

# ICH WEIß, WAS ICH WILL!

GRUPPENSTUNDENIDEEN IM RAHMEN  
DER PRÄVENTIONSARBEIT GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT



Das Thema Prävention gegen sexualisierte Gewalt hat in den vergangenen Jahren im Bistum Limburg sowie in den Kinder- und Jugendverbänden immer mehr an Bedeutung gewonnen. Leiter\*innen haben Schulungen besucht und sich mit der Thematik auseinander gesetzt, darüber diskutiert und nachgedacht. In den Kinder- und Jugendverbänden kam daran anschließend die Frage auf, wie Leiter\*innen sich gemeinsam mit ihren Kindern und Jugendlichen dieser Thematik annähern können.

Die Gruppenstundenvorschläge sind methodische Hilfestellungen, die ihr beliebig einsetzen könnt. Sie bestehen aus einzelnen Bausteinen, die ihr nach eurem Ermessen anwenden, kombinieren und anpassen könnt. Ihr seid nicht daran gebunden die Gruppenstunden wie in vorgestellter Form durchzuführen. Gern könnt ihr auch einzelne Elemente in eure Gruppenstunden- bzw. Projektplanung einbeziehen. Ihr kennt eure Kinder und Jugendlichen am Besten und könnt gut einschätzen, was zu eurer Gruppe und zur Situation passt.

Wenn ihr Fragen habt oder bei euch eine Vermutung entsteht, es könnte bei einem Kind, Jugendlichen oder einer Leitungsperson etwas im Bereich sexualisierte Gewalt vorliegen, dann könnt ihr euch hier Hilfe holen:

**Präventionsstelle im Bistum Limburg**

**Telefon: 06431 295 180; Mail: [praevention@bistumlimburg.de](mailto:praevention@bistumlimburg.de)**

Weitere Infos zur Prävention gegen sexuellen Missbrauch und sexualisierte Gewalt findet ihr unter **[praevention.bistumlimburg.de](http://praevention.bistumlimburg.de)**

Die Präventionsstelle kann eure Fragen beantworten und euch im Fall einer Vermutung an externe Beratungsstellen vermitteln.



Katholische  
junge Gemeinde  
Diözesanverband Limburg

Ein Projekt der DPSG und KJG Limburg

präventi  
im bistum **limburg**

## „Meine Ängste“

**Altersgruppe:** 7 – 10 Jahre

**Ziel:** Die Kinder werden für ihre Ängste sensibilisiert und lernen sie zu formulieren und entwickeln Strategien um damit umzugehen. Es geht in dieser Gruppenstunde nicht darum, den Kindern ihre verschiedensten Ängste „auszureden“ oder sie abzuschwächen.

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Kissen, Decken, Kerzen, Lampe, Wäscheklammern (für jedes Kind eine), 2 leere Plakate, Buntstifte, Barometer

**Ablauf (ca. 90 Minuten)**

### EINSTIEG: DER DUNKLE RAUM

**Ziel des Einstiegs:** Aufmerksam werden für Ängste, die jeder hat

**Zeit:** 10 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Kinder werden gebeten den Gruppenraum (oder einen anderen Raum), langsam und ohne zu sprechen zu durchlaufen. Nach und nach wird das Licht gedimmt (oder es ist von Anfang an aus), wenn der Raum sehr klein ist, können die Kinder auch erst nach und nach in den Raum geschickt oder sie durch einen dunklen Flur gelaufen lassen werden. Kann der Raum nicht abgedunkelt werden, können auch einem Teil der Kinder die Augen verbunden werden. Die anderen Kinder stellen sich an die Wände und achten darauf, dass keines der „blinden“ Kinder gegen eine Wand läuft. Frage an die Kinder: Wie war das für euch? War es unangenehm durch den Raum zu laufen? Wie war es für euch, nichts zu sehen?

**Wichtig:** Die Kinder sollen nicht unnötig geängstigt werden und der Raum sollte nicht zu gruselig wirken. Für manche Kinder ist Dunkelheit nicht gut aushaltbar. Die Gruppenleitung sollte hier sehr sensibel sein.

### HAUPTTEIL: MEINE ANGST UND ICH

**Ziel des Hauptteils:** Ängste formulieren und Strategien entwickeln

**Zeit:** 55 min

Wovor kann man überhaupt Angst haben?

Prävention kinderleicht!

Im immer noch dunklen Raum wird eine gemütliche Ecke eingerichtet (Decken und Kissen auf dem Boden, evt. Kerzen) und mit einer Lampe (Taschenlampe, Stehlampe mit Spot, Schreibtischlampe, Overheadprojektor, Beamer,..) eine Wand erhellt. Die Kinder dürfen nun etwas, vor dem man Angst haben kann, mittels Schattenspiel (mit den Fingern, dem ganzen Körper oder auch mit Hilfsmitteln wie Wäscheklammer etc.) vorstellen. Alle Kinder raten mit. Alles vor dem man Angst haben kann, wird parallel auf einem Plakat gesammelt.

**Wichtig:** Angst zu haben ist kein Grund sich zu schämen.

Das Licht geht an und mit den Kindern wird eine Sammlung erstellt: Was kann man machen, wenn man Angst hat? (manche kuscheln sich dann gerne zusammen, lassen das Licht brennen, ..). Alle Ideen werden auf ein Plakat geschrieben (Oberthema „Wenn ich Angst habe, dann kann ich..“) und die Kinder können die Plakate im Anschluss noch bemalen. Anschließend können Regeln festgelegt werden, wie mit Angst in der Gruppenstunde umgegangen werden soll, z.B.: „Es ist ok, wenn ich nicht mitspielen will, weil ich Angst habe.“ „Wenn ich merke, dass jemand Angst hat, dann lache ich ihn nicht aus.“ „Wenn ich Angst habe, kann ich zu meiner\*m Gruppenleiter\*in gehen“ usw.

**ABSCHLUSS:** „ICH FÜHRE DICH“

**Ziel des Abschlusses:** Positives Ende und Reflexion

**Zeit:** 25 min

Wenn man sich an jemandem festhalten kann, ist die Angst oft nicht zu groß. Zum Abschluss führen sich die Kinder paarweise durch den Raum, ohne auf Hindernisse zu stoßen (Eine Gruppe, die sich schon länger kennt kann auch einfache Hindernisse wie Stühle „umschiffen“). Ein Kind schließt die Augen und das zweite führt das „blinde“ Kind an seiner Hand behutsam durch den Raum. Dieses achtet darauf, dass es nirgendwo anstößt und sich sicher fühlen kann. Natürlich wird gewechselt, sodass jedes Kind mal geführt wird bzw. sich führen lassen kann. Zum Abschluss wird reflektiert: Dazu wird ein Gruppenstunden – Barometer aufgehängt, an das jedes Kind eine Wäscheklammer pinnen kann, wie sehr ihm die Gruppenstunde gefallen hat. Dann erklärt jeder, der mag, noch seine Position auf dem Barometer.

*Quelle: Jungscharbehelf „Kompass – Gruppenstunde, Ideen & Aktionen für den Gruppenalltag“ Heft 2, 6-7-jährige)*

## „Meine Talente“

**Altersgruppe:** 10 – 13 Jahre

**Ziel:** Erkennen, welche Talente jede\*r einzelne Teilnehmer\*in hat

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Papier (A4 und A3) und Schere, Zeitungen, Zeitschriften, Kleber, Tacker zum Binden der Zeitung

**Ablauf (CA. 90 MINUTEN):**

### EINSTIEG: WAS SIND MEINE TALENTE?

**Ziel des Einstiegs:** Verdeutlichen, was es bedeutet ein Talent zu haben und wie vielseitig Talente sind.

**Zeit:** 15 Minuten

Gemeinsam schauen sich die Kinder Zeitschriften, regionale Zeitungen und andere Dinge an, worin über unterschiedliche Themen berichtet wird. Hierbei sollen die Kinder darauf achten, was sie an dem Gelesenen und Gesehenen beeindruckt, was sie cool finden und was sie auch gern tun oder können würden.



Bild: flickr.de/maryalena

All diese Dinge werden ausgeschnitten und gesammelt, sodass am Ende eine große Vielfalt an Dingen vor der Gruppe liegt. Im zweiten Schritt betrachtet die Gruppe die Dinge noch einmal, was davon sind wirkliche Talente, woher kennt ihr diese auch noch oder kennt ihr jemanden, der auch ein solches Talent hat?

Vielleicht auch hier in der Gruppe?

Prävention kinderleicht!

## **HAUPTTEIL: EIGENE ZEITUNG GESTALTEN**

**Ziel des Hauptteils:** Die eigenen Talente darstellen und verbildlichen

**Zeit:** mindestens 45-60 Minuten (falls möglich mehr Zeit einplanen oder auf zwei Gruppenstunden aufteilen)

Die Kinder sollen ihre eigenen Talente in ihrer persönlichen Zeitung darstellen. Dazu sollen sie Berichte über sich schreiben, Bilder malen und passende Dinge aus den Zeitungen einkleben. Der erste Teil der Zeitung beschäftigt sich mit den aktuellen Talenten. Worin bin ich sehr gut, was macht mir große Freude, womit verbringe ich viel Zeit? Hierbei sollen die Gruppenleiter\*innen die Kinder bestärken, alles aufzuschreiben, was ihnen wichtig ist. Das kann das Spielen eines Instrumentes genauso sein, wie der sorgsame Umgang mit anderen Kindern.

Im zweiten Teil der Zeitung geht es um die Zukunft. Was wünschen sich die Kinder für die Zukunft? Was haben sie für Vorstellungen, wo ihre Talente in ihrem späteren Leben liegen werden.

Die Zeitung bekommen die Kinder als Andenken an diesen Tag geschenkt oder sie werden gemeinsam aufbewahrt und die Gruppe schaut sich immer Mal

wieder an, was sie geschrieben haben und ob es immer noch passend ist.

**Wichtig:** Es kann sein, dass Kinder nicht direkt auf ihre eigenen Talente kommen, Gruppenleiter\*innen sollten sich im Vorhinein absprechen und überlegen, welche Talente sie bei den einzelnen Kindern sehen, damit sie Hilfe leisten können.

## **ABSCHLUSS: GEMEINSAM ZEITUNG LESEN BEI KUCHEN UND KAKAO**

**Ziel des Abschlusses:** Ein gemütlicher Ausklang, wobei die Ergebnisse angeschaut werden.

**Zeit:** verbleibende Zeit

In einer gemütlichen Kuchenrunde können sich die Kinder die Ergebnisse der anderen Kinder ansehen, gemeinsam durchblättern und bewundern. Die Gruppenleiter\*innen sollten darauf achten, dass es nicht dazu kommt, dass über die Zeitung einzelner Kinder gelacht oder gelästert wird.

## „Gewalt“

**Altersgruppe:** 13 – 16 Jahre

**Ziel:** Die Jugendlichen beschäftigen sich mit unterschiedlichen Gewaltformen – deutlich werden sollen die unterschiedlichen Arten von Gewalt

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Zettel mit unterschiedlichen Gewaltformen, Beispiele zu unterschiedlichen Gewaltformen (Herunterladbar: <http://kjjg-limburg.de/beitrag/praevention-1/>)

**Ablauf (CA. 90 MINUTEN):**

**EINSTIEG: MIST, MIST, MIST**

Ziel des Einstiegs: Verdeutlichen, was Ärger in mir auslöst  
Zeit: 15 Minuten (je nach Gruppengröße)

Jede\*r Teilnehmer\*in bekommt einen Hut auf. Daraufhin geht es los. Alle Teilnehmenden rennen wild umher und versuchen ihren eigenen Hut zu retten und gleichzeitig die Hüte der anderen zu klauen.

