Mitmischen und (etwas) bewegen!

Partizipation

Informationen und Methoden für unsere NetFami- Partner



Inhalt

1. **Was bedeutet eigentlich Partizipation und Beteiligung?** 3

2. **Beteiligung von Kindern** 3

3. **Einbindung der Eltern und Familien** 4

4. **Empfehlungen zur Einbeziehung von Familien in der Prävention und Gesundheitsförderung** 6

4.1. Übergeordnete Empfehlungen zur Gestaltung von Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung 6

4.2. Systematische Bedarfsermittlung und Maßnahmenplanung 6

4.3. Allgemeine Empfehlungen zur Ansprache von Familien 7

4.4. Fördernde und hemmende Faktoren der Ansprache und Teilnahme 8

4.5. Empfehlungen nach Lebensalter 9

4.6. Weitere Empfehlungen 10

4.7. Empfehlungen für spezifische Problemlagen und Zielgruppen 11

4.8. Empfehlungen zu spezifischen Einflussfaktoren 12

5. **Methodensammlung zur Partizipation** 12

6. **Literatur** 13

Impressum

Herausgeber:
transfer e.V., Köln

Redaktion:
Oliver Schmitz (transfer e.V.)
Angelica Despineux (Trainerin im Bereich Gesundheitsförderung)

Gestaltung:
Anne Maier (Grafikdesign)
Arne Schmidt (transfer e.V.)

1. Was bedeutet eigentlich Partizipation und Beteiligung?

Partizipation meint Teilnehmen oder Teilhaben an Entscheidungen, die das eigene Leben und das Leben der Gemeinschaft betreffen und gemeinsame Lösungen für Probleme zu finden (Schröder, 1995). Sie ist die Grundlage unserer Demokratie, einer Gesellschaftsform, die gelernt werden muss. Damit das gelingt, ist es wichtig, möglichst früh damit zu beginnen: in der Familie, dem Kindergarten (der Tagesstätte, Familienzentrum), dem Hort und der Schule. So ist heute Partizipation ein Querschnittsthema der Bildung und ein wichtiger Bildungsauftrag. Ziel der frühkindlichen Bildung ist es, Handlungskompetenz zu entwickeln. Dies geschieht durch Selbsterfahrung und handelndes Lernen.

2. Beteiligung von Kindern

Wenn von Partizipation von Kindern im Kindergarten (Tagesstätte, Familienzentrum) die Rede ist, dann sind damit Möglichkeiten der Mitbestimmung im Kindergartenalltag gemeint. Die Einflussnahme der Kinder kann zum Beispiel die gemeinsamen Regeln betreffen, das festzulegende Tagesprogramm oder die Raumumgestaltung. Dabei kann die Form der Beteiligung sehr unterschiedlich und unterschiedlich weitreichend sein. Auch die Mitbestimmungsmöglichkeiten der Eltern sind mitgemeint.
Partizipation unterstützt viele Prozesse in der kindlichen Entwicklung und bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben. Nicht nur ein demokratisches, sich selbst und andere unterstützendes Verhalten wird dadurch gelernt. In der persönlichen Entwicklung wird durch Partizipation das Kohärenzgefühl (Antonovsky, 1997) durch eine gesteigerte Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit der eigenen Situation positiv beeinflusst, gerade durch die Beteiligung an Planung und Entscheidungen des eigenen Umfelds wird die Handhabbarkeit des eigenen Lebens und die Überzeugung, mit Schwierigkeiten umgehen zu können, deutlich gesteigert. Das Gefühl, das eigene Leben bewältigen zu können, verbessert die gesundheitlichen Ressourcen und die Resilienz gegenüber Störungen entscheidend. Insbesondere eine erreichte Selbstwertsteigerung hat deutlichen Einfluss auf ein positives Lebensgefühl und gesundheitsrelevantes Verhalten.
Diese Selbstwirksamkeitserfahrung gepaart mit früher Beteiligung ist auch eine Grundlage, um den Armutskreislauf zu durchbrechen. (Lutz, 2006)
Neben der Staatenverpflichtung in der UN-Kinderrechtskonvention ist in Deutschland die Partizipation von Kindern im Sozialgesetzbuch (SGB VIII) gesetzlich verankert. Ebenfalls ist in den Bildungs- und Erziehungsplänen der Bundesländer das Recht auf Partizipation als Bildungsauftrag beschrieben.
Auch wenn pädagogische Beziehungen durch ein eindeutiges Machtverhältnis definiert sind, gilt es immer zu berücksichtigen, dass Partizipation eine gleichberechtigte Kommunikation erfordert. Dann können Kinder an allen sie betreffenden Angelegenheiten beteiligt werden (Hansen, 2006).
Partizipation beginnt als erstes in den Köpfen der Erwachsenen und ist ein immerwährender Prozess. Sie muss den Kindern ausdrücklich zugestanden werden. Das erfordert ein im Teamkonsens entstandenes partizipationsfreundliches Konzept, in dem Kinder frei wählen können. Im Konzept muss nachvollziehbar festgelegt sein, welche Selbst- und Mitbestimmungsrechte Kinder haben und welche nicht. Die Aspekte Fürsorge und Verantwortung müssen dabei beachtet werden. So gibt es Grenzen bei der Partizipation, wenn es um Gesundheit und Sicherheit geht. Die Entscheidungen hierzu müssen begründet werden. Zusätzlich muss der Umgang mit Regeln und Regelbrüchen geklärt werden.
Damit Partizipation in der Einrichtung gelingt, ist es wichtig, dass die Verfahren angemessen und die Interaktionen respektvoll gestaltet werden.
Der Mitbestimmungsprozess muss durchgehend begleitet werden. Eine besondere Wichtigkeit kommt dem Meinungsbildungsprozess zu. Bevor Kinder entscheiden können, muss sichergestellt werden, dass sie alle notwendigen Informationen (in ihnen angemessener Form) haben, um überhaupt eine Entscheidung treffen zu können und in diesem Rahmen auch Verantwortung übernehmen zu können. Durch die Delegation und Übernahme von Aufgaben partizipieren Kinder und lernen verantwortungsbewusstes und selbständiges Handeln (Tomasello, 2020).

3. Einbindung der Eltern und Familien

Partizipation im Kindergarten erfordert ein strukturiertes Vorgehen, weil es nicht ausreichend ist, diese in der Einrichtung zu leben, sondern partizipatives Verhalten muss im Schulterschluss mit der Familie und dem sozialen Umfeld in allen Lebensbereichen umgesetzt werden.

Dabei erscheint es besonders wichtig, auch den Partizipationsprozess mit den Eltern in den Fokus zu nehmen. Dies geschieht auf zweierlei Art:

- Beteiligung der Eltern an Entscheidungen der Einrichtungen, die die Zusammenarbeit und die pädagogische Arbeit betreffen
- Hilfen für die Eltern, um auch im häuslichen Alltag Beteiligungsformen zwischen Eltern und Kindern zu ermöglichen und einzuüben.

Ein Partizipationskonzept sollte schriftlich in der Einrichtung, in Zusammenarbeit mit allen Fachkräften und unter Einbeziehung der Eltern- und Kinderwünsche erstellt werden. Das Partizipationskonzept sollte unbedingt auch das Elternhaus einbeziehen, es muss mit Eltern und Erziehenden besprochen werden und Schritte für die häusliche Umsetzung müssen festgelegt werden. Sofern die Einrichtung über ein Leitbild verfügt, sollte das Partizipationskonzept auch dort verankert werden.

Bei der Erstellung und Umsetzung des Partizipationskonzeptes ist es hilfreich, strukturiert in mehreren Schritten vorzugehen:

- **Klärung der Verantwortlichkeit**

  In der Einrichtung sollte eine Person (das muss nicht die Leitung sein) für das Konzept verantwortlich sein. Die Bildung eines Beteiligungsgremiums ist hilfreich. Das Konzept sollte mit den Gremien der Einrichtung abgestimmt werden (z.B. Elternbeirat, Träger). Zu diesem Zeitpunkt sollten auch die Eltern über das Projekt informiert werden und ihre Unterstützung und Beteiligung erfragt werden.
- **Bestandsaufnahme**

  Es ist immer hilfreich, den derzeitigen Sachstand zu klären, da es meist bereits Ansätze zur Partizipation in der Einrichtung gibt. Auf diesen kann gut aufgebaut werden.
- **Wünsche aller beteiligten Gruppen (Fachkräfte, Kinder, Eltern)**

  Zunächst werden die Vorstellungen der Fachkräfte der Einrichtung erhoben; sie müssen das Konzept nicht nur tragen, sondern auch umsetzen. Da Partizipation dann besonders nachhaltig ist, wenn sie im gesamten Umfeld der Kinder praktiziert wird, sollten unbedingt die Eltern einbezogen werden. Es gilt ihre Wünsche und Vorstellungen zu erfragen und ebenso wie die Vorstellungen und Wünsche der Kinder in das Gesamtkonzept einzubauen.
- **Ziele festlegen**

  Übergeordnete Ziele sind etwa folgende: Demokratie lernen, eigene Rechte einfordern, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Ideen wahrnehmen und äußern, Selbstbewusstsein bilden und Verantwortlichkeit übernehmen lernen. Konkret werden aus den Wünschen aller Gruppen (Fachkräfte, Eltern, Kinder) konkrete Ziele abgeleitet, anschaulich gemacht und visualisiert.

- **Umsetzung**

  Aus den Zielen werden konkrete Maßnahmen, Spiele, Übungen und freie Angebote entwickelt. Diese beziehen sich wesentlich auf die Arbeit in der Einrichtung, sollten aber auch die Umsetzung im Elternhaus einbeziehen. Dabei ist es gut, Rituale zu bilden (z.B. den etablierten Stuhlkreis für dieses Thema Partizipation zu nutzen).

- Ein wichtiges Ziel ist, dass Kinder lernen ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ideen wahrzunehmen und auch zu äußern. In einem weiteren Schritt ist es notwendig, dass sie erfahren und erleben, dass sie anerkannt und akzeptiert werden, damit sich Eigenständigkeit und Selbstvertrauen entwickeln können. Bei Spielen und Angeboten ist es wichtig darauf zu achten, dass die Kinder frei wählen können, was sie spielen bzw. womit sie sich beschäftigen. Eine große Gestaltungsmöglichkeit führt zu Selbstbestimmung. Damit Kinder ein Gefühl dafür entwickeln, was ihnen guttut und was nicht, ist es sinnvoll Spiele auszuwählen, die alle Sinne ansprechen (Sinnesschulung). Hierbei sollte das Prinzip der Freiwilligkeit gelten.



Bei Bewegungsangeboten geben die Leitlinien pädagogischen Handelns (vgl. Zimmer 1996) eine gute Orientierung.

1. Kindgemäßheit: Die Freude am Spiel und der Bewegung steht im Vordergrund. Das Angebot wird auf die Interessen, Bedürfnisse und Fähigkeiten sowie den Entwicklungsstand des Kindes abgestimmt.

2.Offenheit: Die Bewegungssituationen sollten offen sein für die Ideen und Interessen der Kinder. Das Kind wählt seine Tätigkeiten selbst aus.

3. Freiwilligkeit: Die Kinder bestimmen selbst, ob und wie lange sie sich beteiligen. Sie können erst einmal Beobachten und Zuschauen. Durch den hohen Aufforderungscharakter des Angebotes und die Freude der anderen Kinder beim Spiel beteiligen sie sich in der Regel nach ihrem eigenen Tempo gerne.

4. Erlebnisorientiertheit: Das Bewegungsangebot orientiert sich an der Erlebniswelt der Kinder. Der kindlichen Fantasie sollte auch in Bewegungssituationen genügend Raum gegeben werden.

5. Entscheidungsfreiheit: Kinder sollten die Möglichkeit haben, selbstbestimmt zu handeln und eigene Entscheidungen für oder gegen eine Tätigkeit zu fällen.

6. Selbsttätigkeit: Das Bewegungsangebot fordert zum selbsttätigen Handeln auf. Das Handeln aus eigenem Antrieb steht im Vordergrund. Das fördert die Eigeninitiative und die Übernahme von Eigenverantwortung.

Bei Bewegungsangeboten ist es wichtig solche auszuwählen, die das soziale Verhalten schulen, wie z.B. Kooperation und Teamgeist.

4. Empfehlungen zur Einbeziehung von Familien in der Prävention und Gesundheitsförderung

Die nachfolgende Zusammenstellung soll Fachkräften in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Handlungsempfehlungen zur Einbeziehung von Familien geben und diese dazu befähigen, eigene Maßnahmen zur Einbeziehung von Familien zu planen und umzusetzen.

Die Ausführungen beziehen sich insbesondere auf die Erreichbarkeit, die geeignete Ansprache und eine familiengerechte Gestaltung von Angeboten. Die formulierten Empfehlungen können sich nicht immer auf wissenschaftliche Evidenz stützen, allerdings beruhen sie zu einem großen Teil auf dokumentierten Projekterfahrungen und Expert:innenmeinungen.

