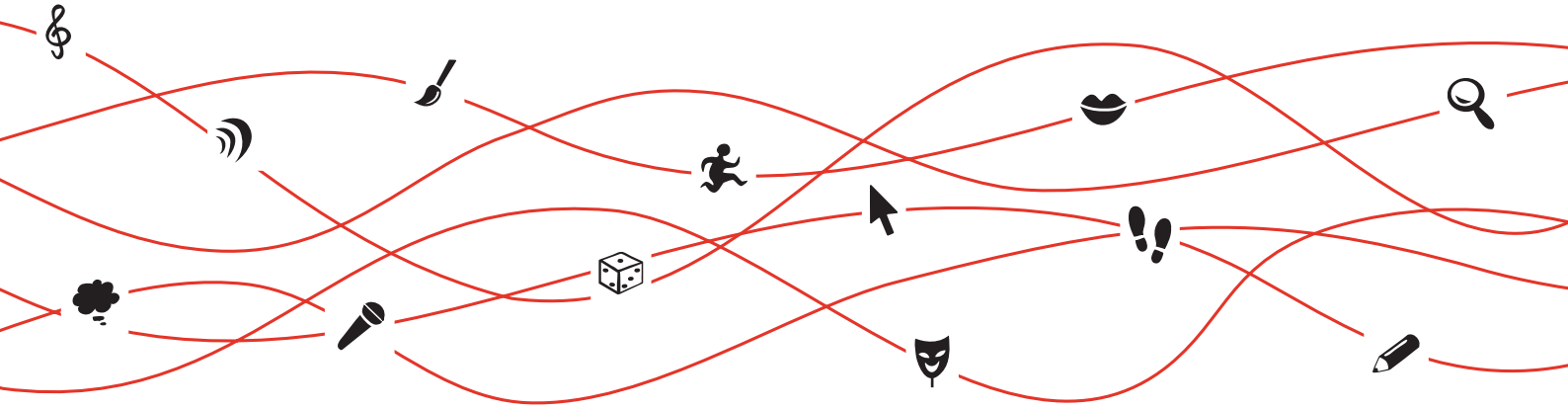
Willkommen zurück
Gemeinsam lauschen, zuhören, wieder ankommen!

Praxistipps für Kitas und Grundschulen
in der Zeit nach der Isolation



Stiftung Zuhören

Vorwort

Liebe Erzieher*innen, Grundschullehrer*innen, Pädagog*innen,

nach der Zeit des Lockdowns geht nun für Sie und die Kinder in den Schulen und Einrichtungen der Alltag wieder los, allerdings unter veränderten Vorzeichen: Gemeinsam mit den Kindern kommen Sie an - in einer Zeit „danach“, in einer Zeit, in der Sie und die Kinder vor besondere Herausforderungen gestellt werden:

Die Kinder kehren zurück aus der „häuslichen Isolation“ voll ungewohnter Erlebnisse und Eindrücke, über die sie nun viel reden wollen und müssen, um das Erlebte verarbeiten zu können: Wie war das, als plötzlich alle Spielplätze geschlossen waren? Haben sie ihre Freund*innen vermisst? War es blöd, dass sie Oma und Opa nicht mehr besuchen durften? Vielleicht gab und gibt es viele Sorgen zu Hause, weil ein Familienmitglied erkrankt ist oder ein Elternteil um seine Arbeit bangen muss? Hatten Mama und Papa mehr Zeit als vorher? Oder waren sie zwar da, aber ständig im Stress, weil sie im „Homeoffice“ so viel zu erledigen hatten? Wie war das mit den Eltern im Homeschooling? Welche Rolle hat der Umgang mit den neuen Medien gespielt? Durften sie häufiger als sonst ans Handy, Tablet oder die Spielkonsole?

Sicherlich war der Lockdown eine Zeit, in der wir alle uns noch stärker mit den digitalen Medien beschäftigt haben. Das Internet wurde für uns zu dem Medium schlechthin, zu dem Mittel der Kommunikation.
Jetzt aber heißt es: Sich wieder einlassen auf das Miteinander, auf das menschliche Gegenüber, und im direkten Gespräch von Angesicht zu Angesicht miteinander kommunizieren. Dabei kommt es – trotz oder gerade wegen der neuen Abstandsregeln - darauf an, dass wir einander besonders Zuwendung und Achtsamkeit schenken - und vor allem ein offenes Ohr!

Damit das Ankommen in der Gemeinschaft in der Zeit „danach“ leichter fällt - und somit auch das Zuhören unter neuen Voraussetzungen - hat die Stiftung Zuhören Ideen, Tipps und Anregungen für Sie zusammengestellt. Das „Willkommens-Kit“ für den Wiedereinstieg an Kitas und Grundschulen ist unterteilt in vier Module:

1. **Gemeinsam ankommen: Ankommens-Spiele, Zuhör-Rituale, Meditationen**
2. **Miteinander reden & erzählen: Anregungen für Gesprächs- und Erzählkreise**
3. **Ohren auf und losgespielt: Hör-Spiele mit Bewegung und Aktion (garantiert medienfrei)**
4. **Ohren auf und ausprobiert: Experimente mit Klang und Schall**

In jedem Modul finden Sie aktuell vier Übungen und Spiele, die wir in der jetzigen Situation für empfehlenswert halten. Im Laufe der nächsten Wochen werden wir diese Sammlung modifizieren und erweitern. Mit diesen Materialien wünschen wir Ihnen und den Kindern viel Freude und einen gelingenden Wiedereinstieg in den gemeinsamen Alltag.

Das Team der Stiftung Zuhören
München/Frankfurt im Juli 2020

© Stiftung Zuhören 2020

Inhalt

Modul 1:
Gemeinsam ankommen: Ankommens-Spiele, Zuhör-Rituale, Meditationen

Modul 2:
Miteinander reden & erzählen: Anregungen für Gesprächs- und Erzählkreise

Modul 3:
Ohren auf und losgespielt: Hör-Spiele mit Bewegung und Aktion (garantiert medienfrei)

Modul 4:
Ohren auf und ausprobiert: Experimente mit Klang und Schall

© Stiftung Zuhören 2020

Meditations- und Atemübung: Sonne tanken

Warum gerade jetzt?

