



# DIE MITMACHER-KISTE

KLEINE UND GROßE IDEEN FÜR EINE STARKE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

DIPL. PÄD. CAROLIN RUSTEMEIER  
KOMPETENT-COACHING  
Stadtweg 54, 33178 Borcheln

## Auf einen Blick

Aufgrund zahlreicher gesellschaftlicher Veränderungen nimmt Resilienz als Fähigkeit, im Laufe des Lebens Krisen erfolgreich zu bewältigen, zu. Für den Erwerb dieser Fähigkeit ist es wichtig, dass die Kinder die Möglichkeit erhalten, sich mit Ihrem Umfeld auseinanderzusetzen. Mit der vorgestellten Bewegungseinheiten sind im pädagogischen Alltag flexibel einsetzbar und tragen zur Einwicklung von Resilienz bei.

## Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	2
<b>1. Resilienz – der Begriff</b> .....	2
7 Faktoren der Resilienz .....	3
Vielfältige Dimension eines ganzen Menschen .....	5
Vier Perspektiven, die uns begleiten .....	6
Welcher Typ sind Sie? Oder wer möchten Sie gerne sein? .....	7
Ist-Analyse für Fachkräfte .....	10
<b>2. Was Kinder brauchen</b> .....	10
<b>3. Resilienz-Kompetenzen von Kindern</b> .....	12
<b>4. Die MitMacher-Kiste</b> .....	14
<b>Bewegungsstunden zum Thema „Freunde wie wir“</b> .....	14
Stunde 1: „Selbst- und Fremdwahrnehmung“ .....	14
Stunde 2: „Selbststeuerung“ .....	16
Stunde 3: „Soziale Kompetenz“ .....	18
Stunde 4: „Grenzen setzen“ .....	20
<b>Bewegungsstunde zum Thema „Die kleine Spinne Widerlich“</b> .....	23
<b>Bewegungsstunde zum Thema „Fussel und der Mutausbruch“</b> .....	27
Abbildungsverzeichnis .....	30
Literatur .....	31

## Einführung

Aufgrund vieler gesellschaftlicher Veränderungen ist es im pädagogischen Kontext von großer Wichtigkeit Kindern Angebote zu ermöglichen, die sie stärken und damit befähigen sich den Herausforderungen der heutigen Zeit zu stellen. Kinder sollen daher Kompetenzen entwickeln, die sie widerstandsfähig, also „resilient“ werden lassen, damit sie ihre Lebensaufgaben erfolgreich bewältigen können.

### 1. Resilienz – der Begriff

Der Begriff Resilienz beschreibt die Fähigkeit, im Laufe des Lebens Belastungen und auftretende Schwierigkeiten erfolgreich zu bewältigen, und aus diesen Situationen gestärkt hervorzugehen. Deshalb handelt es sich bei Resilienz um eine erworbene Fähigkeit, die sich über die Lebenszeit aus der Haltung, Fertigkeiten, der individuellen Lebensgeschichte, dem eigenen Umfeld und aus der aktuellen Lebenssituation entwickelt.

Es handelt sich um einen dauerhaften und lebendigen Prozess. Unterschiedliche, innere Kräfte und Fähigkeiten einer Person sowie äußere Strukturen, Maßnahmen und ihre Auswirkungen wirken auf die Person ein und verändern sie. Aus diesem Grund kann die „Wiederanwendung“ einer früher resilient gemeisterten Situation und die daraus resultierenden Erfahrungen, sich in einer späteren Phase als Einschränkung erweisen.

Die Fähigkeit der Resilienz kann als Schutz- und Bewältigungsfaktor verstanden werden. „Es geht darum, belastende, krisenhafte Lebensumstände und -situationen sowohl durch innere Verarbeitungsmöglichkeiten als auch durch nach außen gerichtetes Handeln im Sinne der eigenen Weiterentwicklung aktiv zu beeinflussen.“ (Fröhlich-Gildhoff/Becker/Fischer (Hrsg.) 2012, S. 11).

#### Verschiedene Annahmen

Die Diskussionen rund um den Begriff Resilienz sind weitreichend. Im Folgenden finden Sie einige Annahmen hierzu. Wenn Sie bereits Erfahrungen zum Thema Resilienz gemacht haben, können Sie gerne Ihre eigene Haltung zu dem Thema hinterfragen.

Resilienz zeigt sich erst in Krisensituationen und kann daher im Vorfeld nur bedingt „trainiert“ werden.

Resilienz ist eine Kompetenz, die sich aus einer Reihe von Einzelfähigkeiten zusammensetzt. Die Einzelfähigkeiten werden nicht nur in Krisen sichtbar, sondern auch in Alltagssituationen. Resilienz kann deshalb als Zusammenspiel der Einzelfaktoren verstanden werden, die in Krisensituationen oder besonderen Entwicklungsanlässen sowie in unterschiedlichen Situationen ausgebildet wird.

Der Resilienzbegriff nach Ungar richtet den Blick auf die wesentlichen Charakteristika der seelischen Gesundheit und die Ressourcen im Individuum und dessen Umfeld: „1. Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, sich erfolgreich solche Ressourcen zu erschließen, die sein Wohlbefinden, sein positives Lebensgefühl aufrechterhalten.

2. Resilienz ist möglich, wenn die physische wie soziale Umwelt eines Menschen eben diese Ressourcen verfügbar machen.

3. Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, seiner Familie und Gemeinde, die vorhandenen Ressourcen kulturell sinnvoll zu nutzen und miteinander zu teilen.“ (Ungar 2011, S. 163)

Unstrittig bei den Betrachtungen des Begriffes aus unterschiedlichen Blickwinkeln ist, dass Resilienz eine Kompetenz ist, die aus dem Zusammenspiel von Voraussetzungen (Wissen, Fertigkeiten) und Handlungskompetenz im konkreten Handeln sichtbar wird. D.h. Menschen mit einer ausgeprägten Resilienzkompetenz können „erfolgreicher“ und proaktiver Belastungen entgegentreten, auch wenn die sozialen Schutzfaktoren eingeschränkt sind. Sie können auch eher weit entfernte soziale Ressourcen aktivieren, die ihnen Unterstützung bieten.

Bei Resilienz geht es somit nicht um die Veränderung oder Abschaffung der Risiken und Belastungen, die im Leben auftreten können, sondern um das Ermöglichen von Handlungsweisen und Orientierungen, die den Umgang damit erleichtern.

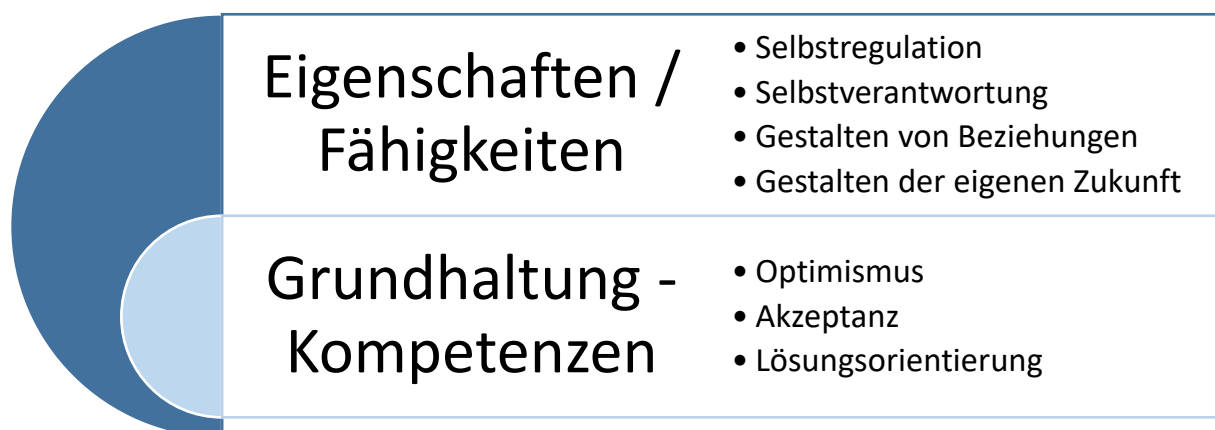
## 7 Faktoren der Resilienz

Ist die Rede von Resilienz bzw. der Widerstandsfähigkeit, werden anhand von Erfahrungen, Reflektion und Lernmöglichkeiten eines jeden Menschen unterschiedliche Grundhaltungskompetenzen und Eigenschaften/ Fähigkeit ausgebildet bzw. mit den Jahren weiterentwickelt. Das Schaubild zeigt, welche Grundhaltungen und Eigenschaften/Fähigkeiten es braucht, um widerstandsfähig sein zu können.