Sie beruhen auf den im Projekt PartFam durchgeführten Recherchen und Auswertungen zur Erreichbarkeit von Eltern bzw. Familien in der Prävention und Gesundheitsförderung und in angrenzenden Bereichen (vgl. XXX).

4.1. Übergeordnete Empfehlungen zur Gestaltung von Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung

Zu berücksichtigende Rahmenbedingungen und Informationsquellen

Von der Planung, über die Umsetzung bis zur Verstetigung von Maßnahmen der Primärprävention von Kinderübergewicht sollte qualitätsgesichert gearbeitet werden. Hilfestellung bieten:

- die „Qualitätskriterien für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sowie ergänzen den Empfehlungen.
  https://service.bzga.de/pdf.php?id=6e6513a82037aa055464d14862dd7bb9
- Methoden der Qualitätsentwicklung und -sicherung unter
  http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de/
- Beratung auf kommunaler Ebene: Koordinierungsstellen Gesundheitliche Chancengleichheit
  https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/kooperationsverbund/struktur/koordinierungsstellen-gesundheitliche-chancengleichheit/
- Förderrichtlinien des GKV-Bundesverband
  https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp

4.2. Systematische Bedarfsermittlung und Maßnahmenplanung

Durchführung einer Situations- und Bedarfsanalyse:

- Beschreibung und Bewertung der gesundheitlichen und sozialen Situation
- Sichtung bestehender Strukturen und Angebote

Partizipation der Zielgruppen:

- Einbezug von Familien bei der Planung von Maßnahmen in allen Phasen der Umsetzung.
- Einbindung verschiedener Familienmitglieder
- Methoden: http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de/subnavi/methodenkoffer.html
- ausreichend Zeit und Raum zur Mitgestaltung

4.3. Allgemeine Empfehlungen zur Ansprache von Familien

Multiplikator:innenansatz

- Laienmultiplikator:innen für die Vermittlung von gesundheitsbezogenem Alltagswissen (klarer Auftrag, ausreichende Schulung bzw. Kenntnisse; ggf. als Tandem mit einer Fachkraft).
- Professionelle Multiplikator*innen über berufliche Institutionen und Verbände zur längerfristigen Begleitung von Familien.
- Multiplikator*innen aus dem jeweiligen Sprach- und Kulturkreis zur Ansprache von Zielgruppen mit Migrationshintergrund.

Niedrigschwelligkeit der Angebote

- Kosten: Kosten einer Teilnahme möglichst gering (aber nicht kostenlos!).
- Veranstaltungsorte: gut erreichbar und vertraut, bereits bekannt und genutzt.
- Termingestaltung: möglichst flexibel und mit der Berufstätigkeit vereinbar; sozial benachteiligte Familien schätzen hohe Offenheit und geringe Verbindlichkeit.
- Kinderbetreuung: parallele Kinderbetreuung oder Angebote für Kinder.
- Dolmetscher oder muttersprachliche Elternbegleiter*innen: als Peers bereitstellen oder alternativ Mutiplikator*innen mit entsprechendem Sprachhintergrund sowie zweisprachige Veranstaltungen.
- Zugehende Angebote: Angebote zugehend konzipieren, sie also an die Zielgruppen herantragen.
- Telefonische Beratungen oder Textnachrichten: eher als ergänzende Strategie.
- Internet: Informationen zu Unterstützungsangeboten stehen anonym bereit und reduzieren die Stigmatisierungsgefahr; flexible Zeitgestaltung und Nutzung von Zuhause möglich. Regionale Angebote und Anlaufstellen müssen gut auffindbar zur Verfügung stehen.

Persönliche Ansprache

- der wichtigste Zugangsweg, um ‚schwer erreichbare" Familien zu gewinnen.
- durch die Maßnahmendurchführenden selbst oder durch Multiplikator*innen, die bereits in Kontakt mit der Zielgruppe stehen, etwa Erzieher*innen oder Lehrer*innen (hilfreich: Ansprache durch Muttersprachler*innen).
- Zeitaufwendig, da in der Regel Vertrauensaufbau und Beziehungsgestaltung vorausgehen müssen.

Vernetzung von Angeboten und Lebenswelten

- Übersicht über bestehende kommunale Angebote, Akteure und Zuständigkeiten erstellen
- Vernetzung mit geeigneten Stellen, Personen und Organisationen.
- sinnvolle Anknüpfung an bestehende Strukturen, z.B. Frühe Hilfen, Regelstrukturen wie Kindertagesstätten, Familienzentren sowie Schulen.

4.4. Fördernde und hemmende Faktoren der Ansprache und Teilnahme

Ausgestaltung von Informations- und Interventionsmaterialien

- Gedruckte Materialien dort verteilen, wo sich die Eltern aufhalten, z.B. Wartezimmer von Kinderärzten, Familienzentren, Elterncafés, Gemeindezentren etc.
- Materialien ergänzend zur persönlichen Ansprache parallel über verschiedene Kanäle verbreiten.
- Materialien wenig textlastig, mit vielen optischen Elementen, farbenfroh und ansprechend gestaltet.
- Informationen schnell und leicht verständlich sowie alters- bzw. zielgruppengerecht aufbereiten.
- nicht nur Mütter, sondern Familien in verschiedenen Konstellationen und unterschiedlicher ethnischer Herkunft abbilden bzw. adressieren.
- Materialien in der Muttersprache zur Verfügung stellen.
- insbesondere schriftliche Interventionsmaterialien erweisen sich als günstig.

Praxisorientierte Ausgestaltung von Angeboten, Mitmach- und geselliger Charakter

- Präventionsinhalte so wenig theoretisch wie möglich und über praktisches (Gemeinsam-)Tun vermitteln; Gruppenangebote eignen sich besonders.
- vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen der Familien aktiv einbinden.
- Als praktische Elemente eignen sich
  - o im Themenfeld Ernährung z.B. Kochtreffs und -kurse, gemeinsames Einkaufen oder ggf. Beteiligung bei der Mahlzeitenplanung.
  - o im Bereich Bewegung die meisten Bewegungsformen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass diese altersgerecht und mit den körperlichen Voraussetzungen aller Familienmitglieder sowie kulturell-religiösen Vorgaben vereinbar sind und keine hohen Ressourcen oder Kosten verursachen (vgl. Niedrigschwelligkeit).
- ausreichend Raum für Geselligkeit und zwanglose Gespräche bieten, sowohl für die Teilnehmenden untereinander als auch für den Austausch mit Programmmitarbeitenden.
- Praktische Aktivitäten als ‚Aufgaben" für die gesamte Familie gestalten und so neben Präventionsinhalten auch den familiären Zusammenhalt fördern.

Betonung positiver Aspekte und Ressourcen statt Problemorientierung

- Maßnahmen mindestens im Programmtitel sensibel formulieren, um Stigmatisierung und Schamgefühle zu vermeiden.
- Gewinne hinsichtlich des Wohlbefindens, Spaß, Genuss und die ‚Machbarkeit" fokussieren.
- den Familien mit einer wertschätzenden und akzeptierenden Haltung begegnen
- an vorhandene Ressourcen anknüpfen und Andersartigkeit akzeptieren.

4.5. Empfehlungen nach Lebensalter

Schwangerschaft und Kleinkindalter (0 bis > 1 Jahr)

- Zugang über das Gesundheitssystem, zu dem regelmäßiger Kontakt besteht.
- Angebote der Geburtsvorbereitung um Themen wie Ernährung und Bewegung erweitern.
- Als professionelle Multiplikator*innen insbesondere (Familien-)Hebammen einbinden.
- Anbindung an Strukturen der Frühen Hilfen, v.a. bei Familien in belasteten Lebenslagen.
- Einbeziehung von Fachkräften der Frühe Hilfen in die Planungsphase einer Maßnahme.
- In der Ansprache eine wertschätzende Haltung und Betonung positiver Aspekte, wie Wohlbefinden, für alle werdenden Mütter fokussieren.
- Zugang zu jungen Familien mit geringer Stigmatisierungsgefahr bieten z.B. Willkommensangebote und -dienste, die sich gleichermaßen an alle Familien richten.
- Vernetzung von Angeboten des Gesundheitssystems mit auf Familien ausgerichteten Angeboten innerhalb der Gemeinde (Verbindung zwischen Gesundheits-, Bildungs- und Sozialsystem).
- Schulung der relevanten Berufsgruppen (Hebammen, Gynäkolog*innen, Fachkräfte Frühe Hilfen).
- Beratungen oder Angebote in die Geburtsvorbereitung einbeziehen und in die weitere Begleitung der Familie nach der Geburt überführen.

Kleinkind- und Kitaalter (ca. 2-5 Jahre)

- Ansprache von Familien vorwiegend über die Betreuungsanbieter.
- Als Multiplikatoren eigenen sich – neben Laien – vor allem Mitarbeiter*innen dieser Institutionen.
- Gruppenangebote mit gemeinschaftsstiftendem, geselligem Charakter.
- Ansprache der Eltern über ‚Tür-und-Angel-Gespräche".
- Anbindung von Programmen an oder Kooperation mit Familienzentren.
- die Abstimmung von Angeboten im Übergang zur Fremdbetreuung (i.S. einer Präventionskette).
- weiterhin Anbindung an Strukturen der Frühen Hilfen.
- Zugang über Kinderärzte aufgrund des regelmäßigen Kontaktes und großen Vertrauens; hierüber können auch geeignete Präventionsangebote weitervermittelt werden.

Schulalter (6-12 Jahre)

- Kinderärzte in ihrer Lotsenfunktion bei der Vermittlung an geeignete Angebote berücksichtigen.
- Regelstrukturen wie Schulen und Kitas erreichen praktisch alle Kinder und ihre Familien.
- Lehrer:innen und Schulsozialarbeiter:innen als geeignete Multiplikator:innen für die Ansprache von Familien und die Umsetzung von Präventionsangeboten im Schulsetting einbinden.
- Der Einbezug von Eltern scheint einen Erfolgsfaktor in dieser Altersgruppe darzustellen. Eine stärkere Mitgestaltung von Angeboten durch Partizipation der ganzen Familie ist daher zu empfehlen.
- Potentiale von Ganztagsschulen hinsichtlich eines stärkeren Einbezugs der ganzen Familie z.B. durch die Öffnung von Nachmittagsangeboten ausloten.

4.6. Weitere Empfehlungen

- Die Erziehungskompetenz der Eltern besitzt hinsichtlich der Wirksamkeit von Maßnahmen wie auch als thematischer Anknüpfungspunkt eine große Relevanz.
- Interventionen sollten dazu beitragen, autoritative Erziehungsstile mit partnerschaftlichen und kooperativen Elementen bei den Eltern zu fördern, weil diese sich offensichtlich positiv auf die Primärprävention von Übergewicht auswirken.
- Verhaltens- und Verhältnisprävention verbinden; letzteres scheint v.a. in Bezug auf die Reduktion sozialer Ungleichheiten erfolgversprechend.
- Verhältnisprävention an sich als Strategie zur Erreichbarkeit von Zielgruppen wählen, da diese die Personen erreicht, ohne ein besonderes Interesse oder eine Bereitschaft zur Teilnahme vorauszusetzen.



4.7. Empfehlungen für spezifische Problemlagen und Zielgruppen

Sozial benachteiligte Familien

- Ein niedriger sozioökonomischer Status wirkt sich negativ auf die Erreichbarkeit und die Teilnahmebereitschaft von Familien aus. Daher sollten Bevölkerungsgruppen mit niedrigem Sozialstatus mit Priorität fokussiert werden und die hierbei bekannten Hindernissen/Barrieren Beachtung finden.
- Familien in sozioökonomischen Multiproblemlagen und spezifischen belasteten Lebenssituationen vornehmlich auf kommunaler Ebene bzw. im Quartier ansprechen.
- Hinsichtlich der Erreichbarkeit die o.g. allgemeinen Empfehlungen berücksichtigen.

Familien mit Migrationshintergrund

- die allgemeinen Empfehlungen zu einer niedrigschwelligen Ansprache in besonderem Maβe beachten.
- In Bezug auf die Erreichbarkeit von Familien mit geringen Deutschkenntnissen sind Dolmet- scher:innen oder mehrsprachige Multiplikator:innen aus dem gleichen Kulturkreis zu empfehlen.
- Maβnahmen kultursensibel gestalten und spezifische Teilnahmebarrieren der jeweiligen Zielgruppe berücksichtigen; Einbezug von Menschen aus dem Kulturkreis der Zielgruppe bei der Planung.
- Interkulturelle Kompetenzen von Professionellen im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialsystem stärken und mehrsprachige Mitarbeiter*innen einsetzen.

Alleinerziehende Elternteile

- Besondere Beachtung der unter Niedrigschwelligkeit genannten Aspekte.
- Besonders wichtig: wohnortnahe Angebote, ggf. mit Fahrdienst, Bereitstellung einer Kinderbetreuung, geringe Kosten, geringer Zeitaufwand und flexible Zeitgestaltung, die Einbindung in vorhandene Angebote bzw. die Anbindung an vorhandene Orte, die sowieso aufgesucht werden (z.B. Schule, Kita), Angebote für Eltern und Kind gemeinsam, ggf. Online-Angebote.
- soziale Unterstützung und Entlastung Alleinerziehender sowie eine wertschätzende Haltung, z.B. durch Unterstützung bei der Vernetzung, Patensysteme in der Nachbarschaft, Wertschätzung und Verständnis, Vermittlung von Erfolgserlebnissen.
- traditionelle Rollenbilder verschiedener Kulturen erkunden und berücksichtigen, mit denen Barrieren einhergehen könnten.