Diese Meditations- und Atemübung hilft, den eigenen Körper zu erspüren und dabei den Atemfluss wahrzunehmen. Sie ist deshalb gerade in einer Zeit zu empfehlen, in der das soziale Miteinander noch von körperlicher Distanz geprägt sein muss und noch keine Umarmungen oder andere Berührungen untereinander wünschenswert sind. Sie hilft den Kindern, sich stark, offen und aufnahmebereit zu fühlen und zur Ruhe zu kommen.

Wann genau?

Die Übung „Sonnen tanken“ ist ein gutes Einstiegsritual in den gemeinsamen Tag, z.B. am Anfang der 1. Schulstunde oder am Anfang eines Morgenkreises.

Wie?

Alle stehen in einem großen Kreis, mit genügend großem Abstand zu einander, so dass sie sich nicht berühren können, wenn während der Übung die Arme lang gestreckt werden. Reizvoll ist es auch, diese Übung im Freien durchzuführen: alle Kinder stehen dann möglichst in einer oder mehreren Reihen und blicken dabei in Richtung Sonne. Nur Sie stehen mit dem Rücken zur Sonne, so, dass alle Kinder Sie sehen, wenn Sie die Übung vorführen:

Zunächst stehen alle mit beiden Beinen fest auf dem Boden, breiten die Arme aus und atmen tief ein und aus. Mit der Einatmung führen sie die Arme zur Brust und verschränken sie, mit der Ausatmung werden die Arme nach unten geführt, bis sie wieder gestreckt sind. Mit dem nächsten tiefen Einatmen gehen die Arme im Bogen weit auseinander gestreckt nach oben. Dabei zeichnen sie eine Sonne. Und mit dem nächsten Ausatmen werden die Armen wieder in einem weiten Bogen rechts und links zurück an den Körper zurückgeführt. Dieser Bewegungsablauf wird mehrere Male wiederholt.

Sie können den Bewegungsablauf mit folgenden Worten begleiten:

Ich tanke warme, goldene Sonnenstrahlen, die sich bis zu unseren Fußspitzen im ganzen Körper verteilen, und werde selbst zur strahlenden Sonne.

Für wen?

Für Kinder in Kindergarten und Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020

Zuhör-Ritual: Ohren-Massage

Warum jetzt?

Die Ohren-Massage ist eine schöne, sinnlich-haptische Übung aus der Kinesiologie. Gerade in einer Zeit, in der es noch gilt, im Umgang miteinander auf körperliche Distanz zu achten, ermöglicht sie den Kindern, den eigenen Körper zu erspüren und das Ohr als wichtiges Sinnesorgan buchstäblich zu erfassen. Diese Berührungen tun gut. Und sie setzen ein deutlich spürbares Zeichen. Die Ohren werden warm - manche haben sogar die Empfindung, die Ohren würden „größer“ - und allen wird klar: Jetzt geht’s um die Ohren, gleich gibt es für die Ohren etwas zu tun und diese stehen nun auf „Empfang“.

Wann genau?

Die Ohren-Massage funktioniert als Übung besonders gut, wenn sie mit einer Kindergruppe regelmäßig durchgeführt wird. Sie eignet sich als Einstiegsritual in eine Ruhephase, z.B. am Anfang eines Morgenkreises, zu Beginn einer Unterrichtsstunde, als Einstieg in einen Gesprächs- oder Erzählkreis, aber auch als Startritual fürs Vorlesen oder das gemeinsame Anhören eines Hörspiels.

Wie?

Machen Sie die Ohrenmassage vor und erklären Sie dabei der Gruppe, wie sie am besten durchzuführen ist. Z.B. so: Die Zeigefinger und Daumen werden zunächst an die beiden Ohrläppchen geführt und diese werden sanft durchgeknetet, dann geht es das ganze Ohrläppchen nach oben und wieder hinunter. Das wird ein paar Mal wiederholt. Wer mag, darf seine Finger auch wie Ameisen über die Ohren tanzen lassen. Anschließend werden die Hände über die Ohrmuscheln gelegt, als wolle man sich die Ohren zuhalten. Man konzentriert sich kurz auf die Stille und öffnet schließlich die Ohren wieder. Wer dabei die Augen schließt, kann sich noch besser auf seine Ohren fokussieren. Später kann auch ein Kind die Ohrenmassage anleiten.

Für wen?

* als Sinnes-Stimulation schon im frühkindlichen Bereich geeignet
* als Zuhör-Ritual für Kinder im Kindergarten und in der Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020

Zuhör-Ritual: In die Stille lauschen

Warum gerade jetzt?

Dieser Klassiker aus der Zuhörbildung schult die akustische Wahrnehmung gegenüber unserer Umgebung: Lauschen, wenn es still ist. Bemerken, was alles in der Stille zu hören ist. Um schließlich festzustellen: Es ist ja nie ganz still... Gerade jetzt hat sich unsere akustische Umgebung möglicherweise verändert. Sind weniger Kinder im Gebäude bzw. auf dem Gelände zu hören? Gibt es weniger Fluglärm? Höre ich mehr Vögel als sonst? Ist es stiller? Darüber hinaus hat sie eine Gemeinschaft stiftende Wirkung: wir hören alle in dieselbe „Stille“ hinein.

Wann genau?

Die Übung eignet sich gut als Anschlussübung zu der Übung „Sonne tanken“, aber natürlich sind auch andere Verknüpfungen mit den Anregungen aus Modul 1 gut denkbar: So können Sie zunächst mit den Kindern „Sonne tanken“, dann „Sorgen abschütteln“, die „Ohren massieren“ und dann in die Stille lauschen. Und auch als eigenständige Übung lässt sie sich gut einsetzen: immer dann, wenn viel Aktion war – zum Runterkommen; generell zum Sich-innerlich-Sammeln.

Wie?