Wer seinen Hut gestohlen bekommen hat, muss sich kurz auf den Boden setzen und laut „Mist, Mist, Mist“ rufen. Danach kann er sich seinen Hut wieder aufsetzen und weiter geht das Spiel.

Nach einer gewissen Zeit bittet der\*die Gruppenleiter\*in die Teilnehmenden wieder zur Ruhe zu kommen und fragt sie, wie das Spiel für sie war? Welche Gefühle hattet ihr? Wenn wir noch weitergespielt hätten, was wäre dann innerlich bei euch passiert? Auf welche Situationen im Leben kann man den geklauten Hut übertragen? Wie reagieren Menschen in solchen Situationen – welche Erfahrung habt ihr gemacht? Anschließend kann man die Überleitung zur Hauptübung machen.  
„Ihr habt ja schon einige Formen von Gewalt genannt“ oder „Neben dieser Form von Gewalt, die ihr genannt habt, was gibt es noch an Gewaltformen?“

**HAUPTTEIL: VIER-ECKEN-SPIEL MIT 4 GEWALTFORMEN**

**Ziel des Hauptteils:** Kennenlernen von unterschiedlichen Gewaltformen und unterschiedliche Wahrnehmung von Gewalt.

**Zeit:** 60 Minuten

Prävention kinderleicht!

**Vorbereitung:** Gemeinsam mit den Jugendlichen werden die vier Formen der Gewalt durchgesprochen und je eine Form in eine Ecke gelegt.

Die Jugendlichen sollen sich bei unterschiedlichen Beispielen dahin stellen, wo sie denken, dass dies die Form der Gewalt ist. Bei manchen Beispielen wird die Gruppe sich schnell einig sein, andere wieder rum sind schwieriger zu definieren bzw. dazu wird es unterschiedliche Meinungen geben.

Darüber soll die Gruppe in einen Austausch kommen.

Dies geschieht dadurch, dass die Gruppenleiter\*innen gezielt nachfragen, warum wer wo steht. Gleichzeitig ist es wichtig, dass den Jugendlichen deutlich wird, dass was für einen persönlich in Ordnung ist, möglicher Weise für einen anderen schon eine Form von Gewalt ist. Auf diesen Punkt sollte auch im Anschluss noch einmal eingegangen werden. In einer Abschlussrunde sollte gesammelt werden, was die Jugendlichen mitnehmen und falls es nicht von den Jugendlichen selbst kommt, sollten die Gruppenleiter\*innen ergänzen:

- für jeden fängt Gewalt an andere Stelle an
- für jeden sind unterschiedliche Dinge in Ordnung
- wenn etwas für einen selbst in Ordnung ist, heißt das noch lange nicht, dass es für den anderen auch in Ordnung ist.
- Sich selbst reflektieren und über eine Reaktion von anderen nachdenken, kann helfen
- Zu seiner Meinung stehen und nicht einfach etwas zulassen, was man gar nicht mag

## **ABSCHLUSS: GEIMEINSAME AKTION**

**Ziel des Abschlusses:** Zusammenhalt stärken, damit Gewalt in der Gruppe keinen Platz findet!

**Zeit:** je nach Aktion

Die Gruppe soll zusammen entscheiden, was sie noch gemeinsam erleben wollen, nach dieser sehr inhaltlichen Gruppenstunde. Entweder wird dieser Punkt bereits vorher geplant oder die Gruppenleiter\*innen überraschen die Gruppe mit einer Aktion, wo sie wissen, dass sie gut ankommen wird. Eine Aktion ist entweder etwas, was in der Gruppe Tradition hat, etwas, was die Jugendlichen sich schon lange wünschen oder einfach etwas, was die Gruppenleiter\*innen für ihre Gruppe rausgesucht haben. Hier muss jede Gruppe individuell entscheiden, da es hier auf einige Ressourcen ankommt, die sehr unterschiedlich sein können.

## „Gute und schlechte Gewohnheiten“

**Altersgruppe:** ab 16 Jahre

**Ziel:** Die Teilnehmer\*innen reflektieren ihre eigenen guten und schlechten Gewohnheiten und ihre Wirkung auf Andere

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Plakat/Flipchart, Schreibmaterial (genügend Stifte und Papier für Jeden), Alkoholfreier Sekt, Sektgläser, Deko (Tischdecken, Servietten, Girlanden, Luftballons,...), Briefumschläge

**Ablauf (ca. 90 Min.)**

**EINSTIEG: SPIEL „BACK UP“**

Ziel des Einstiegs: Niederschwellige Einstimmung und aufeinander achten müssen

Zeit: 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

In der Gruppe wird ein\*e Back-Up-Master\*in ausgewählt. Der\*Die Back-up-Master\*in sagt laut einen Buchstaben. Das Team muss nun gemeinsam ein Wort rufen, das mit diesem Buchstaben anfängt.

Aber es ist nicht so einfach! Hat jemand ein Wort mit gleichem Anfangsbuchstaben gefunden, darf er\*sie es nicht aussprechen, sondern muss versuchen, die anderen darauf zu bringen, indem er\*sie Hinweise gibt, Geräusche macht oder Assoziationen bildet. Wichtig ist, dass die\*der Back-up-Master\*in das mitbekommt, denn er\*sie darf mit raten.

Wenn der\*die Back-up-Master\*in das Wort vor der Gruppe errät, ist es annulliert und die Runde beginnt von Neuem. Nach jeder gewonnenen Runde, kann ein\*e neue\*r Back-up-Master\*in gewählt werden.

### HAUPTTEIL: MEINE GEWOHNHEITEN

**Ziel des Hauptteils:** Bewusstes Klarwerden von eigenen Gewohnheiten

**Zeit:** 25 Minuten

Die Jugendlichen und ihre Leiter\*innen sammeln gemeinsam auf einem Plakat, welche Gewohnheiten Menschen haben können. Was macht man oft und aus Gewohnheit (z.B. Morgens Kaffee trinken, Zähneputzen, die\*den beste\*n Freund\*in anrufen, Geburtstagskarten schreiben), welche schlechten Gewohnheiten gibt es (z.B. nicht richtig zuhören, Hausaufgaben vor sich herschieben,

Notlügen,..) und welche Gewohnheiten hätte man gerne (z.B. regelmäßig das Zimmer aufräumen, Vokabeln lernen, öfter Sport machen,..).

Anschließend zieht jeder Jugendliche einen Namen von einem anderen Gruppenmitglied und erhält 15 min Zeit um für sich zu überlegen, was diese Person in 10 Jahren macht.

Fragen dazu können sein:

- Wo wohnt diese Person in 10 Jahren?
- Welchen Beruf hat sie?
- Was ist ihr wichtig?
- Welche Hobbys hat sie?
- Welche Gewohnheiten hat sie?

Die Überlegungen sollten schriftlich festgehalten werden.

## **ABSCHLUSS: KLASSENTREFFEN UND ABSCHLUSSGESPRÄCH**

**Ziel des Abschlusses:** Reflexion, Wahrnehmen und Entwicklung der eigenen Rolle

**Zeit:** 45 Minuten

Während sich die Teilnehmer\*innen auf ihre Rollen vorbereiten, wird ein fiktives Klassentreffen vorbereitet: Dazu kann z.B. der Raum dekoriert werden (Spruchbänder mit „Willkommen zum Klassentreffen“, Servietten, Tischdecken, Kerzen, Luftballons,..) und ein kleiner (alkoholfreier) Sektempfang vorbereitet werden.

Die Teilnehmer\*innen werden eingeladen innerhalb von 20 min ein fiktives Klassentreffen in 10 Jahren nachzuspielen und dabei die Person darzustellen, deren Zettel sie gezogen haben. Auf dem Klassentreffen sollen sie versuchen möglichst viel über die anwesenden Personen rauszufinden.

Anschließend trifft sich die Gruppe im Kreis und es darf geraten werden, wer, welchen Charakter dargestellt hat und die Rollen werden vorgestellt. Warum wurde der Charakter so dargestellt? Wie war die Übung für die Teilnehmer\*innen? Welche Gewohnheiten sind uns aufgefallen?

Wichtig ist, dass die Reflektion wertschätzend verläuft und niemand wegen einer schlechten Gewohnheit angeprangert wird. Am Ende des Reflexionsgesprächs wird die Rollenbeschreibung im Briefumschlag an die Teilnehmer\*innen verteilt.



## „Meine Hände“

**Altersgruppe:** 7 – 10 Jahre

**Ziel:** Eigene Sinne und das Instrument Hand kennenlernen

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Gipsbinden (manchmal bekommt man Gipsbinden in Krankenhäusern kostenlos), Schüsseln mit Wasser, Scheren, Handcreme, Filzstifte

**Ablauf (ca. 90 Minuten):**

### **EINSTIEG: RENNSPIEL MIT BERÜHRUNG**

**Ziel des Einstiegs:** Auspowern und erste Berührungen spüren

**Zeit:** 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

Für dieses Spiel sollte die Gruppe am besten raus auf eine Wiese gehen. Jedes Kind ist zugleich Fänger\*in und kann gefangen werden. Durch eine sanfte Berührung auf die Schulter gilt das Kind als gefangen und scheidet aus. Eine weitere Variante besteht

darin, dass die gefangenen Kinder regungslos stehen bleiben. Nicht abgeschlagene Kinder haben die Möglichkeit dieses Verhalten als Täuschungsmanöver zu nutzen. Das Spiel kann mehrfach wiederholt werden.

### **HAUPTTEIL: HÄNDE (SPIEL UND BASTELN)**

**Ziel des Hauptteils:** Hände und Berührungen bewusst wahrnehmen

**Zeit:** 50 Minuten

#### **Spiel-Ablauf:** Hände blind zählen

Die Gruppe bildet einen Kreis. Ein freiwilliges Kind geht in die Mitte des Kreises und schließt die Augen. Die restlichen Kinder legen nach und nach die Hände auf den Körper des in der Mitte stehenden Kindes. Intimbereiche (z.B. Brust, Po) sind ausgeschlossen. Die Gruppe entscheidet, wie viele Hände sie auflegt und gibt dem blinden Kind zum Ende Bescheid. Das blinde Kind versucht nun – durch Wahrnehmen oder Zählen – die Anzahl der Hände zu ermitteln und sagt sie laut. Jedes Kind, das möchte, darf die Übung selbst ausprobieren.

Prävention kinderleicht!

### Bastel-Idee: Gipshand

Die Gipsrollen werden in kleine Stücke geschnitten und einige Schüsseln werden mit Wasser befüllt. Die Kinder werden gebeten in Paaren zusammen zu basteln und sich gegenseitig zu unterstützen. Bevor die Hände eingegipst werden, sollte die einzugipsende Hand eingecremt werden. In den Paaren beginnen die Kinder mit einer Hand gemeinsam. Die Gipsstücke werden in das Wasser getunkt und um die Finger und den Handrücken gelegt bis die ganze Hand bedeckt ist. Anschließend muss die Hand trocknen. Sobald die Hand trocken ist, kann die Gipshand abgelöst werden. Dazu sollte ein\*e Leiter\*in helfen, ggf. muss der Gips an einer Stelle aufgeschnitten werden, damit die Hand befreit werden kann. Diese zerschnittene Stelle kann mit weiteren Gipsstücken ausgebessert werden. Je nach Zeit kann das andere Kind nun eine Hand eingipsen. Ebenso können die Gipshände in einer anderen Gruppenstunde bemalt und verziert werden.