Einbezug von Vätern und weiteren Bezugspersonen

- Väter als Zielgruppe stärker in die Übergewichtsprävention einbinden.
- gezielte und explizite Ansprache durch Informations- und Interventionsmaterialien, die sich bildlich und thematisch direkt an Väter richten.
- Gelegenheiten kreieren, um Väter ansprechen zu können und verdeutlichen, dass ihre Teilnahme ausdrücklich erwünscht ist.
- Mehr männliche Multiplikatoren und solche, die selbst Väter sind, einbinden.
- Bei der Terminplanung die Bedürfnisse von Vätern gezielt berücksichtigen.
- traditionelle Rollenbilder verschiedener Kulturen erkunden und berücksichtigen, mit denen Barrieren einhergehen könnten.

4.8. Empfehlungen zu spezifischen Einflussfaktoren

- Der Erziehungsstil hat Einfluss auf das kindliche Übergewicht. Daher sollte die Erziehungskompetenz als Handlungsbereich von Maßnahmen beachtet und Eltern dabei unterstützt werden, einen möglichst autoritativen Erziehungsstil umzusetzen.
- Präventionsprogramme im Bereich Kinderübergewicht sollten dazu beitragen, den familiären Zusammenhalt zu stärken. Dies kann die Wirksamkeit von Präventionsmaßnahmen potentiell erhöhen.
- das Körperbild ist ein als potentieller Einflussfaktor auf die Teilnahmebereitschaft. Es unterliegt kultur- und geschlechtsspezifische Normen und Figur-Idealen. Dies gilt es zu berücksichtigen. Maßnahmen zur Übergewichtsprävention sollten ein positives Bild vom eigenen Körper fördern.
- Maßnahmen, die sich speziell an benachteiligte Gruppen richten und solche, die einem negativ besetzten Merkmal wie Übergewicht vorbeugen sollen, bergen ein unvermeidbares Stigmatisierungspotential. Um dem vorzubeugen, sollten sich Maßnahmen an alle Familien richten und nicht speziell an besondere Risikogruppen.
- Es sollte absolut vermieden werden, der Zielgruppe das Gefühl zu vermitteln, sie seien in irgendeiner Hinsicht defizitär oder hilfebedürftig. Vielmehr sollten positive Ziele und Ressourcen in den Vordergrund gestellt werden.

5. Methodensammlung zur Partizipation

Die vorliegende Sammlung an Spielen und Übungen ist speziell zusammengestellt, um die konkrete Arbeit in der Einrichtung zu erleichtern und kreativ und lebhaft zu gestalten.

Ziele dieser vorliegenden Umsetzungshilfen sind:

- Ideen für die Elternarbeit anzubieten,
- partizipative Methoden für Eltern und Kinder auf spielerische Art umzusetzen und
- strukturelle Unterstützung für eine nachhaltige Arbeit zu gewähren.

In diesen Bereichen setzen die hier beschriebenen Umsetzungshilfen an.

An dieser Stelle sei noch auf die unterschiedliche Intensität der Partizipationsangebote hingewiesen, diese lässt sich in neun Stufen beschreiben: Als Nicht-Partizipation gilt die Instrumentalisierung (Stufe 1) und die Anweisung (Stufe 2). Zu den Vorstufen der Partizipation zählen die Information (Stufe 3), die Anhörung (Stufe 4) und die Einbeziehung (Stufe 5). Zur Partizipation gehört die Mitbestimmung (Stufe 6), die teilweise Entscheidungskompetenz (Stufe 7) und die Entscheidungsmacht (Stufe 8). Über Partizipation hinaus geht die Selbstorganisation (Stufe 9).

Sinnvoll erscheint es, die Angebote der Einrichtung entsprechend dieser Stufen einzuordnen. Ziel ist es dann bei möglichst vielen Angeboten eine möglichst hohe Stufe der Beteiligung zu erreichen.

Wir wünschen euch viel Spaß bei der Umsetzung!

6. Literatur:

Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 6, BZgA Köln (2001)

Deutsches Kinderhilfswerk e.V.; Lutz, Ronald (Hrsg.): Kinderreport Deutschland (2012).

Schröder, Richard: Kinder reden mit! Beteiligung an Politik, Stadtplanung und –gestaltung. Familienratgeber. Beltz Weinheim (1995)

Tomasello, Michael: Mensch werden – Eine Theorie der Ontogenese. Aus dem Amerikanischen von Jürgen Schröder. Suhrkamp Berlin (2020)

Zimmer, Renate: Handbuch der Bewegungserziehung, Herder Freiburg (1996)

Weiterführende Materialien:

Hansen, Rüdiger; Knauer, Raingard (2014): Leon und Jelena. Geschichten vom Mitentscheiden und Mitmachen im Kindergarten. Gütersloh: Verlag Bertelsmann Stiftung

Hansen, Rüdiger & Knauer, Raingard (2015). Das Praxisbuch: Mitentscheiden und Mithandeln in der Kita. Wie pädagogische Fachkräfte Partizipation und Engagement von Kindern fördern. Gütersloh: Verlag Bertelsmann Stiftung

Hansen, Rüdiger & Knauer, Raingard (2016). Partizipation. Themenkarten für Teamarbeit, Elternabende, Seminare. München: Don Bosco

Hansen, Rüdiger & Knauer, Raingard & Friedrich, Bianca (2006). Die Kinderstube der Demokratie. Partizipation in Kindertagesstätten. Kiel: Ministerium für Justiz, Frauen, Jugend und Familie des Landes Schleswig-Holstein

Hansen, Rüdiger & Knauer, Raingard & Sturzenhecker, Benedikt (2011). Partizipation in Kindertageseinrichtungen. So gelingt Demokratiebildung mit Kindern! Berlin, Weimar: Verlag Das Netz

Juul, Jesper (1997). Dein kompetentes Kind. Reinbek: Rowohlt Stange, Waldemar (2008). Warum Partizipation? Begründungsversuche. Berlin: Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

Hilfreiche links:

https://www.kinderrechte.de/praxis/methodendatenbank/

http://hpneu.friedensbuero-graz.at/wp-content/uploads/2017/07/05_Elternarbeit.pdf

http://www.kinderbeteiligung-stuttgart.de/files/methodenkinderbeteiligung.pdf !

https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/kinderbeteiligung/BeteiligungundDemokratie.php

https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Schwerpunkte/Kindertagesbetreuung/duvk/doc/demokratie-kitas_partizipationskonzept_web.pdf

Aktives Zuhören

Kategorie	Kommunikation
Anzahl der Teilnehmer:innen	2
Teilnehmer:innen	Kinder, Erwachsene
Zeit	ab 10 Minuten

Ziel

Aufmerksamkeit zeigen
Verständnis

Material: keins
Vorbereitung: keine

Durchführung

Das aktive Zuhören gliedert sich in drei Bestandteile:

1. Aktives Verfolgen des Gesagten -konzentriert im Augenblick sein (präsent sein)- und dies durch Blickkontakt, Nicken und Laute sowie Ausreden lassen unterstreichen. Währenddessen sollten andere Kommunikationen, auch die Nutzung des Handys, vermieden werden.

2. Aktives Verstehen der Botschaft- den Kern der Botschaft in eigene Worte fassen (Paraphrasieren), z.B. „Ich habe jetzt verstanden, dass du…“, „Das klingt für mich, als wenn…“

3. Versuch den emotionalen Inhalt einer Botschaft zu verstehen und wiederzugeben- herausfinden, welche gesendeten Gefühle in dem Gesagten stecken und zurückmelden, was bei dir angekommen ist (Spiegeln). Dafür eignen sich offene Fragen (W-Fragen). Also Fragen, die mit „Wer…“, „Was…“, „Warum…“, … anfangen. Sie ermuntern den Gesprächspartner zu umfangreichen Antworten, sich selbst zu reflektieren und evtl. Gefühle neu zu formulieren.

Beispiel 1

Eine Mutter äußert Schwierigkeiten in der häuslichen Ernährungsumstellung.

Zu 1: auf die oben genannten Aspekte achten, präsent sein

Zu 2: „Das hört sich für mich so an, als ob der Tim mit der Umstellung nicht einverstanden ist und sich wehrt."

Zu 3: „Ich meine zu verstehen, dass Sie sich überfordert fühlen.", „Was genau löst das Überforderungsgefühl aus?"

Beispiel 2

Ein Kind kommt weinend zur Erzieherin, weil ihm jemand das Spielzeug weggenommen hat.

Zu 1: präsent sein, sich ganz auf das Kind einstellen

Zu 2: „Ich habe jetzt verstanden, dass dir Tim das Spielzeug weggenommen hat."

Zu 3: „Ich habe jetzt verstanden, dass dir Tim das Spielzeug weggenommen hat, obwohl du mit Spielen noch nicht fertig warst."

Ball rollen

Kategorie	Bewegung; Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	ab 4
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 10 Minuten

Ziel

Wenn alle gut aufpassen, gelingt das Spiel

Material: Schwungtuch (oder großes Laken), Bälle oder Luftballons
Vorbereitung: keine

Durchführung

Die TN stehen im Kreis und halten ein Schwungtuch (oder ein großes Laken). Auf das Tuch wird ein Ball gerollt. Die TN sollen versuchen den Ball mit dem Tuch in Kreis Richtung zu bewegen. Er darf nicht runterfallen!

Variation

Variation 1: Mehrere Bälle werden auf das Tuch gerollt.
Variation 2: Der Ball wird mit dem Tuch hochgeworfen und wieder aufgefangen.
Variation 3: Mehrere Bälle werden hochgeworfen und aufgefangen.
Variation 4: Bei kleinen Kindern empfiehlt es sich Luftballons zu nehmen, da sie langsamer sind.

BarfuBparcours

Kategorie	Bewegung, Sinnesschulung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder, Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 30 Minuten

Ziel

Vertrauen aufbauen

Anregung des Tastsinns der Füße

Material: Behälter für Materialien oder Pfad im Außengelände anlegen
Holzspäne, Zapfen, Gras, Sand, Blätter, Wasser, Steine (kleine Kieselsteine), Augenbinden oder Tücher

Vorbereitung: Materialien besorgen, Parcours aufbauen
Schön ist es, die Materialien mit den Kindern gemeinsam zu sammeln.

Durchführung

Die TN gehen paarweise zusammen. Ein TN zieht sich seine Schuhe und Socken aus. Nun bindet der andere dieser Person die Augen mit einem Tuch zu und führt sie vorsichtig über die verschiedenen Materialien. Im einfachsten Fall besteht der Barfußpfad aus einigen flachen Behältnissen, in die verschiedene Materialien gelegt werden, wie zum Beispiel: Federn/Mikrofaser, s.o.

Variation 1

Wenn der Parcours im Außengelände wie ein Pfad aufgebaut ist, es also keine Stolperfallen durch die Behälter gibt, kann der Parcours auch alleine und nacheinander betreten werden.

Variation 2

Evtl. kann der Parcours auch als Eltern/ Kind- Paar betreten werden.

Bewegungsbaustelle

Kategorie	Bewegung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 45 Minuten

Ziel

Entwicklung von Kreativität

Ausprobieren neuer Bewegungsformen durch das selbst erfundene Spiel und den hohen Aufforderungscharakter

Material: Außengelände, Bretter, Holzklötze, Schläuche, Reifen, Abflussrohre

Vorbereitung: Gelände vorbereiten, Material besorgen

Durchführung

Die Kinder bekommen die Materialien zur Verfügung gestellt. Sie bauen selbständig kleine Bewegungslandschaften und probieren diese im Spiel aus. Es entstehen verschieden hohe Konstrukte, Wippen, Wackelbrücken, Sprechleitungen, usw. Durch das eigenständige Ausprobieren erfahren die Kinder was geht und was nicht, sie übernehmen so Verantwortung für ihr eigenes Handeln.
Erzieher:innen haben die Rolle der Begleitung. Sie sollten nach dem Prinzip „Hilf mir es selbst zu tun! So wenig wie möglich und so viel wie nötig!“ handeln. Bei ausdrücklichem Wunsch der Kinder sollte mitgebaut werden, ohne jedoch die Führung für das Endergebnis zu übernehmen. Bei Gefährdung muss selbstverständlich eingegriffen werden.

Variation

Evtl. kann die Baustelle gemeinsam von Eltern und Kindern gebaut werden.