Alle schließen die Augen für eine bestimmte Zeiteinheit, z.B. 1 Minute. Kündigen Sie an, dass Sie als Spielleiter*in nach 1 Minute durch ein Geräusch, z.B. das zarte Anschlagen einer Klangschale, signalisieren werden, dass die vereinbarte Zeit zu Ende ist. Geben Sie den Kindern außerdem eine Aufgabe: Lauscht in die Stille. Ist es wirklich ganz still? Oder hört ihr Geräusche und Klänge? Könnt ihr sie erkennen/zuordnen? Versucht sie euch zu merken.
Nach der vereinbarten Zeit und dem erfolgten Signal für das Ende öffnen alle wieder ihre Augen. Gehen Sie nun mit den Kindern in den Austausch: War es ganz still? Was habt ihr trotzdem gehört? / Was haben eure Ohren trotzdem wahrgenommen? Was war vielleicht anders als sonst?

In die Stille zu lauschen ist in jeder Lage & Position möglich: stehend, sitzend, liegend. Wem es schwerfällt, die Augen geschlossen zu halten, der kann liegend oder auch am Tisch sitzend seinen Kopf auf seine Arme, sozusagen ins Armnest, legen. Manche Kinder entspannt es auch, die Arme über der Brust zu kreuzen, eine sogenannte „Stillebrezel“ zu machen. Es kann Kindern auch helfen, eine „Hörbrille“ zu verwenden: eine Augenbinde oder eine speziell dafür gebastelte Augenmaske.
Spannend ist es übrigens auch, diese Übung an verschiedenen Orten zu wiederholen z.B. im Klassenraum / Kita-Raum, auf dem Schulhof/Kita-Garten, im Wald, an der Bushaltestelle etc.

Für wen?

Für Kinder in Kindergarten und Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020

Modul 1

Gemeinsam ankommen: Ankommens-Spiele, Zuhör-Rituale, Meditationen

Ankommens-Gymnastik: Sorgen abschütteln

Warum gerade jetzt?

Sorgen abschütteln und Ballast abwerfen tut allen gut und hilft, gemeinsam in den Tag oder in die gemeinsame Aufgabe zu starten. Die Kinder erspüren sich in ihrer Körperlichkeit: Sie kommen in Bewegung, können dabei die Bewegungen mit sorgenvollen Gedanken verknüpfen, die Sorgen dadurch „abschütteln“ und finden schließlich im Laufe der Übungen zur inneren Ruhe.

Wann genau?

Diese gymnastischen Übungen lassen sich gut mit anderen Anregungen aus dem Modul verbinden; so können die Kinder beispielsweise zunächst „Sonne tanken“, dann ihre „Sorgen abschütteln“ und schließlich eine „Ohrenmassage“ durchzuführen. Sie eignen sich gut als Einstiegsritual in den gemeinsamen Tag, lassen sich aber auch gut am Anfang einer Schulstunde, nach einer großen Hofpause oder auch immer dann, wenn im Unterricht die Konzentration nachlässt, durchführen.

Wie?

Hier gilt es zu beachten, wann und wo diese Übungen durchgeführt werden. Sollten sie mit dem Ritual „Sonnen tanken“ verknüpft werden, empfiehlt es sich, die Übungen im Freien durch- zuführen, am besten mit Blick zur Sonne oder im großen Kreis. Als Lockerungs-Übungen vor oder während des Unterrichts stellen sich die Kinder hinter ihren Sitzplatz und haben dort genügend Raum, die Bewegungen durchzuführen. Alle stehen hüftbreit mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Zunächst können Sie sich mit den Kindern gemeinsam überlegen: Wo sitzen denn die Sorgen? Sitzen sie vielleicht im Kopf? Vielleicht stecken sie im Nacken fest oder liegen wie eine schwere Last auf den Schultern? Dafür werden zunächst die Schultern gekreist, z.B. dreimal in die eine und dreimal in die andere Richtung und anschließend der Nacken gedehnt, in dem der Kopf langsam nach vorne gebeugt wird und dann dreimal nach rechts und links gerollt wird. Anschließend sind die Arme dran. Dazu lässt man sie in großen Bögen kreisen, erst den einen Arm in die eine Richtung, dann in die andere Richtung, nun ist der andere Arm mit dem gleichen Bewegungsablauf dran und schließlich beide. Aber vielleicht sitzen die Sorgen noch viel tiefer und wir müssen noch viel mehr Körperteile in Bewegung bringen? Dann wird zunächst einmal der ganze Oberkörper mit viel Schwung hin und her gedreht, dabei schwingen die Arme mit, wie bei einer „Schlenkerpuppe“, und schließlich werden die Beine ausgeschüttelt. Erst das eine Bein und dann das andere Bein. Und da Sorgen sehr hartnäckig sein können, werden sie schließlich noch ausgeklopft. Dazu mit flachen Händen den ganzen Körper rauf und runter abklopfen. Natürlich lassen sich diese Übungen variieren. Sie können auch andere Übungen einbauen, die Nacken, Schulter und Rückenmuskulatur stärken und Verspannung lösen, und je nach Situation, kann es länger dauern „Sorgen abzuschütteln“ oder auch mal rascher gehen. Sind die Übungen erst einmal als Ritual eingeführt, können sie auch von einem Kind angeleitet werden, zum Beispiel von einem, das gerade ganz besonders von Sorgen gedrückt und gezwickt wird.

Für wen?

Für Kinder in Kindergarten und Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020

Mein Kuscheltier erzählt

Warum gerade jetzt?
Während des Lockdowns haben wir alle viel mehr Zeit zu Hause und in der Familie verbracht. Hat sich das anders angefühlt als sonst? Wie haben wir die Zeit als Familie und mit der Familie erlebt? Kuscheltiere sind stille Beobachter. Wie haben sie diese besondere Familienzeit wahrgenommen? Was war schön? Was war aber auch blöd? Mithilfe ihrer Kuscheltiere fällt es Kindern leichter, ihren Gedanken und Gefühlen eine Stimme zu geben.

