

gesund und munter

Nr. 38/2022



Gemeinsam in der Klasse



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



gesund und munter

Nr. 38/2022
Gemeinsam in der Klasse

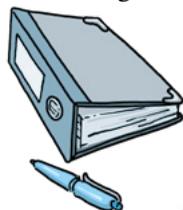
„Gemeinsam in der Klasse“ als Thema im Unterricht

Kinder in der Grundschule haben noch nicht so viele soziale Routinen wie die Erwachsenen. Sie müssen bestimmte Umgangsformen erst lernen und sich im Klassenverband zurechtfinden. Aber sie haben auch ein großes Bedürfnis nach dem Dazugehören zu einer Gruppe und wollen akzeptiert sein. Häufig kommt es zu Streitereien, die für die Kinder sehr belastend sein können. Umso wichtiger ist es, dass eine Klasse zu einer Gemeinschaft wird, in der sich alle wohl- und zugehörig fühlen.

Inhalt

„Gemeinsam in der Klasse“ im Unterricht,	
Kurzübersicht über die Materialien und ihre Ziele	3
Miteinander: Wir knüpfen ein Gedankennetz [M 1]	5
Ich bin ein Teil des Miteinanders [M 2]	6
Meine Stärken und Schwächen [M 3]	7
Einer für alle, alle für einen [M 4]	8
Miteinander auf dem Schulhof [M 5]	9
Sag es auf „Giraffisch“! [M 6]	10
Einsam statt gemeinsam [M 7]	11
Gemeinsam statt einsam [M 8]	12
Regeln für ein Miteinander im Klassenzimmer [M 9]	13
Miteinander im Spiel [M 10]	14
Gemeinsam den Rücken stärken [M 11]	15

Bedeutung der Symbole



Informationsseite
für Lehrerinnen
und Lehrer



Materialseite [M]
für Schülerinnen und Schüler

Literatur

Achtsamkeit und Anerkennung.
Materialien zur Förderung des Sozial-
verhaltens in der Grundschule.
(BZgA 2018) Online zu Bestellen unter:
[https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-
anerkennung-grundschule-20420000/](https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-
anerkennung-grundschule-20420000/)



So kann man auch mit der Papierfas-
sung und dem Smartphone direkt im
BZgA-Shop bestellen.

Kunkel, D.: Das kleine WIR.
(Carlsen Verlag 2016)

Weniger, W.: Gemeinsam sind wir stark.
(Minedition 2019)

Kassel, A.: Wir gehören dazu!
(Alibi 2021)

Impressum

ISSN: 1612-5703

Herausgeberin: Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149 – 161, 50825 Köln
Tel. (0221)8992-0, Fax (0221)8992-300
E-Mail: schule@bzga.de

Autorin: Susanne von Braunmühl,
Hamburg

Redaktion: Christine Mildner, Hamburg;
Heike Pallmeier, BZgA (v. i. S. d. P.);
Christoph Witzky, BZgA

Verlag: Friedrich Verlag GmbH
Luisenstraße 9, 30159 Hannover
Tel. (05 11) 4 00 04-0, Fax -170
E-Mail: info@friedrich-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Druck: BONIFATIUS GmbH
Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn
Gestaltung: Sybille Hübener, Atelier
am Kirschgarten, Köln

Satz: Christian Schulte, Friedrich Verlag
GmbH

Titelbild und Illustrationen: Sybille
Hübener, Atelier am Kirschgarten, Köln

Titelfoto: © alexx_60/stock.adobe.com

„gesund und munter“ erscheint zweimal
jährlich. Ein Teil dieser Auflage liegt
verschiedenen Grundschulzeitschriften
des Friedrich Verlags bei.



„Gemeinsam in der Klasse“ im Unterricht

Das Heft thematisiert, wozu ein vertrauensvolles Miteinander (unter Freundinnen und Freunden sowie) in der Klassengemeinschaft wichtig ist und wie man es aufbauen und pflegen kann. Grundschul Kinder haben noch keine soziale Routine. Sie müssen sich selbst im Umgang mit anderen noch finden. Sie haben ein großes Bedürfnis nach Zuwendung, Gewissheit und Sicherheit und reagieren empfindlich auf Enttäuschungen und Zurückweisungen. Der Umgang mit anderen Kindern nimmt daher einen hohen Stellenwert ein. Konflikte belasten einzelne Kinder und damit auch das soziale Klima in der Klasse. Jedes Kind soll sich selbst umfassend wahrnehmen und ein gutes Selbstbewusstsein entwickeln, um so auch andere besser wahrnehmen zu können. Allein die gegenseitige Wertschätzung und ein achtsamer Umgang untereinander motivieren für ein gemeinsames Wir. Die Förderung der Selbst- und Sozialkompetenz ist daher die Basis eines gelingenden Miteinanders.

Ein positives Klassenklima ist für alle Beteiligten ein Gewinn: Die Kinder fühlen sich gut aufgehoben, lernen leichter und erfolgreicher – und auch Sie als Lehrkraft können Ihren Aufgaben leichter, besser und angenehmer nachkommen. Dass sich die Kinder in Ihrer Klasse rundherum wohlfühlen und tatsächlich als Teil einer Gemeinschaft sehen, passiert allerdings selten „von selbst“. Hier brauchen sie die Unterstützung der Lehrkräfte.

