

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Praxisteil Woche 17

Oft kommt es auch im Klassenzimmer oder Seminarraum zu stressigen Situationen, die dann in einer Gruppe spürbar sind. Manchmal ist es dann extrem laut oder Unruhe ist merkbar.

Wenn im Klassenzimmer oder Seminarraum Unruhe oder Stressgefühle auftreten, ist es im ersten Moment wichtig, dass diese Energie abgeleitet werden kann. Das geht am besten über Bewegungsspiele und –übungen.

Wenn die „Stressenergie“ dann sozusagen abgebaut ist, dann können wir – je nach Bedarf zu Entspannungsübungen oder zum Unterrichtsstoff übergehen.

Papier reißen und knüllen

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-12)

Die SchülerInnen erhalten einen alten Katalog und dürfen einzelne Seiten aus diesem herausreißen und die Seite, die sie herausgerissen haben, ganz klein knüllen. Dabei werden diese kleinen Papierkügelchen in ein Gefäß (z.B. alter Eierkarton) gegeben. Nach einer bestimmten Zeit sagt der LehrerIn/der Lehrer Stopp und es wird gezählt, wie viele Papierkügelchen gemacht wurden.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Ich bin Holzfäller

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-12)

Die SchülerInnen bewegen sich im Kreis und tun so als ob sie ein Holzfäller wären. Mit einer imaginären schweren Axt auf der Schulter wandern sie durch den Raum, bis jeder seinen imaginären Baum gefunden hat. Dabei sollen sich die Schüler so im Klassenzimmer verteilen, dass jeder genug Platz hat. Nun tun sie SchülerInnen so als würden sie dem Baum einen Schlag versetzen. Sie holen dabei weit über dem Kopf aus und versetzen dann dem Baum einen Schlag. Wenn sie den Schlag machen, dann sollen sie tief ausatmen und einen Ton, zum Beispiel „Ha“ von sich geben. Dieses Ausatmen bewirkt, dass der Körper durch die Ausatmung Aggressionen und Stress abbauen kann.

Bello, dein Knochen ist weg

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-12)

Die SchülerInnen sitzen im Kreis. Eine(r) von ihnen ist in der Mitte und ist der Hund Bello. Die/der Schüler/in kniet und hat seinen Kopf auf einen Unterarm gelegt, so dass es nichts sehen kann. Neben Bello liegt ein kleiner Gegenstand (z.B. Legostein), sein Knochen. Der /die LehrerIn zwinkert nun einem/r SchülerIn zu. Diese/r schleicht sich an und versucht möglichst lautlos den Knochen zu stehlen.

Dann verschränken alle SchülerInnen die Arme auf dem Rücken, so dass man die Hände nicht sieht. Bello darf nun die Augen öffnen und zu demjenigen oder derjenigen gehen, von dem/der er glaubt, dass diese/r seinen Knochen weggenommen hat. Er hat drei Versuche den Dieb zu finden. Der/die Schüler/in, der den Knochen hat, kann der nächste Bello sein.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Das Gewitter

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-12)

Der Lehrer/die Lehrerin überlegt gemeinsam mit den SchülerInnen, welche Positionen zu einem Gewitter gehören, zum Beispiel Regen, Wind, Blitz, Donner,.. und wie diese Gewittermerkmale mit Hilfe des Körpers dargestellt werden können (Finger trommeln, klatschen, Geräusch,...).

Nun erzählt die Lehrerin eine kleine Gewittergeschichte und die Schüler, welche die einzelnen Positionen darstellen, machen die Gewittermerkmale mit. Zum Beispiel sagt die Lehrerin: Es ist dunkel und der Wind wird immer stärker. Dazu machen dann die SchülerInnen, die das Gewittergeräusch haben mit.

Die Geschichte wird solange erzählt, bis das Gewitter weiterzieht und es ruhiger wird. Dann kann die Stille nach gespürt werden.

Das Ganze kann auch mit anderen Geschichten wie zum Beispiel Gartenarbeit durchgeführt werden.

Laut leise

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-12)

Das Klassenzimmer wird durch ein Seil in zwei Hälften geteilt. Eine Seite ist die „Leisehälfte“. Dort bewegen sich die SchülerInnen ganz langsam und ganz leise, sozusagen auf Zehenspitzen und im Flüsterton. Die Lauthälfte ist genau das Gegenteil. Dort bewegen sich die SchülerInnen ganz laut, sie dürfen schreien und stampfen. Die SchülerInnen sollen dabei auch öfters die Grenze zwischen laut und leise überschreiten.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Pferdelauf

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-12)

Die SchülerInnen sitzen oder knien im Kreis. Die Lehrerin erzählt ihnen, dass sie nun einen Pferdelauf veranstalten und erklärt den Ablauf der einzelnen Positionen:

- Laufen: Alle klatschen entweder auf den Boden oder in die Hände
- Kurven: alle klatschen weiter und beugen sich nach rechts oder links
- Brücke: Alle klopfen sich auf die Brust
- Sprung: Alle heben die Hände
- Vorbeigalopp an jubelnden Zuschauern: Alle reißen die Arme hoch und lachen

Dann gibt der Lehrer eine kleine Pferdelaufgeschichte vor und die SchülerInnen machen mit, zum Beispiel: Die Pferde beginnen zu laufen und nun machen Sie eine Rechtskurve. Dann kommen sie auf eine Brücke und plötzlich steht ihnen ein Hindernis im Weg, das sie alle überspringen.