Wann genau?
Statt des Erzählkreises am Morgen, nach einem gemeinsamen Ankommens-Ritual
(siehe Modul 1)

Wie?
Fordern Sie die Kinder auf, am nächsten Tag ihr Kuscheltier von Zuhause mitzubringen und bringen Sie auch selber eines mit.
Alle sitzen im Kreis – mit genügend Abstand zueinander. Jedes Kind hat sein Kuscheltier dabei. Nun möchte jedes Kuscheltier den anderen Kuscheltieren erzählen, was es während des Lockdowns erlebt hat. War die Stimmung zuhause eher gut oder gestresst? Haben Kinder und Erwachsene mehr miteinander gespielt? Haben sie sich vertragen, oder haben sie sich mehr gestritten? Haben Eltern und Kinder mehr am Bildschirm gesessen als sonst? Gut wäre es, wenn Ihr Kuscheltier anfängt zu erzählen und dabei die anderen zum Erzählen/Austausch einlädt, zum Beispiel so:
„Also ich fand es ja toll, dass die Rita (das sind Sie) nicht zur Arbeit gehen musste. Aber am Anfang hat sie dann nur noch Nachrichten geguckt und ständig in ihrem Handy Nachrichten gelesen, das war echt doof. War das bei euch auch so? ... (Kuscheltiere der Kinder erzählen) ... Und sie hat immer mit ihren Freundinnen telefoniert und die ganze Zeit über Corona geredet. ... (Kuscheltiere der Kinder erzählen) ... Aber als das Wetter so schön war, da hat sie mit mir auch ganz lange Spaziergänge durch die Felder gemacht. Das war schön. Haben das Eure Familien auch gemacht? ... (Kuscheltiere der Kinder erzählen) ... Und wisst ihr, was mir aufgefallen ist? Es waren kaum Flugzeuge am Himmel, es war viel leiser. Ist euch das auch aufgefallen?“.

Für wen?
Für Kinder in Kindergarten, Vorschule und Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020

Ein Kiesel erzählt

Warum gerade jetzt?
Viele Orte waren aufgrund der Coronakrise geschlossen oder sind es noch immer, darunter Spielplätze, Kindertageseinrichtungen wie Kitas und Schulen, Schwimmbäder, Zoos, Freizeitparks etc. Was könnten Kieselsteine, die die ganze Zeit an diesen Orten waren, erzählen? Was haben sie vielleicht vermisst? Was haben sie erlebt? Worüber haben sie sich gefreut?

Wann genau?
Statt des Erzählkreises am Morgen, nach einem gemeinsamen Ankommens-Ritual
(siehe Modul 1)

Wie?
Die Kinder sitzen im Kreis – mit genügend Abstand zueinander. Jedes Kind hat vor sich einen kleinen Kieselstein liegen. Sie erzählen den Kindern, wo Sie diese Kiesel gefunden haben: Im Park, im Garten, auf dem Spielplatz, im Kita-Hof, im Zoo .... Fordern Sie die Kinder auf, sich zu überlegen, von welchem Ort ihr Kiesel stammt und was er, als alles geschlossen hatte, wohl erlebt hat. Hat er die Kinder vermisst? Warum? Oder hat er sich vielleicht über die ungewohnte Stille gefreut? Zum Beispiel, weil weniger Autos und Flugzeuge unterwegs waren? Vielleicht haben die Kiesel ja auch heimlich Feste gefeiert, jetzt, wo sie ganz unbeobachtet waren? Wer mag, darf erzählen, was sein Stein erlebt hat.
Statt eines Kiesels kann an jedem Platz auch eine Blume liegen, eine Feder etc.
Kinder ab der zweiten Klasse können ihre Geschichte auch aufschreiben.

Für wen?
Für Kinder in Vorschule und Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020

Gefühle in Worte fassen durch Stimmungsbilder I: Einführung und Gesprächskreis

Warum gerade jetzt?

Nach der langen häuslichen Isolation kommen die Kinder mit vielen Eindrücken und Erlebnissen wieder, die sie innerlich bewegen: Vielleicht war/ist ein Mitglied der Familie erkrankt, entstanden für die Familie finanzielle Nöte oder litten die Kinder unter dem Zeitmangel und Homeoffice-Stress ihrer Eltern. Sicherlich haben viele Kinder ihre Freund*innen vermisst oder waren traurig, weil sie die Großeltern nicht besuchen konnten.

Vieles gilt es hier zu verarbeiten, bevor es mit dem Kita-Alltag oder dem regulären Unterricht weitergehen kann. Sich mitzuteilen und vor allem auch eigene Gefühle auszudrücken, ist nicht immer einfach. Auch Erwachsenen fällt es nicht immer leicht, die richtigen Worte dafür zu finden, wie es ihnen gerade geht. Bin ich wütend, traurig oder eher ängstlich und verzweifelt? Fühle ich mich allein, einsam, im Stich gelassen? Möchte ich darüber sprechen oder mich eigentlich lieber in eine Ecke verziehen? Vielleicht bin ich aber auch fröhlich, zufrieden, ausgelassen? Oder ist mir gerade alles egal?

Helfen kann es hier, mit Stimmungsbildern/Gefühlskarten zu arbeiten, also mit Bildern und/oder Fotografien, auf denen Menschen mit ganz unterschiedlichen Gefühlsausdrücken in Mimik und Körperhaltung zu sehen sind: negativen wie positiven.

Wann genau?

Statt des Erzählkreises am Morgen, nach einem gemeinsamen Ankommens-Ritual (siehe Modul 1)

Wie?

Bieten Sie den Kindern verschiedene Bildmaterialien an, z.B. aus Katalogen und Zeitschriften. Schön wäre, wenn die Kinder selbst die Bilder ausschneiden, nach Gefühlen sortieren und auf Papierbögen kleben könnten. Sollte eine solche gemeinschaftliche Bastel- und Klebeaktion noch nicht möglich sein, dann stellen Sie selbst eine Reihe solcher Stimmungsbilder/Gefühlskarten zusammen.