Das vorliegende Heft enthält Materialien für alle Klassenstufen. Da das Wir-Gefühl im Mittelpunkt steht, wird in vielen Materialien die Partner- oder Gruppenarbeit empfohlen. Doch was macht eine Klassengemeinschaft stark? Die Materialien in diesem Heft wollen das Miteinander im Lebensbereich Schule auf vielfältige Weise anregen. Anregende Bildimpulse, interessante Spiele und Übungen sollen die Sozialkompetenz Ihrer Schülerinnen und Schüler stärken und ihr Bewusstsein für eine positive Gemeinschaft wecken, denn: Gemeinsam sind wir stark!

Die Kinder ...

- erkennen die Bedeutung des Miteinanders.
- entdecken sich selbst und die anderen im Miteinander.
- setzen sich mit Gefährdungen des Miteinanders auseinander.
- erkennen in der „Giraffensprache“ eine friedliche Kommunikationsform.
- entdecken, dass die „goldene Regel“ auch das Miteinander in der Schule regeln kann.

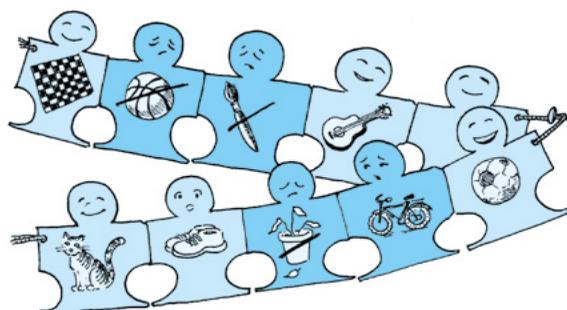
Miteinander: Wir knüpfen ein Gedankennetz [M 1]
Was bedeutet „Miteinander“ eigentlich? Unter welchen Bedingungen kann es funktionieren? Und warum ist das Miteinander in einer Klasse so wichtig und notwendig? Dafür liegt das Wort „Miteinander“ hochkopiert im Sitzkreis in der Bodenmitte. Aus Worten, Bildern und eigenen Geschichten gestaltet die Klasse ein gemeinsames Gedankennetz. So wird die Bedeutung entschlüsselt, Gegensätze und Zusammenhänge werden entdeckt. Die Wortkarten liegen durcheinander, die Miteinander-Karte in der Mitte. Welche Wörter passen dazu? Welche gehören nicht dazu? Eigene Wortkarten können noch ausgefüllt und ergänzt werden.

Ich bin ein Teil des Miteinanders [M 2 – 4]

In **M 2** geht es um die eigene Person: Wer bin ich und was macht mich besonders? Jedes Kind schneidet seine Puzzlefigur aus. Dazu sollte die Figur auf DIN A4 hochkopiert auf festem Papier zur Verfügung stehen. In **M 3** denken die Kinder über die eigenen Stärken und Schwächen nach und beschriften damit ihre Figur.

In einer Vorstellungsrunde entdecken alle die Stärken jedes Einzelnen, die das Miteinander prägen: „Ich kann gut lesen. Ich helfe gerne. Ich kann gut Streit schlichten. ...“ Die Kinder sollen auch die eigenen Schwächen benennen. Manches fällt schwer und dafür brauchen wir dann Hilfe. Über Schwächen offen zu sprechen, fällt nicht leicht, als Lehrkraft kann man mit passenden Erzählungen aus der eigenen Kindheit sicher ermutigen. „Ich kann nicht gut rechnen. Ich kann nicht gut Fußball spielen. ...“

Gemeinsam werden Ideen entwickelt, wie sich die Kinder gegenseitig helfen und wie ihre Stärken im Miteinander der Klasse eingesetzt werden können. Die Figuren ergeben in **M 4** ein gemeinsames Klassenpuzzle, das z.B. auf ein großes Plakat geklebt oder an einer langen Schnur im Klassenzimmer aufgehängt werden kann. Dieses Klassenpuzzle ermöglicht allen, schnell zu erkennen, bei wem sie sich Hilfe holen oder wem sie Hilfe anbieten können.





Miteinander auf dem Schulhof [M 5]

Das Wimmelbild vom turbulenten Schulhof lädt die Kinder zum Entdecken ein. Einzelne Szenen erzählen vom friedlichen Miteinander, andere von heftigen Auseinandersetzungen. Einzelne Kinder finden offenbar keinen Anschluss, ein Rollstuhlkind gehört selbstverständlich in der Gruppe dazu. Verschiedene Impulse sollen die Kinder zu Gesprächen in Partner- oder Gruppenarbeit anregen. Sie erzählen sich gegenseitig zu den einzelnen Szenen auf dem Bild und deuten diese. Dabei entdecken sie Streitszenen und überlegen sich mögliche Ursachen. Sie überlegen, wie sie sich mit ihren Stärken einsetzen können. Und sie entdecken auch Bilder von einem guten Miteinander, bei dem sie gern dabei wären.

Dieses Wimmelbild wird in den folgenden Materialien in kleinen Spotlights immer wieder aufgegriffen. Diese sollen dazu einladen, einzelne Szenen vertiefter und genauer zu betrachten.