Bewegungslandschaft

Kategorie	Bewegung
Anzahl der Teilnehmer:innen	je nach Aufbau 6-10
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 45 Minuten

Ziel

Entwicklung von Kreativität

Ausprobieren neuer Bewegungsformen durch das selbst erfundene Spiel und den hohen Aufforderungscharakter

Material: Schaumstoffwürfel, Standardgeräte der Turnhalle wie z. B. dicke und dünne Matten, Bänke, Kästen, Leitern je nach Menge der Kinder zusätzlich z.B. Sprossenwand, Taue, Ringe

Vorbereitung: Mit Großgeräten wird im Vorhinein eine Bewegungslandschaft aufgebaut.

Durchführung

Die Kinder können sich frei entscheiden welche Geräte sie ausprobieren wollen. Evtl. müssen Regeln aufgestellt werden was den Wechsel der Geräte betrifft.

Beispiel

In die im Vorhinein aufgebaute Bewegungslandschaft kann mit den Kindern eine thematische Bewegungslandschaft aufgebaut werden. Dafür wird zu Beginn des Angebotes eine Gesprächsrunde eröffnet in der das Thema ausgesucht wird. Z.B. Dschungel. Mit den Kindern wird jetzt die Bewegungslandschaft zusammen erweitert und die vorhandenen Geräte werden umbenannt. So werden z.B. Ringe und Taue zu Lianen. Mit den Lianen wird von einem Kasten zum nächsten geschwungen, weil dazwischen auf der dicken Matte, die im Spiel ein gefährlicher Sumpf ist ein gefährliches Krokodil wohnt, von dem keiner gefressen werden will. Im laufendem Spiel können dann noch andere Stationen mit Kleingeräten dazukommen. So kann z.B. eine Höhle aus Bauklötzen gebaut werden, indem alle sicher sind. Auch ein Wackelsteg mit einer umgedrehten Bank kann hinzukommen. Die Fantasie darf fließen.

Erzieher:innen haben die Rolle der Begleitung. Die Kinder erhalten ein hohes Maß an Selbsttätigkeit. Sie haben Raum und Zeit zum Experimentieren, zum gemeinsame Lösungen zu finden, auch durch Versuch und Irrtum.

Bewegungsparcours

Kategorie	Bewegung
Anzahl der Teilnehmer:innen	6-12
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit:	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 45 Minuten

Ziel

Förderung von Bewegungsentwicklung, Sozialverhalten, Kreativität und Geschicklichkeit

Material: Rollbretter, Steckkulissen bzw. Materialien wie große bemalte Kartons, ein dickes Seil, kleine Seile oder Tücher zum zusammenbinden
Vorbereitung: Materialien vorhalten, Raum vorbereiten

Durchführung

Gemeinsam mit den Kindern wird der Raum für einen Tag zum Bewegungsparcours umgestaltet und optional als Landschaft dekoriert. Die Kinder können die Landschaft zusätzlich mit eigenen Kunstwerken erweitern. So wird der Raum zu einer Alpenlandschaft, einem Wald oder ähnlichem.
Jetzt heißt es, den eigenen Körper geschickt einzusetzen und/oder mit anderen zusammenzuarbeiten! Auf den Rollbrettern sitzend oder liegend versuchen die Kinder den Parcours zu bewältigen. Hier bieten sich nach Schwierigkeitsgrad gestaffelte Varianten an.

Variation 1

Kinder werden auf Rollbrettern sitzend durch den Parcours geschoben.

Variation 2

Ein Seil wird im Raum gespannt bzw. von verschiedenen Kindern gehalten. Daran können sich die Kinder dann selbst entlang ziehen.

Variation 3

Ein höherer Schwierigkeitsgrad entsteht, wenn sich mehrere Kinder zu einem Zug zusammenfinden. Hierzu werden die Rollbretter einfach aneinandergehängt (zusammengebunden). Die Kinder können sich liegend, oder sitzend durch wechselseitige Unterstützung durch die Landschaft bewegen.

Variation 4

Es werden zwei gleich große Teams gebildet. Jeweils zwei Kinder stellen sich nebeneinander. Die Spielleitung bindet ihnen mit einem Strick, einem Schal oder Ähnlichem die inneren Beine zusammen, so dass sie insgesamt „drei Beine“ haben. So aneinander gekettet müssen sie einen vorher aufgestellten Parcours bewältigen. Dieses Spiel kann auch als Wettspiel angetreten werden. Dann spielen zwei Teams gegeneinander. Das geschicktere Team gewinnt.

Blitzlicht

Kategorie	Moderation; Auswertung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 5-15 Minuten

Ziel

Abschlussbewertung (Feedback) einer Veranstaltung oder Stimmungsbarometer zwischendurch

Material: keins
Vorbereitung: keine

Durchführung

Die TN sitzen im Kreis. Die Moderation erklärt die Regeln:
- Jede/r darf sich reihum äußern, muss aber nicht.
-Jede/r sagt nur einen (oder zwei) Sätze.
-Das Gesagte wird nicht kommentiert.

Die Moderation stellt eine Frage z.B. „Wie war dieser Nachmittag für euch?“, „Was nehme ich von diesem Nachmittag mit?“, „Was ist besonders wichtig gewesen?“ oder auch zwischendurch „Wie geht es euch?“.
Wichtig ist, dass im Anschluss an die Blitzlichtrunde keiner diskutiert, sondern das Gesagte kommentarlos stehengelassen wird.

Buckelwal

Kategorie	Bewegung; Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	je nach Aufbau 10-20
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 15 Minuten

Ziel

In diesem Spiel wird nicht nur das Gleichgewicht, sondern auch der Teamgeist gefordert.
Nur wenn alle mitmachen, kann das Spiel funktionieren.

Material: Hüpfballe oder Pezzibälle
Vorbereitung: Die Hüpf- oder Pezzibälle, die möglichst unterschiedlich stark aufgeblasen sind, werden hintereinander auf den Boden gelegt.

Durchführung

Je zwei sich gegenüberstehende Kinder halten einen Ball mit den Schienbeinen fest. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Griffe nicht nach oben zeigen und die Bälle so aneinander liegen, dass diese wirklich festgehalten werden. Der Buckelwal ist fertig. Nun balancieren die anderen Kinder abwechselnd über den buckligen Rücken des Wales. Anschließend werden die Rollen getauscht, so dass alle Kinder die Möglichkeit bekommen, über die Buckel zu laufen.

Busfahrer:in

Kategorie	Bewegung, Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	ab 2
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 15 Minuten

Ziel

Kooperation; nur gemeinsam gelingt ein reibungsloses rückwärtsfahren und rangieren.

Material: mehrere Kastenstücke, Matten
evtl. Materialien für Hindernisse wie Matten und Hütchen bzw. Materialien für die Bewegungslandschaft

Vorbereitung: Kasten vorhalten; evtl. Parcours mit Parkplätzen oder Bewegungslandschaft aufbauen

Durchführung

Ein Kasten wird auseinandergenommen, die einzelnen Kastenteile sind die Busse. Pro Kastenteil fahren jeweils zwei bis drei Mitspieler:innen mit. Der/die Erste ist der/die Fahrer:in, der/die Zweite der Blinker, der/die Letzte der Rückspiegel. So kann jetzt durch den Raum gefahren werden. Durch Kooperation gelingt vorwärts-, rückwärtsfahren, rangieren und parken. Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.

Variation 1

Es wird durch einen vorher aufgebauten Parcours mit Straßen, Parkplätzen und Hindernissen gefahren. Je nach gewünschtem Schwierigkeitsgrad können Hindernisse umfahren oder drübergefahren werden. Hier eignet sich z.B. ein Hindernis aus zwei bis drei übereinanderliegenden Matten.

Variation 2

Die Busse können in eine vorher aufgebaute Bewegungslandschaft integriert werden.

Caféhaus (World Café)

Kategorie	Moderation, Lösungen
Anzahl der Teilnehmer:innen	größere Gruppen
Teilnehmer:innen	Erwachsene
Zeit:	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 90 Minuten

Ziel

Zu einem gemeinsamen Thema sollen durch intensiven Austausch kreative Ideen und Lösungen gefunden werden.
Eignet sich zum Beispiel für den Einstieg in ein komplexeren Thema, wenn die Meinung aller sichtbar gemacht werden soll.

Material: Tische, Stühle, Papiertischdecken, Stifte
Vorbereitung: Thema auswählen, Caféhausatmosphäre herrichten, Tischdecken beschriften

Durchführung

Mit ausreichend Tischen und Stühlen soll eine angenehme Caféhaus Atmosphäre geschaffen werden. Jeder Tisch wird mit Papiertischdecken belegt und mit Stiften ausgestattet. Pro Tisch werden ein oder mehrere Fragen oder Thesen zu einem übergeordneten Thema auf die Tischdecke geschrieben. Jeder Tisch hat eine/n Gastgeber:in, der/die die Gäste willkommen heißt. Er/Sie bleibt als einzige/r an „seinem/ihrem" Tisch und heißt nicht nur die nächsten Gäste willkommen, sondern erklärt ihnen auch was bisher geschah. Die übrigen Gäste tauschen sich über die Fragen bzw. Thesen an ihrem Tisch ausgiebig aus und schreiben die Antworten auf die Tischdecke. Nach einer vorher festgelegten Zeit wechseln die TN die Tische. Es entstehen neue Gruppen. Die Themen werden so vertieft und vernetzt.

Beispiel

Es soll ein neues Ernährungsprojekt entstehen. Alle Eltern der Einrichtung werden eingeladen. Thesen könnten z.B. sein: „Ich kann mich aktiv in Kochangebote der Einrichtung einbringen." „Einmal in der Woche abends und ein Wochenende im Monat nehme ich mir dafür gerne Zeit." „Ich bin gespannt auf neue Rezepte und probiere sie gerne zu Hause aus."
Die so gesammelten Antworten können als Grundlage für Handlungsmöglichkeiten genommen werden.

Collage

Kategorie	Moderation, Stimmungen
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 45 Minuten

Ziel

Nonverbale Sichtbarmachung von Stimmungen; eignet sich um Gefühle und Situationen darzustellen, zu erkennen und ggf. zu kommunizieren

Material: DIN A4 Papiere, Zeitschriften im Überfluss, Klebstoff und Scheren (1 pro TN), evtl. Federn, bunte Papiere, Bänder, Muscheln, Postkarten, ...
Vorbereitung: Material besorgen; Fragen, Themen vorbereiten

Durchführung

Eine Collage ist etwas „Geklebtes". In der Regel werden Bilder und Schrift aus Zeitschriften ausgeschnitten und aufgeklebt. Es können jedoch auch andere klebbare Dinge hinzugefügt werden wie z.B. Federn, Muscheln, Bänder, Postkarten, farbiges Papier. Eine Collage wird zu einem bestimmten Thema, einer Frage angefertigt. Die Gruppe kann in Einzelpersonen, Zweiergruppen oder Kleingruppen geteilt werden. Im Anschluss können die Collagen dem Plenum vorgestellt werden. Evtl. ist eine Besprechung nach vorher festgelegten Fragen im Plenum sinnvoll.

Beispiel

Mögliche Fragen/ Themen könnten sein: „Wann gibt es den größten Stress in der Familie?", „Was ist das Schönste in der Familie?"
Fragen fürs Plenum könnten sein: „Wie haben die TN die Arbeit erlebt?", „Was fällt an der Collage besonders auf?", „Was wurde in der Collage besonders hervorgehoben?", „Gibt es Ähnlichkeiten/Unterschiede zu anderen Collagen?"

Dartscheibe

Kategorie	Moderation, Auswertung
Anzahl der Teilnehmer:innen	10-30
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 10 Minuten

Ziel

Auswertung einer Veranstaltung

Material: Flipchart Papier, Klebepunkte oder Filzstifte
Vorbereitung: Dartscheibe malen

Durchführung

Auf ein Flipchart Papier wird eine Dartscheibe mit mehreren Kreisen gemalt. Diese wird nun in mehrere Bereiche eingeteilt. Diese könnten z.B. sein: Ablauf, Moderation, Spaß, kann ich brauchen. Am Ende der Veranstaltung bittet die Moderation Punkte zu kleben, bzw. mit dem Filzstift zu malen. Je mittiger der Punkt ist, desto besser ist die Bewertung.

Variation

Die Methode kann als alleinige Abschlussbewertung genommen werden. Es ist auch möglich anschließend die Möglichkeit zur mündlichen Feedbackrunde zu geben.