### ABSCHLUSS: FINGERMÄNNCHEN – REFLEXION

**Ziel des Abschlusses:** Erzählen, wie es heute war

**Zeit:** 15 Minuten

**Ablauf:** Jedes Kind darf sich einen Smiley nach Wahl auf den Zeigefinger malen. Anschließend können die Kinder mithilfe ihres Fingermännchen erzählen, wie es ihnen heute gefallen hat.



(Quelle: Gilsdorf; Kistner (2001): Kooperative Abenteuerspiel 2,  
Reiners (2005): Praktische Erlebnispädagogik 2)

## „Privatsphäre“

**Altersgruppe:** 10 – 13 Jahre

**Ziel:** Recht auf Privatsphäre kennenlernen bzw. intensivieren

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Papier und Schere, Holz und Säge(o.ä.), Farben, Stifte

**Ablauf (ca. 90 Minuten):**

### **EINSTIEG: ÜBUNGEN ZUR SELBSTBEHAUPTUNG**

**Ziel des Einstiegs:** Die eigene Person als stark und wichtig erleben

**Zeit:** 30 Minuten (je nach Gruppengröße)

Übung 1: Sich aus dem Gleichgewicht bringen

Ihr benötigt zu dieser Übung Platz im Raum und einen rutschfesten Boden. Die Gruppe wird aufgefordert Paare zu bilden. Die Paare stellen sich Rücken an Rücken auf. Zwischen den beiden Personen ist am Boden eine Linie mit Tesakrepp oder Kreide markiert. Die Paare versuchen sich gegenseitig über die Linie zu drücken. Anschließend werden die Paare getauscht.



Übung 2: Losreißen

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. In der Mitte des Kreises stehen drei Kinder. Zwei der drei Kinder halten das dritte Kind fest. Das dritte Kind versucht sich nun loszureißen, während die Gruppe es anfeuert. Dabei ist es wichtig, dass das Kind nicht zu fest oder zu schwach festgehalten wird. Das Kind soll eine wirkliche Chance haben sich loszureißen

Prävention kinderleicht!

zu können und die eigene Stärke sowie die Unterstützung des Außenkreises zu spüren. Alle Kinder, die wollen, können die verschiedenen Rollen ausprobieren. Achtung! Bei diesem Spiel besteht Verletzungsgefahr. Aus diesem Grund wäre eine kurze Information vorab an die Eltern empfehlenswert. Am Ende der beiden Übungen können die Kinder gefragt werden, wie es ihnen ergangen ist.

Überleitung zum Hauptteil: In den beiden Übungen konnten die Kinder erleben bzw. beobachten, wie es ist den eigenen Raum zu verteidigen und dafür zu kämpfen sowie sich aus einer unangenehmen Situation zu befreien. Der Gruppe kann deutlich gemacht werden, dass sie ein Recht auf eigenen Raum und somit auf Privatsphäre haben. Dafür wollen wir gemeinsam Symbole finden und sie gestalten.

### **HAUPTTEIL: TÜRHENKELSCHILDER GESTALTEN**

**Ziel des Hauptteils:** Der Privatsphäre ein Symbol geben  
**Zeit:** 45 Minuten

Die Kinder werden eingeladen zu überlegen, ob es Momente gibt, in denen sie gern allein in ihrem Zimmer sind und ihren Raum für sich (Privatsphäre) benötigen. In manchen Fällen möchte man dann nicht zuerst für seinen Raum kämpfen oder mit anderen sprechen.

In diesem Fall könnte ein Türhenkelschild an der eigenen Zimmertür hilfreich sein. Jedes Kind kann ein solches Türhenkelschild gestalten. Folgende Sätze könnten auf dem Türschild stehen: Will alleine sein!/Eltern bleiben draußen!/ Ich will meine Ruhe! (...). Natürlich können die Kinder sich auch einen eigenen Satz ausdenken oder ohne Worte das Schild gestalten. Die Gruppe bzw. die Leiter\*innen entscheiden sich für ein geeignetes Material oder geben verschiedene Materialien zur Auswahl. Am Ende räumen alle gemeinsam auf.

### **ABSCHLUSS: TÜRSCILDER VORSTELLEN**

**Ziel des Abschlusses:** Formulieren, was für jedes Kind Privatsphäre bedeutet  
**Zeit:** 10 Minuten

Jedes Kind stellt der Gruppe sein Türschild vor. Die Kinder, die wollen, können erklären, wann sie gern allein sind und warum ihnen das wichtig ist. Dazu wird eine kurze Runde gemacht.

*(Quelle: BJR, Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit, Baustein 3)*

## „Hey Du! Lust Auf'n Chat?“

**Altersgruppe:** 13 – 16 Jahre

**Ziel:** Die Jugendlichen sollen einen Einblick darüber gewinnen, welche möglichen Gefahren durch einen Chat entstehen

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Zettel mit Ländern, 2 Räume, Papier und Stifte, Klebeband, Wollknäuel

**Ablauf (ca. 90 Minuten):**

### EINSTIEG: LÄNDERVERNETZUNG

**Ziel des Einstiegs:** Überblick World Wide Web

**Zeit:** 25 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Jugendlichen dürfen sich ein Land aussuchen und stellen sich daraufhin im Raum auf. Jede\*r befestigt den Zettel mit dem Land für die anderen sichtbar an seinem Oberkörper und hält sich dann gut die Ohren zu. Der\*die Gruppenleiter\*in beginnt in Deutschland und wirft zu einen beliebigen anderen Land einen Wollknäuel, dabei gibt er zusätzlich eine wichtige weitere kurze Information weiter, wie z.B.

„Heute war Hitzefrei und wir waren alle im Schwimmbad“.

Die Jugendlichen müssen untereinander Blickkontakt halten und sobald sie realisieren, dass sie das nächste Land sind, ihre Ohren öffnen. Die Jugendlichen müssen sich beeilen und schnell sprechen und das Wollknäuel schnell weitergeben. Ziel des Einstiegs ist es zu verdeutlichen, wie schnell Informationen im Internet weitergegeben werden und wie schnell sie sich über die ganze Welt verteilen, evtl. sogar fehlerhaft. Die Gruppenleiter\*innen fragen die Teilnehmenden danach, was die Übung bezwecken könnte und was ihnen aufgefallen ist.

### HAUPTTEIL: CHATTEN

**Ziel des Hauptteils:** Gefahren im Chat erkennen

**Zeit:** 45 Minuten

**Vorbereitung:** Die Gruppe wird in 2 Kleingruppen in 2 Räumen geteilt.

**Information für Gruppe 1:** Ihr befindet euch in einen Chat-Room und wollt mit euren Freunden aus der Klasse etwas hin und her schreiben. Denkt euch dazu ein Chatprofil aus. Die einzige Vorgabe ist, dass ihr 14 Jahre alt seid.

Prävention kinderleicht!

**Information für Gruppe 2:** Es ist einer dieser Tage, an dem alle eure Freunde keine Zeit haben und ihr nicht so viel mit euch anzufangen wisst. Am PC sollt ihr eigentlich für eure anstehende Mathe-Arbeit lernen, doch dazu habt ihr gar keine Lust und stößt beim Surfen auf den Chat-Room, für den ihr eigentlich schon viel zu alt seid. Egal!!! Denkt euch dazu ein Chatprofil aus. Die einzige Vorgabe ist, dass ihr 16 Jahre alt seid. Ihr lest euch die Nicknames der anderen aktiven User\*innen durch und schreibt eine\*n davon an. „Hi...“

Gruppe 2 bekommt nun die Aufgabe sich etwas auszudenken, was sie an Gruppe 1 schreiben könnte. Die Gruppenleiter\*innen überbringen die Nachrichten immer von Raum zu Raum. Am Anfang lässt man das Gespräch erst einmal ohne irgendwelche Eingriffe (außer natürlich es geht zu weit!) laufen und unterstützt die Jugendlichen dabei, was man schreiben könnte. Nach ein paar Mal hin und her schreiben, verändert der\*die Gruppenleiter\*in die Nachrichten heimlich auf dem Weg zwischen den beiden Räumen. Am besten versucht ihr die Gruppen zu ermutigen, dass möglichst immer ein anderer Jugendlicher schreibt. So fällt es evtl. weniger auf, wenn der\*die Gruppenleiter\*in die Nachrichten ändert.

Die Gruppenleiter\*innen beobachten die Situationen sehr genau und gehen danach mit den Jugendlichen in eine Reflektion.

**WICHTIG!** Die Gruppenleiter\*innen müssen darauf achten, dass keine Beleidigungen, sexistische Anmerkungen oder Ähnliches geschrieben werden. Falls die Jugendlichen auf diese Ideen kommen, kann dieser Punkt gut in die Reflektion mit aufgenommen werden, da dies in Wirklichkeit sehr gut passieren kann.

### **ABSCHLUSS: STERNENREFLEXION**

**Ziel des Abschlusses:** Reflektieren der ganzen Thematik **Internet/Chat**

**Zeit:** 10 Minuten

Jede\*r Jugendliche darf in die Mitte treten und sagen, was er\*sie von der Gruppenstunde mitnimmt und was ihm\*ihr in Erinnerung bleibt. Je nachdem wie die anderen Jugendlichen ihm\*ihr zustimmen, umso näher stellen sie sich an ihn ran. Die Gruppenleiter\*innen können sich ebenso mit einem Satz in die Mitte stellen. Über die Nähe bzw. die Distanz zu der Person in der Mitte können kurze Kommentare gegeben werden.

## „Anders? Klar, wer ist das nicht?“

**Altersgruppe:** ab 16 Jahre

**Ziel:** Es soll bewusst gemacht werden, wie unterschiedlich wir alle sind in jeglichen Bereichen unseres Lebens und das dies gut ist und nicht ausgrenzungswürdig!

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Eventuell Handys zum Aufnehmen der Videos im Hauptteil sowie Laptop und Beamer, Stifte, Begriffe für den Hauptteil, Papier

**Ablauf** (ca. 90 Minuten)

### **EINSTIEG: WAS MAGST DU?**

**Ziel des Einstiegs:** Die Vielseitigkeit von Ansichten soll verdeutlicht werden

**Zeit:** 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

Im Gruppenraum verteilt, hängen Zettel auf denen unterschiedliche Begriffe stehen. Dies können ganz unterschiedliche Dinge sein: Tiere, Freunde, Führerschein, Party, Urlaub, Essen, Klamotten usw. Dinge, die in der Lebenswelt der Jugendlichen eine Rolle spielen.

Die Jugendlichen sollen jetzt überlegen, was sie mit diesen Begriffen in Verbindung bringen und dies dazu auf die Zettel schreiben oder malen.

Dafür haben sie ca. 15 Minuten Zeit.

Zum Abschluss wird noch einmal gemeinsam auf das Geschriebene und Gemalte geschaut und ein erster Blick dafür gewonnen, dass wir alle sehr unterschiedliche Assoziationen und Meinungen haben. Es kann auch darauf hingewiesen werden, dass man vielleicht in einigen Dingen gleich ist und dann aber in einer anderen Sache wieder vollkommen unterschiedlich denkt.