Sag es auf „Giraffisch“! [M 6]

Wie können die Bedürfnisse des Einzelnen friedlich und ohne Konflikte ausgedrückt und gehört werden? Die Sprache ist dabei ein zentrales und hochsensibles Kommunikationsmittel. Ausgehend von dieser Frage hat Marshall Rosenberg die sog. gewaltfreie Kommunikation (Junfermann, Paderborn 2013) entwickelt. Als Quelle der Gewalt bezeichnet Rosenberg die „Wolfsprache“. Sie drückt sich durch Kritik, Strafe, Drohung, Bewertung und Forderung aus und kann verletzend sein. „Wölfe“ sind immer auf der Suche nach der Schuld des anderen.

Die Giraffensprache ist nach dem Landtier mit dem größten Herzen benannt und heißt deshalb auch „Sprache des Herzens“. Sie ist ein Symbol für wertschätzende Kommunikation. Mit ihr respektieren wir die Bedürfnisse aller und achten genauso auf die Gefühle anderer wie auf unsere eigenen. Durch aktives Zuhören können wir den liebevollen Umgang miteinander gestalten. Im Kontext dieses Heftes steht die Giraffensprache im Vordergrund. Sie zeigt, wie wir friedlich und freundlich miteinander kommunizieren können.

Einsam statt gemeinsam [M 7] / Gemeinsam statt einsam [M 8]

Die Kinder versetzen sich in diesen beiden Materialien in die Situation eines allein auf dem Schulhof stehenden weinenden Mädchens [M 7]. In M 8 lernen sie die „Goldene Regel“ kennen. In allen Religionen der Welt taucht sie in unterschiedlichen Formulierungen auf. Daher wird

Dazu ein Hinweis:

Das Thema der Giraffen- und Wolfsprache wird ausführlich in dem Grundschulmaterial „Achtsamkeit und Anerkennung“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung behandelt (<https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-erkennung-grundschule-20420000/>). Da das Thema der „gewaltfreien Kommunikation“ einen großen Stellenwert im Miteinander in der Schule einnimmt, bietet es sich an, dies erneut aufzugreifen. Das ergänzende Material ist kostenfrei bestell- oder herunterladbar.

diese universelle Regel für ein friedvolles Miteinander die goldene Regel genannt. Die Kinder formulieren sie zunächst mit ihren eigenen Worten und können sie dadurch sicher besser verstehen. Diese Regel kann viele wertvolle Hinweise für ein gutes Miteinander geben.

Regeln für ein Miteinander im Klassenzimmer [M 9]

Spiele brauchen Regeln, der Straßenverkehr braucht Regeln und ebenso das Miteinander in Gesellschaft und Schule. In diesem Material entwickeln die Kinder gemeinsam Regeln für ein Miteinander in ihrer Klasse. Mit diesen Regeln können sie sich besser identifizieren und das erleichtert auch deren Einhaltung.

Miteinander im Spiel [M 10]

Kooperationsspiele fordern den Zusammenhalt untereinander und fördern das soziale Lernen jedes Einzelnen. Es gibt keinen Gewinner oder Verlierer, die Gruppe ist als Ganzes gefordert. Das Spiel fördert die Teamfähigkeit, und es macht Spaß, gemeinsam etwas zu schaffen. Dieses Spiel kann als Auflockerung zwischen Arbeitsphasen eingesetzt werden. Je sechs Kinder (vorzugsweise Zufallsgruppen) bilden einen Kreis und halten sich an den Händen. Gemeinsam müssen sie so lange wie möglich einen Luftballon durch gemeinschaftliche Körperaktionen in der Luft halten.

Gemeinsam den Rücken stärken [M 11]