Entscheidungskreis

Kategorie	Moderation, Entscheidungen
Anzahl der Teilnehmer:innen	10-30
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, bis zu 120 Minuten

Ziel

Gesammelte Ideen werden auf ihre Umsetzbarkeit geprüft

Material: ein großes Papier, Stoff oder Folie (ca.2x2m) für den Kreis, Moderationskarten, DIN A5 Blätter, Pinnwände

Vorbereitung: Auf das große Papier werden sechs konzentrische Kreise gezogen. Auf Moderationskarten werden zuvor gesammelte Ideen geschrieben. Auf die DIN A5 Bögen werden die 6 Prüffragen geschrieben. Prüffragen:

1. „Ist diese Idee gut für Kinder?“ (Außenkreis)
2. „Funktioniert diese Idee fachlich/technisch?“
3. „Ist diese Idee rechtlich erlaubt?“
4. „Haben wir dafür genug Geld?“
5. „Haben wir genug Leute?“
6. „Haben wir genug Zeit?“ (Innenkreis)

Durchführung

Das Papier mit den Kreisen wird in der Mitte eines Raumes ausgebreitet. Die Prüffragen werden vorgelesen und von außen nach innen auf die Kreise gelegt. Gearbeitet wird in Kleingruppen von 3-7 TN. Jede Gruppe hat eine Moderation, die die Ideenkarten in der Hand hält und darauf achtet, dass auch die Kinder zu Wort kommen. Jede Idee wird jetzt durch alle Prüffragen von außen nach innen geschleust. Dafür wird die Ideenkarte auf den Kreis gelegt. Wenn alle TN der Kleingruppe den Prüffragen zustimmen, wandert die Karte weiter. Wenn eine Karte die Prüfung nicht besteht, bleibt sie an dieser Prüffrage liegen. Weitergearbeitet wird nur mit Ideen, die alle Prüfungen durch die Kleingruppe bestanden hat.

Variation

Die aussortierten Karten werden beiseitegelegt und zu einem späteren Zeitpunkt nochmal bearbeitet. Es ist möglich, dass sich hier noch „Schätze“ verbergen.

Fantasieeinkauf

Kategorie	Ernährung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 30 Minuten

Ziel

Bewusstes Wahrnehmen von eigenen Bedürfnissen;
Äußern der eigenen Wünsche; Beeinflussung des eigenen Essverhaltens durch die selbstständige Wahl der Lebensmittel

Material: Fantasiereise zum Vorlesen, Papier, Stifte, Plakat/ Tafel
Vorbereitung: Materialien vorhalten

Durchführung

Die Kinder werden zu ihren Einkaufsgewohnheiten befragt. Z.B. ‚Helfen sie beim Familieneinkauf?", ‚Dürfen sie mitbestimmen was eingekauft wird?"
Anschließend folgt der Fantasieeinkauf. Die Lebensmittel, die ausgewählt wurden, werden auf ein Plakat/Tafel gemalt. Nach dem gedanklichen Einkauf sollen die Kinder darüber nachdenken, auf was sie jetzt Appetit oder Hunger bekommen haben und was sie nun einkaufen würden. Diese Lebensmittel malen sie auf ein Papier. Abschließend stellen die Kinder ihren persönlichen Einkaufszettel vor und kleben ihn auf das große Plakat/Tafel.

Fantasiereise „Einkauf im Supermarkt":
Du gehst durch den Supermarkt... als erstes kommst du an ganz viel frischem Obst und Gemüse vorbei...
da lacht dich ein großer Apfel mit roten Bäckchen an und ein knackiger Salat begrüßt dich mit einem freundlichen „Hallo, wie gehst dir denn?". Nun mischen sich kichernd die erfrischenden Radieschen ein „Hihi, hallo!"...und eine saftige Tomate plumpst dir mitten vor die Füße...
Du gehst weiter und entdeckst leuchtende grüne, rote und gelbe Paprika, knackige Karotten springen durch die Luft, die süßen Kartoffeln liegen ganz eng beieinander und wärmen sich gegenseitig... Kurz bevor du die Obst- und Gemüseabteilung verlässt, stößt du dir an herunterhängenden, gelb strahlenden Bananen den Kopf an. Aber du hast dir nicht weh getan, sie sind so weich, genau richtig zum essen...Im ersten Gang erwarten dich schon leckere Nudeln und Reis. Sie versprechen dir tolle Rezepte für ein leckeres Mittagessen... An der Wurst- und Käsetheke kommst du aus dem Staunen nicht heraus. So viele verschiedene Sorten gibt's da: Gouda, Leerdamer, Bergkäse..., Salami, Schinken, Lyoner... und alle kleben mit ihren erwartungsvollen Augen an der Scheibe und sind schon ganz gespannt wofür du dich entscheidest...Da fällt dir ein: Nudeln, Reis, Kartoffeln ... ohne etwas dazu? Der nächste Gang entpuppt sich als die beste Gelegenheit... Tomatensoßen, ganz in der Nähe

Käsesoßen.... wovon die Nudel, der Reis, die Kartoffel schon lange geträumt haben...Weit entfernt hörst du es plätschern...ah!!! Die Fische zappeln noch ganz frisch um die Wette und noch weiter weg hörst du ein dumpfes „Platsch“... War’s ein ungeduldiges Schnitzel? Oder ein anderes Stück Fleisch, dass nicht abwarten konnte?... Auf einmal wird es bitterkalt, du bist beim Eis angelangt. Es klopft gegen die Scheibe der Gefriertruhe. Aber nur das Kleinste von allen schafft es über den Rand zu schauen. Doch du bist schon wieder weg, fast an der Kasse... Dort schauen noch kleine Schokoladenriegel, Bonbons, Gummibärchen...aus dem Regal und fragen sich, ob du sie gerne hast... Da antwortet ein knuspriger Keks: „Bestimmt, aber wir werden ja sehen...“ Nach diesen vielen bunten Gesichtern ist dir richtig schwindelig und du kommst nur ganz langsam wieder zu dir... du reibst dir die Augen, alles wird nach und nach klarer... Langsam merkst du, dass du Hunger hast. Du überlegst, auf was du heute Lust hast... Nun fertige deinen eigenen Einkaufszettel an.

Fit-Brunch

Kategorie	Ernährung; Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	6-20
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen und Rezepten ab 30 Minuten

Ziel

Kennenlernen von vollwertiger Verpflegung
Freude frische Lebensmittel ansprechend zuzubereiten
Förderung des Teamgeistes

Material: Naturjoghurt, Quark, Zitronensaft, mehrere Obstsorten, Honig, Vollkornbrot, Butter, Käse, Schinken, Radieschen, Tomaten, Gurken, Paprika, Karotten, Salat, Senf, Schnittlauch, Staudensellerie, Kohlrabi, Salz, Pfeffer, Säfte, Wasser, Tee, Deko

Vorbereitung: Materialien besorgen, genügend Brettchen, Messer, Teller, Schüsseln, Spieße bereitstellen, Anleitung für die Pizzamassage bereithalten, sowie den Raum und Decken dafür

Durchführung

Die Kinder erstellen einen bedarfsgerechten Brunch mit den Kriterien „viel frisches Obst und Gemüse“, „Milchprodukte“, „vollwertige Getreideprodukte“ und „kalorienarme naturbelassene Getränke“. Eine Pizzamassage zur Entspannung nach der anstrengenden Küchenarbeit runden das Projekt ab.

Rezepte:

Lustige Pausenbrote:
Die Vollkornbrote können je nach Geschmack süß (mit Quark und Bananenscheiben) oder herzhaft (mit Salat, Tomaten, Gurken, Käse oder Schinken) belegt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Gemüsepommes mit verschiedenen Dips:
Paprika und Staudensellerie waschen, Karotten und Kohlrabi schälen und in fingerlange Stücke schneiden. Für die Dips Quark mit Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bunter Obstsalat:
Früchte der Saison (Äpfel, Birnen, Trauben, Melonen, Orangen...) waschen und wenn nötig schälen. Alles klein schneiden und mit Orangensaft beträufeln. Nach Geschmack mit Honig süßen.

Spieße:
Abwechselnd Vollkornbrotquadrate, Käsewürfel, Gurken- und Paprikastücke aufspießen. Es können natürlich auch süße Obstspieße hergestellt werden.

Quark Mac:
Die Banane mit einer Gabel zerdrücke und mit dem Quark vermischen. die Quarkspeise auf eine Scheibe Pumpernickel schmieren.

Blitzsuppe:
Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In einem großen Topf geben, mit Wasser auffüllen, mit der Brühe abschmecken und ca. eine halbe Stunde kochen lassen. Anschließend mit Tomatenmark abschmecken und fertig ist die Suppe.

Variation

Der Brunch kann auch für die Eltern hergestellt werden.

Fragerunde

Kategorie	Moderation, Lösungen
Anzahl der Teilnehmer:innen	ab 8
Teilnehmer:innen	Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ca. 10-45 Minuten

Ziel

Lösungen finden

Material: Papier, Stifte, Unterlage, Pinnwand
Vorbereitung: Material besorgen

Durchführung

Diese Methode hilft, dass sich TN (Erwachsene) aktiv mit dem Thema auseinandersetzt.

Die TN sitzen im Kreis. Zu einem vorher festgelegten Thema schreibt nun jede/r TN auf ein DIN-A4-Blatt Fragen zu diesem Thema. Die Blätter werden im Uhrzeigersinn weitergegeben. Nun beantwortet jede/r die vor ihm liegende Frage. Die Blätter werden so lange weitergegeben, bis sie bei dem/der Fragesteller:in wieder angekommen sind. Diese/r liest das Blatt vor, ein/e Moderator:in oder Schriftführer:in schreibt die Antworten in Stichworten auf eine Pinnwand mit. Nun ist der/die Nächste an der Reihe. Zum Fließen der Kreativität ist es hilfreich genügend Zeit für die Antworten einzuplanen.

Beispiel

Es ist ein Eltern-Kind-Motto-Nachmittag geplant. Fragen der Eltern können z.B. sein: „Soll es Verkleidungen geben?“ Mögliche Antworten könnten sein: „Ich habe noch Papphüte zu Hause und kann sie beisteuern.“ Oder „Ich finde ja, den Kindern macht das bestimmt Spaß!“

Variation

In einem weiteren Schritt kann geklärt werden, mit welchen Themen man sich weiter befassen möchte, z.B. Methode „Punkten“.

Fühlkasten

Kategorie	Ernährung, Sinnesschulung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 30 Minuten

Ziel

Erkennen von Lebensmitteln durch fühlen, Reflexion und Ausdruck von Empfindungen

Material: Schuhkarton mit Deckel, Schere, evtl. Tuschkasten mit Pinsel, alte, aber saubere und möglichst große Strümpfe, Heißkleber oder Tacker
Verschiedene Lebensmittel (Zwiebel, Kokosnuss, Broccoli etc.), Obst- und/oder Gemüsesorten, die unterschiedliche Oberflächen aufweisen sollten

Vorbereitung: Fühlkasten bauen, Lebensmittel vorhalten
Anleitung für den Bau von Fühlkästen: In die schmale Seite eines Schuhkartons ein rundes Loch schneiden, gerade so groß, dass eine Hand hineinpasst. Von einer Socke das Fußteil abschneiden, so dass eine Stulpe entsteht. Diese mit dem Heißkleber oder Tacker von innen vor dem Loch befestigen. Anschließend das Bündchen nach außen stülpen. Wer Lust hat, gestaltet die Kartons von außen zusätzlich bunt.
Dann jeweils eines der Lebensmittel in einen Karton legen und den Karton mit dem Deckel schließen.

Durchführung

Die Kinder greifen durch Fühllöcher in den Tastkasten und finden durch intensives Fühlen heraus, welches Obst oder Gemüse sie in der Hand halten. Es geht nicht nur darum, die Lebensmittel zu erkennen, sondern auch die Empfindungen zu benennen, die beim Betasten der Lebensmittel entstehen.

Gehirnsturm (Brainstorming)

Kategorie	Moderation; Kreativität
Anzahl der Teilnehmer:innen	4-20
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ca. 15 Minuten

Ziel

Ideensammlung
Kreativität einer Gruppe anregen

Material: genügend Flipchartpapier, Stifte
Vorbereitung: Materialien besorgen, Frage/Thema formulieren

Durchführung

Zu einer Frage/einem Thema werden alle Vorschläge gesammelt und aufgeschrieben. Wichtig ist, dass hierbei nicht gewertet wird, um einen ungestörten und kreativen Ideenfluss zu garantieren. Masse ist Klasse! Sortiert wird später. Ideen anderer dürfen weitergesponnen werden, jedoch nicht kritisiert werden. Die Moderation muss darauf achten, dass jede/r zu Wort kommt und der/die Aufschreiber:in alles aufschreibt.

Beispiel

„Was können wir tun, um unser Projekt umzusetzen?“

Variation

In einem weiteren Schritt werden die Ideen weiterbearbeitet. Das kann z.B. über Diskussionen und Abstimmungen wie z.B. die Methode „Punkten“ geschehen. Wichtig ist vorher eine klare Pause zu machen.

Genussreise um die Welt

Kategorie	Ernährung, Sinnesschulung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, bis 240 Minuten

Ziel

Den Kindern Möglichkeiten zur gesunden Ernährung aufzeigen, Stärkung des Gemeinschaftsgefühls;
Erkennen des Zusammenspiels von Geruch-und Geschmacksinn, Vertrauen entwickeln durch Partnerarbeit

Material: Genussreise um die Welt: Früchtetee (ungezuckert), Apfelsaftschorle, Sprudel, Orangensaft, (alkoholfreien Blue Curacao)
besser: pürierte Waldbeeren, Orangen(Deko) Bananen-Chips, Rosinen, Mandeln, Haselnüsse, Vollkornbrot, Frischkäse, Gurken, Tomaten, Trauben, Äpfel, Zahnstocher, Becher, Servietten, Bilder zur Deko
Feinschmecker: Verschiedene Sorten an Obst und Gemüse, Unterschiedliche Getränkesorten, Teller, Messer, Brettchen, Becher, Augenbinde oder Tuch pro Person

Rezepte:
Studentenfutter: Bananenchips, Rosinen, Mandeln, Haselnüsse
Tomatenschiffchen: Tomaten vierteln, aus Gurkenscheiben Dreiecke schneiden und mit einem Zahnstocher zu Tomatenschiffchen verbinden.
Cocktail: (2cl Blue Curacao (alkoholfrei)) besser: pürierte Waldbeeren mit Orangensaft auffüllen. Nach Geschmack ca. 2cl Zitronen- oder Limettensaft hinzugeben. Glas mit Orangenscheibe dekorieren.