Die Grundhaltung beschreibt die Haltung und Herangehensweise an mögliche Herausforderungen. Das bedeutet, wie positiv/negativ ist der-/diejenige eingestellt; kann er/sie die Situation/ sein Gegenüber bzw. sich selbst so annehmen und aushalten, wie es sich gerade darstellt/verhält; sucht der-/diejenige nach Lösungen und schaut nach vorne?

Die Eigenschaften und Fähigkeiten, welche es braucht, um widerstandsfähig zu sein, sind:

- Sich seiner Gefühle und die Auslöser bewusst zu sein und zu wissen, was man braucht, um sich wieder gut zu fühlen,
- Sich selbst in die Verantwortung zu nehmen,
- Ein Wissen zu entwickeln, welche Beziehungen zu Freunden und Bekannten einen Nährboden bieten bzw. wie man diesen pflegt,
- Wünsche und Hoffnungen für die Zukunft zu hegen und diese auch verfolgen



Folgende Fragen können hilfreich sein, die Grundhaltungen, Eigenschaften und Fähigkeiten zu beleuchten (sie bilden aber keine Vollständigkeit ab):

- Wie gehen Sie an Herausforderungen heran? Sagen Sie sich: „Ich schaffe das!“?

---

---

---

- Können Sie sich selbst annehmen?

---

---

---

- Lassen Sie sich von Ihrem Umfeld und deren Ansichten auf Ihrem Lösungsweg beeinflussen?

---

---

---

- Wie viel Einfluss haben Sie auf Ihre Stimmung?

---

---

---

- Gestalten Sie Ihr Leben selbst? Oder machen Sie sich von Dingen /Personen abhängig?

---

---

---

- Können Sie sagen, dass die Phasen der Einsamkeit aber auch die Phasen mit Freunden/Bekannten ausgewogen sind?

---

---

---

- Haben Sie Erwartungen und Wünsche an Ihre Zukunft?

---

---

---

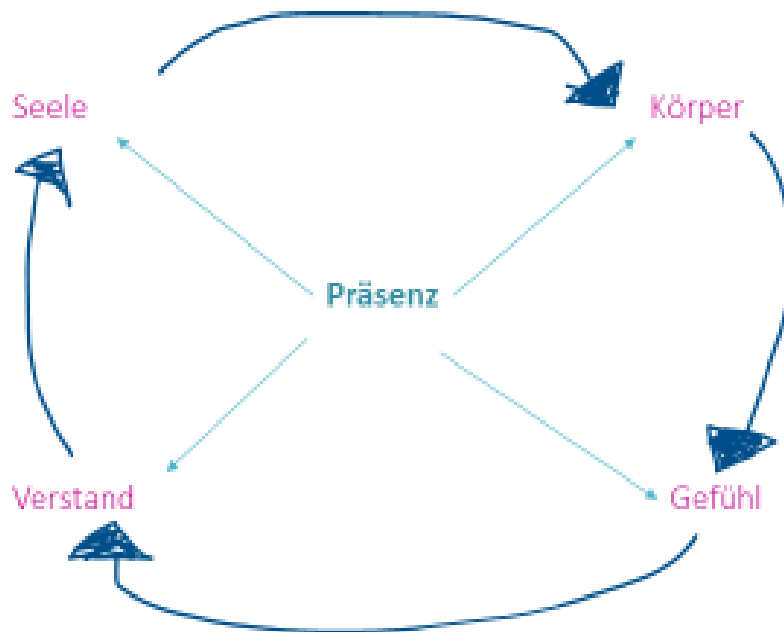
Sie können auch online einen Test machen unter

<https://resilienz.at/resilienz-test/>

## Vielfältige Dimension eines ganzen Menschen

Um sich widerstandsfähig aufstellen zu können, braucht es das Wissen und den Blick auf unsere persönliche Ganzheitlichkeit. Ein Mensch ist nicht allein nur mit seinem Körper oder seiner Seele oder seinen Gefühlen oder seinem Verstand in den Blick zu nehmen. Es ist ein Zusammenspiel aller vier genannten Dimensionen, welche sich gegenseitig beeinflussen. Daher gilt es auch die vier Dimensionen zu betrachten und das Wissen zu entwickeln, welche Kraftquellen der jeweiligen Dimension guttut bzw. an welcher Stelle sich Krafträuber eingeschlichen haben und die Dimension krank werden lassen.

### Ein ganzer Mensch mit vielfältigen Dimensionen



### Tiefe Kraftquellen auf allen Ebenen

Notieren Sie sich Ihre inneren Kraftquellen:

Die vier Herz-Perspektiven und die dazugehörigen Fragen (siehe unten), können Ihnen vielleicht helfen sich Ihren Kraftquellen und den –räubern anzunähern.





Vier Perspektiven, die uns begleiten

- Haltung** > Welche innere Einstellung und Ausrichtung/Thema
- Empathie** > Welche Gefühle & Empfindungen berühren mich und andere?
- Ressource** > Was gibt Kraft, Stabilität und Orientierung?
- Zeuge** > Was nimmt mein innerer weitsichtiger und weiser Beobachter wahr?








## Welcher Typ sind Sie? Oder wer möchten Sie gerne sein?

Es kann hilfreich sein, sich stärken Symbole zu suchen. Schauen Sie sich die aufgeführten Symbole an. Wie möchten Sie gerne sein? Welches Symbol passt gerade zu Ihnen? Es gibt auch situationsbezogene Symbole und Sie bemerken bei der Durchsicht, dass Sie am Tag mehrere Symbole und ihre Eigenschaften nutzen. Das ist völlig gut und richtig. Jeder Mensch ist facettenreich und nicht gleich. Vielleicht kommen Ihnen auch eigene Ideen zu den Symbolen, dann halten Sie diese fest. Vielleicht möchten Sie auch andere Symbole nutzen. Dies ist ein Hinweis, wie man sich seinen Kraftquellen nähern und diese nutzen kann.