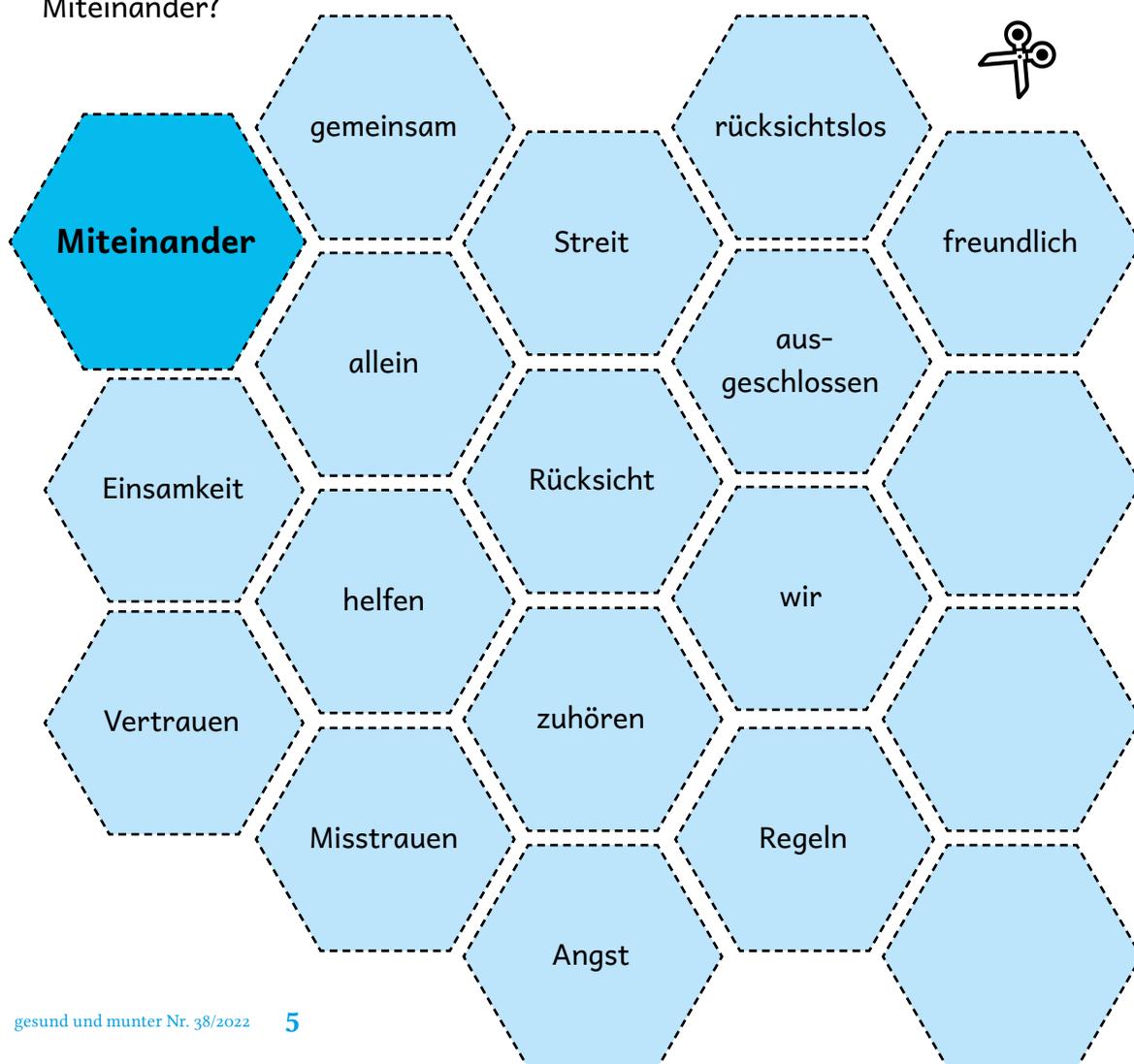
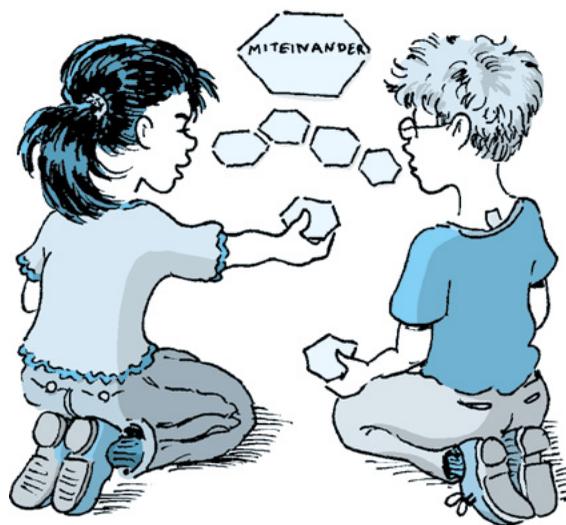
Diese Übung ist vielen Kindern bereits vertraut. Die Kinder erhalten Rückenschilder – z. B. einen Pappteller. Mit großer Empathie und Sensibilität beschriften die Kinder die Rückenschilder ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler. Sie schreiben auf, was sie an einem anderen Kind besonders gut finden. Jedes Kind genießt die Wertschätzung der anderen. Im anschließenden Sitzkreis liest jedes Kind einen Satz vom eigenen Rückenschild vor, der ihm besonders gut gefällt.

Miteinander: Wir knüpfen ein Gedankennetz



Überlegt gemeinsam: Was bedeutet „Miteinander“ eigentlich? Legt dafür ein Gedankennetz aus Wortkarten. In der Mitte liegt groß das Wort „Miteinander“. Überlegt:

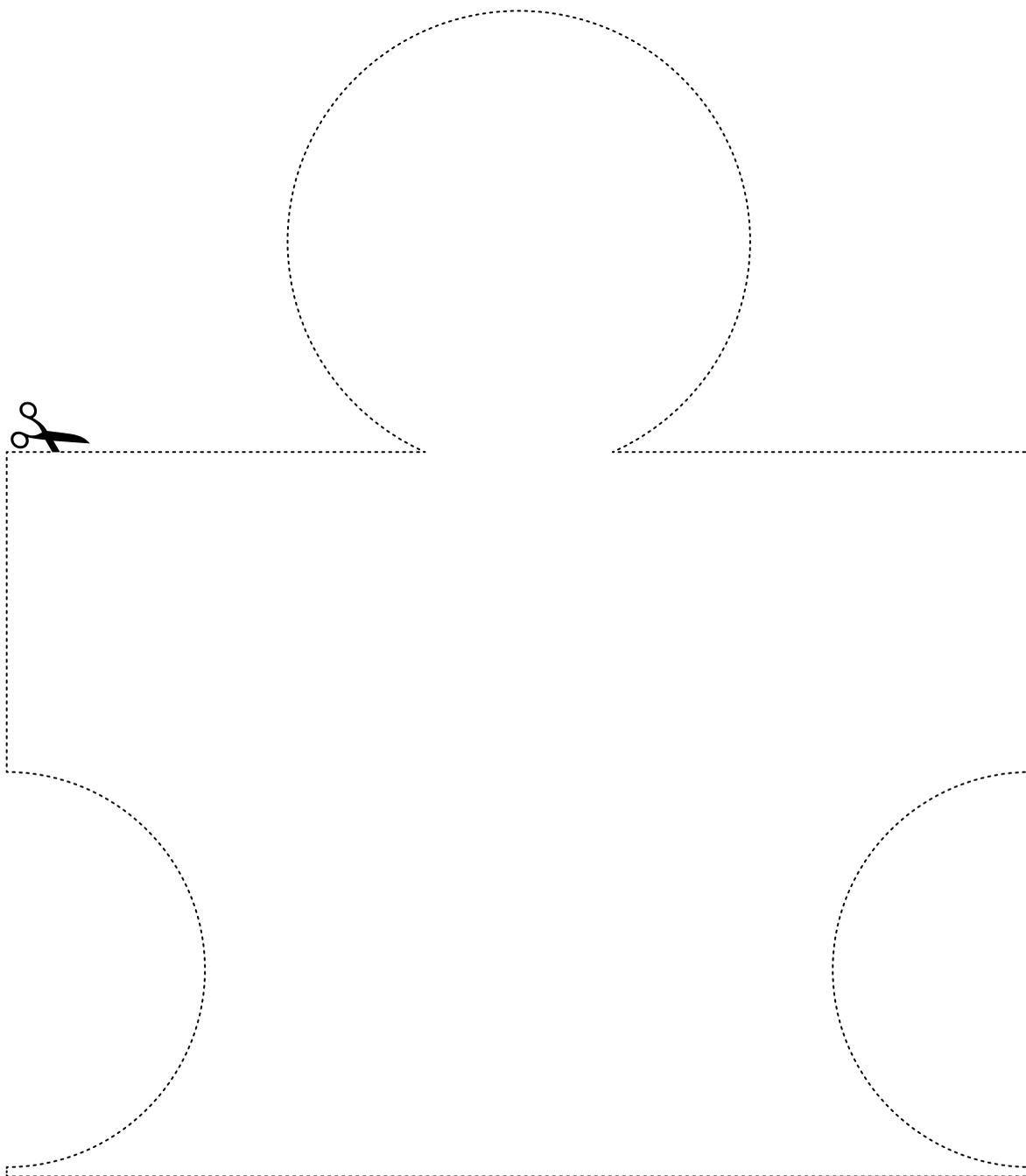
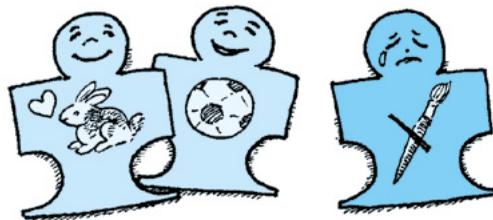
- Welche Worte sollten nahe am Wort „Miteinander“ liegen, welche weiter weg?
- Nehmt euch eine Karte, legt sie ab und begründet eure Wahl. Ihr könnt auch eine Geschichte dazu erzählen.
- Stellt euch vor, ihr müsstet einem Wesen von einem fernen Planeten das Wort „Miteinander“ erklären.
- Wie wäre unsere Welt ohne ein Miteinander?



Ich bin ein Teil des Miteinanders



Du bist einmalig auf der ganzen Welt und in deiner Klasse. Gestalte nun deine Miteinander-Figur. Beginne mit dem Gesicht: Das bist du! Nun kannst du deine Figur ausschneiden.



Meine Stärken und Schwächen



Was sind **deine besonderen Stärken**? Was machst du sehr gerne? Was kannst du besonders gut? Vielleicht helfen dir dieser Wörter weiter: lesen, turnen, helfen, rechnen, zuhören, erzählen, organisieren ...

Schreibe sie hier auf:



Welche **vier Stärken** sind dir besonders wichtig? Schreibe oder zeichne sie mit einem roten Stift in deine Figur.



Manches können wir nicht so gut.
Das ist bei jedem Menschen so.

Wie ist das bei dir? Was magst du nicht gerne tun?
Was kannst du nicht so gut?
Schreibe deine **Schwächen** hier auf:

Schreibe oder zeichne sie mit einem grünen Stift in deine Figur.

