



GEMEINSAM LEBEN LERNEN

Gesundheit, Glück und Verantwortung in die Schulen

KLASSE 1–4

EINFÜHRUNG



EINFÜHRUNG IN DAS PROGRAMM / KLASSE 1–4

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

1. EINLEITUNG

Die vorliegende Unterrichtsreihe „LEOs Welt“ im Rahmen des Programms „Gemeinsam leben lernen“ wurde für SchülerInnen des Primarstufenbereichs entwickelt, um in Verbindung zwischen den Elementen der Positiven Psychologie und des Sozialen Lernens den Kindern Möglichkeiten zu eröffnen, ihre Stärken zu entwickeln, um so ein stabiles Selbstkonzept sich erarbeiten zu können.

Es ein Weg, um zu Selbstsicherheit, Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit und soziale Verantwortung zu gelangen. Darin besteht ein wesentlicher Beitrag zur **seelischen Gesunderhaltung** der Kinder als auch der Prozess der Übernahme von Verantwortung für sich selbst und die Klassengemeinschaft. Es bildet die Grundlage für ein **soziales Miteinander** in der Klassengemeinschaft, für tragfähige Beziehungen und eine harmonische Lern- und Arbeitsatmosphäre. Soziale Kompetenz und angemessene Umgangsformen machen das Miteinander leichter.

Sie sind entscheidende Schlüsselqualifikationen für ein glückliches Leben.

Das Programm bietet darüber hinaus den LehrerInnen die Möglichkeit, im Rahmen eines Einführungsseminars und einer weiterführenden regelmäßigen fachlichen und praktischen Begleitung sich inhaltlich in den curricularen Aufbau des Materials einzuarbeiten, die theoretischen Hintergründe der jeweils wissenschaftlichen Fachrichtungen zu verstehen, Selbsterfahrungen zu machen, in der Kollegialen Fallberatung den Einzelfall zu reflektieren und mit anderen KollegInnen in einen intensive Austausch zu treten.

2. BEDEUTUNG DES SOZIALEN LERNENS

Ein Ziel individueller Entwicklungsförderung von Kindern und Jugendlichen ist die Förderung kognitiver und sozialer Kompetenzen durch die Vermittlung positiver Bewältigungserfahrungen.¹ Es ist ein lebensbegleitender Prozess, „der flexibel gestaltet wird, um auf neue Bedingungen zu reagieren“.²

Im gesamtgesellschaftlichen Kontext beobachten wir eine veränderte Kindheit und Jugend. Daraus entsteht die Notwendigkeit, soziales Lernen systematisch zu organisieren. Es ist von Bedeutung, bereits im Kindergarten und folgend ab Einschulung mit grundlegender Vermittlung von Selbstwahrnehmung, Gestaltung von Beziehungen, Treffen von Entscheidungen und Übernahme von Verantwortung für sich und die Klassengemeinschaft zu beginnen. Die Vermittlung positiver Erfahrungen, sich seiner Stärken bewusst werden und das Geben von Halt und Orientierung für die Kinder und Jugendlichen muss neben der Vermittlung von fachlichen Lerninhalten ebenso einen wichtigen Stellenwert einnehmen.

Mehr denn je wird die Institution Schule zukünftig auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen eingehen, um sie für das Lernen zu motivieren, und eine entspannte, harmonische Lern- und Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Es ist wichtig, dass die Schule sich als ein Ort versteht, an dem sich SchülerInnen wohlfühlen, wo sie aktiviert und an den verschiedenen Prozessen beteiligt werden, wo die Eltern verantwortungsvoll in den Bildungs- und Erziehungsprozess und in den schulischen Gestaltungsprozess eingebunden werden und bei Bedarf auch Hilfe und Unterstützung erhalten.

Die zunehmende Heterogenität der Klassen erfordert von den Pädagogen ein Repertoire an vielfältigen Möglichkeiten des professionellen Eingehens auf die SchülerInnen. Die Lehrpersonen benötigen Handwerkzeug für die Individualisierung des Unterrichts als auch Strategien im Umgang mit der bunten Vielfalt von Persönlichkeiten, deren Verhaltensweisen und Charaktere.



Die OECD definiert drei Kernkompetenzen der SchülerInnen, die für alle Bildungssysteme gelten:

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

1. Selbstständig handeln können
2. Handeln in sozial heterogenen Gruppen
3. Nutzung von Tools (Wissen, Technologien)

Welche Bedeutung kommt nun der Förderung sozialer Kompetenzen zu?
Edelstein fasst das wie folgt zusammen:

- „a) Sie verbessern das Schulklima und verringern die Gewaltbereitschaft ebenso wie die tatsächlichen Gewalttätigkeiten an Schulen, einschließlich der Häufigkeit von Mobbing und sozialen Konflikten.
- b) Mit demokratischer Praxis und dadurch verbessertem Schulklima steigt die Leistungsbereitschaft, nehmen das Engagement für die Schule, das Gefühl der Zugehörigkeit und das Empowerment der Schüler und in deren Folge die durchschnittlichen Leistungen.
- c) Demokratisch integrative Schulen fördern die soziale Kohäsion und binden die Außenseitergruppen, insbesondere Kinder in Armutsverhältnissen, in die Schulgemeinschaft ein.“³

Soziales Lernen dient dem Erwerb sozialer und emotionaler Kompetenzen, die Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept stärken und umfasst die Entwicklung von Fähigkeiten in folgenden Bereichen:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstbehauptung
- Umgang mit Gefühlen
- Umgang mit Stress und Angst
- Kommunikation und Interaktion
- Konstruktive Konfliktlösung
- Widerstand gegen Gruppendruck
- Entscheidungsfindung und Zielearbeit

Nach dem Jugendforscher R. Lerner hat jedes Kind und jeder Jugendliche im Prinzip das Potential, sich erfolgreich, gesund und positiv entwickeln zu können. Dieses Potential gilt es zu entdecken und zu fördern.⁴ Das bedeutet einen lebenslangen Prozess aktiver Entwicklungsregulation, was er als „Thriving“ bezeichnet: gedeihen, blühen, sich entwickeln, Erfolg haben. Es meint einen Veränderungsprozess, in dem Jugendliche in den Erwachsenenstatus mit positiver psychosozialer Anpassung hineinwachsen. Schulerfolg, Hilfsbereitschaft, psychische Gesundheit, eine ausgeprägte Fähigkeit zum Belohnungsaufschub, Wertschätzung von Unterschiedlichkeit und angemessene Strategien zur Bewältigung von Problemen sind die Messlatte von positiver Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.