Mit diesen kommen Sie dann mit den Kindern ins Gespräch: Was fühlt wohl gerade die Person, die ein solches Gesicht macht, eine solche Körperhaltung einnimmt? Ist sie traurig oder sauer oder einfach nur nachdenklich? Kinder lernen so nicht nur, sich zu artikulieren, sondern merken auch, dass ein und derselbe Gesichtsausdruck von unterschiedlichen Menschen anders wahrgenommen werden kann. Sie lernen zu differenzieren und üben sich in Empathie.

Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern: Was könnte die Person gerade erlebt haben, wenn sie jetzt so ein Gesicht macht? Und fragen Sie auch die Kinder: „Wer von euch hat sich auch schon mal so gefühlt? Warum? Was war da? Was ist dir dabei passiert?“ Bieten Sie unbedingt auch positive Stimmungsbilder an. So können die Kinder frei entscheiden, über welche Gefühlslage sie reden möchten.

Für wen?

Für Kinder im Kindergarten und in der Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020

Gefühle in Worte fassen durch Stimmungsbilder II: Stille Post der Gefühle

Warum gerade jetzt?
Siehe Gefühle in Worte fassen durch Stimmungsbilder I

Wann genau?
Statt des Erzählkreises am Morgen, nach einem gemeinsamen Ankommens-Ritual (siehe Modul 1)

Wie noch?
Sind die Stimmungsbilder erst einmal bei den Kindern eingeführt, so gibt es noch weitere Möglichkeiten, sie einzusetzen. Beispielsweise so: Sie zeigen nur einem Kind eines der Bilder und fordern es auf, den Gefühlsausdruck, den es auf dem Bild gesehen hat, nachzumachen. Die anderen Kinder raten, um welches Gefühl es sich handelt. Spannend wird es, wenn die Kinder die Aufgabe haben, das Gesehene als „Stille Post der Gefühle“ weiter zu geben. Dafür sitzen sie in einem großen Kreis mit dem Rücken zueinander und alle schließen am besten die Augen, bis sie an der Reihe sind. Das erste Kind, dass sich das Stimmungsbild anschauen darf, macht nur für das nächste Kind im Stuhlkreis den Gefühlsausdruck vor und das nächste Kind dann für das übernächste, usw. Erst wenn das Gefühl einmal die Runde gemacht hat, schaut sich die ganze Gruppe das Stimmungsbild an: Welche Stimmung war ursprünglich zu sehen? Welches Gefühl kam am Ende an? Hat es sich sehr verändert? Warum? Was hat welches Kind gesehen, als es an die Reihe kam? Was hat es nachgemacht - und vor allem: was hat es selbst dabei empfunden?
Über das „Stille Post der Gefühle“ kommen Sie mit den Kindern in einen regen Austausch. Auch hier üben sich die Kinder darin, Gefühle zu artikulieren aber vor allem auch, sie nachzuempfinden. So stärken sie sich so in ihrem Empathievermögen. Das Spiel kann Kinder dazu anregen, über eigene ernste Gefühle zu sprechen, es kann aber auch wie „Original-Stille-Post-Spiel“ mal sehr heiter und ausgelassenen dabei zugehen.

Für wen?
Für Kinder im Kindergarten und in der Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020

Aktionsspiel: Rassel- Glocken-Pfeif-Kommando

Warum jetzt?
Das Rassel-Glocken-Pfeif-Kommando ist ein sehr geräuschvolles, aktionsreiches Spiel, das die Konzentrationsfähigkeit und das Zuhörvermögen der Kinder trainiert, während sie alle zusammen in Bewegung sind und sich austoben.

Wann und wo genau?
Es lässt sich mit größeren Gruppen am besten in einem Turn- oder Tobe-Raum spielen, in Varianten ist es aber auch im Klassenzimmer spielbar und dort gut als Auflockerung nach einer längeren, stillen Lernphase geeignet.

Wie?
Ein/e Spielleiter*in bekommt verschiedene Instrumente, z.B. eine Rassel, eine Glocke und eine Pfeife. Zuvor werden die Spielregeln festgelegt. Wenn zum Beispiel die/der Spielleiter*in pfeift, müssen alle Kinder hüpfen, wenn sie/er rasselt, müssen sich alle im Kreis drehen, und wenn sie/er läutet, müssen alle still stehen. Solche Bewegungen kann gerade jetzt in Corona-Zeiten jedes Kind am eignen Platz machen, ohne dabei herumlaufen zu müssen. Natürlich können den Geräuschen auch andere Bewegungen zugeordnet werden, z.B. Läuten - Vorwärtslaufen, Rasseln - Rückwärtslaufen, Pfeifen - Stillstehen usw. Die Kinder können hier gut selbst die Rolle der Spielleiter*in übernehmen und sich immer neue Instrumente und Aufgaben dazu überlegen. So wird das Spiel noch aktionsreicher und bleibt dynamisch.

Für wen?
Für Kinder in Kindergarten und Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020
Willkommen zurück – Gemeinsam: lauschen, zuhören, wieder ankommen!

Achtsamkeitsspiel: Leise wie die Segelflieger

Warum jetzt?

Im gegenwärtigen Miteinander geht es nach wie vor darum, einander nicht zu nahe zu kommen, Abstand zu halten. Wenn wir uns wie Segelflugzeuge im Raum oder auf dem Hof bewegen, können wir genau das üben.

Wann und wo genau?

Immer dann, wenn die Kinder Bewegung brauchen, nach Konzentrations- oder Stille-Phasen. Am besten draußen auf dem Schulhof oder dem Kita-Freigelände, aber auch in der Turnhalle oder im Toberaum.

Wie?

Sprechen Sie zunächst mit den Kindern über Segelflugzeuge. Was unterscheidet sie von anderen Flugzeugen? Fast lautlos und sanft, eher gemächlich gleiten sie über den Himmel. Machen Sie den Kindern klar, dass es nun darum geht, genau dieses Flugverhalten zu imitieren. Dabei dürfen sich die Flugzeuge auch nicht berühren, denn sonst ... stürzen sie vom Himmel.