Eine zweite Version wäre es, dass die Jugendlichen heimlich einen Begriff zu einem genannten Wort aufschreiben. Erst nachdem sie zu allem was geschrieben haben, decken sie gleichzeitig ihre jeweiligen Meinungen auf, z.B. im Kreis auf Drei. Das macht die Situation spannender für die Gruppe und man wundert sich vielleicht auch, welche Gedanken bei den anderen dazu aufkamen.

Prävention kinderleicht!

## **HAUPTTEIL: IN DER INNENSTADT**

**Ziel des Hauptteils:** Überlegungen dazu, wie vielseitig ein Tag in der Innenstadt ist

**Zeit:** 60 Minuten

Die Jugendlichen sollen sich überlegen, wie ein Tag in einer Innenstadt aussehen könnte. Dazu sollen sie kurze Rollenspiele einstudieren, welche die Vielseitigkeit einer „Großstadt“ verdeutlichen. Je nach Gruppengröße können dazu Kleingruppen gebildet werden. Wen trifft man an einem Sommertag in der Fußgängerzone? Was sieht man? Was hört man? Wo kommt man überall vorbei? Sind wir selbst in der Gruppe unterwegs oder alleine? Wie sind die Leute, die um mich herum sind? Was fällt mir bei anderen Menschen ins Auge? Wo richte ich meinen Blick hin? Wo schaue ich vielleicht schnell wieder weg? Was weckt mein Interesse? Was erschreckt mich vielleicht auch? Evt. können die Jugendlichen das Rollenspiel auch als Video aufzeichnen. Jede Kleingruppe soll den anderen Jugendlichen kurz erklären, was sie sich bei dem Video gedacht haben. Zum Abschluss des Hauptteils gibt es eine Fragerunde im Plenum: Wer könnte sich als Außenseiter gefühlt haben und wer eher weniger? Wer entspricht nicht dem Mainstream und warum?

## **ABSCHLUSS: AUSGRENZUNG? NEIN!**

**Ziel des Abschlusses:** Verdeutlichen, dass wir alle unterschiedlich sind und niemand wegen etwas ausgegrenzt werden darf!

**Zeit:** 20 Minuten

Der\*die Gruppenleiter\*in fragen die Jugendlichen, ob sie sich vorstellen können, dass Menschen, nur weil sie in unterschiedlichen Dingen anders denken als andere, ausgegrenzt werden? Es könnte eine Hilfe sein, Beispiele aus dem Einstieg dazu zu nehmen und direkt zu fragen: Könnt ihr euch vorstellen, ausgegrenzt zu werden auf Grund eurer Urlaubswünsche? Warum werden Menschen ausgegrenzt? Sammelt gemeinsam mit den Jugendlichen und tauscht euch kurz darüber aus.

Ein Punkt der Unterschiedlichkeit und manchmal der Ausgrenzung ist die sexuelle Orientierung. Dazu haben Mitglieder unterschiedlicher katholischer Jugendverbände einen Brief gegen Homophobie verfasst. Diesen findet ihr hier: <https://briefgegenhomophobie.wordpress.com/>

(Quelle: Arbeitshilfe „KjGay – total normal!“)

## „Soweit! und nicht Weiter!“

**Altersgruppe:** 7 – 10 Jahre

**Ziel:** Die Kinder sollen ihre eigenen Grenzen kennen und akzeptieren lernen

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Dinge für einen Parcours (Stühle, Tische, Sportgeräte, etc.), passende Bilder zum Ausmalen, Stifte, Löffel und Tischtennisball

**Ablauf (ca. 90 Minuten):**

### **EINSTIEG: VERSTECKEN IM DUNKELN**

**Ziel des Einstiegs:** Erfahren, welche Stufe der Dunkelheit noch in Ordnung ist

**Zeit:** 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Kinder spielen Verstecken. Es wird ein\*e Sucher\*in vereinbart und die anderen Kinder verstecken sich im Raum. Bei der ersten Runde ist es noch hell im Raum. Wenn alle Kinder gefunden wurden, erklärt eine\*r der Leiter\*innen, dass der Raum bei der nächsten Runde etwas dunkler

gemacht wird (Rollläden ein wenig runter/Fenster abhängen und Licht aus). Ziel ist es, dass es schwieriger wird, die anderen Kinder zu finden. Es wird ein\*e neue\*r Sucher\*in ausgemacht und die nächste Runde kann starten. Nach dieser Runde wird der Raum noch mehr verdunkelt und die Aufgabe für den\*die Sucher\*in wird noch schwieriger.

**Wichtig:** Nach jeder Runde wird abgestimmt, ob es noch dunkler gemacht wird oder ob weiter mit der gleichen Dunkelheit gespielt wird. Sobald es Kinder gibt, die zögern oder nicht mehr mitmachen wollen, wird den anderen Kindern erklärt, dass nur gespielt wird, wenn alle mitspielen wollen, da sie gemeinsam etwas erleben und niemanden ausgrenzen wollen.

Weiter sollte das Spiel nur in Gruppen gespielt werden, die bereits seit langem bestehen und in denen ein gutes Miteinander besteht. Dunkelheit ist für manche Kinder nicht gut aushaltbar. Es sollte im Vorhinein gut überlegt werden, ob die Gruppe geeignet ist. Die Gruppenleitung sollte die Kinder kennen und einschätzen können.

### **HAUPTTEIL: GRENZEN ERKENNEN**

**Ziel des Hauptteils:** Meine eigene Grenze erkennen und äußern

**Zeit:** 50 Minuten

Prävention kinderleicht!

Die Kinder bauen sich gemeinsam einen Parcours auf. Hierfür stehen ihnen unterschiedliche Materialien zu Verfügung. Die Kinder in der Gruppe entscheiden gemeinsam, wie der Parcours auszusehen hat. Den Kindern wird hier jeglicher Freiraum gelassen. Sie dürfen die wildesten Konstruktionen bauen und die Leiter\*innen halten sich komplett aus der Situation raus (außer die Konstruktion scheint zu unsicher zu sein). Höhe, Breite der Gehfläche und Weite sind Entscheidungen der Kinder! Sind sie damit fertig, darf jeder den Parcours durchlaufen. Wenn die Kinder wollen, können sie dabei noch einen Tischtennisball auf einem Löffel transportieren, das macht den Parcours noch etwas schwieriger. Es ist auch ok, wenn ein Kind nicht die ganze Strecke laufen möchte, sondern nur einen gewissen Teil.

Wichtig ist, dass die Kinder immer wieder gefragt werden, ob sie noch weiter laufen möchten und ob sie sich noch sicher fühlen. Mindestens zwei Leiter\*innen sichern den Parcours ab. Die anderen Kinder können das Kind unterstützen und Tipps geben. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass kein Kind unter Druck gesetzt wird und sich bei der Übung unwohl fühlt. Innerhalb des Parcours sollen die Kinder jedoch auch die Möglichkeit bekommen ihre persönlichen Grenzen etwas auszudehnen ohne sich dabei zu überfordern.

**Wichtig:** Jede\*r geht soweit, wie es für ihn/sie in Ordnung ist.

Danach wird eine kurze Runde mit den Kindern gemacht, wie der Parcours für sie war und ob es Spaß gemacht hat.

### **ABSCHLUSS: EMOTIONSBLDER AUSMALEN**

**Ziel des Abschlusses:** mit einem ausgesuchten Bild darstellen, wie es ihnen geht

**Zeit:** 20 Minuten

Die Kinder bekommen die Frage gestellt, wie sie sich grade fühlen. Damit die Kinder nicht mit Worten drauf antworten müssen, können sie sich eine Vorlage von Gefühlsbildern aussuchen und diese dann ausmalen. Während des Malens gehen die Leiter\*innen rum und sprechen mit den Kindern über das ausgesuchte Bild.

*(Quelle: Das Starkmachbuch, Wie Kinder selbstbewusst und selbstsicher werden, Sylvia Schneider, Christophorus Verlag)*

## „Geheimnisvolle Schatzsuche“

**Altersgruppe:** 10 – 13 Jahre

**Ziel:** Die Kinder/Jugendlichen lernen den Umgang mit guten und bösen Geheimnissen

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Schatzkiste, 10 Umschläge mit Geheimnissen (Diese müssen vorbereitet und versteckt werden), Stifte, Zettel und Süßigkeiten

**Ablauf (ca. 75 Minuten):**

### EINSTIEG: GESCHICHTE UND GEHEIMNISSE SUCHEN

**Ziel des Einstiegs:** Finden von Geheimnissen

**Zeit:** 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Kinder/Jugendlichen bekommen folgende Geschichte erzählt:  
Die Leiter\*innen haben einen Brief erhalten vom König der Geheimnisse:

„Liebe Bewohner\*innen dieses Fleckchens Erde, das sich ... nennt, es ist etwas Schreckliches passiert, heute Nacht als mein Heißluftballon zu euch in den Ort kam, um eine Ladung gesammelter

Geheimnisse zu mir nach Geheimerich zu bringen, ist ein Teil der Ladung aus dem Heißluftballon gefallen. Ich habe euch auserwählt, diese Geheimnisse für mich zu finden, denn ihr habt euch in der Vergangenheit als ehrbare und vertrauenswürdige Menschen erwiesen. Die Geheimnisse befinden sich in weißen Umschlägen. Macht euch bitte auf die Suche nach ihnen, denn sie müssen schnell gefunden werden. Wenn ihr sie gefunden habt, bekommt ihr eine weitere Aufgabe von mir. Ich verbleibe mir großen Dank! Euer König der Geheimnisse!“

Die Kinder machen sich auf die Suche nach den Umschlägen, die auf dem Gelände verteilt sind. Wenn sie alle gefunden haben, öffnen sie sie alle gemeinsam und lesen sie vor.

### HAUPTTEIL: ZUORDNEN DER GEHEIMNISSE

**Ziel des Hauptteils:** Verdeutlichen, dass nicht alle Geheimnisse gute Geheimnisse sind

**Zeit:** 30 Minuten

Die Aufgabe des Königs:

„Oh wie wunderbar! Ihr scheint sie alle gefunden zu haben! Nun zu eurer

Prävention kinderleicht!

nächsten Aufgabe:

Nicht alle Geheimnisse, die ich hier nach Geheimerich bekomme, behalte ich auch in Geheimerich. Einige gebe ich zurück, da sie es nicht Wert sind ein Geheimnis zu sein. Geheimnisse sind etwas Spannendes und Aufregendes. Sie sollen nie durch Ängste und Sorgen begleitet werden. Deshalb bitte ich euch, dass ihr die Geheimnisse, die es nicht würdig sind ein Geheimnis zu sein, aussortiert. Die anderen Geheimnisse darf keiner außer euch sehen, deshalb vergrabt sie am Ende an einer Stelle, von der nur ihr wisst. So schützt ihr die richtigen Geheimnisse und für die doofen lasst ihr keinen Platz.“

### **ABSCHLUSS: GEHEIMNISSE SCHÜTZE UND VERGRABEN**

**Ziel des Abschlusses:** Durch wirkliches Vergraben wird verdeutlicht, dass es gute und schlechte Geheimnisse gibt  
Zeit: 25 Minuten

Gemeinsam mit den Leiter\*innen wird nun überlegt, welche Geheimnisse vergraben und geschützt werden dürfen und welche nicht. Hier ist es wichtig, dass die Kinder verstehen, was der Unterschied

zwischen den Geheimnissen ist und dass man sich für jedes Geheimnis Zeit nimmt und Rückfragen zulässt.