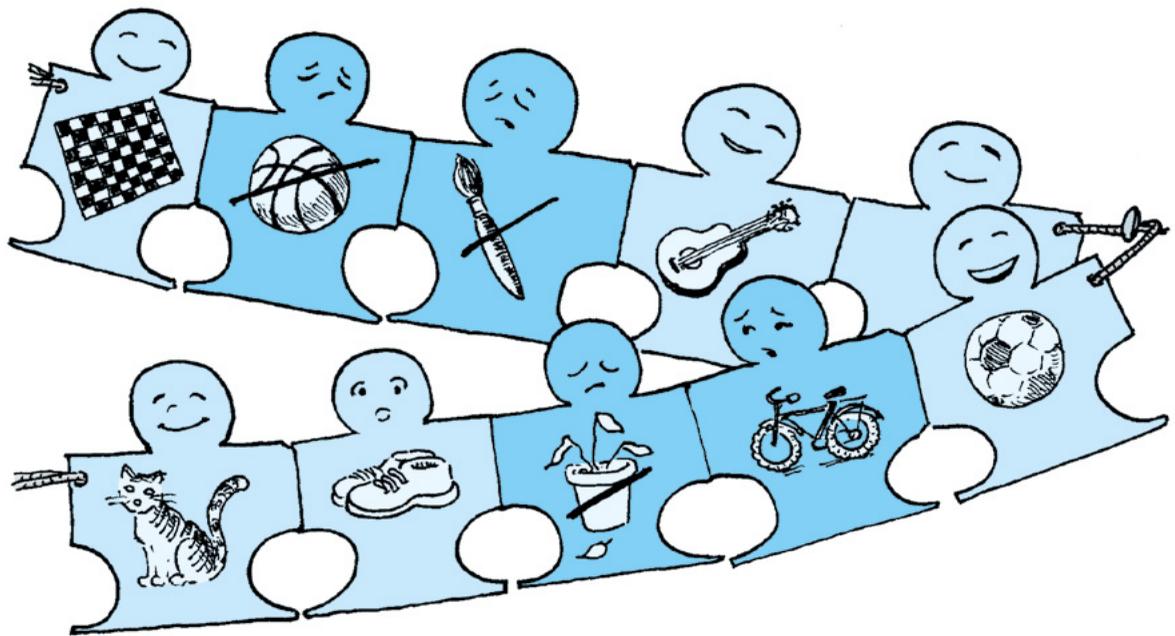
Nun kommt alle im Sitzkreis zusammen und stellt euch gegenseitig eure Figuren vor.

Einer für alle, alle für einen



Setzt eure Figuren nun zusammen.
Das ergibt ein großes Miteinander.
An den Farben Hellblau (für die Farbe
Rot) und Dunkelblau (für die Farbe

Grün) könnt ihr schnell erkennen, wobei
ihr euch gegenseitig helfen oder wo ihr
euch Hilfe holen könnt.
So seid ihr füreinander da!



Schreibe auf, wen du bei etwas unterstützen kannst.
Beispiel: Sophie kann ich helfen, rechnen zu üben.

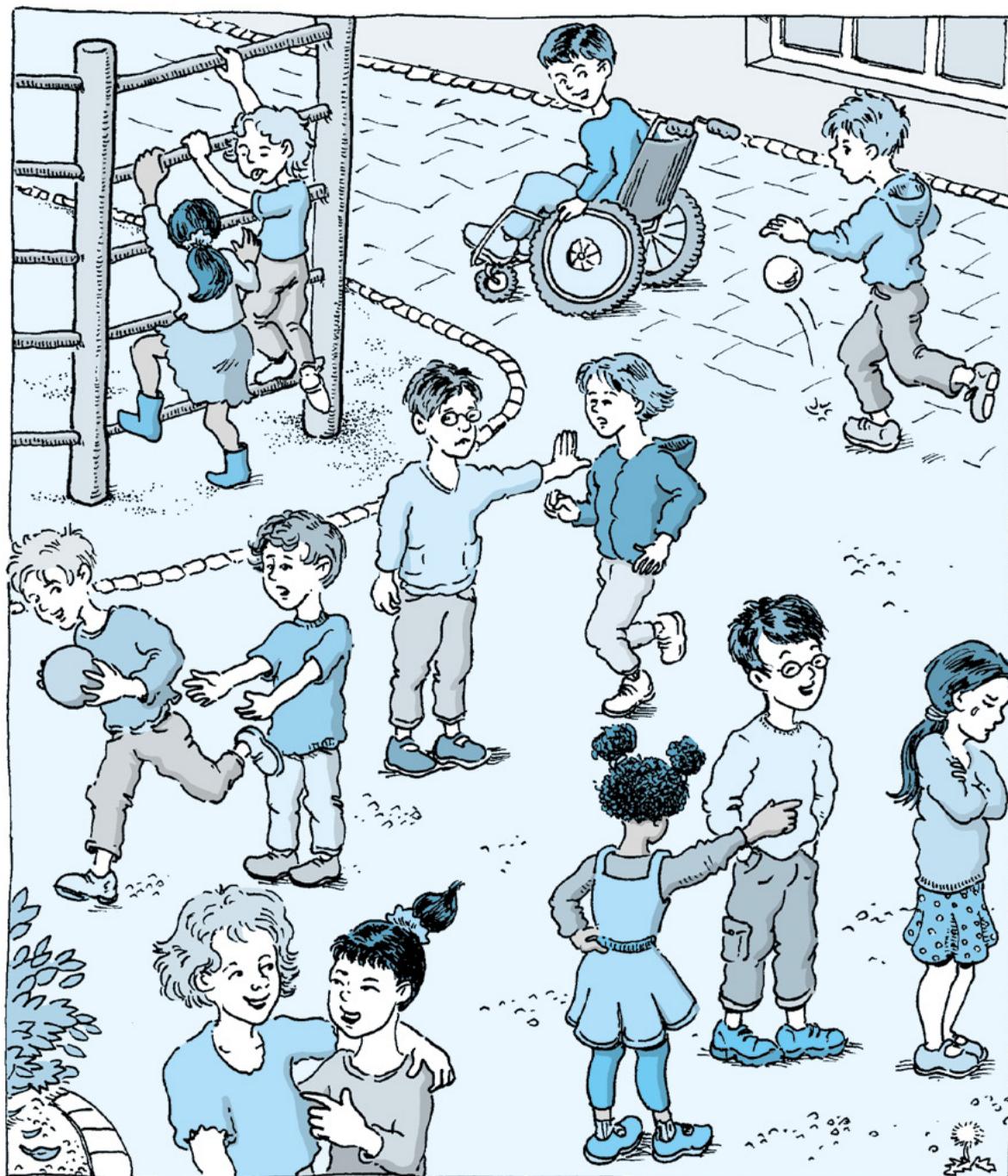
Schreibe auf, wer dich bei etwas unterstützen kann.
Beispiel: Ayla kann mir zeigen, Tiere zu malen.