3. DIE MÖGLICHKEIT DER EINBEZIEHUNG WEITERER KONZEPTE AM BEISPIEL DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE UND DES HUMORTRAININGS

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

3.1 Positive Psychologie

Wir gehen von der Definition der Positiven Psychologie nach Seligman aus. Er begründete die wissenschaftliche Richtung der Positiven Psychologie zur systematischen Erforschung von psychologischen, sozialen und gesellschaftlichen (Glücks-)Faktoren gelingenden Lebens. Sie verfolgt nicht alleinig, Defizite, belastende Dinge wie Depression, Schizophrenie, Traumata, Schmerzen zu heilen, sondern sie will die vorhandenen Ressourcen beim Menschen aufdecken und seine Stärken entdecken. Wenn diese dem Menschen bewusst sind, ist es ihm möglich, Veränderungsprozesse zu gehen. Es handelt sich hier um einen lösungsorientierten Ansatz.

Der Kern der positiven Psychologie basiert auf sechs Bereiche, denen jeweils Eigenschaften zugeteilt sind, die je nach Person verschieden stark ausschlagen und gelebt werden: Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit und Liebe, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz.

Weisheit und Wissen

1. Neugier
2. Liebe zum Lernen
3. Urteilsvermögen
4. Einfallsreichtum
5. Soziale Intelligenz
6. Perspektive

Mut

7. Tapferkeit
8. Ausdauer
9. Integrität

Menschlichkeit und Liebe

10. Freundlichkeit
11. Lieben

Gerechtigkeit

12. Gemeinschaftssinn
13. Fairness
14. Führungsvermögen

Mäßigung

15. Selbstkontrolle
16. Besonnenheit
17. Demut

Transzendenz

18. Wertschätzung und Schönheit
19. Dankbarkeit
20. Hoffnung
21. Spiritualität
22. Vergebung
23. Humor
24. Begeisterung



In der bisherigen Theorie des „Authentischen Glücks“ von Seligman war Glück das Hauptthema, Lebenszufriedenheit der Maßstab und zunehmende Lebenszufriedenheit das Ziel. Bereits 2010 kritisierte Seligman drei Dinge:

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

1. Der Begriff Glück sei missverständlich, werde oft nur positiv verstanden und suggeriere, dass fröhlich sein und Freude haben, automatisch Glück bedeute.
2. Die privilegierte Rolle der Lebenszufriedenheit.
3. Glück und glücklich sein können sich nicht allein aus positive Emotionen, Erleben von Stärke und Sinn konstituieren, sondern müssen auch noch durch andere Faktoren beeinflusst werden.⁵

Es geht uns darum, den Kindern und Jugendlichen richtungsweisend zu zeigen, wie sie eingebettet in ihr soziales Umfeld, eine wirkliche, tiefe Lebensfreude finden und ein lebenswertes Leben schaffen können. Seligman schlägt eine Formel vor, die jene Faktoren zusammenfasst, die Wohlbefinden bestimmen und zunehmendes Aufblühen von Menschen ermöglichen können:

1. **Positive Emotionen:** der Mensch braucht positive Emotionen, im Verhältnis 3:1
2. **Engagement:** Menschen werden zufriedener und können aufblühen, wenn sie ihre Stärken leben und sich für ihr Engagement einsetzen,
3. **Sinn:** Menschen brauchen Sinn und Bedeutung, die sie am besten durch Projekte erfahren, die etwas größer seien als sie selbst,
4. **Beziehung:** Menschen brauchen Beziehungen, um sich wohl zu fühlen,
5. **Zielerreichung:** Menschen fühlen sich wohl, wenn sie erfolgreich sind, was sie durch Verfolgen eines Ziels erreichen.

Die Botschaft könnte lauten: Wir können uns in einem gewissen Ausmaß glücklicher machen, auch wenn wir nicht in der Lage sind, all unser Leid zu beseitigen. Aber – auch das betont Seligman – wir müssen uns unser Glück erarbeiten. Vergnügen und Zufriedenheit stellen sich erst ein, wenn wir vorher bestimmte Eigenschaften in uns mobilisiert haben, wie Willenskraft, Mut, Intelligenz und Charakterstärke. In der positiven Psychologie ist der Begriff des guten Charakters von zentraler Bedeutung.

FÜNF SCHRITTE ZUM GLÜCK⁶

Schritt 1: Verbundenheit mit anderen Menschen

- Bedeutet bedingungslose Liebe und Wertschätzung der Eltern und Lehrer und schafft eine unerschütterliche Grundlage für das ganze Leben, was nach Eric Erikson das besondere Gefühl des Urvertrauens bedeutet.
- Das Urvertrauen gestattet den Kindern, Mut zu entwickeln, Bereitschaft, Risiken einzugehen, Herausforderungen anzunehmen („Ich schaff das!“), nachhaltigen Optimismus zu entwickeln.

Schritt 2: Spiel

- Wichtigste Tätigkeit des Kindes: das Spiel – „ein Kind, das spielt, arbeitet“.
- Beim Spiel entwickeln sich Phantasie, die Fähigkeit zur Kooperation und Probleme zu lösen, Frustrationen auszuhalten.
- Aber das Spiel hat auch eine emotionale Qualität: Es macht Freude. Ein Kind, das hingebungsvoll spielt, erreicht jenen Zustand, den Mihaly Csikszentmihalyi als „Flow“ bezeichnet. Wenn wir in unserer Tätigkeit aufgehen und „Flow“ erleben, dann sind wir glücklich.

Schritt 3: Übung macht den Meister

- Fehler werden wichtige Schritte auf dem Weg zu Können und Erfolg.
- Beim konsequenten Üben wird Selbstdisziplin entwickelt.
- Kinder, die Hilfestellung durch die Erwachsenen bekommen, lernen dabei einen wichtigen Skill, nämlich um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen.
- Wenn Hilfe im richtigen Maß gegeben wird, dann entdecken die Kinder, dass Lehrer etwas Wertvolles zu bieten haben.