Lassen Sie die Kinder Handschuhe anziehen oder Waschlappen als eine Art „Handmasken". Auf diese Weise sind sich die Kinder bewusster, dass sie sich nicht berühren sollen. Fordern sie die Kinder jetzt auf, sich mit ausgebreiteten Armen im Raum zu bewegen – leise, achtsam und langsam – ohne sich gegenseitig zu berühren – wie Segelflugzeuge. Dabei dürfen sie sich drehen oder in Schlangenlinien gehen oder ganz gerade, aber immer unter Beachtung der Regeln:

- möglichst kein Geräusch machen
- achtsame, langsame Bewegungen
- sich nicht berühren.

Für wen?

Kinder im Kindergarten ab vier Jahren, Vorschule und Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020
Willkommen zurück – Gemeinsam: lauschen, zuhören, wieder ankommen!

Aktionsspiel: Tiger auf dem Schleichpfad

Warum jetzt?

Das Spiel „Tiger auf dem Schleichpfad“ ist eine erweiterte Variante der „Segelflieger“. Es ist aktionsreicher, aber zugleich ruhig, indem alle Kinder sich darauf konzentrieren müssen, möglichst kein Geräusch zu machen, obwohl sie alle in Bewegung sind. Die Kombination aus Sich-bewegen-Dürfen und trotzdem Stillsein-Müssen, stellt für sie spielerisch eine besondere Herausforderung dar.

Wann und wo genau?

Es lässt sich gut in größeren Gruppen in Turn- und Tobe-Räumen spielen, aber auch einfach im Klassenzimmer. Je nach Spielvariante lässt es sich ganz spontan einsetzen oder braucht etwas Vorbereitungszeit.

Wie?

Alle Kinder sind die Tiger und gehen – hintereinander - geräuschlos und mit ausgebreiteten Armen durch den Raum, ohne sich dabei zu nahe zu kommen. Wer ein Geräusch macht oder ein anderes Kind berührt, scheidet aus und setzt sich still hin. Wer kann sich am längsten leise bewegen? Einer spielt dabei den/die Schiedsrichter/in. Das kann ein Erwachsener sein oder auch eines der Kinder. Das Spiel lässt sich je nach Spielort variieren, indem für die Tiger eine Art Parcours errichtet wird: im Klassenzimmer aus Stühlen und Tischen, in der Halle z.B. mit Turngeräten und Matten.

Für wen?

Für Kinder in Krippe, Kindergarten und Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020
Willkommen zurück – Gemeinsam: lauschen, zuhören, wieder ankommen!

Modul 3

Ohren auf und losgespielt: Hör-Spiele mit Bewegung und Aktion (garantiert medienfrei)

Blumen klatschen & Tiernamen hüpfen

Warum jetzt?
Wir möchten gerade jetzt Kinder gemeinsam in Bewegung bringen, ohne dass sie einander zu nahe kommen müssen. Hier können die Kinder Silben klatschen oder gar hüpfen, jedes für sich und doch gemeinsam.

Wann und wo genau?
Immer dann, wenn Sie die Aufmerksamkeit der Kinder als Gruppe binden und sie ein bisschen in Aktion bringen wollen. Je aktionsreicher, desto besser spielen Sie es draußen. Lassen Sie die Silben nur klatschen, können Sie dieses Spiel ganz unbedenklich auch in geschlossenen Räumen spielen.

Wie?
Der/die Spielleiter*in sagt einen Blumen- oder Tiernamen, die Kinder überlegen, wie viele Silben das Wort hat und klatschen oder hüpfen entsprechend der Silben. Tul-pe = 2 x klatschen/hüpfen; Elefant = 3 x klatschen/hüpfen.
Silben klatschen oder hüpfen lässt sich natürlich auch mit anderen Themen durchführen: Vornamen, Spielsachen, Städte, Länder etc. Es fördert die Konzentration sowie die phonologische Bewusstheit. Statt eines/r Spielleiter*in können auch die Kinder abwechselnd Blumen-, Tier-, Städtenamen etc nennen. So werden sie auch in ihrem Sachwissen eingebunden und gefordert.

Für wen?
Für Kinder in Kindergarten, Vorschule und Grundschule bis 2. Klasse.

© Stiftung Zuhören 2020

Rassel-Konzert

Warum jetzt?
Wir alle suchen in Zeiten des „Social Distancing“ nach gemeinsamen, verbindenden Aktionen. Zusammen zu musizieren, macht gerade auch kleinen Kindern viel Freude. Wenn sie neben dem Laut- und Ausgelassen-Sein dabei auch noch zum genauen Hinhören angeregt werden, werden Aktion und Achtsamkeit wunderbar miteinander verbunden.

Wann und wo genau?
Das Rassel-Konzert eignet sich für den Morgenkreis, kann aber immer wieder zwischendurch aktiviert werden. Es sensibilisiert für das genaue Hinhören, hilft aber auch, sich abzureagieren.

Wie?
Jedes Kind bekommt ein kleines Döschen (z.B. Filmdöschen, Streichholzschachtel, Überraschungs-Ei-Döschen), das man öffnen und wieder verschließen kann. Die Kinder werden aufgefordert, etwas hinein zu tun: Bügelperlen, kleine Steine, Sand, Büroklammern, Cornflakes, Reis, etc.. Beim Befüllen können sie in der Kita von der pädagogischen Fachkraft unterstützt werden oder auch zu Hause von den Eltern. Durch die Einbindung der Eltern wird die Nachhaltigkeit dieser Übung verstärkt, indem sich Eltern und Kinder gemeinsam auf die Suche nach geeigneten Klangmaterialien machen. Dabei sollen sie darauf achten, ihr Döschen maximal halb zu befüllen. Verschließen sie ihr Döschen und schütteln es nun, so ergibt das einen Klang: mal leiser, mal lauter, mal härter, mal weicher. Nun kommen die Kinder wieder zusammen. Der Reihe nach darf jedes Kind sein Döschen schütteln, die anderen Kinder dürfen jeweils erraten, womit das Döschen befüllt sein könnte. Welche „Rasseln“ klingen ähnlich? Sind sie vielleicht mit gleichen Materialien befüllt? Welche klingen besonders unterschiedlich? Am Ende gibt es mit allen zusammen ein Rassel-Konzert.
Erweiterung: Die Kinder teilen sich in zwei oder mehrere Gruppen auf (in einer Gruppe können zum Beispiel nur die leisen Döschen sein, in einer anderen die lauten usw.). Ein Kind ist Dirigent. Es stellt sich vor die Gruppen und zeigt abwechselnd auf die Gruppen, die rasseln dürfen.