Vorbereitung: Materialien besorgen; Evtl. Rezepte vorbereiten; Stationen aufbauen; Abfrage über Unverträglichkeiten

Durchführung

An verschiedenen Stationen (Wüste, Berge, Meer, Regenwald) werden den Kindern gesunde Getränke und kleine Snacks angeboten. Die Stationen sind entsprechend mit Bildern dekoriert.
Wüste: ungezuckerter Früchtetee, selbst gemachtes Studentenfutter
Berge: Apfelsaftschorle, Vollkornbrot, Frischkäse, Gurken und Paprika
Meer: Sprudel, Tomaten, Gurken Regenwald: Cocktail, Früchte der Saison

Die Kinder sollten in die Vorbereitung der Snacks miteinbezogen werden; wenn nicht viel Zeit vorhanden ist, kann die Genussreise auch als Essensfest veranstaltet werden, bei dem alles vorbereitet ist. Es sollten regionale und saisonale Frucht-und Gemüsesorten angeboten werden z.B. Trauben, Äpfel.

Variation 1

Feinschmecker: Dieser Versuch findet in Partnerarbeit statt. Eine Person ist die Versuchsperson, die andere der/die Assistent:in. Die Versuchsperson bekommt die Augen verbunden und hält sich ganz fest die Nase zu. Nicht schummeln! Der/die Assistent:in füttert die Versuchsperson nun mit dem Essen und Trinken, welches er/sie an dieser Station vorfindet. Wenn die Versuchsperson nicht erkennt, was sie im Mund hat, so kann sie die Nase öffnen. Es sollen so die verschiedenen Lebensmittel und Getränke ausprobiert und überlegt werden, warum mit zugehaltener Nase alles irgendwie weniger intensiv schmeckt. Austausch der Erfahrungen in der Gruppe.

Variation 2

Die Angebote eignen sich auch als gemeinsame Aktionen von Eltern und Kindern. So könnten z. B. die Rezepte mit den Kindern zubereitet werden und den Eltern zum Probieren aufgestellt werden. Auch die Partnerarbeit ist als Eltern-Kind Angebot möglich.

Gesprächsregeln

Kategorie	Moderation, Regeln
Anzahl der Teilnehmer:innen	ab 8
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ca. 30 Minuten

Ziel

Regeln festlegen und visualisieren um in einer Gruppe zu sprechen

Material: großes Papier, Stifte, Pinnnadeln, evtl. Karten
Vorbereitung: Papier und Karten beschriften bzw. bemalen

Durchführung

Auf ein großes Papier werden vorher überlegte oder gemeinsam ausgemachte Gesprächsregeln gemalt bzw. geschrieben. Zusätzlich können auch Karten bemalt werden, die dann in der Kreismitte ausgelegt werden und von jedem genutzt werden können. Die Moderation erklärt die Symbole, moderiert die Gesprächsrunde und reagiert entsprechend auf die Zeichen.

Beispiel

Hand hoch bedeutet „Ich möchte etwas sagen“, Daumen hoch „finde ich gut“, Daumen nach unten „gefällt mir nicht“, auf die Karten könnte z.B. ein Fragezeichen gemalt werden für „bitte erklären“. Die Liste kann je nach Gruppe erweitert werden z.B. Symbol für Pause.

Hör doch mal!

Kategorie	Ernährung, Sinnesschulung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 30 Minuten

Ziel

Kennenlernen unterschiedlicher Lebensmittel, Stärkung der auditiven Wahrnehmung, Förderung der Konzentrationsfähigkeit; genau zuzuhören und sich zu erinnern

Material: 10 Dosen mit 10 verschiedenen Lebensmitteln (Reis, Erbsen, Nudeln...), 10 Gläser mit gleichen Lebensmitteln, 10 Wort-oder Bildkarten
Vorbereitung: keine

Durchführung

Ähnlich wie im Horch-Memory werden zunächst kleine Dosen mit Lebensmitteln befüllt (siehe Materialien). Durch Schütteln der Dosen und genaues Hinhören sollen die Kinder herausfinden, welche Lebensmittel sich in den Dosen befinden. Kleine Gläser, die mit den gleichen Lebensmitteln befüllt sind, ermöglichen das Gehörte mit dem Gesehenen zu verbinden und zuzuordnen. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können den Geräuschen zusätzlich die Wort- bzw. Bildkarten zugeordnet werden.

Variation 1

Es kommen nur vier Dosen zum Einsatz, die mit gut zu unterscheidenden Materialien befüllt sind. Nachdem die Kinder die Dosen geschüttelt haben, ordnen sie jeweils eine Dose einem gefüllten Glas zu.

Variation 2

Der Schwierigkeitsgrad wird durch eine höhere Anzahl an Dosen erhöht.

Variation 3

Bei dieser schwierigsten Variante bestimmen die Kinder den Inhalt aller Dosen und ordnen den Gläsern die entsprechenden Wort- bzw. Bildkarten zu.

Horch-Memory

Kategorie	Ernährung, Sinnesschulung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 20 Minuten

Ziel

Kennenlernen unterschiedlicher Lebensmittel, Stärkung der auditiven Wahrnehmung; Förderung der Konzentrationsfähigkeit; genau zuhören und sich erinnern

Material: Ca. 10 Dosen mit Deckel (z.B. Film-, Tee- oder Konservendosen), unterschiedliche Materialien wie Reis, Mais, Nudeln, Erbsen

Vorbereitung: Jeweils zwei Dosen mit den gleichen Materialien füllen, so dass bei 10 Dosen fünf Paare entstehen. Als Tipp empfehlen wir, die Unterseiten der Dosenpaare jeweils mit zwei gleichen Zahlen, Buchstaben oder Bildern zu kennzeichnen und diese Buchstaben- bzw. Zahlen-oder Bilderpaare gesondert auf einer Liste aufzuführen. So können die Memory-Paare schließlich verglichen und auf die Richtigkeit hin überprüft werden.

Durchführung

Durch Schütteln und genaues Hinhören sollen die Kinder herausfinden welche Paare zusammengehören.

Variation

In einem weiteren Durchlauf sollen die Kinder erraten um welche Lebensmittel es sich handelt.

Ideenkarussell

Kategorie	Moderation, Lösungen
Anzahl der Teilnehmer:innen	ab 8
Teilnehmer:innen	Erwachsene
Zeit	ca. 45 Minuten

Ziel

kreative Lösungen für Vorhaben/ Probleme finden

Material: pro Unterteilung ein großes Papier (z.B. Flipchart), Stifte, Pinnnadeln
Vorbereitung: Teilaspekte auf große Papiere schreiben und aufhängen

Durchführung

Ein Vorhaben oder Problem wird in Teilaspekte unterteilt. Jeder Aspekt wird auf ein großes Papier geschrieben. Die Papiere werden im Raum in Form eines Kreises verteilt aufgehängt. Die TN verteilen sich zu jedem Papier und schreiben ihre Ideen dazu auf. Nach einigen Minuten wechseln alle, das „Karussell" dreht sich. Es dreht sich so lange, bis alle TN wieder an ihrem Ausgangpunkt sind. Der Vorteil ist, dass die TN in Bewegung kommen und mehrere Aspekte gleichzeitig behandelt werden können. (Evtl. darf sich dabei auch ausgetauscht werden.)
Regeln:
- Alle Ideen sind erlaubt
- Fantasie ist Trumpf
- Masse ist klasse
- Alles wird visualisiert

Anschließend wird in der großen Runde weitergearbeitet, z. B. mit der Methode „Punkten". Für die Bewertung und die Entscheidung und Planung von Maßnahmen kann z.B. mit der Methode „Zukunftswerkstatt" gearbeitet werden.

Beispiel

Es ist geplant die Turnhalle zu verbessern. Teilaspekt 1: Kosten, 2: welche Klein- Materialien, 3: welche Großgeräte, 4: Farbkonzept, ...

Katz und Maus

Kategorie	Bewegung, Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 15 Minuten

Ziel

Gemeinschaftsgefühl stärken, nur wenn alle mitmachen, ist die Maus geschützt.

Material: Schwungtuch oder großes Laken
Vorbereitung: keine

Durchführung

Die TN stehen oder knien im Kreis und halten das Schwungtuch. Ein TN (die Maus) ist unter dem Tuch und macht sich ganz klein. Ein anderer TN (die Katze) kniet auf dem Tuch. Die Katze versucht durch krabbeln über dem Tuch die Maus zu fangen, die durch krabbeln unter dem Tuch entwischt. Die übrigen TN helfen der Maus, indem sie große Wellen machen, damit die Katze nicht erkennen kann wo sich die Maus befindet. Wenn die Maus gefangen ist wird gewechselt.

Variation

mehrere Katzen und Mäuse

Mandala

Kategorie	Sinnesschulung, Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	6-10
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 30 Minuten

Ziel

Gemeinsames Gestalten eines Bildes, Konzentration

Material: Die Gegenstände werden bestenfalls nach bestimmten Themen zusammengestellt, z. B.: Thema Herbst: bunte Blätter; Kastanien und Eicheln; Thema Wasser: Glassteine, Frösche, Seerosen.

Vorbereitung: Materialien besorgen und vorbereiten, besonders schön ist es, die Naturmaterialien zusammen mit den Kindern zu sammeln.

Durchführung

Alle setzen sich in einen Kreis und legen das Tuch ausgebreitet in die Mitte. Die Materialien liegen vor dem Tuch. Alle TN suchen sich nacheinander einen (!) Gegenstand aus, danach dürfen sie sich einen zweiten Gegenstand nehmen. Zunächst platziert ein TN einen der Gegenstände auf das Tuch. Nacheinander folgen so die übrigen TN und setzen somit alle ihre Materialien zu einem Bild zusammen.
Danach darf jeder das Bild durch Verrücken eines Gegenstandes EINMAL verändern. Frage der Spielleitung: „Gefällt Euch Euer Bild?“ „Schaut es Euch eine Weile an!“
Dann wird ein TN, der aufräumen „darf“, ausgewählt. Dieser dreht sich um, so dass die anderen TN einen Gegenstand auf dem Tuch bestimmen können.
Dieser Gegenstand muss anschließend gut beobachtet werden, denn sobald der/die „Aufräumer:in“ diesen berührt, summen alle ganz laut. Nacheinander werden die Dekorationsgegenstände in die Kiste gepackt. Erst beim Summen ist für diesen TN das Aufräumen zu Ende und es wird ein neuer bestimmt.
Das Spiel geht so lange, bis alles wieder aufgeräumt ist.

Matten rutschen

Kategorie	Bewegung, Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	4
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 10 Minuten

Ziel

Gemeinschaftsgefühl stärken, nur durch gemeinsames Ankommen auf der Matte kommt die Matte ins Rutschen.

Material: Weichbodenmatte
Vorbereitung: keine

Durchführung

Die Kinder stehen nebeneinander an der Wand. Eine Weichbodenmatte liegt ca. 2m entfernt mit der breiten Seite vor ihnen. Auf Kommando laufen sie gleichzeitig an die Matte und werfen sich gleichzeitig drauf. Dadurch kommt die Matte ins Rutschen. Wichtig ist, dass wirklich alle gleichzeitig auf der Matte ankommen und keiner langsamer ist und vor der Matte landet. (Verletzungsgefahr!)

Möhrenziehen

Kategorie	Bewegung, Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 10 Minuten

Ziel

Gemeinschaftsgefühl stärken, nur gemeinsam gelingt es den Möhren gegen den Gärtner anzukommen

Material: keins
Vorbereitung: keine

Durchführung

Die TN liegen bäuchlings auf dem Boden und halten sich an den Händen fest. Sie sind die Möhren und wollen unbedingt im Boden bleiben. Die Spielleitung ist der/die Gärtner:in und zieht die Möhren aus dem Boden, indem sie die Kinder nacheinander an den Unterschenkeln oberhalb der Knöchel zieht. (Nicht an den Füßen, Dehnungsgefahr!) Wer rausgezogen wird bleibt liegen, wer schummelt und absichtlich loslässt auch. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch einer übrigbleibt.

Variation

Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch ein Paar übrigbleibt.