Schritt 4: Können

- Dieses Gefühl des Könnens („Ich schaffe es!“, „Jetzt kann ich es!“, „Toll! „) ist unvergleichlich, und die meisten Kinder wünschen sich solche Erlebnisse immer wieder – hierin liegen die Wurzeln der Selbstachtung.
- Selbstachtung entsteht nicht durch Lob, sondern durch Können.
- Das Empfinden der eigenen Tüchtigkeit hilft dem Kind wiederum, persönliche Stärken zu entwickeln, wie Zuversicht, Risikobereitschaft, Initiative und Durchhaltevermögen.

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Schritt 5: Anerkennung

- In der Praxis führt Können auf natürliche Weise auch zur Anerkennung und Beifall durch die Gruppe.
- Aber im Bereich des Könnens lauern Gefahren. Wenn die Kinder sich anstrengen, um den Beifall wichtiger Menschen zu erringen, dann verlieren sie unter Umständen den Kontakt zu ihren eigenen Wünschen und Talenten. Darum ist es wichtig, dass unsere Anerkennung immer auch die Person des Kindes einschließt, seine Persönlichkeit und seine Eigenarten.

Glücksaktivitäten nach Lyubomirsky:

- Dankbarkeit ausdrücken
- Optimismus pflegen
- Grübeln und sozialen Vergleich vermeiden
- Zeichen der Hilfsbereitschaft setzen
- Soziale Beziehungen pflegen
- Bewältigungsstrategien entwickeln
- Lernen zu vergeben
- Flow-Erlebnisse fördern
- Die Freuden des Lebens genießen
- Ziele festlegen
- Religion und Spiritualität praktizieren
- Auf den Körper achten (Meditation, Sport) – „das Glück verkörpern“

3.2 Humortraining

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass der Kragen platzt.“ – Ringelmatz

„Humor ist individuell sehr unterschiedlich. Mc. Ghee, ein bekannter Humorforscher, behauptet sogar, dass Humor der Fingerabdruck der Seele sei, weil jeder Mensch einen anderen Humor habe. Es ist daher auch sehr unterschiedlich, worüber Menschen lachen. Was für den einen lustig ist, kann für den anderen langweilig, peinlich oder unangenehm sein. In Beziehungen ist es sehr wichtig, gemeinsam lachen zu können. Auch in der Gruppe verbindet das gemeinsame Lachen wie kaum etwas anderes. Durch Spielen und Spaß kann die Klassengemeinschaft sehr gefördert werden.“⁷

Humor ist gutmütig und ein Sammelbegriff für alle Phänomene (des Lächerlichen) inklusive der Fähigkeit, nicht ernste inkongruente Kommunikationen wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und zu genießen, aber auch zu erzeugen und vorzutragen. Humor ist immer mit dem Erleben von Lustigem verknüpft.⁸ Lee Berk und Stanley Tan von der Loma-Linda-Universität Kalifornien führten zum Beweis dafür, dass Humor Auswirkungen auf körperliche Funktionen hat folgendes medizinisches Experiment durch: Die Ärzte ließen gesunde Personen eine Stunde lang lustige Videos anschauen. Vor und nach dem Test entnahmen sie den Probanden eine Blutprobe. Die Analysen zeigten erstaunliche Ergebnisse: Stresshormone wie Kortisol und Dopamin hatten deutlich abgenommen. Demgegenüber führte das Lachen zu einer signifikanten Zunahme der Lymphozyten, die den Körper vor unerwünschten Keimen schützen. Die weißen Blutkörperchen produzierten auch reichlich immunologisch aktive Hormone und Antikörper gegen verschiedene Krankheitserreger. Diese Aktivierung des Immunsystems war auch einen Tag nach dem Lachexperiment noch nachweisbar.



Unter diesem Aspekt, der ausdrückt, dass Lachen, Fröhlich sein, Humorvoll sein eine wesentliche präventive Funktion für die körperliche als auch seelische Gesundheit haben, wird im Rahmen dieses Programms mit den Kindern Humor trainiert. Humor ist u.a. eine gute Grundlage zur Stressbewältigung und soll deswegen als ein Handwerkzeug den Kindern vermittelt werden. Die einfachste Form von verbalem Humor sind die Wortspiele, die bei kleineren Kindern besonders beliebt sind.

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

3.3 Die Verbindung von Sozialem Lernen und Positiver Psychologie

Eins unserer gemeinsamen Ziele als Erwachsene ist, dass die Kinder und Jugendlichen zu glücklichen und verantwortungsvollen Menschen heranwachsen, die Verantwortung übernehmen und selbständig handeln. Dazu benötigen sie bestimmte Qualitäten, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Charaktereigenschaften, Stärken und Kompetenzen.

„LEOs Welt“ unterstützt die Kinder beim Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten, altersadäquat mit den Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens umzugehen. Um Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu meistern, müssen Stärken, positive Emotionen und Beziehungen aktiviert werden. Hier gibt es einen Zusammenschluss zwischen der Vermittlung von Lebenskompetenzen (Soziales Lernen) und dem Einsetzen der Elemente der Positiven Psychologie. Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen, Verzeihen, Solidarität gehören für Seligman zu den Werten, die den Menschen stärken und sie gehören dazu, um Lebensziele zu erreichen und eine aktive Lebensgestaltung zu realisieren. Kinder und Jugendliche, die daraufhin arbeiten, den positiven Aspekt des Lebens zu sehen, ihre eigenen Stärken wahrzunehmen, auf soziale Beziehungen zu achten und sich am Erfolg freuen zu können, haben gut handhabbare und effektive Möglichkeiten in der Hand, um mit Problemen, kritischen Situationen und Misserfolgen konstruktiv umzugehen und alternative Lösungsmöglichkeiten anzustreben.

4. ALTERSSPEZIFISCHE BESONDERHEITEN UND BEZIEHUNGSARBEIT

Ein wesentlicher inhaltlicher Aspekt in „Leos Welt“ ist die Gestaltung der Beziehungsarbeit und der Umgang des Kindes mit sich selbst. Jedes Kind ist in seiner psychischen, körperlichen und geistigen Entwicklung und auch in der sozialen und emotionalen Intelligenz unterschiedlich weit entwickelt.