Für wen?
Für Kinder in Kindergarten und Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020

Modul 4

Ohren auf und ausprobiert: Experimente mit Klang und Schall

Glockengeläut

Warum jetzt?

Gerade jetzt ist es sinnvoll, dass Kinder sinnlich-haptische Erfahrungen machen, dass sie Gegenstände ergreifen und mit ihnen experimentieren können. Allerdings gilt es natürlich auch hier zu beachten, dass jedes Kind nur sein eigenes Material nutzt und alle Kinder das Experiment möglichst ohne fremde Hilfe durchführen können. Bei dem folgenden Klangexperiment ist das gut möglich, indem es von der pädagogischen Fach- oder Lehrkraft vorgemacht wird und die Kinder es nachmachen. Es ist zudem ein sehr spannendes Experiment, weil es zu einem überraschenden Klangerlebnis führt.

Wann und wo genau?

Es eignet sich gut als Klangexperiment im Sach- oder Musikunterricht an der Grundschule, lässt sich aber auch gut in einer Bastel- und Experimentierwerkstatt im Kindergarten oder Hort durchführen.

Wie und womit?

Für dieses Experiment werden mehrere Löffel an eine längere Schnur geknüpft, möglichst Löffel in verschiedenen Größen, darunter mindestens ein Suppenlöffel und zwei bis drei Kaffeelöffel. Aneinander geknüpft werden sie in einer Reihe, möglichst mittig der Schnur, so dass sie wie bei einer Art Löffelkette in der Mitte herunterbaumeln. Die Enden der Schnur werden zu Schlaufen geknüpft – und schon ist das Glockengeläut fertig. Es sieht völlig unspektakulär aus, hat es aber in sich – vorausgesetzt, man weiß es richtig einzusetzen.

Nun heißt es nämlich, die Zeigefinger zunächst durch die Schlaufen zu schieben, und, ganz wichtig, sich die Ziegefinger in die Ohren zu stecken. Anschließend beugt man sich leicht nach vorne, so dass die Löffelkette am Oberkörper herunterbaumelt, ohne den Körper zu berühren. Schwingt man nun hin und her, schlagen die Löffel aneinander. Was jetzt im Ohr zu hören ist, überrascht und klingt ganz anders als das, was die Umstehenden hören: nicht wie schepperndes Metall, sondern ...? Einfach mal ausprobieren!

Für wen?

Für Kinder in Kindergarten und Grundschule

© Stiftung Zuhören 2020

Klangexperimentieren mit Papier & Papierkreisspiel mit Geräuschen

Warum jetzt?

Auch hier handelt es sich um eine sinnlich-haptische Erfahrung – diesmal mit dem Material „Papier“. Denn in der Zuhörbildung geht es darum, Kindern möglichst viele Hörerfahrungen unterschiedlichster Art zu ermöglichen. Jedes Kind hat sein eigenes Papiermaterial, gleichzeitig sind alle mit der gleichen Aufgabe beschäftigt. Das stiftet Gemeinschaft.

Wann und wo genau?

Es eignet sich gut als Klangexperiment im Sach- oder Musikunterricht an der Grundschule, lässt sich aber auch gut in einer Bastel- und Experimentierwerkstatt im Kindergarten oder Hort durchführen.

Wie und für wen?

Für Krippenkinder ab 2 Jahren & Kinder im Kindergarten:

Die Kinder sitzen am Tisch mit ausreichendem Abstand. Jedes Kind hat vor sich verschiedene Papiermaterialien liegen: z.B. 1 Seite normales Druckerpapier, 1 Stück Butterbrotpapier, 1 kleines Blatt Transparentpapier, 1 halbe Seite Tonpapier. Fordern Sie die Kinder auf, mit den verschiedenen Papierarten Geräusche zu machen, und lassen Sie sie damit experimentieren. Nach einer Weile bitten Sie die Kinder nacheinander, ein Geräusch vorzumachen. Alle anderen machen es nach. Jedes Kind mit seinem eigenen Papiermaterial.

Für Kindergartenkinder ab 5 Jahren, Kinder in Vorschule und Grundschule:

Die Kinder stehen in einem großen Kreis mit ausreichend Abstand zueinander. Jedes Kind hat ein eigenes Blatt Papier in der Hand. Nun darf nacheinander jedes Kind mit seinem Papier ein Geräusch machen. Aber: Jedes Kind soll ein anderes Geräusch machen.

Es gilt also: sich zu konzentrieren; gut aufeinander zu achten; gut hinzuhören; sich zu merken, was schon dran war; kreativ und experimentierfreudig zu sein; vorausschauend zu planen und sich Alternativen zurechtlegen, falls das Geräusch, das man machen wollte, schon von einem anderen Kind gemacht wurde.

Dieses Spiel ist eine schöne Herausforderung für größere Gruppen Aber auch in kleineren Gruppen (5-10 Kinder) lässt es sich mit Herausforderung spielen: Mal schauen, wie viele Runden ohne Wiederholung wir schaffen.

© Stiftung Zuhören 2020

Gelächter-Becher

Warum jetzt?

Der Gelächter-Becher ist zunächst eine schöne Bastelei, die sich mit nur wenigen Materialien einfach und schnell umsetzen lässt. Die Kinder benötigen dafür keine Hilfe. Und einmal gebastelt, haben sie ein Spielzeug, mit dem sie sehr lustige und unerwartete Klänge erzeugen können. Der Spaßfaktor ist hier groß - und Spaß können nun alle gut gebrauchen.

Wann und wo genau?

Der Gelächter-Becher lässt sich schon gut im Kindergarten in der Bastel- oder Experimentierwerkstatt bauen. Er passt aber auch gut als Klangexperiment in den Sach- oder Musikunterricht der Grundschule.