	Dahinterliegende Idee	Nützlicher Kontext	Meine Erwartungen
<b>Die Spirale</b> 	<p>Mich flexibel in viele Richtungen strecken und anpassen können. Nach einer Belastung wieder zurückfedern und in meine alte Form finden....</p>	<p>Wenn viele Anforderungen auf mich zu kommen, wenn viele Menschen zu gleicher Zeit etwas von mir wollen.....</p>	<p>Multitasking kann ich schon gut, ich möchte lernen, mich besser auf eine Sache zu konzentrieren.</p>
<b>Ihre Idee</b>			
<b>Der springende Ball</b> 	<p>An harten Gegenständen oder Oberflächen, die mir entgegenkommen, abprallen, einfach weiterspringen und keinen Schaden nehmen ....</p>	<p>Wenn etwas überraschen auftaucht, womit ich vielleicht nicht gerechnet habe....</p>	<p>Diese Eigenschaft möchte ich hinzulernen. Manchmal beiße ich mich an Problemen im Job fest, anstatt sie loszulassen...</p>
<b>Ihre Idee</b>			
<b>Der Bambus</b>	<p>Mit dem Wind gehen, anstatt mich gegen ihn zu stemmen. Gut verwurzelt sein. Enge Verbundenheit mit</p>	<p>Nützlich, um im Umgang mit den Stürmen des Alltags immer bereit zu sein, auf</p>	<p>Ich wünsche mir für mich mehr Offenheit und Flexibilität-vor allem im Umgang</p>



	<p>anderen. Mich aus eigener Kraft wiederaufrichten. Innere Stärke verbunden mit äußerer Flexibilität und Anpassungsfähigkeit.</p>	<p>Unvorhergesehenes zu reagieren (z.B. muss ich ständig auf neue Mails etc. reagieren). Dabei präsent, aufmerksam und immer flexibel zu bleiben, ist eine Herausforderung.</p>	<p>mit anderen Meinungen oder Vorgehensweisen. Ich möchte mehr in Resonanz mit anderen gehen können.</p>
<p>Ihre Idee</p>			
<p>Das Stehauf-Männchen</p> 	<p>Mich automatisch wiederaufrichten, nachdem mich etwas belastet hat. Belastungen kommen von außen. Jemand stößt mich von außen an. Ich muss immer gleich funktionieren.</p>	<p>Aus der Perspektive meines Trägers ist die Eigenschaft nützlich. Das macht mich pflegeleicht, wenn ich so bin.</p>	<p>Mache ich schon dauernd. Davon will ich eher weg. Ich möchte eher in der Lage sein, nicht mehr so automatisiert zu handeln.</p>
<p>Ihre Idee</p>			
<p>Der Fels in der Brandung</p> 	<p>Ich lasse mich von nichts beeinflussen, lasse nicht an mich heran. Zeige mich unbeeindruckt. Die Dinge und Stürme des Lebens gehen spurlos an mir vorbei. Keine Beweglichkeit, Starrheit, Stärke.</p>	<p>Eigentlich sollte ich jeden Tag so sein! Absolute Stressresistenz zeigen: für das Team immer da sein, mich nicht von Kunden unter Druck setzen und mir den Stress nicht anmerken lassen.</p>	<p>Diese Haltung erschöpft mich schon genug. Davon will ich eher weniger in meinem Leben. Ich will auch mal zugeben können, dass mich etwas belastet und ich eine Auszeit brauche.</p>
<p>Ihre Idee</p>			

<b>Der Lotus Effekt</b> 	<p>Die Dinge perlen an mir ab. Ich kann zart sein und unberührbar zugleich. Ich bin pflegeleicht.</p>	<p>Nützlich, wenn der Stress sehr groß ist. Auch in der Hektik bei mir bleiben, Momente der Konzentration und der inneren Ruhe finden.</p>	<p>Das kann ich ab und zu gut gebrauchen und möchte dazulernen. Vielleicht unterstützt mich die Meditationstechnik.</p>
<b>Ihre Idee</b>			
<b>Stark wie ein Baum</b> 			

## Ist-Analyse für Fachkräfte

Auch als Fachkraft in Einrichtungen ist es wichtig, sich seinen Grenzen und Herausforderungen zu stellen, indem man sich immer mal wieder mit folgenden Fragen beschäftigt. Denn nur, wenn sich jede Fachkraft selbst reflektiert und in den eigenen Lernprozess bzw. in die Veränderung gelangt, ist es möglich als gutes Vorbild für Kinder und auch andere Erwachsene zu fungieren. Aus Erkenntnissen kann jeder lernen und handelt authentisch.

- (1) Wo liegen die eigenen Grenzen?
- (2) Wo schaffen Sie Klarheit für sich?
- (3) Ist es möglich in dieser Zeit antizyklisch zu handeln?
- (4) Wieviel von „alten“ Sachen machen noch Sinn bzw. haben vorher gut oder schlecht funktioniert?
- (5) Wo und wie stärkt Sie Ihre bereits die Kinder?
- (6) Welche Methoden /Angebote nutzen Sie?
- (7) Wie zufrieden sind Sie? Gibt es ein Vorher-Nachher-Effekt der Angebote?
- (8) Wo werden Ihre eignen Ressourcen gestärkt; an welcher Stelle können auch die Ressourcen der Eltern gestärkt und berücksichtigt werden?
- (9) Werfen Sie einen Blick auf die Ressourcen: Wie gut sind diese zu erkennen bzw. zu beobachten? Wo sollte noch genauer draufgeschaut bzw. das Angebot überdacht werden?

## 2. Was Kinder brauchen

In der heutigen Zeit müssen sich Kinder mit anderen Herausforderungen auseinandersetzen als noch vor fünf, zehn oder sogar fünfzehn Jahren. Das Leben in einer hoch technisierten, motorisierten Gesellschaft engt den kindlichen Bewegungs- und Erfahrungsraum immer mehr ein. Dies ist an folgenden Beispielen festzumachen:

### Heutige Lebenswelt der Kinder

Der steigende Medienkonsum und eine Verarmung der unmittelbaren kindlichen Erfahrungswelt tragen dazu bei, dass das Kind in seinem Bedürfnis nach Eigentätigkeit und Selber-Ursache-Sein eingeschränkt wird.

Kinder haben jede Menge Spielzeug. Doch davon ist vieles nur monofunktional einsetzbar und regt nicht die Kreativität an.

Es gibt viele Einrichtungen, die organisierte Freizeitaktionen sowie musische und sportliche Aktivitäten anbieten.

Kinder haben nur noch wenige Möglichkeiten, ihre Umwelt über ihre Sinne und über ihren Körper selbstständig erfahren zu können.

Veränderungen in der sozialen und ökologischen Umwelt haben dazu beigetragen, dass Kindern der aktive Umgang mit ihrer Lebenswelt immer mehr verwehrt wird. Enge

Wohnungen, fehlende öffentliche Spielflächen und die Zunahme des Verkehrsaufkommens behindern sie in der körperlichen und motorischen Entwicklung.

Diese Aufzählung kann noch weitergeführt werden.

#### Marginalie: Starkes Beziehungsgefüge

Damit sich Kinder stark entwickeln können, brauchen sie zum einen die Möglichkeit sich mit ihrer Umwelt und dem Umfeld auseinanderzusetzen und die Erfahrungen immer wieder auf den Prüfstand zu stellen und zum anderen eine stabile, wertschätzende, emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson. Diese Faktoren tragen zu einer gelingenden Entwicklung von Bewältigungskompetenzen bei. Ein sicheres Bindungsmuster und ein starkes familiäres Beziehungsgefüge sind wichtig dafür, dass Kinder sich resilient entwickeln können. Kinder brauchen Sicherheit, Unterstützung und den Raum für Entwicklung.

Eltern, aber auch Verwandte, Erzieherinnen, Lehrkräfte und Paten können dies bieten. Eine kontinuierliche Beziehung, die von Vertrauen, Wertschätzung und Respekt geprägt ist, ist daher von großer Wichtigkeit.