Daher ist ein differenziertes pädagogisches Vorgehen notwendig. Die Pädagogen beobachten und analysieren das Kind, dessen derzeitigen Entwicklungsstand, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Das reicht nach den Erkenntnissen von Wygotzki jedoch nicht aus: „Das Gebiet der noch nicht ausgereiften, jedoch reifenden Prozesse ist die Zone der nächsten Entwicklung des Kindes.“⁹

Das bedeutet, das Kind in seiner aktuellen Zone der Entwicklung abzuholen und in der Zone der nächsten Entwicklung gezielt zu fördern, damit es in der Entwicklung schneller voranschreiten kann: „Was das Kind heute in Zusammenarbeit und unter Anleitung vollbringt, wird es morgen selbständig ausführen können. Und das bedeutet: Indem wir die Möglichkeiten eines Kindes in der Zusammenarbeit ermitteln, bestimmen wir das Gebiet der reifenden geistigen Funktionen, die im allernächsten Entwicklungsstadium sicherlich Früchte tragen und folglich zum realen geistigen Entwicklungsniveau des Kindes werden. Wenn wir also untersuchen, wozu das Kind selbständig fähig ist, untersuchen wir den gestrigen Tag. Erkunden wir jedoch, was das Kind in Zusammenarbeit zu leisten vermag, dann ermitteln wir damit seine morgige Entwicklung.“¹⁰

Aus dem bisherigen Zusammenleben mit ihren erwachsenen Bezugspersonen haben Kinder unterschiedliche Bindungserfahrungen, die ihre Erwartungen und ihr Verhalten gegenüber den neuen LehrerInnen und ErzieherInnen, sowie gegenüber den in der Schule gestellten Anforderungen beeinflussen. „Als Grundlage für psychisches Wohlbefinden und eine unbelastete Entwicklung ist eine sichere Bindung zur Mutter oder den wichtigsten Bezugspersonen ausschlaggebend. Die Forschung über Schutzfaktoren (Resilienzforschung) hat gezeigt, dass insbesondere positive frühe Bindungserfahrungen dafür sorgen, spätere Belastungen und Herausforderungen besser bewältigen zu können. Eine sichere Bindung führt zu einer positiven Selbstwahrnehmung und stellt eine innere Ressource (Stärke, Energie, Kraft oder Fähigkeit) dar, die es den Kindern in der Zukunft erlaubt, konstruktive



Lösungswege für Konflikte und Problemthemen zu finden. Sie schafft emotionale Stabilität und ermöglicht Empathie (Einfühlungsvermögen).¹¹

Familiäre Schutzfaktoren, der Erziehungsstil, ein positives Klima und ein guter familiärer Zusammenhalt beeinflussen entscheidend die frühkindliche Entwicklung. Der Beziehungs-, Bindungs- und Erziehungsqualität kommt hierbei eine größere Bedeutung zu als dem sozioökonomischen Status des Kindes.¹²

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

In der bisherigen Umsetzung des Programms und im Rahmen der Unterstützungsangebote für die Lehrpersonen konnten wir feststellen, dass die Kinder mit Bindungs- und Beziehungsstörungen, mit Migrations- und bildungsfernen Hintergrund in den Klassen zahlenmäßig zugenommen haben. Vor allem ist dieses Bild in städtischen Bereichen mit sogenannten sozialen Brennpunkten zu verzeichnen. Kinder und Jugendliche in Familien mit Schwierigkeiten weisen vorrangig folgende Probleme auf:

- Negative Emotionen
- Mangel an Ich-Stärke, Motivation und Flow
- Wenige und inadäquate Erfolgserlebnisse
- Sinnverlust
- Negative Dynamiken und Muster
- Inadäquate Lösungsversuche mit entsprechender Eskalation¹³

Das Anwenden von positiven Interventionen kann in Kopplung mit Lebenskompetenztraining (sozialem Lernen), haltgebender, grenzsetzender, vertrauensvoller und wahrhaftiger Umgebung zu einer Ich-Stärkung und einem stärkeren Selbstkonzept und mehr Selbstwirksamkeit führen. Positive Interventionen, die in der Psychotherapie zum Einsatz kommen, können abgewandelt für den schulischen Kontext im Rahmen von „Leos Welt“ angewendet werden:

1. Hilfe beim Umdeuten von sozialen Situationen, bei Problemlagen, zwischenmenschlichen Konflikten
2. Verhaltensanleitungen für:
 - Positives emotionales Erleben
 - Das Erreichen von gesetzten Zielen durch Engagement, das Entdecken und Leben von Stärken
 - Das Umsetzen von guten Taten
 - Das Erleben von sozialen Beziehungen in Gruppen und auf handelnder Ebene
 - Aktiv-konstruktives Reagieren auf Herausforderungen (wie z.B. Mannschaftssport)
 - Wahrnehmen von Können, Erfolgen und eigenen Stärken
3. Fördern von neuen positiven Verhaltensmustern / die o.g. Kriterien sind u.a. der Katalysator neuer positiver Verhaltensmuster.¹⁴

Unter Berücksichtigung der Besonderheit der Altersgruppe fünf- und sechsjähriger Kinder, bei denen das Spiel im Vordergrund steht, setzen wir die Figur des Löwen „Leo“ als Puppe ein.

„Für das Kind gibt es keine scharfe Trennungslinie zwischen leblosen Gegenständen und lebendigen Wesen. ... Für das Kind, das die Welt zu begreifen sucht, ist es durchaus vernünftig, Antworten von den Dingen, die seine Neugier wecken, zu erwarten. Und da das Kind ichbezogen ist, erwartet es vom Tier, dass es über die ihm wirklich wichtigen Anliegen spricht – so wie die Tiere im Märchen und wie das Kind selbst sich mit seinen lebendigen Tieren oder seinen Spieltieren unterhält. Das Kind ist überzeugt, dass das Tier es versteht und mit ihm fühlt, auch wenn es das nicht offen zeigen kann.“¹⁵

Die Puppe LEO ist das Symbol dieser speziellen Stunden und als Identifikationsfigur der Kinder zu sehen. Sie nimmt eine besondere Stellung in den Kommunikationsbeziehungen zwischen den Kindern, zwischen dem Pädagogen und dem Kind, den Eltern und dem Kind ein. „LEO“ ist eine soziale Person, ein „Vermittler“, der in besonderer Weise geeignet ist, Kinder zum Spielen, generell zur Kommunikation, zum Lernen und zu gesellschaftlich-nützlicher Tätigkeit zu motivieren.