Obstsalat

Kategorie	Bewegung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 5 Minuten

Ziel

Schnelligkeit, Bei Variation: Entscheidung

Material: Stühle; bei Variation zusätzlich mehrere Karten mit unterschiedlichen Obstsorten, mindestens so viele wie TN

Vorbereitung: Stuhlkreis aufbauen, ein Stuhl weniger als TN; bei Variation zusätzlich Obstkarten erstellen

Durchführung

Durch Abzählen werden die TN verschiedenen Obstsorten zugeordnet. Also z.B. Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche. Ein TN geht in die Mitte und ruft eine Obstsorte auf. Die jeweiligen TN wechseln die Plätze und versuchen einen Platz zu bekommen. Wer übrig bleibt geht in die Kreismitte und ruft wiederum eine Obstsorte auf. Beim Ruf „Obstsalat“ wechseln alle die Plätze.

Variation

Es werden Karten mit Obstsorten in die Mitte gelegt. Die TN dürfen sich eine beliebige Obstsorte aussuchen. Bei Kindern empfiehlt es sich sehr viele Karten hinzulegen, damit sich auch jeder seine Lieblingssorte auswählen kann und nicht die nehmen muss, die übrigbleibt.

Paarinterview

Kategorie	Moderation, Kennenlernen
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ca. 30 Minuten

Ziel

Kennenlernen und ggf. vorstellen eines Partners

Material: keins
Vorbereitung: ggf. Themen vorbereiten

Durchführung

Die Gruppe geht paarweise zusammen. Dabei soll darauf geachtet werden, dass sich die Interviewpartner nicht oder wenig kennen. In 10 Min. soll durch Fragen möglichst viel über den Partner erfahren werden. Wie das geschieht, bleibt absichtlich offen. Nach 10 Min. wird getauscht. Nach den beiden Interviews tauschen sich die Partner aus. Z.B. was ihnen wissenswert erschien, was die überraschendsten Informationen waren, welche Fragen schwer zu beantworten waren.

Beispiel

Von der Moderation können Themen in das Interview gegeben werden. z. B. über gesundheitsbezogene Aspekte des Lebens wie „Was ist Ihr Lieblingsgericht?“ „Welche Alltagsbewegungen meiden Sie; führen Sie gerne aus?“ „Wie entspannen Sie am liebsten; wirkungsvollsten?“

Variation

Nach dem Interview stellen sich die Partner gegenseitig der Gruppe vor.

Pizzamassage

Kategorie	Sinnesschulung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 15 Minuten

Ziel

Entspannung, Entwicklung von Vertrauen, Vitalisierung, Anregung der Sinne

Material: Matten oder Decken

Vorbereitung: Material vorhalten, eine ruhige Atmosphäre schaffen
Regeln erklären: z.B. die Pizza darf nur vorsichtig geknetet und gewärmt werden. Die Pizza darf äußern was sie mag und was nicht, darauf wird Rücksicht genommen.
Prinzip der Freiwilligkeit! Wer Berührungsängste hat darf erstmal ruhiger zuschauen.
Darauf achten, dass Berührungsängste behutsam abgebaut werden.

Durchführung

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Eins legt sich mit dem Bauch auf eine Matte oder Decke und ist das Pizzablech. Das andere ist der/die Pizzabäcker:in. Das Blech wird eingefettet. Dafür wird mit den Händen über den Rücken gestrichen. Es kommt Mehl dazu, dafür mit den Fingern leichte Trommelbewegungen machen. Jetzt kommt Wasser dazu, dafür mit den Fingern fließende Wellenbewegungen über den Rücken machen. Mehl und Wasser werden zusammengeschoben, dazu mit den Händen Schiebe- Bewegungen in die Rückenmitte machen. Der Teig wird geknetet, dafür auf dem Rücken kräftige Knet- Bewegungen machen. Nun wird der Teig ausgerollt, dafür mit den Unterarmen eine Teigrolle auf dem Rücken imitieren. Nun wird die Pizza belegt. Durch verschiedene Fingerbewegungen werden Tomaten, Eier, Salamischeiben, ect. Auf dem Rücken imitiert. Die Pizza wird in den Ofen geschoben. Dafür legt sich der Pizzabäcker auf den Rücken und wärmt. Jetzt ist die Pizza fertig und es werden kleine Stücke geschnitten. Dafür mit der Handkante über den Rücken streichen. Die Pizza wird gegessen und das Blech gereinigt. Dafür den Rücken mit den Händen reiben. Nun wechseln die Partner.

Platzwechsel

Kategorie	Bewegung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 10 Minuten

Ziel

Aktivierung durch Bewegung, Freude

Material: keins, oder ein Stuhl pro Person, evtl. eine Musikanlage
Vorbereitung: keine, evtl. Stuhlkreis aufbauen, evtl. Musik aussuchen

Durchführung

Die TN stehen oder sitzen im Kreis. Es sollte eine gerade Anzahl von TN sein, da jede/r mit seinem/ihrem Gegenüber spielt. Es sollten nicht mehr als 16 TN pro Kreis sein. Evtl. müssen mehrere Kreise aufgebaut werden, falls die TN-Zahl höher ist. Die TN erhalten von der Spielleitung den Auftrag mit ihrem Gegenüber Augenkontakt aufzunehmen. Sie werden aufgefordert mit ihrem Gegenüber den Platz zu wechseln sobald die Musik endet, bzw. auf Zuruf der Spielleitung. Zusätzlich bekommen sie Aufgaben von der Spielleitung gestellt. Zum Beispiel müssen die TN die Strecke auf einem Bein, dem anderen Bein, drehend, hüpfend, blind mit angezogen Armen, krabbelnd, zurücklegen. Wenn sie sich begegnen, müssen sie sich z.B. dreimal um sich selber drehen, quieken, sich mit dem Rücken berühren, an den Händen abklatschen usw.

Variation

Die TN verständigen sich mit ihrem Gegenüber pantomimisch wie sie den Platz wechseln und wie sie sich in der Mitte begegnen wollen. Jedes Paar darf sich was ausdenken und andere Bewegungen ausführen als die anderen. Es entsteht ein ziemliches Durcheinander, das jedoch Spaß macht!

Punkten

Kategorie	Moderation, Abstimmung
Anzahl der Teilnehmer:innen	ab 8
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	ca. 45 Minuten

Ziel

Gut visualisierte Entscheidungshilfe bei einer Vorauswahl von Projekten, Themen und Lösungsvorschlägen

Material: ein oder mehrere große Bögen Papier, Stifte, Pinnnadeln, ausreichend selbstklebende Punkte

Vorbereitung: Die Moderation bereitet die Papierbögen mit den zu entscheidenden Themen vor. Dafür können die Themen übersichtlich untereinander geschrieben werden. Sind Kinder beteiligt, werden die Themen anschaulich untereinander gemalt.

Durchführung

Es werden pro Person (eins bis) drei Punkte verteilt. Jede/r soll seine/ihre Punkte hinter das favorisierte Thema kleben. Es können alle drei Punkte zu einem Thema geklebt werden. Die Punkte dürfen jedoch auch auf mehrere Themen verteilt werden.

Beispiel

Es ist eine Sammlung von 10 Motto-Themen entstanden. Es soll jetzt eine Entscheidung getroffen werden. Die TN dürfen jetzt ihre Punkte verteilen. Entweder sie kleben alle 3 Punkte zum gleichen Thema (z. B. Thema Piraten) oder sie teilen sie auf: z.B. ein Punkt zu Pirat, ein Punkt zu Märchen und ein Punkt zu Zirkus. Oder zwei Punkte zu Pirat und ein Punkt zu Zirkus.

Reflexionsprojekt zur Ernährung

Kategorie	Ernährung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 30 Minuten

Ziel

Sensibilisierung zur bewussten Wahrnehmung von Lebensmitteln

Material: (Koch-)Zeitschriften, Farbiges Papier (sechs Farben für jede Lebensmittelgruppe. Die Aufteilung orientiert sich am Aufbau der Ernährungspyramide), Karton, weißes Papier, Scheren, Kleber, Stifte

Vorbereitung: „Speisewagen" basteln: Basteln eines „Speisewagens" mit unterschiedlichen Farbblättern (Lok und Waggons). Dabei steht jede Farbe für eine Lebensmittelgruppe. Da die einzelnen Waggons den einzelnen Lebensmittelgruppen farblich zugeordnet werden, schlagen wir folgende Farben vor: blau für zuckerfreie Getränke bzw. stark verdünnte Saftschorlen, grün für Obst- und Gemüsesorten, braun für Getreide, Nudeln, Reis und Kartoffeln, weiß für Milchprodukte, Fisch und Fleisch, gelb für Fette und Öle und rot für Süßigkeiten.

Durchführung

Diese Aktion bietet sich besonders als Einstieg in das Thema „Gesunde Ernährung" an, denn viele Kinder haben verlernt, bewusst zu essen. Ziel dieses Spiels ist es, einen Zug mit „Speisewagen" zu erstellen und die Kinder so, ohne Zeigefinger, auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung aufmerksam zu machen.

Alle Kinder suchen aus Zeitschriften die Nahrungsmittel heraus, die sie zum Frühstück (Mittag oder am Tag zuvor) gegessen haben. Sie schneiden die einzelnen Lebensmittel aus oder malen sie auf. Die Lebensmittel werden den verschiedenen Lebensmittelgruppen zugeordnet und dann farblich auf die passenden Waggons geklebt. Zunächst gestaltet jedes Kind seinen eigenen Zug!
Ein Beispiel: Zum Mittag gab es Nudeln mit Tomatensauce und ein Eis - also besteht der Zug aus einer Lok, einem braunen Waggon mit Nudelbild, einem grünen Waggon mit Tomatensauce, einem weißen Wagen, wegen des Fleisches in der Sauce, und einem roten Waggon, weil es sich bei Eis um eine Süßigkeit handelt! Jedes Kind kann seinen eigenen Zug vorstellen. Dann entsteht der „Speisewagen" der gesamten Gruppe, d. h. sechs Loks in den entsprechenden Farben, an die die Kinder nacheinander ihre Waggons kleben oder hängen. Es entsteht eine schöne Dekoration. Das Ergebnis kann dann gemeinsam besprochen werden. Welcher Zug ist am längsten? Der braune, der grüne oder vielleicht doch der rote Zug? Sollte ein Ernährungsprojekt über einen längeren Zeitraum geplant sein, so empfehlen wir, die Züge in der Mitte und am Ende des Projekts neu zu erstellen und dabei zu beobachten (Fotos), ob sich an der Verhältnismäßigkeit etwas verändert hat.

Riechen und Schmecken

Kategorie	Ernährung, Sinnesschulung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 15 Minuten

Ziel

Kennenlernen verschiedener Lebensmittel, Konzentration, Entscheidung, Neugier wecken
Wahrnehmung über die Sinne Riechen und Schmecken

Material: Tisch, Schüsseln mit Löffeln, verschiedene Sorten kleingeschnittenes Obst und Gemüse, Gewürze wie Zimt, gemahlene Vanille, Salz, Zucker, Brot, frische Kräuter wie Minze, Zitronenmelisse, Dill, Petersilie, evtl. beschriftete/bemalte Schilder der Sorten

Vorbereitung: Ein ansprechendes Buffet aus kleinen Schüsseln verschiedener Probiersorten aufbauen, ggf. beschriftete oder/und bemalte Schilder der Sorten dazu legen. Abklären, ob und welche Unverträglichkeiten/Allergien bestehen.

Durchführung

Die TN werden an das Buffet gebeten. Als erste Aufgabe sollen sie sich mit dem jeweiligen Löffel kleine Mengen der Sorten auf die Hand geben und daran riechen. Anschließend darf die Sorte probiert werden. Sie werden aufgefordert wahrzunehmen wie sie schmeckt, ob sich die Sorte verändert, wenn sie länger gekaut wird. Die TN dürfen sich selbst aussuchen was sie ausprobieren möchten und was nicht. Im Vorfeld sollte geklärt werden, ob es sich hierbei um eine Stilleübung handeln soll, oder ob sich die TN während der Übung über ihre Empfindungen austauschen dürfen. Auf jeden Fall sollte im Anschluss an die Übung ein gegenseitiger Austausch ermöglicht werden.

Schatzwächter

Kategorie	Bewegung, Kooperation, Sinnesschulung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	ab 15 Minuten

Ziel

Gemeinschaftsgefühl stärken; nur, wenn alle ruhig schleichen, kann der Schatz geraubt werden.
Konzentration, Zuordnen über genaues Hinhören

Material: Matten; Bälle oder andere Kleinigkeiten für den Schatz; Tuch zum Augen verbinden
Vorbereitung: keine

Durchführung

Der Schatzwächter sitzt mit verschlossenen Augen auf einer Matte. Um ihn herum ist der Schatz verteilt (Bälle oder Kleinigkeiten). Die übrigen TN stehen im Raum verteilt an den Wänden. Sie müssen versuchen den Schatz zu stehlen indem sie zu dem/der Schatzwächter:in schleichen, eine Kleinigkeit oder Ball nehmen und ihn leise zu der anderen Matte bringen. Wenn der/die Schatzwächter:in etwas hört darf er/sie in diese Richtung zeigen. Befindet sich dort ein TN, so muss dieser zurück an die Wand um sich erneut anzuschleichen. Hat sich der/die Schatzwächter:in geirrt muss keiner zurück. Das Spiel ist beendet, wenn der ganze Schatz sicher auf der anderen Matte liegt.

