kontakt.

Kinder: **geeignet**

Jugendliche: **nicht geeignet**

**Das „Guten Morgen“-Spiel**

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
6–10 Jahre	ab 4 Spieler	5–10 Minuten	kleiner Ball

**Fördert**

Kommunikation, Regellernen, Rücksichtnahme

**Beschreibung**

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind hält einen Ball. Es rollt ihn zu einem Mitspieler und sagt: „Guten Morgen, lieber ...!“. Der Empfänger des Balles sagt ebenfalls „Guten Morgen!“ und ergänzt es durch: „Danke schön!“ wenn er den Ball entgegen nimmt.

Das Spiel endet, wenn alle Kinder den Ball einmal erhalten haben.

**Varianten**

Auch andere Formen sind denkbar: „Guten Morgen, lieber ... Wie geht es dir?“. Das angesprochene Kind sagt, wie es ihm geht.

Feedback: Spieler eins rollt den Ball zu einem anderen Mitspieler. Er stellt die Frage: „Wie war das Training heute für dich?“. Daraufhin antwortet Spieler zwei kurz. Dann rollt Spieler zwei den Ball zu einem weiteren Mitspieler.

**Auswertung**

Wie war die Übung für dich?

Wann sagt man „Danke“ und „Bitte“?

Wie reagieren andere, wenn man freundlich zu ihnen „Guten Morgen!“ oder „Danke!“ sagt?

**Hinweise**

Besonders jüngere Kinder profitieren von diesem einfachen Begrüßungsspiel sehr. Sie gewöhnen sich auf spielerische Art und Weise daran, Höflichkeitsformeln zu verwenden. Dies macht ihnen häufig viel Freude, da es positive Reaktionen hervorruft. In der Feedback – Variante ist das Spiel auch für Jugendliche geeignet.



Kinder: **geeignet**

Jugendliche: **nicht geeignet**

## Kampf der Socken

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
6–10 Jahre	ab 2 Spieler	10 Minuten	evtl. Malerkrepp

### Fördert

Spannungsabbau

### Beschreibung

Wenn zwei Kinder einen Streit haben, können sie mit dieser Übung den Streit austragen. Beide Kontrahenten treten zum Kampf gegeneinander an. Sie ziehen die Schuhe aus und gehen in die Mitte des Raumes. Derjenige, der es schafft dem anderen als erstes eine Socke auszuziehen, hat gewonnen.

### Varianten

Die beiden Spieler kämpfen in einer Arena (mit Malerkrepp abgegrenztes oder mit Matten ausgelegtes Spielfeld). Wer die Arena verlässt, hat ebenfalls verloren.

### Auswertung

Wie war das Spiel für dich?

Wie fühlst du dich jetzt?

### Hinweise

Das Spiel macht sehr viel Spaß. Die Anspannung der beiden Spieler lässt sich dadurch schnell und gut abbauen.

Spiele die Kinder sehr wild, kann als zusätzliche Regel eingeführt werden, dass die Spieler nicht aufstehen sondern die ganze Zeit über im Vierfüßlerstand verharren müssen.

Kinder: **geeignet**Jugendliche: **bedingt geeignet**

## Hahnenkampf

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
6–12 Jahre	ab 2 Spieler	5–10 Minuten	evtl. Kreppband

### Fördert

Spannungsabbau, Konzentration, Regellernen, Umgang mit Aggressionen

### Beschreibung

Auf dem Fußboden des Trainingsraums wird ein Spielfeld abgesteckt, z. B. mit Malerkreppband.

Zwei Spieler stellen sich einander gegenüber auf. Sie verschränken die Arme und entscheiden sich für ein Bein, auf dem sie den Rest des Spiels stehen wollen. Ihre Aufgabe besteht darin, den jeweils anderen dazu zu bringen, auf das andere, d. h. das hoch gezogene, Bein zu treten. Wenn jemand das schafft, hat er gewonnen.

Auf eine zweite Art kann das Spiel ebenfalls gewonnen werden: Das Spielfeld hat klare Grenzen, die nicht übertreten werden dürfen. Verlässt ein Spieler das Feld, hat der andere gewonnen.

### Varianten

–

### Auswertung

Wie hat dir das Spiel gefallen?

Welche Tricks hast du angewendet?