Der Löwe „LEO“ steht als Symbol für Stärke, Mut und Überlegenheit. Durch sein kuscheliges Fell kann er auch Wärme spenden. Die Löwen beschützen ihre Jungen in besonderer Weise, was die Kinder in verstärktem Maße brauchen. Der Löwe ist der König der Tiere und wird in Fabeln als kluges, meist fai-



res, den Überblick behaltendes Tier dargestellt. Löwe „LEO“ soll die Kinder auf ihrem Weg des Stärkerwerdens und in der Gruppe als Beschützer, Berater und Tröster begleiten, denn der Weg kann mitunter holprig und beschwerlich sein. „LEO“ kann die Seelen der Kinder streicheln.

Das Programm berücksichtigt besonders die veränderte Lebenssituation des Kindes in der 1. Klasse, nämlich den Übergang vom Vorschul- zum Schulkind. Der Beginn dieses neuen Lebensabschnittes für das Kind bedeutet für die Erwachsenen sensibel darauf einzugehen, was die Kinder bewegt und ihnen zu helfen, diesen Weg zu gehen.

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Die Kinder stehen vor veränderten Herausforderungen:

- Kennenlernen und Umgang mit den Kindern in der neuen Gruppe
- Schule als Ort mit vielen Bezugspersonen, den sie erst kennenlernen müssen, um vertrauen und sich wohlfühlen zu können
- Ein veränderter Tagesablauf
- Die spielerischen Tätigkeiten rücken zunehmend in den Hintergrund und das formale Lernen wird an dessen Stelle treten.

In den Jahrgängen 2 und 3 setzt das Programm seinen Schwerpunkt in der spielerischen und aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Person, sowie mit den sozialen Beziehungen. Für Kinder werden soziale Vernetzungen und auch Freundschaften zunehmend wichtiger. Die Geschlechterrollen werden intensiver gelebt, was dann zu mehr Konflikten und Verwirrungen führen kann. Hierfür sollen die Kinder ein Handwerkzeug erhalten, um mit diesen Situationen entsprechend umgehen zu können.

In der 4. Klasse verlieren die Kinder zunehmend das Verspielte und wenden sich mehr der verbalen Ausdrucksform zu. Deswegen rückt innerhalb des Programms die Identifikationsfigur in Form der Handpuppe „Leo“ immer weiter in den Hintergrund.

Die Kinder lernen nun das Mädchen Franni und den Jungen Flo kennen, die den ihnen in realitätsbezogenen Geschichten die Inhalte nahe bringen. In dieser Altersgruppe streben die Kinder mehr nach selbständigem und eigenverantwortlichem Handeln. Die Inhalte der Streitschlichtung, des Klassenrates und erlebnispädagogische Ansätze fließen zunehmend in das Programm ein.

5. STRUKTUR UND DER „ROTE FADEN“

Für jeden Themenbereich liegt eine grundlegende Ausarbeitung über einen Zeitraum von jeweils ein bis drei Unterrichtseinheiten vor. Je nach der entsprechenden Klassensituation kann die vorgegebene Grundstruktur abgewandelt und entsprechend angepasst werden. Die vorgeschlagenen Inhalte und Bausteine sind nicht Eins-zu-Eins umsetzbar, sondern sind mit Blick auf die jeweilige Situation vor Ort, die Klassensituation und die jeweiligen Personen flexibel anzupassen und zu verändern.

Den einzelnen Unterrichtsbausteinen ist eine Sammlung von weiteren Ideen und Anregungen angefügt. Diese vielfältigen Möglichkeiten stellen Anregungen dar, um die Basislektionen je nach den jeweils gegebenen Individualitäten, schul-, klassenspezifischen Besonderheiten und verschiedenen Situationen zu erweitern und zu bereichern.

Das soziale Training mit „LEOs Welt“ durchzieht in allen Jahrgängen eine bestimmte Struktur. Es ist angedacht, die inhaltliche Umsetzung als Ritual für die Kinder in ihrem Schultag zu entwickeln. Rituale vermitteln, vor allem auch bei Übergängen, Geborgenheit, Halt, initiieren und stabilisieren Interaktion und Kommunikation. Im Rahmen von „LEOs Welt“ spielen Rituale eine wesentliche Rolle hinsichtlich

- Der Strukturierung des sozialen Lernens in der Unterrichtsstunde
- Einer verlässlichen Orientierung
- Der Gliederung des Schulalltags, um ihn auch mit Spannung zu füllen und jedem Einzelnen einen Halt geben zu können.



Aus diesen Überlegungen ergibt sich folgende Stundenstruktur:

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

A LEOS FITMACHER

Beginn der Stunde mit:

- Zeit zur Besinnung im Morgen- und Gesprächskreis
- Sensomotorischen Übungen
(Tasten/Fühlen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperübungen, Improvisationsspiele)
- Stille spüren erleben und üben
- Phantasiereisen und Zeichnen
- Entspannung

B WAS LEO HEUTE BESCHÄFTIGT

Im weiteren Verlauf führt die Handpuppe LEO die Kinder mit einer Geschichte zum jeweiligen Themenschwerpunkt der Stunde. Damit wird LEO für die Kinder lebendig. Leo lebt mit und durch die Kinder. Er spricht sie mit ihren eigenen Themen an.

Durch die Geschichten können sich die Kinder eher der Thematik öffnen, zudem sie auch direkt mit in das Spiel einbezogen werden.

C WIR ARBEITEN MIT LEO

Als nächsten Schwerpunkt finden wir in den Stunden die Aktivitäten zum Thema.

Hier gehen die Kinder auf vielfältige Art und Weise einzelne Schritte des sozialen Lernens:

- Die Arbeit auf der jeweiligen Beziehungsebene
- Techniken der Verhaltenssteuerung
- Der Umgang mit sich selbst und den anderen
- Kooperative Handlungen
- Verschiedene Lerntechniken

D LEOS ABSCHLUSS

Die Handpuppe LEO reflektiert für die Kinder und mit den Kindern am Ende der Stunde über das Verhalten, das Ergebnis des Gelernten, der Befindlichkeiten, der Stimmungen und der Gefühlslagen.