Variation

Wenn die Spielleitung der/die Schatzwächter:in ist und etwas hört werden die Kinder gefangen und auf die Gefängnisinsel (Matte) geführt. Evtl. dürfen sie sich auch auf kleine Inseln (Matten) retten.

Spiderman

Kategorie	Bewegung, Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	10-20
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 30 Minuten

Ziel

In diesem Spiel wird nicht nur das Gleichgewicht, sondern auch der Teamgeist gefordert. Nur wenn alle mitmachen, kann das Spiel funktionieren.

Material: zwei Stangen oder Bäume; ein Seil, mind. 25m lang; 5-10 Glöckchen, Paketschnur

Vorbereitung: Material vorhalten, Netz aufbauen

Durchführung

Das Seil wird kreuz und quer zwischen den Stangen oder Bäumen befestigt bis der Eindruck eines Spinnennetzes entsteht. Wichtig ist, darauf zu achten, dass die entstandenen „Löcher" nicht zu klein, sondern so gewählt sind, dass ein Kind dort hindurch kommt. Die Glöckchen an die Seile knoten. Die Kinder werden in fünfer Gruppen aufgeteilt. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Ziel des Spiels ist es, von der einen auf die andere Seite zu gelangen ohne das Seil so zu berühren, dass ein Glöckchen anschlägt! Dabei darf durch jeden „Durchgang" nur einmal geschlüpft werden. Richtig schwierig wird es, wenn die oberen „Löcher" benutzt werden. Taktik und Zusammenarbeit ist dabei das absolute Muss! Jeder Mitspieler, der durch das Netz auf die andere Seite gelangt, ohne ein Geräusch zu verursachen bekommt einen Punkt! Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Punkten.

Spinnennetz

Kategorie	Bewegung, Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	10-20
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 15 Minuten

Ziel

In diesem Spiel wird nicht nur das Gleichgewicht, sondern auch der Teamgeist gefordert. Nur wenn alle mitmachen, kann das Spiel funktionieren.

Material: Therabänder, dünne Matte oder Decke
Vorbereitung: Material vorhalten

Durchführung

Das Spinnennetz entsteht aus vielen Therabändern unter die eine dünne Matte gelegt wird. Einige Kinder stehen sich im Kreis gegenüber und halten paarweise je ein oder zwei Therabänder fest (am besten sie wickeln diese einmal um ihr Handgelenk). Alle Therabänder kreuzen sich immer wieder, bis ein Netz entstanden ist. Dann legt sich ein Kind auf die Bänder und wird wie eine Spinne im Netz hin und her geschaukelt. Anschließend wechselt das so geschaukelte Kind mit einem aus dem Kreis.

Tanz der Vampire

Kategorie	Bewegung
Anzahl der Teilnehmer:innen	6-10
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 20 Minuten

Ziel

Förderung von Kreativität, Freude an der Bewegung, Entwicklung von Selbstbewusstsein

Material: Kreppbänder (5cm bereit, 1,50 m lang) (weiß oder fluoreszierend) oder weiße Tücher, Musik, ein Schwarzlicht-Leuchtmittel

Vorbereitung: Raum abdunkeln und die Leuchtmittel durch Schwarzlicht ersetzen. Die Kinder sollten möglichst einfarbige Kleidung anziehen. Um Unterarme und Waden bindet sich jedes Kind drei Bänder. Einfacher ist es, wenn die Kinder weiße Tücher in die Hand nehmen.

Durchführung

Zum Takt der Musik laufen die Kinder durch den abgedunkelten Raum und entwickeln ihre eigene oder eine gemeinsame Choreographie. Kreisende und auslaufende Bewegungen lassen sich mit Schwarzlicht-Leichtmitteln besonders effektvoll darstellen. Die weißen fluoreszierenden Bänder leuchten und beschreiben den Tanz der Kinder auf eindrucksvolle Weise. Mit kreisenden und ausladenden Bewegungen lassen sich eindrucksvolle Effekte erzielen, so dass die kleinen „Vampire“ richtig viel Spaß im Dunkeln haben werden. Durch das Abdunkeln fühlen sich ggf. auch schüchterne Kinder wohler und sie bekommen die Chance sich ungezwungen zu bewegen.

Tanz mit Tanzsäcken

Kategorie	Bewegung
Anzahl der Teilnehmer:innen	6-10
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 20 Minuten

Ziel

Förderung von Kreativität, Freude an der Bewegung, Entwicklung von Selbstbewusstsein

Material: Musik, Tanzsäcke, Bänder und Tücher
Vorbereitung: keine

Durchführung

Kinder bewegen sich gern, besonders mit Musik sind sie schnell zu begeistern. Bei diesem Spiel steht das gute Gefühl bei Tanz, Musik und Bewegung im Vordergrund. Zu diesem Zweck können Tanzsäcke genutzt werden, die gerade schüchternen Kindern die Möglichkeit bieten, sich hemmungslos und frei in einem für sie geschützten Raum auszuprobieren. Die Kinder können allein oder gemeinsam tanzen, Spaß haben und mit allerlei Tüchern, Kiwido-Bändern und wilden Verrenkungen ihrer Persönlichkeit Ausdruck verleihen.

Tiertransport

Kategorie	Bewegung, Kooperation
Anzahl der Teilnehmer:innen	ab 2
Teilnehmer:innen	Kinder
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 10 Minuten

Ziel

Gemeinschaftsgefühl stärken, Konzentration

Material: Gymnastikstäbe oder Tücher; Kuscheltiere, Bälle oder Luftballons; Matte oder umgedrehter kleiner Kasten, evtl. Bank oder Tesakrepp
Vorbereitung: keine

Durchführung

Je zwei Kinder spielen zusammen und stehen sich gegenüber. Sie halten eine Transportbahre (je zwei Gymnastikstäbe bzw. Tücher) in den Händen auf denen ein krankes Tier (Ball, Luftballon oder Kuscheltier) liegt. Das Tier soll jetzt in das Tierkrankenhaus (Matte oder umgedrehter kleiner Kasten) transportiert werden. Das Tier darf nicht runterfallen! Durch Kooperation gelingt es das Tier behutsam zu transportieren und somit zu retten.

Variation 1

Je nach Schwierigkeitsgrad können die Tiere auch an einer vorher markierten Stelle, die z.B. ein unüberwindbarer Fluss sind (Tesakrepp oder Bank) an zwei andere Transporter übergeben werden. Die Tiere dürfen nicht herunterfallen!

Variation 2

Die Tiere müssen gemeinsam über ein Hindernis (Bank) transportiert werden. Sie dürfen nicht herunterfallen!

Wahlomat

Kategorie	Moderation, Abstimmung
Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Teilnehmer:innen	Kinder und Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 5 Minuten

Ziel

Sichtbarmachung von Entscheidungen

Material: durchsichtige Einmachgläser; es können auch Dosen verwendet werden; wer möchte kann aus Pappröhren einen Wahlomat basteln
pro Glas bzw. Dose Karten aus Pappe auf denen das zu Wählende entweder per Schrift oder falls mehr Anschaulichkeit gewünscht oder benötigt wird per Bild zu sehen ist
Glasmurmeln, Kastanien oder Nüsse als Wahlmaterial

Vorbereitung: Material besorgen

Durchführung

Auf einen Tisch werden nebeneinander alle benötigten Karten mit dem zu Wählenden gelegt. Auf die hintere Ecke der Karten werden die Gläser gestellt. Jeder TN erhält nun eine Murmel um sie in das Glas mit seinem Favoriten zu legen. Das Glas mit den meisten Murmeln ist der von allen gewählte Favorit.

Beispiel

Für den Event-Nachmittag wird ein Motto gesucht. Viele Ideen sind schon gesammelt. Zur Entscheidungsfindung soll der Wahlomat befragt werden. Mottokarten mit Motiven werden bemalt oder beklebt bzw. beschriftet (Z.B. Zirkus, Piraten, Märchen). Anschließend werden die Murmeln von allen hineingelegt. Wenn alle gewählt haben wird gezählt.

Variation

Anhand der Menge der Murmeln kann auch der 1., 2. oder 3. Favorit gewählt werden.

Zahnrad

Kategorie	Moderation, Austausch
Anzahl der Teilnehmer:innen	ab 10
Teilnehmer:innen	Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ab 30-35 Minuten

Ziel

Kennenlernen, Austausch, Selbstreflexion
Die Methode verbindet diese drei Aspekte, da durch den Austausch auch eine eigene Auseinandersetzung mit dem Thema geschieht und durch die verschiedenen TN unterschiedliche Wahrnehmungen ausgelöst werden.

Material: evtl. Stühle, evtl. Glocke
Vorbereitung: evtl. Stühle stellen, Themen/Fragen vorbereiten

Durchführung

Es werden zwei Kreise gebildet, die aus einem Innen- und einem Außenkreis bestehen. Die TN stehen (oder sitzen) sich paarweise gegenüber. Sie tauschen sich über ein vorher festgelegtes Thema, eine Frage aus. Nach ein paar Minuten wird durch die Aufforderung der Moderation (evtl. durch eine Glocke) gewechselt. Dafür geht der Außenkreis einen Partner weiter im Uhrzeigersinn.

Beispiel

Themen bzw. Fragen könnten sein: „Was erwarten Sie sich von dieser Veranstaltung/ Projekt?“, „Welche Vorerfahrungen haben Sie mit diesem Thema?“, „Auf was freuen Sie sich bei dieser Veranstaltung/ Projekt?“

Zukunftswerkstatt

Kategorie	Umsetzung von Ideen
Anzahl der Teilnehmer:innen	12-20
Teilnehmer:innen	Erwachsene
Zeit	je nach Menge der Teilnehmer:innen, ca. 240 Minuten

Ziel

individuell

Material: Moderationskarten, Flipchartpapiere, dicke Stifte, Handy (für Fotos)
Vorbereitung: Thema auswählen, Material besorgen

Durchführung

Eine Zukunftswerkstatt besteht aus drei Phasen: Standortbestimmung, Fantasie- und Umsetzungsphase. Für jede Phase muss im Vorhinein eine bestimmte Zeit festgelegt werden, an die sich gehalten werden muss, da die Gefahr besteht sich in der Zeit zu verlieren. Alle Beiträge werden visualisiert, es sollte nicht gesprochen werden. Die Moderation hat die Aufgabe die Vorgehensweise zu erklären und muss auf die Einhaltung der Regeln achten.
Regeln:
- Die Zukunftswerkstatt soll zu einem konkreten Ergebnis führen.
- Gemeinsam soll etwas Tolles entstehen.
- Es wird Miteinander gearbeitet, nicht gegeneinander.
- Regeln werden eingehalten.
- Das gemeinsame Arbeiten soll allen Spaß machen.

Grundsätze für die Standortbestimmung:
- Kritisiert werden nur Sachen und Zustände, keine Personen.
- Jeder darf aufschreiben.
- Es werden nur Zustände beschrieben, keine Ursachen genannt.
- Kritiken sollten konstruktiv aufgeschrieben werden, keine Killerphrase, da ja gemeinsam etwas erarbeitet werden soll.
- Die Kritikphase sollte kurz sein, schnell in die Fantasiephase übergehen.

Grundsätze für die Fantasiephase:
- Die Fantasie darf grenzenlos sein.
- Alle Ideen sind erlaubt und werden aufgeschrieben und gesammelt.
- Gegensätzliches darf nebeneinanderstehen.
- Ungewöhnliches und Verrücktes ist erwünscht.
- Masse ist klasse.
- Keine Bewertung, keine Killerphrasen.

Grundsätzliches für die Umsetzungsphase:
- Ideen und Vorschläge werden gemeinsam ausgewählt und bearbeitet.
- Ideen und Projektvorschläge werden auf ihre Umsetzbarkeit überprüft.
- Folgeaktivitäten und nächste Schritte werden festgelegt.

Hilfreich ist hier eine verbindliche Maßnahme Planung: Wer macht was bis wann? Diese sollte in Kleingruppen erarbeitet werden. Hier ist das gemeinsame Gespräch ausdrücklich erwünscht. Im Anschluss sollten alle Ergebnisse der Kleingruppenarbeit der großen Gruppe vorgestellt werden.

Visualisierungsregeln: pro Moderationskarte nur einen Aspekt aufschreiben, Stichworte schreiben, großschreiben, nur eine Farbe von Moderationskarten verwenden, für Oberbegriffe eine andere Farbe und evtl. auch ein anderes Format nehmen. Alle beschriebenen Karten werden gesammelt, aufgehängt und geordnet. Alle Schritte und Ergebnisse werden auf Plakaten festgehalten und dokumentiert (Fotos).

Es ist auch möglich die Zukunftswerkstatt auf zwei Termine zu legen. So kann im ersten Termin die Standortbestimmung durchlaufen werden. An einem weiteren Termin, der ca. 3-4 Std. dauern kann, wird dann die Fantasie-und Umsetzungsphase bearbeitet. Für die Fantasiephase ist z.B. die Methode „Ideenkarussell“ hilfreich.