Eine Bezugsperson, die dem Kind zur Seite steht, besitzt folgende Eigenschaften:

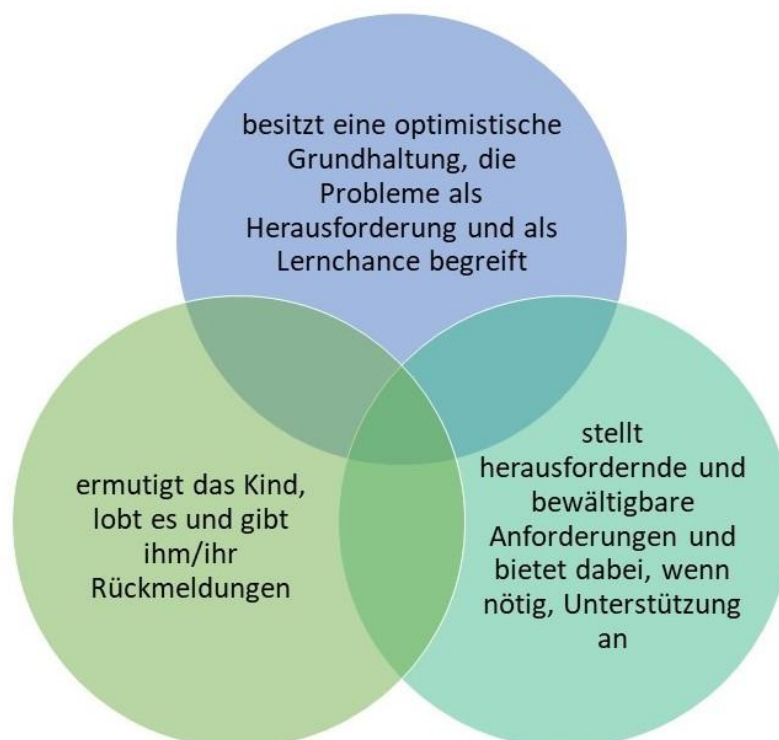


Abbildung 1 Eigenschaften der Fachkraft als Bezugsperson (eigene Darstellung)

### 3. Resilienz-Kompetenzen von Kindern

Resiliente Kinder weisen folgende sechs Kompetenzen auf:

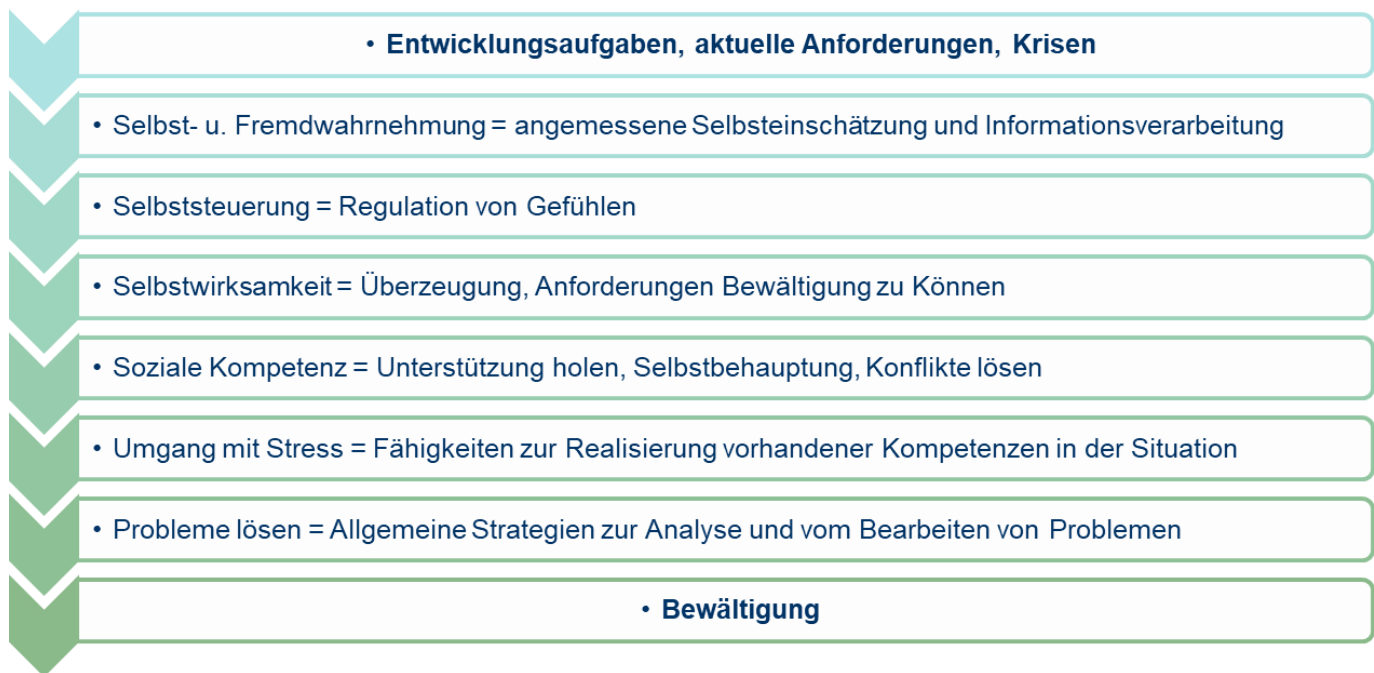


Abbildung 2 Die sechs Resilienz-Kompetenzen (eigene Darstellung)

#### Erfahrungen als Grundlage

Die Grafik zeigt, dass jedes Kind unterschiedliche Entwicklungsaufgaben, aktuelle Anforderungen und Krisen bewältigen muss und mit verschiedensten Erfahrungen aus den Situationen hervorgeht. Die Erfahrungen prägen die sechs Kompetenzen auf vielfältige Weise und Intensität.

Nach Sit haben resiliente Kinder folgende Fähigkeiten und Kompetenzen:

„Sie haben ein sicheres Bindungsverhalten.

Sie rechnen mit dem Erfolg eigener Handlungen.

Sie sind zuversichtlich und optimistisch.

Sie gehen Problemsituationen aktiv an.

Sie nutzen eigene Ressourcen effektiv aus.

Sie glauben an eigene Kontrollmöglichkeiten, erkennen aber auch realistisch, wenn etwas für sie unbeeinflussbar, das heißt außerhalb ihrer Kontrolle, ist.

Sie können sich selbst motivieren.

Sie weisen eine hohe Sozialkompetenz auf (Empathie, Kooperationsfähigkeit).

Sie übernehmen Verantwortung.

Sie bewältigen schwierige Situationen aktiv und flexibel; sie holen sich soziale Unterstützung, wenn sie diese benötigen; sie können sich entspannen.

Sie besitzen Talente, Interessen und Hobbys.“ (Sit 2015, S. 9)

**Kurzreflektion für Sie:**

Halten Sie kurz inne und werfen Sie noch einmal auf Ihre Antworten (siehe S. 3f).

**Richten Sie dann den Blick auf die Kinder:**

Wie nehme ich die Kinder wahr?

Woran mache ich fest, was und wie viel sie brauchen?

Was traue ich den Kindern zu? Wieviel Freiraum kann ich den Kindern einräumen? Wo setze ich Grenzen?

Spreche ich offen über meine Gefühle bzw. drücke ich sie aus?

Welche Wünsche haben die Kinder?

## 4. Die MitMacher-Kiste

Im folgenden Kapitel erhalten Sie Bewegungsstundenbilder (á 45 min) und kleine Impulse für Zwischendurch oder zu Hause. Sie können auch gerne aus den Stundenbildern einzelne Übungen herausnehmen und diese losgelöst durchführen. In der Powerpoint-Präsentation finden Sie weitere Übungen.

Und so funktioniert die MitMacher-Kiste. Basteln Sie mit den Kindern eine Kiste für die MitMacher-Münzen (siehe Präsentation) oder vielleicht haben Sie noch eine Kiste zur Hand. Drucken Sie sich die Übungskarten aus (gerne möchten Sie diese auch laminieren). Und schon kann es losgehen.

Die Münzen sind kleine Belohnungen nach den jeder Übung bzw. den Bewegungsstunden. Sie können gerne die Anzahl zu erreichenden Münzen selbst festlegen, welche die Kinder erarbeiten sollen, um die Urkunde zu erhalten. Die Urkunden können aber auch nach einer Bewegungsstunde (siehe Präsentation Urkunde für Bewegungsstunde ...) ausgehändigt werden.