6. RITUALE, KÖRPERWAHRNEHMUNG, STILLEÜBUNGEN

Nachdem die Schüler sich beim und nach dem Einschulungsfest mit ihrer Umgebung in der Schule und Klasse vertraut gemacht haben, wird angestrebt, gemeinsame Regeln des Zusammenlebens zu erarbeiten. Diese Regeln kehren z.B. in Ritualen immer wieder. Durch das Leben von Ritualen in der Gemeinschaft können Normen gesetzt und gefestigt werden, was den Kindern ein Gefühl der Ordnung und Sicherheit vermittelt.

RITUALE IM LEBEN EINER SCHULKLASSE ¹⁶

1.1 Tagesbeginn / Wochenbeginn / Monatsbeginn

Anfangs- und auch Verabschiedungsrituale enthalten häufig Elemente von allgemeinen gesellschaftlichen Höflichkeitsritualen. Insofern sind sie auch ein Weg hin zur Entwicklung sozialer Kompetenz: „Höflichkeitsrituale erweisen sich als soziale Verkehrsformen: Zwischen der Begrüßungs- und Verabschiedungszeremonie, zwischen dem Öffnen und Beschließen des Schulvormittags, liegt das weite Feld der Kontakte zwischen Lehrern und Schülern, der Kommunikation und Kooperation.“ ²⁹



Rituale für den Anfang:

- Visuelle / akustische Zeichen
- Begrüßungsritual (erhobener Arm mit offener Handfläche, allgemeines Ruhezeichen als Bild für Tafel, Triangel, Glocke, Regenstab, vom CD-Player abgespielte Musik, Bewegungsspiel, Übungen aus Edu-Kinästhetik, sich jeden Morgen in einer anderen Sprache begrüßen)
- Akustische Anregungen zu Stundenbeginn: das Spielen einer freien Melodie (Gitarre), Singen / Summern einer bekannten Melodie (Lehrperson beginnt, Kinder setzen ein, zum Abschluss nur noch summen / flüstern), rhythmisches Sammeln mit Hilfe von Sprechversen (mit grobmotorischen Bewegungen)

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

1.2 Anwesenheitsbuch

Das Anwesenheitsbuch eignet sich besonders für diejenigen Schulen, die einen gleitenden Schulanfang morgens praktizieren. Es handelt sich um eine gebundene oder geheftete Sammlung leerer Blätter mit Datum und ggf. so vielen Leerzeilen wie Kinder in der Klasse sind. Sobald ein Kind in den Klassenraum kommt, nimmt es einen Stift und beginnt mit dem Eintragen des eigenen Namens in der obersten Zeile. Das nächste Kind trägt sich in der zweiten Zeile ein usw. Eine Variante des Anwesenheitsbuches ist, dass zu Tagesbeginn versucht wird, das Datum gemeinsam zu rekonstruieren und anzuschreiben.

1.3 Morgenkreis

Aufgaben des Morgenkreis oder Montag-Morgen-Kreis könnten sein:

- Planung der Woche: Festlegen des Wochenstundenplans, des Wochenarbeitsplans der SchülerInnen und besonderer Veranstaltungen
- Diskussion zum jeweiligen Projektthema
- Gemeinsames Lesen und Sprechen über das Buch der Woche
- Wochengeschichten vorbereiten
- Gemeinschaftliche Besinnung
- Morgenfeier als besonders festliche Form durch meditative Ausrichtung

1.4 Lied der Woche / des Monats

Eines der schon aus dem vorigen Jahrhundert viel beschriebenen Rituale ist das gemeinsame Singen eines Liedes zum Tagesanfang. Besonders ritualisiert wirkt dies, wenn ein bestimmtes Lied als Wochenlied jeden Tag gesungen wird.

1.5 Wunschkonzert

Jeden Morgen wählt ein anderes Kind ein Lied aus dem Liederrepertoire der Klasse aus. Dieses Lied ist dann das morgendliche Begrüßungslied. So können die Wünsche der Einzelnen in das Geschehen der Klasse integriert werden.

1.6 Morgenklang

Es gibt viele Klangerzeuger, die als ritualisierter Morgenklang den Tagesanfang «einläuten» können: eine Glocke, eine Triangel, ein Regenstab. Diese Morgenklänge stimmen kurz und deutlich auf ästhetischer Ebene die Kinder auf den kommenden Schultag ein und können dabei wichtige Gemeinsamkeit und Aufmerksamkeit stiftende Funktionen haben.

1.7 Morgentakte

Eine Variante des Morgenklangs ist es, zu Beginn des Tages ein paar takte Musik zu hören, z.B. von einer CD abgespielte kurze musikalische Sequenz.

1.8 Morgenbewegung

- Psychomotorische Morgenrituale
- Edu-kinästhetische Übungen
- Bewegungsspiele
- Atemübungen
- Gymnastische Übungen
- Bewegungs-, Entspannungs-, Konzentrationsübungen

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

1.9 Morgengruß

- Den Morgengruß täglich in einer anderen Sprache vornehmen
- Begrüßungskreis, Begrüßungsschlange
- Persönlicher Handschlag für jedes Kind beim Hineinkommen durch die Lehrperson
- Sprachliche Begrüßungskette, bei der jedes Kind einem anderen den Morgengruß sagt, bis alle individuell begrüßt sind; sie kann so organisiert werden, dass jedes begrüßte Kind sich zur Arbeit setzen darf

1.10 Morgenvers

Sprachlich-rhythmische Formen, z.B. Sing-Sang-Verse, Sprüche, bereiten den Kindern Freude und schaffen Identifikation.

1.11 Morgenblick-Augenblick

Morgenritual, in dem jedem Kind durch Blicke oder Körperkontakt der Lehrperson das Angenommen-sein signalisiert wird. Es wird eine erste persönliche Zuwendung am Tagesbeginn von Seiten der Lehrperson ermöglicht.