Die Kinder können gefragt werden, ob sie auch Geheimnisse haben, die sie vergraben möchten. Es werden ihnen Blätter und Stifte zur Verfügung gestellt und sie können kurz überlegen und aufschreiben. Beim Vergraben sollen alle Kinder mithelfen. Manche graben das Loch aus, andere suchen Material, damit man die Stelle nicht direkt entdeckt.

Die Geschichte endet mit einer Belohnung des Königs:

*Liebe Kinder,  
ich bin stolz so tolle Erdenbürger gefunden zu haben!  
Zur Belohnung habe ich etwas für euch herbringen lassen.  
Lasst es euch schmecken!  
Euer König der Geheimnisse*

Die Kinder bekommen etwas Süßes.

## „Social challenge“

**Altersgruppe:** 13 – 16 Jahre

**Ziel:** Die Jugendlichen beschäftigen sich ihren eigenen Stärken und lernen spielerisch Verantwortung zu übernehmen

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** 1 Packung Eier, Stifte, Kleber, buntes Papier

**Ablauf (ca. 90 Minuten):**

### **EINSTIEG: VERANTWORTUNG FÜR EIN EI**

**Ziel des Einstiegs:** Einüben von Verantwortung als Gruppenprozess

**Zeit:** 15 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Leiter\*innen erklären, dass heute eine Herausforderung auf die Gruppe wartet. Dafür wird die Gruppe den Gruppenraum verlassen. Auf dieser Reise wird sie ein rohes Ei begleiten, das von der Gruppe geschützt werden soll. Hilfsmittel wie Hartkochen oder Watte sind für den Transport nicht erlaubt.

Sollte das Ei unterwegs kaputt gehen, wird dieser Moment am Ende der Gruppenstunde gemeinsam reflektiert. Bevor die Gruppe nach draußen geht, um ihre Herausforderung kennenzulernen, bekommt sie die Möglichkeit das Ei zu gestalten und/oder ihm auch einen Namen zu geben. Ab jetzt übernimmt die Gruppe die Verantwortung für das Ei.

### **HAUPTTEIL: SOCIAL CHALLENGE**

**Ziel des Hauptteils:** Kennenlernen und Einsetzen der eigenen Stärken, Erlernen von Zusammenarbeit

**Zeit:** 45 Minuten

Vorbereitung: Die Leiter\*innen suchen einen Ort, an dem eine hohe Wand, ein hohes Tor, hoher Balkon o.ä. vorhanden ist, den die Jugendlichen überwinden können - Höhe, um die Herausforderung für die Gruppe zu gewährleisten: ca. 2.5 m

Aufgabe der gesamten Gruppe ist es ohne Hilfsmittel die Holzwand (Tor, Balkon o.ä.) innerhalb einer halben Stunde (je nach Gruppengröße und Gruppenverfassung kann die Zeit angepasst werden) zu überwinden. Das Ei ist auch Teil der Gruppe und soll unversehrt die andere Seite erreichen.

Prävention kinderleicht!

**Sicherheitshinweise:** Niemals sollten mehr als zwei Jugendliche auf der Wand (o.ä.) sitzen/hängen  
Der Kopf der Teilnehmenden sollte niemals nach unten hängen.

### **ABSCHLUSS: REFLEXION UND WARMER REGEN**

**Ziel des Abschlusses:** Reflexion über das Erlebte und Rückmeldung zu den eigenen Stärken

**Zeit:** 30 Minuten

Die Leiter\*innen kommen mit den Jugendlichen locker über das Geschehene ins Gespräch. Im Vordergrund sollten die soft skills stehen, welche die Jugendlichen bei der social challenge entwickelt und intensiviert haben. Eine Liste oder einzelne Kärtchen können dabei helfen die soft skills eindeutig zu benennen. Einige Beispiele für soft skills:

Kommunikationsfähigkeit, Selbstbewusstsein, Einfühlungsvermögen, Teamfähigkeit, Kritikfähigkeit, Neugierde, Durchsetzungsvermögen, Respekt, Wertschätzung (...)

Im Gespräch kann auch das Scheitern thematisiert werden. Wichtig ist an dieser Stelle, dass es nicht darum geht eine\*n Schuldige\*n für das Scheitern zu benennen. Der Blick sollte dahin gehen, welche anderen Möglichkeiten die Gruppe in dieser

Situation gehabt hätte und wie die Stärken gut eingesetzt werden können. Folgende Fragen können helfen das Gespräch in Gang zu bringen:

Wie ging es dir bei unserer challenge?

Was war schwierig für dich? Was herausfordernd?

Was hat dich gefreut? Was hat dich geärgert?

Was war deine Aufgabe? (...)

Anschließend bekommt jede\*r Jugendliche ein Blatt Papier auf den Rücken geklebt und einen Stift in die Hand. Mit den Blättern auf dem Rücken gehen die Jugendlichen durch den Raum. Aufgabe ist es, sich gegenseitig positive Rückmeldungen (=warmen Regen) zur Zusammenarbeit bei der challenge zu geben. Die Leiter\*innen müssen darauf achten, dass die Übung nicht dazu genutzt wird anderen etwas „reinzudrücken“. Ebenso sollten die Leiter\*innen zu jeder\*m Jugendlichen eine positive Rückmeldung ergänzen, wenn den anderen Jugendlichen nichts einfällt oder sie sich bei der Formulierung schwer tun. Am Ende darf jede\*r die positiven Rückmeldungen lesen und mit nach Hause nehmen.

*Quelle: Erzdiözese Freiburg, Kirchliche Jugendarbeit,  
BDKJ: Schutz vor sexueller Gewalt.*

*Annette Reiners (2004): Praktische Erlebnispädagogik*

## „Perspektivwechsel“

**Altersgruppe:** ab 16 Jahre

**Ziel:** Die Teilnehmer\*innen sollen lernen, sich in andere und ihre Gefühle hineinzudenken. Nicht jeder empfindet jede Situation gleich

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Seil , Buchstaben von A-Z, 2 Slacklines oder Vergleichbares, worauf die Jugendlichen balancieren können und was in einem Dreieck angeordnet werden kann.

WICHTIG: Die Sicherheit der Jugendlichen muss gewährleistet sein, der Aufbau muss getestet und es dürfen keine Bäume oder Ähnliches, was in den Aufbau mit einbezogen wird, beschädigt oder verletzt werden.

**Ablauf (ca. 90 Minuten)**

### **EINSTIEG: ALLE AUF EINEM SEIL**

Ziel des Einstiegs: Erfahrung darüber sammeln, wie es einem und anderen in einer ungewohnten Situation geht:

Zeit: 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Jugendlichen stellen sich auf ein Seil, welches auf dem Boden liegt. Nun sollen sie sich unterschiedlich sortieren. Dabei dürfen sie das Seil nicht verlassen. Sie müssen versuchen durch Absprachen an einander vorbei zu kommen. Sortieren können sich die Jugendlichen zum Beispiel nach Größe, Alter, Länge der Vornamen/ Haare (...), Schuhgröße usw. Als Schwierigkeitsgrad kann man die Übung schweigend versuchen. Im Anschluss sollen die Jugendlichen einschätzen, wie es den anderen Jugendlichen ergangen ist. Dazu macht jede\*r eine Einschätzung zu seinem\*ihrem rechte\*n Nachbarn\*in. Der\*die Nachbar\*in bestätigt oder korrigiert den Eindruck.

### **HAUPTTEIL: DIVERGIERENDES STAHLSEIL**

**Ziel des Hauptteils:** Entwicklung von Vertrauen und einem Gefühl gegenüber sich selbst und den anderen Jugendlichen in der Gruppe

**Zeit:** 60 Minuten

Prävention kinderleicht!

Zwischen drei Bäumen werden zwei Slacklines gespannt. Diese müssen spitz aufeinander zulaufen, sodass sich ein Dreieck ergibt. Es werden Zweierteams in der Gruppe gebildet. Die Aufgabe besteht darin, dass das Zweierteam ohne den Boden zu berühren über das Seil laufen muss. Je ein Zweierteam geht gemeinsam auf die Slacklines und hält sich dabei gegenseitig fest. Dabei steht jede Person auf einer der Slacklines in einer Ecke des Dreiecks. Nun laufen die Teilnehmer\*innen auf den beiden auseinanderlaufenden Slacklines entlang, bis zu dem Punkt, wo eine\*r der beiden Stopp ruft, weil er\*sie sich nicht mehr sicher fühlt oder das Gefühl hat, dass der\*die andere sich nicht mehr sicher fühlt. Auch von außen können die anderen Jugendlichen „Stopp“ rufen, wenn sie ein ungutes Gefühl bekommen. Den Jugendlichen soll allerdings auch die Möglichkeit gegeben werden gemeinsam ihre Grenzen zu überwinden und dadurch Vertrauen zu sich und zueinander aufzubauen.

Wichtig ist es, dass die Stopprufe anschließend mit der Gruppe diskutiert werden. Dazu können folgende Fragen hilfreich sein:

Warum hast du Stopp gerufen?

Hatte er\*sie recht mit seiner Einschätzung?

War es gut, dass Stopp gerufen wurde? (...)

Um den Jugendlichen ein besseres Gefühl zu geben, müssen zwei weitere Jugendliche auf dem Boden die Übung absichern. Sie laufen neben den Jugendlichen auf der Slackline her und achten auf sie.

## **ABSCHLUSS: REFLEXION – EMOTIONEN VON A-Z**

**Ziel des Abschlusses:** Eigenes Empfinden während der Übung benennen und reflektieren

**Zeit:** 10 Minuten

Die Jugendlichen werden gefragt, wie es ihnen geht und wie es ihnen während der Übung ging. Auf dem Boden liegen einzelne Zettel mit den Buchstaben A bis Z. Jede\*r Jugendliche soll sich zwei Buchstaben raussuchen und dann ein Gefühl benennen, dass er\*sie im Moment hat und ein weiteres Gefühl, dass er\*sie während der Gruppenstunde hatte. Diese Gefühle sollen kurz erklärt und reflektiert werden. Es kann auch noch einmal auf die Unterschiedlichkeit der Wahrnehmung hingewiesen werden, die genannt wurden, um zu verdeutlichen, wie unterschiedlich das Empfinden ist. Wichtig ist, dass kein Jugendlicher mit einem unguten Gefühl aus der Gruppe geht und solche Gefühle genau betrachtet werden.