### Hinweise

Dieses Spiel kann auch gut mit ungleich starken Paaren gespielt werden. Kleinere und schwächere Spieler haben oft den Vorteil, flinker zu sein. Am geschicktesten ist es, einem stärkeren Gegner schnell auszuweichen. Dieser kommt daraufhin ins Taumeln und fällt, ähnlich wie im Judo, aufgrund der eigenen Kraft.

Der Spielleiter muss besonders darauf achten, dass die Hände immer verschränkt sind. Dabei ist es egal, ob sie auf dem Rücken oder vor der Brust überkreuzt werden.

Auch auf die Grenze soll genau und streng geachtet werden, da diese Regel im Spiel trainiert wird.





Kinder: **geeignet**

Jugendliche: **bedingt geeignet**

## Japanisch Knobeln

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
6–12 Jahre	ab 4 Spieler	5–10 Minuten	evtl. eine kleine Belohnung

### Fördert

Regellernen

### Beschreibung

Zwei Spieler knobeln vor der Gruppe.

Es gibt drei mögliche Figuren, die pantomimisch vorgeführt werden:

**Löwe:** Der Spieler faucht und hält dabei die Hände wie zwei Tatzen vor das Gesicht.

**Jäger:** Er hält ein Gewehr im Anschlag.

**Oma:** Sie geht auf einen Stock gebückt und hält sich dabei das Kreuz.

Bevor die Spieler gegeneinander knobeln können, müssen sie sich voreinander aufstellen und die Arme verschränken. Auf ein Signal hin verbeugen sie sich, drehen sich um die eigene Achse und spielen dann eine Figur.

Trifft der Löwe auf die Oma, gewinnt der Löwe. Trifft der Jäger auf den Löwen, erschießt er ihn. Trifft der Jäger auf die Oma, siegt die Oma, weil sie den Jäger mit dem Krückstock verjagt. Außerdem ist jedem Kind klar, dass die Oma nicht erschossen wird.

Der jeweilige Gewinner bleibt im Spiel und fordert einen anderen Mitspieler auf. Wer dreimal gewinnt, erhält eine kleine Belohnung.

### Varianten

–

### Auswertung

–

### Hinweise

Bei diesem Spiel trainiert man vor allem, Abläufe regelhaft und genau einzuhalten. Deshalb kann es für Kinder eine Hilfe sein, wenn man ihnen verbal eine Unterstützung gibt, indem der Anleiter sagt: „Verbeugen, drehen (jeder Spieler einmal um sich selbst), spielen!“ Wenn Kinder die gleiche Figur spielen, wird so lange wiederholt, bis einer gewinnt.

Kinder: **geeignet**Jugendliche: **bedingt geeignet**

## Streichholz-Chaos

Alter	Anzahl der Spieler	Dauer	Materialien
6–12 Jahre	ab 4 Spieler	5–10 Minuten	sehr viele Streichhölzer

### Fördert

Beobachtungsfähigkeit, Kooperation

### Beschreibung

Der Anleiter verteilt eine Vielzahl an Streichhölzern auf dem Boden. Mit Beginn des Spiels bilden sich Paare, bei denen sich die beiden Spieler gegenseitig an der Hand halten. Innerhalb einer vorgegebenen Zeit (i. d. R. zwei Minuten) versucht jedes Paar so viele Streichhölzer wie möglich aufzusammeln. Dabei dürfen sie die Hand des anderen nicht loslassen.

Dasjenige Paar gewinnt, das nach Ablauf der Zeit die meisten Streichhölzer gesammelt hat.

### Varianten

Anstelle von Streichhölzern können selbstverständlich auch andere Gegenstände im Raum verteilt werden. Mögliche Alternativen sind: kleine Bälle (z. B. Tischtennisbälle oder solche, wie man sie in einem Bällchenbad findet), Stöckchen, Legosteine, etc.

### Auswertung

Ist es euch gelungen, immer die Hand des anderen zu halten?

Welches Paar hat am schnellsten gearbeitet?

Wie gut konntet ihr zusammenarbeiten?

Gibt es Verbesserungen, die man in einer zweiten Runde umsetzen könnte?

### Hinweise

Das „Streichholz – Chaos“ ist ein witziges Spiel. Auf einfache Art und Weise üben Kinder ein, aufzuräumen.