Wichtig ist ebenso, dass die Übungen nicht nur einmalig durchgeführt, sondern immer wieder angeboten werden. So können die Kinder immer wieder neue Erfahrungen machen bzw. an Gelerntem anknüpfen.

### Aufbau einer Bewegungsstunde

Struktur	Inhalt/ Übung
Umziehen, Ankommen, Begrüßungsritual	
Kleine Bewegung	
Hauptteil mit einem Resilienz-Schwerpunkt	
Entspannung	
Abschlussritual	

## Bewegungsstunden zum Thema „Freunde wie wir“

### Stunde 1: „Selbst- und Fremdwahrnehmung“

Struktur	Inhalt/ Übung
Umziehen, Ankommen, Begrüßungsritual	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was machen wir heute?</li><li>• Bilderbuch Helme Heine „Freunde“ anschauen/vorlesen</li><li>• Und so wie die Freunde im Buch wollen wir eine so schöne Stunde auch erleben!</li></ul> <p>Regeln festlegen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Wir lassen einander ausreden.</li><li>2) Wir hören uns gut zu.</li><li>3) Wir tun den anderen nicht weh.</li></ol>

	<p>4) Wir beschimpfen und beleidigen uns gegenseitig nicht.</p>
<p>Kleine Bewegung</p>	<p><b>Schwänzen-Fangen</b> Material: Tücher</p> <p>Spielverlauf: Jeder Mitspieler bekommt ein Schwänzchen und es soll sichtbar an der Kleidung angebracht werden. Zum Spielbeginn soll ein abgesprochenes Anfangssignal ertönen. Jeder Spieler muss versuchen, den Mitspielern das Schwänzchen zu abzunehmen. Gewonnen hat, wer die meisten Schwänzchen ergattert hat.</p> <p><u>Regeln:</u> Man darf nicht schubsen, stoßen oder hauen. Das Schwänzchen muss sichtbar angebracht sein. Man darf sein eigenes Schwänzchen nicht festhalten.</p>
<p>Hauptteil mit einem Resilienz-Schwerpunkt „Selbst- und Fremdwahrnehmung“</p> 	<p><b>„Wunderschachtel“</b> Die Kinder versammeln sich im Kreis. Wenn alle Kinder sitzen, erzählt die Fachkraft die „Geschichte der Wunderschachtel“. Sie hält die Schachtel in ihren Händen, hat sie aber noch verschlossen. In der Schachtel befindet sich ein Spiegel. „Ihr werdet es nicht glauben, ich habe eine Schachtel gefunden. In dieser Schachtel wohnt ein Mensch, der ganz besonders und einmalig ist. Ihr könnt gerne reinschauen und den Menschen kennenlernen. Aber ihr seht ihn nur, wenn ihr ganz leise seid und ihr dürft keinem verraten, was sich in der Schachtel befindet.“ Die Schachtel wird herumgegeben und jedes Kind darf sich genau schauen. Zum Schluss wird die Frage gestellt, wer in der Schachtel war und was so einmalig an jedem Menschen ist.</p> <p><b>„Ich und mein Körper“</b> Die Kinder bilden Paare und malen ihre Körperumrisse. Dann tauschen sie die aufgemalten Körperumrisse mit dem Partner/in und der Partner/in darf den Körperumriss gestalten.</p>



	<p>Nach der Fertigstellung sollen die Kinder berichten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was findest du gut/schön an deinem Freund/in?</li> <li>- Was gefällt dir besonders an dem Bild?</li> </ul> <p><b>„Ich sehe wen, den du auch siehst“</b>  Alle Kinder sitzen auf dem Boden oder im Stuhlkreis. Die Fachkraft beginnt: „Ich sehe wen, den du auch siehst, und der macht ... (Bewegung darstellen). Das Kind, welches das gesuchte Kind erraten hat, darf weitermachen.“</p>
Kleine Bewegung/ Entspannung	<p><b>Partner Wäscheklammern-Klau</b>  Material: Wäscheklammern</p> <p>Spielverlauf:  Die Kinder bilden Paare und werden an den Beinen zusammengebunden. An jedem Kind wird eine Wäscheklammer an der Kleidung befestigt. Die Kinder bewegen sich durch den Raum und versuchen den anderen Paaren die Wäscheklammern von der Kleidung zu stibitzen. Wenn man eine Wäscheklammer geklaut hat, muss diese wieder an der Kleidung befestigt werden.</p>
Abschlussritual	<p><b>Überleitung/Hinweis zur/auf die nächste Stunde</b></p> <p><b>Tschüss-Rakete</b>  Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Nun wird der Countdown runtergezählt. Bei null treffen sich alle im Kreis (alle halten sich weiterhin an den Händen), reißen die Arme hoch und rufen laut „Tschüss“.</p>

## Stunde 2: „Selbststeuerung“

Struktur	Inhalt/ Übung
Umziehen, Ankommen, Begrüßungsritual	<p>„Jetzt wisst ihr schon ganz viel über euch! Aber allein spielen ist nur manchmal schön. Viel schöner ist doch, wenn man mit seinen Freunden spielen kann.“</p> <p>Was fällt euch denn zum Thema Freundschaft ein:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wen kannst du besonders gut leiden?</li> <li>• Was macht dein Freund, wenn es dir nicht gut geht?</li> <li>• Was machst du gerne mit deinem Freund / deiner Freundin?</li> <li>• Was magst du an deinem Freund / deiner Freundin?</li> </ul> <p>Die Kinder können kleine Bilder malen oder Collagen erstellen (Bilder ausschneiden aus Zeitschriften) oder die Fachkraft schreibt die Statements auf.</p>
<p>Kleine Bewegung</p>	<p><b>Affenbrotspiel</b></p> <p>Die Fachkraft spielt gegen die Kinder. Dabei versucht die Schwämme die Schwämme aus einem kleinen Kasten immer im Raum zu verteilen. Die Affen müssen so schnell wie möglich die Schwämme (Futter) in die Kiste bringen</p>
<p>Hauptteil mit einem Resilienz-Schwerpunkt „Selbststeuerung“</p> 	<p><b>„Wenn mein Freund traurig ist“</b></p> <p>Es wird mit den Gefühlskarten gearbeitet. Die Kinder erzählen, was sie auf dieser Karte sehen. Sie sollen die Mimik nachahmen und berichten, wie man sich dabei fühlt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo fühlt/bemerkt ihr Freude/Wut/Trauer in eurem Körper?</li> <li>• Wo ist eigentlich die Freude oder die Wut, wenn sie nicht zu spüren ist?</li> <li>• Woran kann ich sehen, dass es meinem Freund nicht gut geht?</li> <li>• Woher weiß ich, wann mein Freund/meine Freundin fröhlich ist?</li> </ul> <p><b>„Gefühlsmemory“</b></p> <p>Zwei Kinder verlassen den Raum. Alle anderen Kinder bilden Paare und dürfen sich mimisch-dargestellte Gefühle überlegen (lachendes, weinendes Gesicht etc.). Wenn sich alle ein Gefühl ausgesucht haben, stellen sich alle in einen Kreis auf und die zwei Kinder werden von draußen wieder in den Raum geholt. Dann wird nach den üblichen Regeln Memory gespielt.</p>
<p>Kleine Bewegung/ Entspannung</p>	<p><b>„Fritz und Fratz“</b></p>

	Fritz und Fratz, die beiden, konnten sich ja gar nicht leiden.	<i>Beide Daumen hochhalten</i>
	Sie kratzten und sie schlugen sich und fühlten sich ganz fürchterlich.	<i>Die Daumen „schlagen“ sich gegenseitig</i>
	Doch eines Tages sah man dann: Sie fingen mit dem Spielen an.	<i>Beide Daumen nebeneinander auf und ab bewegen</i>
	Klettern, fangen und verstecken, in den wunderschönsten Ecken.	<i>Beide Daumen nebeneinander von einer Seite zur anderen laufen lassen</i>
	Sie spielten gern und mochten sich: Solche Freunde braucht das ICH.	<i>Daumen ineinander verhaken</i>
	Freunde sind so wunderbar, das war den beiden von nun an klar.	<i>Beide Daumen nebeneinander halten</i>
Abschlussritual	<b>Überleitung/Hinweis zur/auf die nächste Stunde</b>  <b>Tschüss-Rakete</b> Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Nun wird der Countdown runtergezählt. Bei null treffen sich alle im Kreis (alle halten sich weiterhin an den Händen), reißen die Arme hoch und rufen laut „Tschüss“.	