*(Quelle: Reiners, Annette (2004):*

*Praktische Erlebnispädagogik.*

*Neue Sammlung motivierender Interaktionsspiele)*

## „Gefühle“

**Altersgruppe:** 7 – 10 Jahre

**Ziel:** Die Kinder lernen Gefühle zu zeigen und bei anderen Gefühle zu erkennen.

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Stifte, Gefühlspizzen, Pizzateig, Belag für die Pizza

**Ablauf (ca. 90 Minuten):**

### **EINSTIEG: TIERSPIEL MIT GEFÜHLEN**

**Ziel des Einstiegs:** Gefühle spielerisch durch Gesichtsausdrücke und Bewegungen ausdrücken

**Zeit:** 15 Minuten (je nach Gruppengröße)

Alle Kinder sitzen im Kreis. Die Leitung berichtet den Kindern, dass sie sich in einem Zoo mit vielen Tieren befinden. Die Tiere sind in unterschiedlicher Stimmung. Im Zoo kommt die Gruppe an unterschiedlichen Gehegen vorbei. In dem einen sitzt ein wütender Löwe. Daraufhin fragt die Leitung, wie ein wütender Löwe aussieht. Dann läuft die Gruppe weiter und sieht eine traurige Giraffe und wieder fragt die Leitung, wie eine traurige Giraffe aussieht.

Die Kinder schlüpfen immer wieder in unterschiedliche Tierrollen. Die Tiere befinden sich gleichzeitig auch immer in unterschiedlichen Gefühlslagen. Zur Erweiterung kann die Leitung die Kinder selbst Fragen, ob sie noch ein Tier sehen.

### **HAUPTTEIL: GEFÜHLSPIZZA**

**Ziel des Hauptteils:** Die Kinder sollen Situationen finden, in denen sie sich so fühlen, wie es auf der Pizza geschrieben ist (Es ist sinnvoll die auf der Pizza geschriebenen Gefühle im Tierspiel geübt zu haben)

**Zeit:** 40 Minuten

Je nach Alter der Kinder, bekommt jedes Kind seine eigene Gefühlspizza oder die Kinder arbeiten gemeinsam an einer großen Pizza. Die Pizza ist in Stücke eingeteilt. Jedes Stück Pizza hat ein Gefühl als Überschrift.

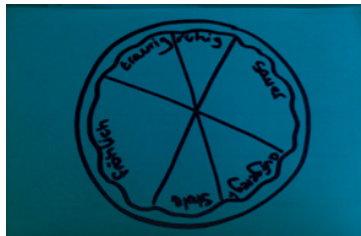
Diese werden gemeinsam durchgegangen und die Kinder gefragt, wann sie sich so fühlen. (Zur Erleichterung für den Einstieg kann man die Kinder auch Fragen, wie sie sich fühlen, wenn sie an die Hausaufgaben denken?)

Prävention kinderleicht!

Nach und nach werden alle Gefühle durchgegangen und mit den Kindern über unterschiedliche Situationen gesprochen. Für ältere Kinder ist es auch möglich ihnen eine leere Gefühlspizza zu geben und diese dann mit genannten Gefühlen der Kinder zu füllen.

Als Abschluss des Hauptteils stellt die Leitung die Frage, wie die Kinder sich jetzt fühlen. Bei kleineren Kindern kann noch einmal auf das Tierspiel verwiesen werden:

Fühlt ihr euch wie der wütende Löwe oder wie die traurige Giraffe?



## **ABSCHLUSS: PIZZA BACKEN**

**Ziel des Abschlusses:** Einen positiven Abschluss für die Kinder zu bewirken

**Zeit:** 35 Minuten

Nachdem die Kinder so viel über Pizza gehört haben, dürfen sie nun ihre eigene Pizza belegen und essen.

*(Quelle: Hobday, A.; Ollier, K.: Helfende Spiele. Kreative Lebens- und Konfliktberatung von Kindern und Jugendlichen)*

## „Nein, sagen lernen!“

**Altersgruppe:** 10 – 13 Jahre

**Ziel:** Die Kinder/Jugendlichen lernen ihre eigenen Grenzen und die anderer wahrzunehmen und zu benennen  
**Anzahl der Betreuer:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** rotes, grünes Papier, Gummibärchen, Schokokuss

**Ablauf (ca. 75 Minuten):**

### EINSTIEG „NEIN“ RUFEN

**Ziel des Einstiegs:** „Nein“ oder „Stopp“ sagen lernen. Die eigenen Grenzen klar verdeutlichen können

**Zeit:** 15 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Kinder stellen sich in zwei gleich großen Gruppen einander gegenüber auf. Auf ein Startsignal hin schreien die einen so laut und lange wie möglich „Nein“ und die anderen dagegen so laut und lange wie möglich „Ja“. Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt. In einem weiteren Durchlauf versuchen die Kinder oder Jugendlichen in Gruppen zu viert, mit ihrem „Nein“ das „Ja“ der Leiter\*innen zu übertönen.

In einem dritten Durchlauf versuchen die Kinder in Gruppen zu zweit, mit ihrem „Nein“ eine\*n Leiter\*in daran zu hindern, ihnen eine Tüte Gummibärchen wegzunehmen.

### HAUPTTEIL: DISTANZBAROMETER

**Ziel des Hauptteils:** Über unterschiedliche Auffassungen ins Gespräch kommen. Erkennen von eigenen Grenzen und die Grenzen der anderen.

**Zeit:** 40 Minuten

Es werden Situationsbeispiele vorgelesen, in denen es sich um mögliche Grenzüberschreitungen handeln kann. Die Teilnehmer\*innen ordnen sich je nach ihrer eigenen Meinung auf einer fiktiven Skala zwischen den Polen „absolut Okay“ und „Grenze überschritten“ ein. Nach der Einordnung gilt es, Unterschiede wahrzunehmen. Einzelne Personen können zu ihrer Position befragt werden.

Prävention kinderleicht!

#### Beispiele für das Nähe-Distanz-Barometer

- Ein\*e Freund\*in gibt dir einen Kuss
- Deine Eltern kommen in dein Zimmer, ohne anzuklopfen
- Du machst ein Foto von dir und deinen Freunden im Schwimmbad und stellst es ins Internet
- Dein\*e kleine\*r Schwester/Bruder kommt ins Badezimmer während du duschst
- Dein\*e Lehrer\*in beglückwünscht dich zur guten Note, legt den Arm um dich und klopft dir anerkennend auf die Schulter
- Eine\*r aus deiner Klasse macht ein Foto von deiner\*m besten Freund\*in auf dem Schulklo
- In einer Gruppenstunde wird immer über die Brust oder die Figur eines Mädchens gelästert
- Du bekommst per Handy oder Chat Pornobilder geschickt
- In eurer Ferienfreizeit gibt es eine Gutenachtkuss-Tradition. Jede\*r bekommt ein Küsschen
- Du hast Kummer und dein Vater nimmt dich in den Arm und tröstet dich

#### **ABSCHLUSS: SCHOKOKUSS- REFLEXION**

**Ziel des Abschlusses:** Nein sagen sowie eigene Grenzen und die Grenzen der anderen reflektieren

**Zeit:** 20 Minuten

Jedes Kind bekommt einen Schokokuss. Jedes Kind darf so lange erzählen, wie es ihm\*ihr in der Gruppenstunde ging bis der rechte Nachbar seinen Schokokuss gegessen hat. Sollte darüber hinaus Redebedarf bestehen, sollte das Kind die Zeit bekommen.

Slogan zur Reflexion: Was ich euch noch sagen muss, dauert einen Schokokuss.

Die Gruppe überlegt nun noch einmal gemeinsam, welche Dinge innerhalb der Gruppe absolut tabu sind und welche Dinge in Ordnung sind. Danach werden die Plakate im Gruppenraum aufgehängt.

*(Quelle: Arbeitshilfe Prävention der dpsg)*

## „Wie geht's dir? Wie geht's mir?“

**Altersgruppe:** 13 – 16 Jahre

**Ziel:** Die Jugendlichen lernen ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und auf die Grenzen der anderen zu achten. Es geht um persönliche und körperliche Grenzen.

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** rotes, gelbes, grünes Papier

**Ablauf (ca. 90 Minuten):**

### EINSTIEG: WIE GEHT'S DIR? WIE GEHT'S MIR?

**Ziel des Einstiegs:** „Entwicklung von Empathie. Sensibilisierung für persönliche Grenzen und die Grenzen der anderen

**Zeit:** 30 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Jugendlichen und die Leiter\*innen setzen sich gemeinsam in einen Kreis. Bevor Gespräche über Schule, Freizeit (...) beginnen, erklärt einer der Leiter\*innen den Einstieg. Jede\*r bekommt die Aufgabe eine Mutmaßung zu äußern, wie es dem\*der rechten Nachbarn\*in heute geht. Diese Mutmaßung äußert er\*sie laut in der Runde.

Die Person, die eingeschätzt wurde, darf anschließend aufklären, was davon stimmt und was nicht. Es können auch Fragen eingeworfen werden, wie: Wie kommst du darauf? Wo kommt deine Vermutung her?

Diese Art von Einstieg kann immer wieder zu Beginn geübt werden. Die Jugendlichen bekommen so ein Gespür füreinander und erkennen die Grenzen der anderen, die ihnen im Umgang miteinander helfen können.

### HAUPTTEIL: Schuhtower

**Ziel des Hauptteils:** Erkennen von körperlichen Grenzen. Sensibilisierung für Nähe und Distanz

**Zeit:** 45 Minuten

Die Jugendlichen bekommen die Aufgabe aus ihren Schuhen einen Turm zu bauen. Dabei gelten folgende Regeln:

- Die Jugendlichen dürfen ihre Schuhe nicht ausziehen
- Die Schuhe müssen hochkant aufeinander gestellt werden

Prävention kinderleicht!

- Die Schuhe müssen sich immer abwechseln, das heißt, es ist nicht erlaubt, seine beiden Schuhe direkt übereinander zu stellen
- Die Jugendlichen dürfen sich gegenseitig stützen und die Schuhe festhalten

Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, dass die Leiter\*innen den Jugendlichen die Möglichkeit eröffnen in einem geschützten Rahmen zu äußern, wenn der Körperkontakt zu eng wird oder sie eine Pause brauchen. Die Gruppe kann zum Beispiel gemeinsam ein Zeichen vereinbaren oder einer der Leiter\*innen ist Ansprechperson für die Jugendlichen, die sich mit der Aufgabe nicht wohlfühlen.

### **ABSCHLUSS: Ampel-Reflexion**

**Ziel des Abschlusses:** Über die Elemente der Gruppenstunde nachdenken und ins Gespräch kommen  
**Zeit:** 15 Minuten

Jede Person bekommt einen roten, einen grünen und einen gelben Zettel. Danach liest der\*die Leiter\*in Aussagen vor, die die Jugendlichen mit Hilfe ihrer Zettel bewerten sollen.

**Rot** = stimme ich nicht zu

**Gelb** = weiß nicht

**Grün** = stimme ich zu

Nach dem die Jugendlichen ihre Karten gezeigt haben, können Nachfragen gestellt werden.

Mögliche Aussagen:

1. Die Übung „Wie geht’s dir? Wie geht’s mir?“ fiel mir schwer
  2. Die Übung „Wie geht’s dir? Wie geht’s mir?“ hat mir geholfen die anderen in der Gruppe besser zu verstehen
  3. Ich habe mir heute das erste Mal überlegt, wie es meinem Nachbar wohl geht
  4. Der Schuhtower ging mir körperlich zu nahe
  5. Die Übung „Wie geht’s dir? Wie geht’s mir?“ hat mir beim Schuhtower geholfen
  6. Ich habe heute viel über meine eigenen körperlichen Grenzen gelernt
  7. Ich habe mit körperlicher Nähe in meiner Gruppe keine Probleme
- Die Aussagen können beliebig ergänzt werden.