Gegenstände weitergeben

(alle Altersstufen)

Die SchülerInnen sitzen eng im Kreis und es wird ein Gegenstand z.B.: Tennisball, Knäuel,... weitergegeben. Dann wird ein zweiter Gegenstand eingeführt, welcher sich auch im Kreis bewegt. Die Gegenstände werden von einem Nachbarn zum anderen weitergegeben und können dabei auch die Richtung wechseln. Der Schüler/die Schülerin, bei welchem die beide Gegenstände ankommen, scheidet aus dem Kreis aus. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur mehr zwei SpielerInnen übrig sind.

Wäscheklammern

(alle Altersstufen)

Das ist ein intensiveres Laufspiel und funktioniert am besten im Freien. Sollte es im Klassenzimmer durchgeführt werden, soll der Hinweis gegeben werden, dass die SchülerInnen nur gehen dürfen und diejenigen, die laufen, ausscheiden.

Jeder Schüler/jede Schülerin bekommt drei Wäscheklammern, die er sich selbst auf seine Kleidung pinnt. Im ersten Durchgang geht es darum, von den anderen möglichst viele Klammern abzunehmen. Wenn eine Klammer abgenommen wird, wird diese an die eigene Kleidung gesteckt.

Im zweiten Durchgang versucht jeder Spieler/jede Spielerin die eigenen Klammern loszuwerden und an die Kleidung der anderen zu stecken.

Kreuz – Pik – Herz und Karo

(alle Altersstufen)

Als Material werden Spielkarten gebraucht.

Die SchülerInnen sitzen in einem Kreis. Jeder zieht blind eine Karte und merkt sich das Symbol und die Farbe.

Nun werden vom Lehrer/der Lehrerin folgende Anweisungen gegeben:

Alle Roten setzen sich 3 Plätze weiter nach rechts.

Alle Schwarzen gehen eins weiter.

Alle Karos rutschen eine Position zurück.

Nun sitzen die SchülerInnen auf den Schoßen der anderen, Bewegen dürfen sich nur diejenigen, die keinen Spieler am Schoß haben. Gewinner ist derjenige, der wieder auf seinem alten Platz ankommt.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Roboterspiel

(alle Altersstufen)

Die SchülerInnen werden in Dreiergruppen geteilt. Dabei sind zwei SchülerInnen jeweils ein Roboter und ein Schüler/eine SchülerIn der Roboterführer.

Am Beginn stehen die beiden Roboter Rücken an Rücken. Sie beginnen auf das Kommando „Los“ des Lehrers loszugehen. Solange sie kein anderes Signal vom Roboterführer erhalten, gehen sie immer vorwärts. Ziel ist es, dass sich beide Roboter am Ende von vorne berühren, sich also in die Augen schauen. Dabei kann der Roboterführer den Roboter folgendermaßen steuern:

- auf die rechte Schulter tippen: Bewegung nach rechts
- auf die linke Schulter tippen: Bewegung nach links

Wenn der Roboter nicht mehr weitergehen kann (z.B. weil sich eine Wand im Weg befindet), bleibt er stehen. Ziel ist es, dass sich am Ende die zwei Roboter von vorne berühren und in die Augen schauen.

Wutbälle

(alle Altersstufen)

Wenn man wütend ist, ballt man eine Faust. Dieser Druck baut Stress ab. Solche Bälle kann man kaufen, für Erwachsene werden sie auch Antistressbälle genannt.

Zum Selbermachen nimmt man einen nicht aufgeblasenen Luftballon und befüllt diesen – am besten mit einem Trichter - mit Mehl genau so in der Größe, dass er in die Hand passt und schneidet den Ballonhals ab. Nun nimmt man einen zweiten und eventuell auch einen dritten Ballon und zieht diesen über den befüllten Ball und verknotet diesen.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Im Zoo

(am besten geeignet für SchülerInnen von 6-12)

Dieses Spiel eignet sich besonders gut zum Aggressionsabbau, wenn zum Beispiel Konflikte in der Gruppe entstanden sind und es wichtig ist, dass die Gefühle zuerst mal rausgelassen werden können.

In diesem Spiel schlüpfen alle SchülerInnen in die Rolle von wilden Tieren. Dieses Spiel ist auch sehr gut für schüchterne SchülerInnen gut geeignet, da sich diese oft nicht trauen, aus sich heraus zu kommen. Das Spiel macht es für sie leichter, einmal das Laut- oder Wütendsein auszuleben. Zuerst schlüpfen die SchülerInnen in ein wildes Tier (z.B. Löwe und Tiger) und dürfen dieses so richtig nachspielen ohne dabei aber einen anderen Schüler zu berühren. Die wilden Tiere können sich dabei so richtig auslassen.

Wenn die Lehrperson dann das Gefühl hat, dass die negativen Gefühle der SchülerInnen draußen sind, dann verwandelt sich der wilde Zoo in einen Streichelzoo und die SchülerInnen schlüpfen in die Rolle eines ruhigen Tieres (z.B. Kaninchen oder Pony).