1.12 Montagsbilder

Anstelle eines Morgenkreises, der sehr zeitaufwendig ist, wenn alle etwas Wichtiges erzählen wollen, kann eine informelle Variante erprobt werden. In der Montagsrunde mit Murmelgesprächen ist es möglich, dass jeweils zwei Kinder sich abwechselnd etwas erzählen, was ihnen wichtig ist.

Weiterhin durchziehen den Aufbau dieses Programms bewusst Übungen zur Körperwahrnehmung, die inhaltlich den Beginn der Stunde mitgestalten.

Die Körperwahrnehmung ist eine grundlegende Voraussetzung für das Spüren des Körpers, für das Herstellen eines Gefühls für den eigenen Körper. Viele Kinder können sich aufgrund der Veränderung ihrer Lebenswelt (Medienwelt, Ernährung, Familienverhältnisse) selbst wenig oder gar nicht mehr spüren. Sie sind dann ständig in Bewegung („Zappelphillipp“), überschreiten Grenzen und bemühen sich um jegliche Zuwendung, auch wenn diese negativ ist. Wenn sie kein eigenes Körpergefühl entwickelt haben, sind ihre Beziehungen zum Fühlen, zu den Gefühlen eingeschränkt. Deswegen wollen wir den Kindern durch Körper-, Atem-, und Bewegungsübungen helfen, ihren Körper wahrnehmen und spüren zu können. Die Fähigkeiten zur Integration der Reizeinwirkungen der Sinne sind wesentliche Voraussetzungen für die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, die Selbsteinschätzung, die Selbstkontrolle, das Selbstvertrauen, das Lernvermögen, das abstrakte Denken und das Verarbeiten von Gedanken.

In der lauten Umwelt der Kinder ist die Stille etwas Besonderes, bzw. für einige Kinder sogar etwas Ungewohntes, wenn nicht sogar Fremdes. Zeit zum Erleben und Üben von Stille ist innerhalb des schulischen Kontextes kaum möglich. Deswegen geben wir diesem Thema Zeit. Stille bedeutet Lautlosigkeit, keine Bewegung; Ruhe bezeichnet eine leise Umgebung, da können leise Geräusche beteiligt sein, z.B. sehr leise Musik, das Plätschern eines Baches. Diese Beschreibung wird durch folgende Übung abgebildet:

„Die SchülerInnen verwenden Gegenstände des Klassenzimmers. Ein Kind soll mit einem Takt beginnen, die anderen fügen sich nach und nach dazu. Danach wird diskutiert, was als angenehm und als unangenehm empfunden wurde.“

Hier wird sichtbar, wie unterschiedlich empfunden werden kann. Was für einen angenehm ist, kann für den anderen störend sein. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein, dass, was man selbst als angenehm empfindet, nicht unbedingt für das Umfeld auch schön ist.¹⁷

Maria Montessori ist eine Pädagogin, die sich mit der Stille und deren Bedeutung für Bildung und Erziehung beschäftigte. So erzählt sie von der Entdeckung der Stille:

„Eines Tages betrat ich das Schulzimmer, auf dem Arm ein vier Monate altes Mädchen, das ich der Mutter auf dem Hof aus den Armen genommen hatte. Nach dem Brauch des Volkes war die Kleine ganz in Windeln gewickelt, ihr Gesicht war dick und rosig, und sie weinte nicht. Die Stille dieses Geschöpfes machte mir großen Eindruck, und ich suchte mein Gefühl auch den Kindern mitzuteilen. „Es macht gar keinen Lärm“ sagte ich, und scherzend fügte ich hinzu: „Niemand von euch könnte ebenso still sein.“



Verblüfft beobachte ich, wie sich der Kinder rings umher eine intensive Spannung bemächtigte. Es war, als hingen sie an meinen Lippen und fühlten aufs tiefste, was ich sagte. „Sein Atem geht ganz leise“, fuhr ich fort. „Niemand von euch könnte so leise atmen.“ Erstaunt und regungslos hielten die Kinder den Atem an. Eine eindrucksvolle Stille verbreitete sich in diesem Augenblick. Es schien als hätte der Säugling eine Atmosphäre von Stille in dieses Zimmer gebracht. Niemand machte auch nur die leiseste wahrnehmbare Bewegung, und als ich die Kinder später aufforderte, diese Übung der Stille zu wiederholen, gingen sie sogleich darauf ein. ... Auf diese Weise entstand unsere Übung der Stille.“

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Unter den heutigen Bedingungen der „Veränderten Kindheit“ nimmt das Thema der Stille einen immer wichtigeren Wert im Schulbereich ein, denn die Kinder wünschen sich diese gemeinsame Stille, die sie so sehr zur Entfaltung ihrer Kraft und Energie brauchen.

Darum nutzen wir den Beginn der Stunde zur Entdeckung der Stille, zur Besinnung und zum Wahrnehmen der verschiedenen Sinnesbereiche. Dafür gibt es die vielfältigsten Übungen bei „Leos Fitmacher“. Damit die Stille von den Kindern angenommen werden kann und für alle wirklich zum Genuss wird, ist es wichtig darauf zu achten, dass möglichst äußere Störfaktoren ausgeschlossen werden. Voraussetzungen dafür sind z.B.: alles vom Tisch räumen; möglichst einen Stuhlkreis einrichten; die Übung beginnt erst, wenn Ruhe eingekehrt ist. Der erste Schritt heißt: „Wir werden alle leise.“ Das ist schon eine Übung für sich, die zu vielen Gelegenheiten geübt werden kann.

Möglichkeiten für Zeichen und Absprachen, um zur Stille zu kommen:

- Selbst schweigen bis alle ruhig sind (offene, gelassene Haltung).
- Ein Symbol dafür finden, das immer gut sichtbar aufgehängt wird.
- In ruhigem Rhythmus eine Triangel, eine Glocke, eine Klangschale anschlagen bis es so leise ist, dass der Klang den Raum erfüllt.
- Leise summen bis alle mitsummen.
- Wer bereit ist, zeigt dies durch eine Geste – z.B. die Hände als offene Schalen auf die Oberschenkel legen.
- Einen Merkspruch finden, der erst laut und dann immer lauter gesprochen wird.
- Ein Händekreis verbindet alle zu einer Gemeinschaft.