*(Quelle: Sonntag, Christoph: Abenteuer Spiel 2)*

## „Schönheitsklischees“

**Altersgruppe:** ab 16

**Ziel:** Bewusstsein für Schönheitsklischees schaffen, die eigene Schönheit erkennen

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Knete, Zettel, Stifte, Laptop/Smartphone (internetfähig)

**Ablauf (ca. 90 Minuten):**

**EINSTIEG:** KNETMANN\*FRAU FORMEN

**Ziel des Einstiegs:** Erkennen was für die Jugendlichen „Schönheit“ ist

**Zeit:** 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Jugendlichen bekommen Knete und sollen daraus einen für sie schönen Menschen gestalten (Stichwort: Traumfrau\*mann).

Fragen an die Jugendlichen:

Worauf hast du besonders Wert gelegt?

Was war dir nicht wichtig?

Hast du dich an jemandem orientiert?

**HAUPTTEIL: DOVESPOT UND SPIEGELÜBUNG**

**Ziel des Hauptteils:** Erkennen, was an mir schön

**Zeit:** 60 Minuten

Der Dovespot zum Thema „Schönheit“ (sucht im Internet nach „Dove real beautys sketches“- es geht um den Skecht mit dem Zeichner) wird gezeigt. Kurzer Austausch darüber, was der Spot aussagt. Nun sollen sich Pärchen finden.

Sie sollen ihr Gesicht auf einem Zettel selbst beschreiben. Möglichst genau und aussagekräftig. Es stehen Spiegel zur Verfügung, damit man sich anschauen kann. Wenn sie damit fertig sind, beschreiben sie das Gesicht ihres\*r Partners\*in. Wenn alle Teilnehmer\*innen fertig sind, stellen die Teilnehmer\*innen ihr eigenes Gesicht vor und dann zum Vergleich, wie ihr\*e Partner\*in sie sieht.

Prävention kinderleicht!

Nachdem alle an der Reihe waren, werden die Teilnehmer\*innen gefragt, ob sie über das Ergebnis überrascht sind und wie sie sich fühlen.

**Wichtig:** Es sollen die positiven Merkmale der Teilnehmer\*innen dargestellt werden. Wenn dies nicht gelingt, sollte die Übung abgebrochen werden und mit der Gruppe reflektiert werden, warum dies passiert ist.

#### **ABSCHLUSS. DAUMENREFLEXION:**

**Ziel des Abschlusses:** Feedback mit welchem Gefühl die Jugendlichen die Veranstaltung verlassen und Aufarbeitung unguter Gefühle.

**Zeit:** 10 Minuten

Die Jugendlichen werden gefragt, wie es ihnen geht.

Gut = Daumen hoch

Mittel = Daumen in der Mitte

Schlecht: Daumen runter

Die Jugendlichen die den Daumen in der Mitte oder unten haben, sollten gezielt angesprochen werden, woran dies liegt.

## „Meine Wünsche“

**Altersgruppe:** 7 – 10 Jahre

**Ziel:** Die Kinder werden für ihre Wünsche sensibilisiert und lernen sie zu formulieren.

**Anzahl der Beteuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Packung Pralinen, 2-3 Grillzangen, 2-3 Stofftiere, Schlümpfe bzw. Ü-Eierfiguren, Augenbinden bzw.

Halstücher der Kinder, langes Seil, evtl. CD-Player mit Musik, buntes Papier, Stifte, evtl. Seifenblasen

**Ablauf (ca 90 Minuten):**

### **EINSTIEG/HAUPTTEIL: WUNSCHHAUSEN**

**Ziel des Einstiegs:** Wünsche spielerisch als etwas Besonderes begreifen

**Zeit:** 50 Minuten (je nach Gruppengröße)

Vorbereitung: Mit dem Seil legen die Leiter\*innen einen Kreis auf den Boden, der einen Durchmesser von ca. 5m besitzt. In die Mitte des Kreises wird ein Tisch gestellt und die Pralinen einzeln auf den Tisch gelegt.

Die Schlümpfe bzw. die Ü-Eierfiguren sowie die Kuscheltiere und die Zangen stellen/legen die Leiter\*innen und Kinder gemeinsam und regelmäßig in den Kreis. Hinweis: Umso mehr Figuren im Kreis stehen, umso schwieriger wird die Aufgabe.

Bei dieser Aufgabe reisen die Kinder nach Wunschhausen, wo sie die begehrten Wunschkugeln (Pralinen) finden können. Mithilfe einer solchen Wunschkugel können alle Wünsche in Erfüllung gehen. Für die Aufgabe stehen der Gruppe je nach Gruppengröße und Platz 20-30 Minuten zur

Verfügung und alle Kinder spielen zusammen. Ziel ist es, so viele Wunschkugeln wie möglich zu sammeln. Die Musik kann zur Spielatmosphäre beitragen.

Alle Kinder dürfen sich an der Begrenzung des Kreises aufstellen. Die Wunschkugeln scheinen zum Greifen nah, doch sobald die Kinder die Begrenzung übertreten, werden sie blind. Dafür können die Augenbinden bzw. die Halstücher der Kinder genutzt werden. Außerdem ist Wunschhausen von vielen kleinen Schlümpfen (bzw. anderen Figuren) besetzt, die geschützt werden müssen. Stößt ein Kind auf dem Weg zu den Wunschkugeln einen Schlumpf um, muss es zurück zur Begrenzung.

Prävention kinderleicht!

Den Kreis darf das Kind erst wieder betreten, wenn es ein anderes Kind sicher zu den Wunschkugeln geführt hat. Je nachdem, wie alt die Kinder sind und wie sicher sie sich in der Dunkelheit bewegen, kann man das führende Kind auch eine Augenbinde tragen lassen. Gelingt es einem Kind bei den Wunschkugeln anzukommen, benötigt es für den Transport der Wunschkugel noch einen Glücksbringer (Stofftier) und eine Wunschkugelzange (Grillzange). Danach wird die Wunschkugel an einen sicheren und zuvor vereinbarten Ort gebracht. Wenn die Wunschkugel gesichert ist, werden der Glücksbringer und die Zange für ein die anderen Kinder wieder in den Kreis gelegt. Anschließend setzen sich die Leiter\*innen mit den Kindern in den Kreis und lassen die gesammelten Wunschkugeln herumgeben. Jedes Kind darf dabei erzählen, wie es das Spiel fand und was es sich für das Miteinander in der Gruppe wünscht.

**ABSCHLUSS (für die Winterzeit): WUNSCHZETTEL GESTALTEN**

**Ziel des Abschlusses:** Eigene Wünsche erkennen lernen

**Zeit:** 40 Minuten

Die Kinder werden eingeladen sich zu überlegen, was sie sich persönlich wünschen (evtl. zu Weihnachten). Dazu dürfen sie mit bunten Farben einen Wunschzettel gestalten. Wer mag, darf zum Schluss den anderen von seinen Wünschen erzählen.

**ABSCHLUSS (für die Sommerzeit): PUSTEBLUMEN PFLÜCKEN**

**Ziel des Abschlusses:** Eigene Wünsche erkennen lernen

**Zeit:** 40 Minuten

Wenn es die Möglichkeit gibt mit den Kindern im Sommer auf eine Wiese zugehen, dann wäre das sicherlich ein schöner Abschluss für diese Einheit. Die Kinder werden gebeten sich eine Pusteblume zu pflücken und zu überlegen, was sie sich persönlich wünschen. Diesen Wunsch dürfen sie laut oder leise formulieren, während sie pusten. Falls es keine Pusteblumen gibt, können alternativ Seifenblasen genutzt werden. Auf der Wiese können sich die Kinder anschließend noch austoben.

*(Quelle: Sonntag, Christoph (2010): Abenteuer Spiel 2)*

## „Klare Worte“

**Altersgruppe:** 10 – 13 Jahre

**Ziel:** Die Kinder/Jugendlichen lernen ihre eigenen Grenzen und die anderer wahrzunehmen und zu benennen

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Süßigkeiten als Schatz, Augenbinde, Brötchen, Käse, Butter, Messer, Teller, Gurke, Luftballon, kleine Zettel, Stifte

**Ablauf (ca. 90 Minuten):**

### EINSTIEG: AUF EINEM RAUMSCHIFF

**Ziel des Einstiegs:** Kommunikationsunterschiede spielerisch darstellen

**Zeit:** 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

Hintergrundgeschichte: Die Gruppe ist die Crew eines Raumschiffes, das sich auf der Heimreise befindet. Alle Crewmitglieder haben aufgrund von Schlafmangel diverse Beeinträchtigungen und leider ging während eines Festes der Schatz verloren, den sie auf dem Mond geborgen hatten. Aufgabe ist es daher gemeinsam den Schatz wieder zu finden. Der Schatz wird vom\*von der Spielleiter\*in so versteckt, dass die Astronauten und Astronautinnen ihn gut sehen können.

Rollen und Anordnung der Personen im Raumschiff:

- Der\*die älteste Astronaut\*in hat geschlafen. Hat auf Grund des Alters Schwierigkeiten mit der Motorik und sitzt im Rollstuhl, sitzt in der Mitte des Raumschiffes, schaut Richtung Crew und kann sich nicht umdrehen.
- Der\*die Kapitän\*in hat in die Sonne geschaut und deshalb das Augenlicht verloren und irrt im hinteren Teil des Raumschiffes umher.
- Die Crew sieht den Schatz von ihrer Position aus und deutet es dem\*der alten Astronauten\*in mit Zeichensprache, dieser\*diese versucht dem\*der Kapitän\*in Anweisungen zu geben, wo sie\*er hinlaufen muss, damit er\*sie ihn findet.

Der\*die Kapitän\*in sucht den Schatz, der sich hinter dem\*der alten Astronaut\*in irgendwo auf dem Raumschiff befindet.

Der\*die alte Astronaut\*in schaut die Crew an, diese gibt über Zeichensprache Anweisungen, wohin der\*die blinde Kapitän\*in laufen muss, das gibt ihm der\*die alte Astronaut\*in weiter. Der\*die Kapitän\*in des Raumschiffes hört auf die Anweisungen und versucht dadurch den Schatz zu finden. Wenn die Gruppe den Schatz gefunden hat, teilt sie ihn natürlich unter sich auf. Danach können die Leiter\*innen mit den Kindern/Jugendlichen kurz besprechen, was bei der Schatzsuchewichtig war.

Prävention kinderleicht!

## **HAUPTTEIL: KÄSEBRÖTCHEN MIT EINEM AUßERIRDISCHEN**

**Ziel des Hauptteils:** Verdeutlichen wie schnell unklare Aussagen zu Missverständnissen führen und wie wichtig klare Worte sind

**Zeit:** 40 Minuten

Auf einem Tisch werden alle Dinge aufgebaut, die nötig sind, um ein Käsebrötchen zu schmieren. Danach erklärt der\*die Spielleiter\*in: Er ist ein Marsmensch, der auf die Erde gekommen ist und gehört hat, dass Käsebrötchen hier gerne gegessen werden. Leider weiß er aber nicht, wie man ein Käsebrötchen schmiert. Er bittet die Kinder um Hilfe. Jetzt muss einer der Leitungspersonen die Ansagen der Kinder genau ausführen. Das bedeutet, dass er nur genau das macht, was die Kinder Jugendlichen ihm sagen. Nicht mehr.