### Stunde 3: „Soziale Kompetenz“

<b>Struktur</b>	<b>Inhalt/ Übung</b>
Umziehen, Ankommen, Begrüßungsritual	„Heute geht es darum, dass wir entdecken wollen, was Freunde zusammen miteinander erleben können. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was spielt ihr denn gerne zusammen?</li> <li>• Was könnt ihr mit eurem/eurer Freund/in besonders gut?</li> </ul>
Kleine Bewegung	<b>Klopapierfangen</b> Material: 1-2 Klopapierrollen

	<p>Die Kinder gehen immer in Zweierpärchen zusammen und bekommen etwa 3-4 Blatt des Klopapiers.</p> <p>Dieses müssen sie nun zwischen sich festhalten und dürfen es nicht loslassen. Die Gruppen versuchen nun die gegnerischen Klopapierbänder zu zerreißen, und das, ohne dass ihr eigenes Band reißt oder zerrissen wird.</p>
<p>Hauptteil mit einem Resilienz-Schwerpunkt „Soziale Kompetenz“</p> 	<p><b>„Luftballontanz“</b></p> <p>Jeweils zwei Kinder stehen Rücken an Rücken beieinander und geben sich die Hände. Die Fachkraft legt einen aufgeblasenen Luftballon zwischen die beiden Kinder in Höhe der Schulterblätter. Auf ein akustisches Signal hin beginnen sich die Kinder gemeinsam zu bewegen. Der Luftballon soll nicht auf den Boden fallen! Tut er es doch, wird der Ballon wieder zwischen die Schulterblätter gelegt und es geht weiter.</p> <p>Variation: Die Kinder stehen sich mit dem Gesicht zueinander gegenüber. Der Ballon befindet sich auf Bauchhöhe. Das Paar bewegt sich ebenfalls durch den Raum. Auch hier darf der Ballon nicht den Boden berühren.</p> <p><b>„Formen bilden“</b></p> <p>Die Kinder laufen durcheinander durch den Raum. Die ErzieherIn gibt nun ein Zeichen (mit dem Tamburin etc.), dann müssen sich die Kinder zu zweit oder zu dritt zusammenschließen und eine Aufgabe erledigen.</p> <p>Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Form bilden</li> <li>- Bewegungsübung (Hampelmann) machen</li> <li>- Lied singen</li> <li>- etc.</li> </ul> <p><b>„Statuen fangen“</b></p> <p>Ein Kinder-Paar ist der Fänger und muss versuchen die anderen Kinder-Paare zu fangen. Wenn ein Paar gefangen wurde, werden sie zur Statue. Sie bleiben auf der Stelle stehen. Wenn sie nun von einem</p>

	<p>anderen Paar angefasst werden, kann die Versteinerung aufgelöst werden.</p> <p><b>„Unbewusste und bewusste Bewegungen“</b>  Die Fachkraft gibt folgende Anweisungen, die Kinder sollen diese ausführen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anweisung: „Klatsche in die Hände!“</li> <li>2. Anweisung: „Stellt euch zu zweit gegenüber und klatscht jeweils mit einer Hand in die Hand des anderen!“</li> <li>3. Frage: „Warum ist die zweite Aufgabe anders, es ist doch auch nur ein Händeklatschen?“</li> <li>4. Nächste Anweisungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziehe deinen Schuh aus und wieder an. Ziehe einem anderen den Schuh aus und an.</li> </ul> </li> </ol>
Kleine Bewegung/ Entspannung	<p><b>„Quatschgeschichten erzählen“</b>  Die Fachkraft hält unterschiedliche Bildkarten nacheinander hoch und die Kinder erzählen darauf eine Geschichte. Oder die Fachkraft teilt jedem Kind eine Memorykarte, welches diese nicht den anderen zeigen darf. Die Fachkraft beginnt eine Geschichte zu erzählen und die Kinder erzählen die Geschichte nacheinander mit ihren Memorykarten (und was darauf zusehen ist) weiter. Diese Geschichte wird aufgenommen und kann später in schriftlicher Form immer wieder vorgelesen werden.</p>
Abschlussritual	<p><b>Überleitung/Hinweis zur/auf die nächste Stunde</b></p> <p><b>Tschüss-Rakete</b>  Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Nun wird der Countdown runtergezählt. Bei null treffen sich alle im Kreis (alle halten sich weiterhin an den Händen), reißen die Arme hoch und rufen laut „Tschüss“.</p>

#### Stunde 4: „Grenzen setzen“

Struktur	Inhalt/ Übung
Umziehen, Ankommen, Begrüßungsritual	„Heute geht es darum, dass es auch wichtig ist, seinen Freunden sagen zu können, wenn man etwas nicht möchte. Wann sagt ihr z.B.“

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du bist heute nicht mein/e Freund/in.</li> <li>• Ich möchte heute nicht mit dir spielen.</li> <li>• Das möchte ich nicht.</li> <li>• ...</li> </ul> <p>Fällt euch das einfach zu sagen oder sagt ihr solche Sätze nicht und spielt mit eurem/eurer Freund/in auch wenn ihr keine Lust habt?</p>
<p>Kleine Bewegung</p>	<p><b>„Hasenjagd“</b></p> <p>Alle stellen sich in einer langen Reihe auf; jeder zweite dreht sich um 180 Grad, sodass er in die entgegengesetzte Richtung schaut. Alle gehen in die Hocke. An einem Ende sitzt der Fuchs und an dem anderen Ende der Hase. Der Fuchs darf nur im Uhrzeigersinn laufen. Tauscht er mit einem anderen Hockenden den Platz, muss dieser weiterfangen und so kann die Seite schneller getauscht werden.</p>
<p>Hauptteil mit einem Resilienz-Schwerpunkt „Grenzen setzen“</p> 	<p><b>„Mein Kreis“</b></p> <p>Jedes Kind kann sich aus unterschiedlichen Materialien einen Kreis legen. Dies ist sein eigener Kreis, den kein anderes Kind betreten darf, außer es wird eingeladen. Eine Hälfte der Kinder darf nun herumlaufen und anfragen, ob es den Kreis eines anderen Kindes betreten darf. Das Kind im Kreis wird unterstützt, bewusst „Nein“ sagen zu dürfen. Das andere Kind wird ebenfalls unterstützt, das „Nein“ zu akzeptieren. Die Kreise können später fotografiert und somit für die Dokumentation genutzt werden.</p> <p><b>„Erkenne deine Grenze“</b></p> <p>Die Kinder bilden zwei Reihen und drehen sich so zueinander, dass sie sich einem anderen Kind gegenüberstehen. Nun gehen sie fünf Schritte auseinander. Eine der Kinder-Reihen läuft auf die andere zu; die andere Reihe bleibt stehen. Es wird in verschiedenen Tempi gegangen bzw. gelaufen. Die Kinder, welche stehen bleiben, sagen STOPP, wenn ihnen ein Kind zu nahekommt. Kurz wird im Abstandhalten verharret, dann gehen die Kinder auseinander</p>

	und ein anderes Tempo wird ausprobiert. Wenn die eine Kinder-Reihe fertig ist, ist die andere an der Reihe.
Kleine Bewegung/ Entspannung	<p><b>„Haltet das Feld frei“</b>  Material: Schwämme oder Bälle  Es werden zwei Mannschaften gebildet und ein Spielfeld festgelegt. Jede Mannschaft versucht möglichst schnell alle Schwämme/Bälle in das andere Spielfeld zu werfen.</p>
Abschlussritual	<p><b>Ihr habt in den vergangenen Stunden viel über Freunde/Freundschaft usw. erfahren und gelernt. Welche Stunde hat euch am besten gefallen? Sollen wir sie nochmal wiederholen?</b></p> <p><b>Tschüss-Rakete</b>  Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Nun wird der Countdown runtergezählt. Bei null treffen sich alle im Kreis (alle halten sich weiterhin an den Händen), reißen die Arme hoch und rufen laut „Tschüss“.</p>