Miteinander auf dem Schulhof



Schaut euch dieses Bild am besten zu zweit an. Erzählt euch gegenseitig, was dort zu sehen ist: Wo entdeckt ihr ein gutes Miteinander? Wo gibt es offenbar Streit? Wo könnt ihr euch mit euren Stärken für andere einsetzen? Wo auf

diesem Bild wärst du gerne dabei? Warum? Manches wird euch vielleicht merkwürdig vorkommen. Erzählt darüber. Malt das Bild farbig an. Vielleicht wollt ihr manche wichtige Szenen besonders hervorheben.



Sag es auf „Giraffisch“!



Wir nennen es Giraffensprache, wenn Menschen ein großes Herz haben, wenn sie andere gut verstehen und wenn sie freundlich miteinander reden. Die Giraffensprache hilft immer, auch wenn wir uns streiten oder unterschiedliche Meinungen haben. Stell dir vor, Lina lässt dich nicht auf das Klettergerüst. Wie kannst du ihr auf „Giraffisch“ sagen, dass du auch klettern willst? Wie wäre es mit: „Das Gerüst ist so groß, da haben wir doch beide Platz.“ oder: „Wollen wir nicht gemeinsam um die Wette klettern?“



Probiere es einmal selbst aus:



1. Tim hat sich, ohne zu fragen, deinen Ball weggenommen.
Das kannst du zu Tim auf „Giraffisch“ sagen:

2. Leo lässt dich nicht mitspielen.
Das kannst du zu Leo auf „Giraffisch“ sagen:



3. Lina drängelt sich am Klettergerüst vor dich.
Das kannst du zu Lina auf „Giraffisch“ sagen:

4. Sarah steht ganz allein und weint.
Das kannst du zu Sarah auf „Giraffisch“ sagen:



Diese Szenen könnt ihr auch zu zweit in Giraffensprache spielen.

Einsam statt gemeinsam

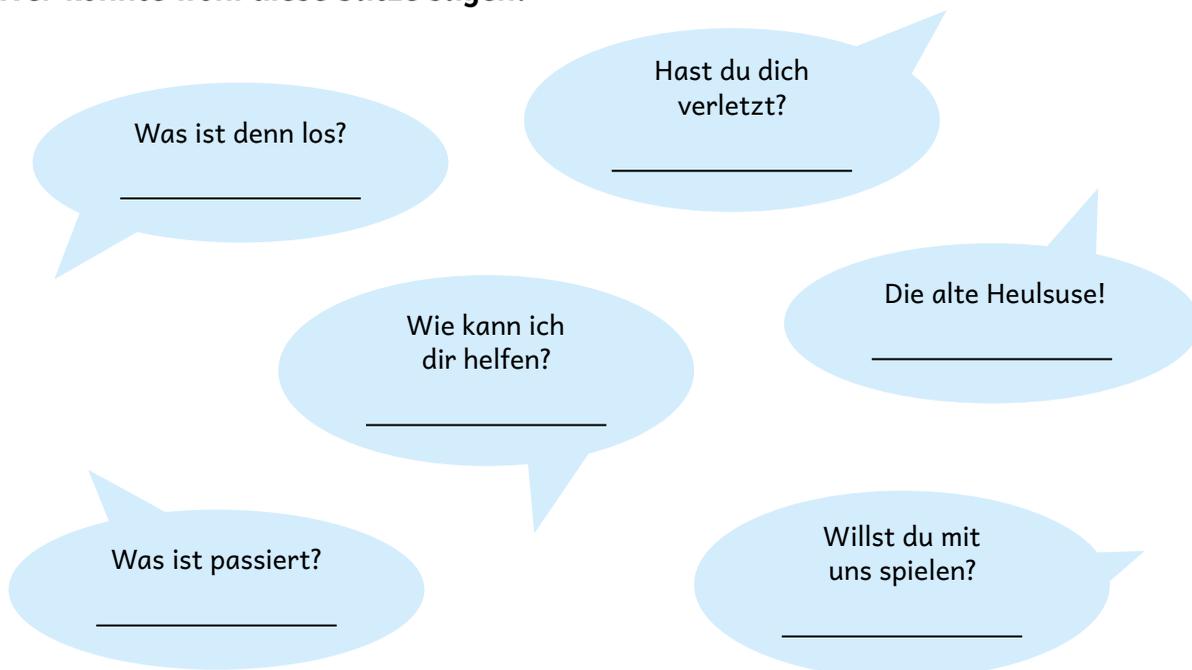


Auf dem Schulhof steht in der großen Pause einsam ein weinendes Mädchen. Überlegt zu zweit:

- Was ist ihr wohl passiert?
- Erzählt euch gegenseitig eine mögliche Geschichte zum Bild.
- Versetzt euch in die Lage des Mädchens und tauscht euch dazu aus, wie sie sich wohl gerade fühlt.
- Ihr könnt verschiedene Reaktionen von Kindern auf das weinende Mädchen sehen. Beschreibt sie.