Wenn es geschafft ist und das Brötchen geschmiert ist, wertet die Gruppe gemeinsam die Übung aus: Warum hat der\*die Spielleiter\*in die Kinder/Jugendlichen nicht verstanden, obwohl die Anweisungen befolgt wurden? Welche Missverständnisse könnten in der Schule oder Zuhause dadurch entstehen?

## **ABSCHLUSS: LUFTBALLON-REFLEXION**

**Ziel des Abschlusses:** Sammeln von wichtigen Punkten, die die Kinder beim Sprechen mit anderen selbst beachten wollen

**Zeit:** 30 Minuten

Jedes Kind/jede\*r Jugendlicher bekommt einen Luftballon. Auf einem Plakat steht „Wenn ich mit anderen spreche, will ich...“ Die Kinder/Jugendlichen sollen aufschreiben, wie sie den Satz vollenden wollen. Dieser Zettel wird als geheime Botschaft in den Luftballon gesteckt. Dieser wird aufgepustet und die Kinder/Jugendlichen können ihn noch bemalen.

Danach dürfen sie den Luftballon mitnehmen oder im Gruppenraum lassen. Den Ort wählt jedes Kind selbst

*(Quelle: Walker, Jamie (2002): Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Sekundarstufe I, Spiele und Übungen)*

## „Schimpfwörter“

**Altersgruppe:** 13 – 16 Jahre

**Ziel:** Die Jugendlichen beschäftigen sich mit der Wirkung von Schimpfwörtern und entdecken dabei eigene und fremde Grenzen

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Mehrere Blätter Papier (egal, welcher Sorte), Stifte in zwei verschiedenen Farben, Feuerholz, Streichhölzer, Glutschale

**Ablauf (ca. 90 Minuten):**

### EINSTIEG: FLÜSTERPOST EMOTIONAL

**Ziel des Einstiegs:** Bewusstes Kennenlernen von emotional unterschiedlichen Kommunikationsvarianten

**Zeit:** 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

**Vorbereitung:** Die Leiter\*innen bereiten kleine Zettel mit unterschiedlichen Emotionen vor (z.B. nett, gemein, wütend, verliebt, schüchtern, aggressiv...)

Die Gruppe wird in zwei Kleingruppen unterteilt. Die beiden Kleingruppen stellen sich je in einer Reihe auf.

Eine Person aus dem Leitungsteam flüstert jeweils der ersten Person in der Reihe einen kurzen Satz ins Ohr und zeigt dieser Person anschließend einen Emotionsausdruck. Die ersten Personen in jede der beiden Reihen geben den Satz in dieser Emotion flüsternd an die nächste Person weiter. Die zweite Person flüstert anschließend das Verstandene der dritten Person ins Ohr, usw. Nachfragen sind nicht erlaubt. Am Ende der Reihe, darf die Person ihn laut sagen. Die Kleingruppe, die den Satz bis zum Ende der Reihe am schnellsten und korrekt transportiert, bekommt zwei Punkte. Ist der Satz nicht korrekt gibt es keine Punkte und bei korrektem Satz der langsameren Kleingruppe kann ein Punkt vergeben. Ein Zusatzpunkt können beide Kleingruppen bekommen, wenn sie auch die Emotion richtig erraten. Dazu dürfen die Jugendlichen den Satz laut in der Emotion sprechen und wirken lassen. Die Kleingruppe, die zuerst 10 Punkte hat, gewinnt.

### HAUPTTEIL: SCHIMPFWÖRTER-ABC

**Ziel des Hauptteils:** Verdeutlichen und Klären, dass Schimpfworte verletzen können

**Zeit:** 40 Minuten

Prävention kinderleicht!

Auf einige Blätter Papier wird das ABC geschrieben. Jeder Buchstabe bekommt dafür ein Extra-Blatt. Es werden zwei Kleingruppen gebildet. Jede Person bekommt einen Stift in der Gruppenfarbe. Die Jugendlichen haben jetzt die Aufgabe in 7 Minuten so viele Schimpfwörter wie möglich mit den jeweiligen Anfangsbuchstaben auf die Blätter zu schreiben. Mehrfachnennungen sind nicht erlaubt. Anschließend werden die Schimpfwörter laut vorgelesen. Schimpfwörter, die nicht existieren, werden weggestrichen und die übrigen werden gezählt. Die Kleingruppe mit den meisten Schimpfwörtern gewinnt.

Anschließend werden die Jugendlichen gebeten die Schimpfwörter auf einer vorgegebenen Linie zu verteilen. Die eine Seite der Linie heißt „Schimpfwörter, die mich sehr verletzen“ und die andere Seite der Linie heißt „Schimpfwörter, die mich weniger verletzen“. Die gesammelten Schimpfwörter pro Buchstabe werden auseinander geschnitten. Jede\*r verteilt nach seinem\*ihrem Empfinden die Schimpfwort-Karten auf der Linie. Die Verteilung wird beendet, wenn alle Schimpfwörter verteilt sind und einige Jugendliche damit beschäftigt sind, ein Schimpfwort von „sehr verletzend“ zu „weniger verletzend“ hin und her zu tragen, da sie unterschiedlicher Meinung sind. Die Jugendlichen und die Leiter\*innen kommen über die Schimpfwörter ins Gespräch:

Welche der Schimpfwörter liegen für euch nicht am richtigen Platz? Wo würdet ihr sie hinlegen?  
Welche Schimpfwörter benutzt ihr häufig?  
Welche Schimpfwörter verletzen euch besonders?  
Welche sind nur zum Spaß/normaler Umgangston?  
Hinweis: Bei der Übung mit der Skala muss kein Konsens gefunden werden. Jede\*r darf seine individuelle Einschätzung zu den Schimpfwörtern geben. Die Leitungspersonen sollten darauf achten, dass keine\*r der Jugendlichen wegen seiner\*ihrer Meinung verspottet wird.

### **ABSCHLUSS: BLITZLICHT AM LAGERFEUER**

**Ziel des Abschlusses:** Reflexion über den individuellen Umgang mit Schimpfwörtern

**Zeit:** 30 Minuten

Die Gruppe bereitet gemeinsam das Feuer vor und verbrennt darin die Schimpfwörter, die in der Gruppe nicht gesagt werden sollen. Wenn es keine Möglichkeit für ein Feuer gibt, können die Zettel auch zerrissen werden.

*(Quelle: Stadt Mannheim, Fachbereich Kinder, Jugend und Familie: Reader – pädagogische Prävention zur Gewaltprävention.)*

## „Rollenklischees“

**Altersgruppe:** ab 16 Jahre

**Ziel:** Die Teilnehmer\*innen reflektieren ihr eigenes Rollenverständnis von Mann und Frau und werden sich ihrer eigenen geschlechtsspezifischen Rolle bewusst

**Anzahl der Betreuer\*innen:** mind. 2 (je nach Gruppengröße)

**Material:** Smartphones der Jugendlichen, evtl. kleine Boxen, Limetten, Minzzweige, Rohrzucker, Rumsirup alkoholfrei (Kaffeebarzubehör), Gingerale, Becher, Strohhalme, Stifte, Papier, selbstgewähltes Material zur Ergebnissicherung (z.B. Blumentopf, Toilettenpapier, Postkarte, Bierdeckel, ...)

**Ablauf (ca. 90 Minuten)**

### EINSTIEG: COCKTAILS UND MUSIK

**Ziel des Einstiegs:** Niederschwellige Einstimmung und erste Beschäftigung mit Rollenklischees

**Zeit:** 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Jugendlichen werden gebeten zu überlegen, welche Musiktitel ihnen zum Thema Männer und Frauen einfallen. Diese Titel werden auf einer Liste gesammelt. Hier einige Beispiele: Aqua – Barbie Girl, Herbert Grönemeyer – Männer, Ärzte – M&F, JBO – Frauen.

Hört euch gemeinsam die Lieder an und achtet dabei auf die Darstellung der Rollen von Mann und Frau. Dazu könnt ihr gern locker ins Gespräch kommen und euch austauschen. Beim Anhören der Lieder könnt ihr euch gemeinsam alkoholfreie Mojitos mixen.

### HAUPTTEIL: GESCHLECHTERROLLEN

**Ziel des Hauptteils:** Entwicklung und bewusstes

Klarwerden von geschlechtsspezifischen Rollen

**Zeit:** 40 Minuten

Es werden geschlechtsspezifische Kleingruppen gebildet, d.h. die jungen Frauen bilden eine Kleingruppe und die jungen Männer. Aufgabe ist es je 10 Eigenschaften herauszuarbeiten, die zum einen Männer auszeichnet und besonders machen und zum anderen Frauen. Die Kleingruppen können sich jeweils einen Ort ihrer Wahl aussuchen, getrennte Räume und geschlechtsspezifische Leiter\*innen wären gut. Jede Person überlegt sich zunächst 10 Eigenschaften, die sie in ihrer geschlechtsspezifischen Identität ausmachen.

Prävention kinderleicht!

Dafür bekommen sie 2 Minute Zeit. Der\*Die Leiter\*in hat die Aufgabe streng auf die Zeit zu achten. Anschließend werden in der Kleingruppe Zweierteams gebildet, die sich gemeinsam auf 10 Eigenschaften einigen müssen. Dafür bekommen sie ebenfalls 2 Minuten. Anschließend werden Viererteams gebildet (2 Zweierteams zusammen), die sich gemeinsam erneut auf 10 Eigenschaften einigen müssen. Dafür bekommen sie ebenfalls 2 Minuten. Das wird so lange gemacht bis die Kleingruppe sich gemeinsam auf 10 Eigenschaften geeinigt hat.

Anschließend werden in der Kleingruppe mit der gleichen Methode 10 Eigenschaften für das jeweils andere Geschlecht erarbeitet. Die 10 Eigenschaften der Männer und der Frauen werden zur Vorstellung in der Großgruppe auf einem Blatt Papier notiert. Anschließend trifft sich die Großgruppe wieder an einem Ort. Bei Bedarf kann erneut ein alkoholfreier Mojito gemixt werden.

## **ABSCHLUSS: REFLEXION**

**Ziel des Abschlusses:** Reflexion, Wahrnehmen und Entwicklung der eigenen geschlechtsspezifischen Rolle

**Zeit:** 30 Minuten

Die Jugendlichen stellen einander ihre Ergebnisse vor und werden gefragt, wie es ihnen geht und wie es ihnen während der Übung ging. Dabei können folgende Fragen helfen:

- Bist du mit den 10 Eigenschaften für dein eigenes/ für das andere Geschlecht zufrieden? Warum? Warum nicht?
- Wie unterscheiden sich die Ergebnisse der Männer-Kleingruppe und der Frauen-Kleingruppe?
- Wie geht es dir mit den Eigenschaften, die das andere Geschlecht für dein eigenes erarbeitet hat?
- Fiel es dir leichter zu deinem eigenen Geschlecht Eigenschaften zu schaffen oder zum anderen Geschlecht?

Die Leiter\*innen moderieren das Gespräch und achten darauf, dass es wertschätzend verläuft und der Blick für die Besonderheiten einer geschlechtsspezifischen Identität geachtet wird. Am Ende des Reflexionsgesprächs werden die Jugendlichen gebeten sich zwei Eigenschaften herauszunehmen, welche die Person für besonders wertvoll findet und sich bewahren will. Diese beiden Eigenschaften können auf einem selbstgewählten Material festgehalten werden (z.B. Blumentopf, Toilettenpapier, Postkarte, Bierdeckel, ...).