Wie und womit?

Für den Gelächter-Becher braucht jedes Kind einen Pappbecher und ein längeres Stück Kordel. Mit einem Korkenzieher oder einer dicken Nadel wird in den Becherboden ein Loch gebohrt (für jüngere Kinder schon soweit vorbereiten) und das Kordelband hindurch gezogen. Anschließend wird die Kordel verknotet, und zwar an der äußeren Seite des Becherbodens, so dass die Kordel aus dem Becher herausbaumelt. Hält man nun den Becher in der einen Hand fest und zieht mit der anderen ruckartig an der Kordel, kommt sie in Schwingung. Diese Schwingungen überträgt sie auf den Becher und man hört Töne, die an ein gackerndes Huhn erinnern.

Mit dem Becher lassen sich aber noch andere Klänge erzeugen. Wie zum Beispiel klingt es, wenn man die Kordel feucht macht und sie dann ruckartig durch die Finger gleiten lässt? Einfach mal testen!

Ein schönes akustisches Experiment - und damit der Gelächter-Becher auch optisch überzeugt, können die Kinder ihn natürlich noch mit einem Clownsgesicht bemalen.

Für wen?

Für Kinder in der Grundschule und im Kindergarten

© Stiftung Zuhören 2020
Willkommen zurück – Gemeinsam: lauschen, zuhören, wieder ankommen!

Stiftung Zuhören

Hinter der gemeinnützigen, operativ tätigen Stiftung stehen ARD- und Landesmedienanstalten sowie Sennheiser. Sie fördert in allen Bereichen der Gesellschaft aktiv die Freude am Zuhören, den respektvollen Umgang miteinander sowie den selbstbestimmten und kompetenten Umgang mit Medien und Kommunikationstechnologien. Ihre Projekte befähigen Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur Dialogfähigkeit und gesellschaftspolitischen Einflussnahme und Teilhabe.

Neben dem Material zur Zuhör- und Medienbildung, das auf den Erkenntnissen der Zuhörforschung und den Bildungsplänen der Länder aufbaut sowie dem Fortbildungsangebot setzt die Stiftung Zuhören Impulse für die wissenschaftliche Zuhörforschung, informiert regelmäßig über qualitativ hochwertige Hörspiele und öffentliche Hörspielangebote und bietet eine Plattform für Diskussion und Austausch.

Die Angebote der Stiftung zur Zuhör- und Medienbildung in Kita und Schule:

Das Konzept der **Hörclubs** (Grundschule und Klassenstufe 5/6) enthält CDs mit Hörspielen und Lesungen, die mit pädagogischen Anregungen aufbereitet sind. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Anhören von Hörspielen und die anschließende Reflexion des Gehörten durch Gespräche, Rollenspiel, bildnerisches Gestalten, musikalische Inszenierungen und Bewegungsspiele. Die Elemente der Zuhörbildung können im pädagogischen Alltag unmittelbar und jederzeit - im Schulunterricht auch fächerübergreifend - integriert werden.
www.hoerclubs.de

Ohren spitzen – Hör- und Sprachschatzkiste fördert die partnerschaftliche Gesprächs-, Erzähl- und Streitkultur und macht Vorschläge, wie für Kinder vielfältige Zuhörsituationen geschaffen werden können. Ohren spitzen hat zum Ziel, die gesamte Kita zur zuhörfreundlichen Einrichtung weiterzuentwickeln. Das Material enthält neben Hintergrundinformationen zum Zuhören eine 6 Module umfassende Karteikartenbox mit Anregungen für die praktische Umsetzung sowie eine DVD mit einem Praxisfilm.
www.stiftung-zuhoeren.de/ohren-spitzen

Mit **Lilo Lausch** werden gezielt die sprachlichen Kompetenzen, das interkulturelle Lernen, die Zusammenarbeit mit Eltern sowie der Übergang in die Schule gestärkt. Das „Lilo Lausch"-Materialpaket beinhaltet neben praxisnahen Methoden und Anregungen für die alltagsintegrierte Zuhör-und Sprachbildung u.a. Hörbücher und CDs mit Geschichten, Liedern, Reimen und Versen in mehr als 50 Sprachen, den Akustischen Elternbrief in 17 Sprachen. „Lilo Lausch" ist geeignet für die Begleitung von Kindern bis zum 7. Lebensjahr. Im Rahmen des Hessischen Bildungs- und Erziehungsplans (BEP) ist „Lilo Lausch" als Qualifizierungsangebot anerkannt.
www.lilolausch.de

Hörclubs

Ohren spitzen

Lilo Lausch
Zuhören verbindet

© Stiftung Zuhören 2020

Impressum

Herausgegeben von der gemeinnützigen Stiftung Zuhören
© Stiftung Zuhören 2020

Nachdruck verboten. Auszüge dürfen unter Angabe von Quelle und Urheber*innen verwendet werden.

Stiftung Zuhören
c/o Bayerischer Rundfunk
Rundfunkplatz 1
80335 München

Konzeption und Text: Maria Bonifer, Juliane Spatz
Layout, Satz, Illustrationen: Julia Eberlein

Die Stiftung Zuhören wird getragen von der Arbeitsgemeinschaft der mitteldeutschen Landesmedienanstalten, der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien, dem Bayerischen Rundfunk, der Hessischen Landesanstalt für privaten Rundfunk und neue Medien, dem Hessischen Rundfunk, der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest, dem Mitteldeutschen Rundfunk, dem Norddeutschen Rundfunk, dem Saarländischen Rundfunk und Sennheiser electronic.

Sie haben Fragen, Wünsche, Anregungen oder Kritik?
Sie haben eigene Spiele-Ideen zur Zuhörbildung entwickelt?
Dann schreiben Sie uns. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

KONTAKT
Stiftung Zuhören
c/o Bayerischer Rundfunk
Rundfunkplatz 1
80335 München

Tel.: +49 (0) 89 59 00 4 12 52
info@stiftung-zuhoeren.de
www.stiftung-zuhoeren.de