Wer könnte wohl diese Sätze sagen?



- Schreibt ein paar Sätze in „Giraffisch“ in die Sprechblasen rund um das Mädchen.
- Erzählt euch gegenseitig ein Ende der Geschichte. Stellt eure Ideen der Klasse im Rollenspiel vor.

Gemeinsam statt einsam



Diese „Goldene Regel“ hilft uns beim Miteinander:

- Lies den Satz und überlege: Was bedeutet er?
- Schreibe ihn mit deinen eigenen Worten noch einmal auf:

**Was du nicht willst, das man dir tu,
das füg auch keinem andern zu.**

-
-
- Warum wird dieser Satz wohl auch „Goldene Regel“ genannt? Tausche dich mit den anderen Kindern deiner Klasse dazu aus.
 - Die „Goldene Regel“ kann dir in vielen schwierigen Situationen helfen. Lies dir die folgenden Beispiele durch. Überlege, wie du in den beschriebenen Situationen die „Goldene Regel“ anwenden könntest.



Herr Roller teilt die Klassenarbeiten aus. Ben hat mal wieder eine 5 und fängt an zu weinen.

Alle anderen haben gute Noten und freuen sich. Sie laufen in die große Pause.



Anna hat einen Euro mitgenommen, um sich nach der Schule ein Eis zu kaufen.

Nach der Pause fehlt der Euro aus ihrer Federtasche. Anna weint. Allen ist klar: Das war Jens. Er hat das schon mal getan.



Es ist große Pause. Plötzlich entsteht eine Schlägerei zwischen Maria und Ayshe.

Viele haben sich um die beiden versammelt und feuern Ayshe an.



Svea und Lilli sind Freundinnen, doch heute haben sie sich gestritten und sprechen kein Wort miteinander.

In der großen Pause erzählt Svea böse Dinge über Lilli.

- Sprich mit deinem Partner oder deiner Partnerin darüber. Sucht euch eine Situation aus und stellt eure Lösung der Klasse in einem kleinen Rollenspiel vor.

Regeln für ein Miteinander im Klassenzimmer



Schau dir die Szene aus dem Klassenzimmer an: Was ist denn hier los?

- Kennst du das auch aus deiner Klasse?
- Überlege: Würdest du dich in dieser Klasse wohlfühlen? Kann man in einer solchen Klasse richtig gut lernen?
- Was würdest du dir wünschen, wenn du in dieser Klasse wärst?

Überlegt zu zweit:

- Welche Regeln braucht diese Klasse?
- Schreibt oder zeichnet eure Vorschläge auf Karten.
- Stellt euch eure Regeln vor. Entscheidet, welche Regeln für eure Klasse gelten sollen. Ihr könnt ein Plakat gestalten, auf dem alle unterschreiben.

Schreibe eure Klassenregeln hier auf:

Miteinander im Spiel



Bei diesem Spiel sollt ihr einen Luftballon gemeinsam so lange wie möglich in der Luft halten. Er darf den Boden nicht berühren. Dafür braucht ihr etwas Platz, geht z. B. in die Sporthalle oder auf den Pausenhof.

Das Spiel geht so:

- Stellt euch zu sechst in einem Kreis auf und haltet euch an den Händen.
- Euer Lehrer oder eure Lehrerin wirft einen Luftballon in die Mitte eures Kreises.
- Gemeinsam sollt ihr den Ballon so lange wie möglich in der Luft halten. Stoßt ihn immer wieder hoch, mit euren Beinen oder den gemeinsamen Händen.
- Ihr dürft euch nicht loslassen!



Gemeinsam den Rücken stärken



Jedes Kind bekommt einen Pappteller an einem langen Band, den es sich um den Hals hängt. Der Teller liegt auf dem Rücken. Es ist auch möglich, den Teller mit Kreppband auf den Rücken zu kleben.



Alle zusammen!

- Schreibt jedem Kind aus eurer Klasse etwas auf seinen Teller, was ihr an ihm oder ihr besonders gut findet.
- Verwendet dafür bunte Filzstifte.
- Zwei Minuten reichen sicher aus für einen Teller.
- Auf ein Signal der Lehrkraft sucht ihr euch ein anderes Kind.
- Achtet darauf, dass auf jedem Teller etwas steht.

Jedes Kind für sich

Lies dir am Ende alle Sätze auf deinem Teller ganz in Ruhe durch. Du wirst viele gute Worte darauf entdecken!

VON A WIE „ANERKENNUNG“ BIS Z WIE „ZUHÖREN“

Gesund und munter durch den Schulalltag mit den **Unterrichtsmaterialien zur Gesundheitsförderung der BZgA**. Zur Unterstützung von Lehrkräften, Pädagogen und Familien, beispielsweise zum Umgang mit Medien, Vermeidung von Konflikten oder dem Thema „Schülerinnen und Schüler mit chronischen Erkrankungen“.



**KOSTENLOSE BESTELLUNG
BZW. DOWNLOAD:**

Unterlagen und Informationen über
Neuerscheinungen unter shop.bzga.de