## Bewegungsstunde zum Thema „Die kleine Spinne Widerlich“

Struktur	Inhalt/ Übung
Umziehen, Ankommen, Begrüßungsritual	<p><b>Erzählstein</b></p> <p>Ein Erzählstein wird herumgereicht und das jeweilige Kind darf kurz von etwas berichten, was ihm wichtig ist (wie es sich fühlt, was es bereits bis zur Bewegungsstunde erlebt hat etc.) Wenn ein Kind nichts sagen möchte, gibt es den Erzählstein weiter oder flüstert es dem Erzählstein zu.</p> <p>Die Fachkraft berichtet über den Stundenablauf und erinnert an die Regeln.</p>
Kleine Bewegung	<p><b>Spinnenfangen</b></p> <p>Alle Kinder gehen in die „umgedrehte“ Brücke und müssen im Spinnengang laufen. Mit Musik wird dieser Gang geübt.</p> <p>Dann geht das Spiel los. Ein bis zwei Fänger werden ausgewählt und sie müssen die anderen Spinnen fangen. Ist eine Spinne gefangen, lässt sie sich auf den Rücken fallen und zieht die Arme und Beine an den Körper. Eine andere Spinne kann sie wieder erlösen.</p>
Hinführung zum Hauptteil	<p><b>Lied: Kleine Spinne</b> (Melodie Bruder Jakob)</p> <p>Kleine Spinne, kleine Spinne, krabbelt rauf, krabbelt rauf, krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter, kitzelt dich am Bauch, kitzelt dich am Bauch.</p> <p><u>Bewegungen:</u> am Rücken, Bein, Arm... mit den Fingern bei krabbelt rauf - hochkrabbeln, dann wieder hinunterkrabbeln und anschließend das Kind am Bauch kitzeln</p> <p><b>Die Geschichte „Die kleine Spinne Widerlich“ (Diana Ampft) wird vorgelesen.</b></p> <p><u>Fragen:</u></p> <p>Habt ihr verstanden, was Oma Erna gemeint hat?</p> <p>Wovor habt ihr Angst? Was macht ihr, wenn ihr Angst habt? Wann seid ihr so mutig wie die kleine Spinne?</p>



	<p>„Wir wollen uns auch zu Beginn kleine Spinnennetze weben. „</p> <p>Spinnennetz zum Selbstweben  → Spinnennetz-Bretter (Brett mit Nägeln; an einem Nagel befindet sich ein Wollfaden, welcher je nach Vorlieben zwischen den Nägeln gesponnen werden darf)</p>
<p>Hauptteil: Resilienz-Schwerpunkt:  „Selbst- und Fremdwahrnehmung“</p> 	<p><b>Spinnen fangen Fliegen</b></p> <p>Material: Springseile</p> <p><u>Vorbereitung:</u>  Die Teilnehmer bauen mit Hilfe der Springseile auf dem Boden ein Spinnennetz, indem sie die Enden der Seile aneinanderlegen.</p> <p><u>Spielidee:</u>  Je nach Gruppengröße werden 2-4 Spinnen bestimmt, die sich nur auf dem Netz bewegen dürfen.  Die anderen Teilnehmer spielen Fliegen, die sich nur in den Zwischenräumen des Netzes bewegen dürfen (springen von Feld zu Feld). Die Spinnen versuchen nun die Fliegen zu fangen, ohne das Netz zu verlassen. Jede gefangene Fliege verwandelt sich in eine Spinne und hilft die Fliegen zu fangen.</p>
<p>Hauptteil: Resilienz-Schwerpunkt:  „Problemlöse-Fähigkeit“</p> 	<p><b>Treffen bei Familie Widerlich</b></p> <p>Es werden zwei Gruppen gebildet. Jedes Kind begibt sich in Spinnengang und jede Gruppe bekommt Familie Widerlich. Nun müssen die Familienmitglieder zum Spinnennetz transportiert werden. Leider ist der Weg etwas beschwerlich und ein Parcours muss überwunden werden.</p> <p>Station 1: Teppichfliese rutschen, wie Punkti  Station 2: Bank oder Barren mit Seilen  Station 3: Bank/Seil zum Balancieren</p> <p>Wenn die Kinder mögen, erhalten sie hier die Möglichkeit die Geschichte nachzuspielen.</p>
<p>Hauptteil: Resilienz-Schwerpunkt:  „Soziale Kompetenz“</p>	<p><b>Spinnen fangen Fliegen – Teil 2</b></p> <p><u>Material:</u> Matten, Klopapier</p>



Die Matten sind das „Beutelager“ der Spinnen. Sie werden an den Rand des Raums getragen. Die Toilettenpapierrollen sind die „Spinnfäden“, mit denen die „Beute“ der Spinnen eingewickelt werden. Mithilfe der Seile legen die Kinder gemeinsam mit der pädagogischen Fachkraft ein kleines Spinnennetz neben die Turnmatten. Fünf Kinder spielen die Rolle der Spinne und die anderen fünf Kinder sind die „Fliegen“, die sich im Netz verfangen und von den „Spinnen“ eingewickelt werden. Die Spinnen versuchen die Fliegen zu fangen. Dabei dürfen sich die Fliegen und Spinnen im ganzen Raum bewegen. Wenn eine Fliege von einer Spinne gefangen worden ist, wird sie ins Beutelager zu den Matten gebracht. Dort muss sich die Fliege auf die Matte stellen und wird von der Spinne mit Toilettenpapier eingewickelt.

Resilienz-Schwerpunkt:  
„Stressbewältigung“ / Entspannung



Entspannungsgeschichte

Die Kinder stellen sich alle im Kreis auf, so dass die rechte Schulter in den Kreis zeigt. So hat jedes Kind einen Rücken zum Spielen vor sich. Die Fachkraft liest die Geschichte vor und zeigt die Bewegungen.

### Die Spinne

Eine kleine Spinne geht suchend herum,  
**die Finger krabbeln über den Rücken**

eine kleine Spinne schaut nach Fliegen sich um,  
Denn sie mag keinen Schneck!  
**mit dem Finger eine Schnecke malen**

Eine kleine Spinne spinnt ihr Netz voller List  
**mit dem Finger ein Netz malen**

und sie spinnt immer weiter, bis das Netz fertig ist.  
Dann geht sie in ihr Eck!  
**zur Schulter krabbeln und anhalten**

Eine kleine Fliege naht,  
**die Finger einer Hand zappeln an**

	<p><b>einer Stelle</b></p> <p>summsummsummsumm und schon hängt sie im Netz, zappelt wild darin rum. Warum war sie so keck?!</p> <p>Eine kleine Spinne erledigt den Rest, <b>die Spinnenhand läuft zur "Fliege"</b></p> <p>sie kommt eilig herbei und umwickelt sie fest.</p> <p><b>mit einem Finger Kreise malen</b></p> <p>Und dann frisst sie sie weg! <b>dann leicht zwicken</b></p> <p>Eine kleine Spinne putzt Beinchen und den Körper und ist wieder schick! <b>Mit den Händen über den Körper mit sanftem Druck ausstreichen</b></p>
Abschlussritual	<p><b>Kerze</b></p> <p>Eine Stumpenkerze wandert im Kreis. Wer die Kerze in den Händen hält, darf dem Nachbarn etwas für den Tag wünschen.</p>

## Bewegungsstunde zum Thema „Fussel und der Mutausbruch“

Struktur	Inhalt/ Übung
Umziehen, Ankommen, Begrüßungsritual	<p><b>Erzählstein</b></p> <p>Ein Erzählstein wird herumgereicht und das jeweilige Kind darf kurz von etwas berichten, was ihm wichtig ist (wie es sich fühlt, was es bereits bis zur Bewegungsstunde erlebt hat etc.) Wenn ein Kind nichts sagen möchte, gibt es den Erzählstein weiter oder flüstert es dem Erzählstein zu.</p> <p>Die Fachkraft berichtet über den Stundenablauf und erinnert an die Regeln.</p>
Kleine Bewegung	<p><b>Ist der Fussel zu Haus - ein Kreisspiel.</b></p> <p>Ein Kind spielt den Fussel, ein zweites den Staubsauger. Die anderen Kinder im Kreis halten sich an den Händen.</p> <p>Der Staubsauger brummt: "Ist der Fussel zu Haus?"</p> <p>Alle antworten: "Nein!"</p> <p>Der Staubsauger: "Wann kommt er denn?"</p> <p>Jetzt denkt sich ein Kind eine Uhrzeit aus, z.B. "Um Sieben!"</p> <p>Nun zählen alle Kinder bis sieben und bewegen ihre Arme vor und zurück, ohne die Hände zu lösen.</p> <p>Bei sieben rennt der Fussel aus dem Haus heraus. Die Kinder im Kreis heben natürlich die Hände, damit sie überhaupt rauskommt. Der Staubsauger versucht brummend den Fussel zu fangen. Der Fussel, in größter Not, darf auch wieder zurück ins Haus, wenn alle die Hände hochheben. Wird der Fussel vom Staubsauger erwischt, dürfen zwei andere Kinder Staubsauger und Fussel spielen.</p>
Hinführung zum Hauptteil	<p><b>Die Geschichte „Fussel und der Mutausbruch“ (Marlene Walter) wird vorgelesen.</b></p> <p><u>Fragen:</u></p> <p>Wann seid ihr schon einmal so mutig?</p> <p>Jedes Kind bekommt einen Wattebausch „Fussel“, welches ihn durch die Bewegungsstunde begleitet. Zum Schluss gibt es noch eine „Überraschung“.</p>

Hauptteil:

### Station 1: Fussels Abenteuer beginnt

Unter den Ringen liegt zusammengeknülltes, weißes Seidenpapier - Fussel. Am Boden klebt eine Markierung aus Kreppband. Fussel hüpfet und kullert ins Abenteuer: Dazu halten sich die Kinder mit den Händen an den Ringen fest, schwingen hin und her und versuchen mit ihren Beinen Fussel über die Markierungen (es können auch Kästen, Reifen usw. aufgestellt werden) am Boden zu werfen.

### Station 2: Im Spinnennetz

Für das Spinnennetz wird einen Wollknäuel Turnergeräten gesponnen.

Die Spinne ist zwar verweist, aber Fussel hat viel Spaß in ihrem Netz. Die Kinder klammern sich dazu viele bunte Wäscheklammern an die Kleidung und dann wird versucht, ins Zentrum des Spinnennetzes zu gelangen, ohne den Spinnfaden zu berühren. Auf dem Weg in die Mitte hinterlassen die Kinder die Klammern im Netz. In der Mitte des Netzes befindet sich ein Glöckchen, welches bei Berührung erklingt. Auch beim Weg raus aus dem Spinnennetz soll kein Faden berührt werden.

### Station 3: Am Strand

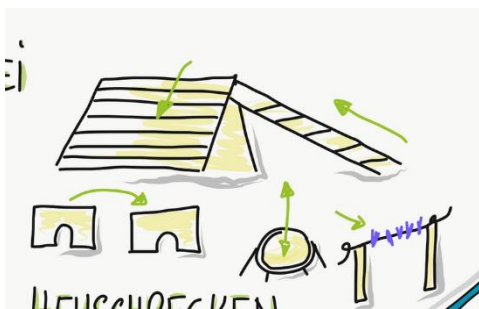
Fussel rollt sich am Strand hin und her. Die Kinder sollen sich hin und her rollen dürfen:

- Über eine aufgeklebte Zick-Zack-Linie mit Kreppband
- eine Matte zum Rollen mit unterschiedlichen, kleinen Materialien

### Station 4: Der Flug zu den Sternen

Für diese Station werden Möglichkeiten zum Hüpfen, Springen und Steigen miteinander arrangiert.

- eine Leiter,
- ein Trapez,
- Schaumstoffmaterialien,
- Trampolin,
- Stäbe inkl. Halterungen (die Kinder hängen Sterne mit Wäscheklammern auf)



Entspannung	<p>Die Fachkraft erzählt noch einmal Fussels Geschichte und die Kinder massieren sich gegenseitig mit dem Wattebausch den Rücken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausstreichbewegungen mit dem Wattebausch (Katzenrücken herunterrutschen)</li> <li>• Den Bausch über den Rücken rollen und hüpfen lassen (über die Wiese)</li> <li>• Mit dem Finger Spinnennetz malen und darüber hüpfet der Bausch</li> <li>• Mit der Hand über den Rücken rubbeln und leichtes Zwicken (am Strand)</li> <li>• Leicht über den Rücken pusten (als der Fussel mit der Pusteblume fliegt)</li> <li>• Bei den Sternen: Finger zusammennehmen und dann die Finger aufspreizen (wie blinkende Sterne)</li> <li>• Leicht über den Rücken pusten (Flug nach Hause)</li> <li>• Kleine kreisende Bewegungen mit dem Bausch auf einer Stelle (Fussel kuschelt sich sein Bett)</li> </ul> <p>Nach der Massagegeschichte stellt die Fachkraft einen kleinen Kasten mit Glitzersachen und Malstiften, Klebe usw. heraus. So können die Kinder ihren Fussel noch gestalten.</p>
Abschlussritual	<p><b>Erzählstein oder Fussel</b> Die Kinder dürfen eine Sache nennen, die ihnen an der Stunde am besten gefallen hat.</p>

## Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1</b> Eigenschaften der Fachkraft als Bezugsperson (eigene Darstellung) .....	11
<b>Abbildung 2</b> Die sechs Resilienz-Kompetenzen (eigene Darstellung) .....	12

## Literatur

Fröhlich-Gildhoff, K./Dörner, T./Rönnau-Böse, M. (2012): Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRiK. München: Reinhardt.

Fröhlich-Gildhoff, K./Becker, J./Fischer, S. (Hrsg.) (2012): Gestärkt von Anfang an: Resilienzförderung in der Kita. Weinheim: Beltz.

Sit, M. (2015): Sicher, stark und mutig – Kinder lernen Resilienz. Freiburg: Herder.

Ungar, M. (2011): Kontextuelle und kulturelle Aspekte von Resilienz – Jugendhilfe mit menschlichem Antlitz. In: M. Zander (Hrsg.), Handbuch Resilienzförderung (S. 133–156). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Ungar M. (2011): Theorie in die Tat umsetzen. Fünf Prinzipien der Intervention. In: M. Zander (Hrsg.), Handbuch Resilienzförderung (S. 157–178). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Wyrobnik, I. (Hrsg.) (2012): Wie man ein Kind stärken kann. Ein Handbuch für Kita und Familie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.