Sollte ein Schüler die Stilleübung durch Lachen oder unkonzentriertes Verhalten stören, ist das durch die Lehrperson keinesfalls als Misserfolg zu werten. Einige Schüler geben so ihre Unsicherheit oder Befindlichkeit in diesem Moment zum Ausdruck. Häufig braucht es seine Zeit bis sich die Kinder an das Neue, an die gemeinsam erlebte Stille gewöhnt haben. Für solche Momente wäre es günstig, eine Rückzugsmöglichkeit für dieses Kind parat zu haben (z.B. eine ruhige Ecke im Klassenraum; der Lehrerstuhl als besonderer Rückzugsort). Ein bewährtes Instrument als Ruhezeichen und Begleiter von Entspannungsübungen ist die Klangschale. Dieses Instrument muss für die Kinder in den ersten Stunden in Klasse 1 eingeführt werden, wenn es als Instrument zum Setzen eines Signals von der Lehrperson gewählt wird. Es folgt eine mögliche Einführungssequenz (Dauer: ca. 30 min)

Klangschalen und ihren Klang erfahren ¹⁸

- Die Kinder sitzen im Kreis. Die Klangschale ist noch verdeckt.
- Die Klangschale wird den Kindern gezeigt und erklärt (Herkunft, Sinn, ...).
- Die Klangschale zum Klingen bringen (mit Reibholz am Rand, mit Klöppel) und die Länge des Tones demonstrieren.
- Die Vibration der Schale zeigen (Beachtung der Schwingung am Rande), die Schale mit Wasser auffüllen und anschlagen.
- Die Vibration spüren (wie weit kann ich die Schwingungen noch spüren: in der Luft/Nähe der Schale, auf dem Boden...), die Schale berühren (Finger, Hand, Nasenspitze).
- Die Kinder experimentieren mit dem Klang.
- Die Schwingungen werden gespürt: Die Kinder legen sich auf ihre Matten/Decken. Nun zu jedem Kind gehen und über dem Bauch anschlagen, warten bis der Ton kaum noch zu hören ist (oder Ton klar beenden).



- Die Erfahrungen besprechen.
- Die Erfahrungen besprechen.
- Ein Kind liegt, die Schale auf den Körper stellen (Magenbereich) und vorsichtig anschlagen. Das liegende Kind gibt Information über die Stärke des Anschlags.
- Partnerarbeit: Jeweils ein Kind hat eine Schale auf dem Bauch, das andere Kind bringt die Schale zum Klingen, Zeit geben, dann Wechsel. Hierbei gut beobachten und den Kindern Hilfestellungen geben.
- Die Kinder sitzen im Kreis, mehrere Schalen austeilen (evtl. auch Gong und Zimbel). Die Kinder schlagen je nach Empfinden und Wunsch ihre Schale / ihren Gong / ihre Zimbel an. Vorher ausprobieren! Die Instrumente können sich miteinander „unterhalten“. Evtl. Wechsel der Instrumente / Kinder.

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

7. HUMOR UND SPIEL

„Kinder erobern die ganze Welt im Spiel. Später lernen wir nie mehr auch nur ansatzweise mit der gleichen Geschwindigkeit und Freude. ... Humor hat nämlich sehr viel mit dem Spiel und dem Spielerisch-Sein gemeinsam. Der Psychologe und Humorexperte Paul E. McGhee (21012) geht sogar davon aus, „dass Humor seine Wurzeln im Spiel hat und selbst eine Art Spiel ist.“¹⁹

„Auch wenn Humor jede dieser Ausdrucksformen haben kann, ist nicht alles, was komisch ist und worüber man lacht, von der gleichen Motivation und inneren Haltung geprägt. Witze können auf Kosten von anderen gehen. Sie können die eigene innere Überlegenheit zum Ausdruck bringen und abschätzig sein. Oder als Waffe dienen, wenn man angegriffen und verletzt wurde.

Ob Humor ausschließlich gutmütig ist, hängt dabei von dem sprachlichen Bezugssystem ab, in dem man sich bewegt. In der angloamerikanischen Sprachtradition ist Humor ein Sammelbegriff für alles Komische. Man unterscheidet deshalb „good humor“ und „bad humor“.

Dagegen wird der Begriff in der Ästhetik – einem Teilgebiet der Philosophie – ausschließlich verstanden als Gabe des Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.“³⁰

Und was ist nun das Wesentliche am Humor? Meines Erachtens steckt es schon im Wort. Humor ist eine innere Haltung, die folgende Qualitäten umfasst:

Herzengüte

Ungereimtes bzw. Absurdes erkennen

Mut

Offenheit

Relativieren eigener Ansichten und Bewertungen (emotionale Distanzierung)

Wie oben bereits erwähnt, ist Humor durch und durch gutherzig und kann nicht böswillig sein.

Eine humorvolle Haltung verhilft uns ferner dazu, Ungereimtes bzw. Absurdes zu erkennen. Und hierfür ist unser menschliches Dasein eine geradezu unerschöpfliche Quelle.

Eckart von Hirschhausen: „Im Lachen können Widersprüche bestehen bleiben, ohne dass sie aufgelöst zu werden brauchen. Unser Bestand will die Welt sortieren, die ist aber viel zu komplex, um sich in gut/böse, rechts/links, richtig/falsch einteilen zu lassen.“

Interessanterweise nennt von Hirschhausen diese Qualität von Humor in einem Atemzug mit Achtsamkeit, die ja auch auf solche Kategorisierungen und Wertungen verzichtet ...

... dass fast alle der genannten Aspekte von Humor auch über Achtsamkeit gesagt werden könnten. Das legt den Gedanken nahe, dass Achtsamkeit und Humor lediglich zwei Seiten einer Medaille sind, die untrennbar zusammengehören. Dabei stellt Achtsamkeit eher die empfangende, weibliche und Weisheit generierende Seite dar. Und Humor entspricht dem aktiven, männlichen und gestaltenden



Pol. Ohne Achtsamkeit kann Humor bissig, bössartig werden und in den Zynismus abgleiten. Und ohne Humor läuft Achtsamkeit Gefahr, zu einem leistungsbezogenen Konzentrationssport oder „Spirituellen Materialismus“ zu verkommen, mit dem man sich schmückt und brüstet.“²⁰

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

8. MÖGLICHKEITEN FÜR DIE ELTERNARBEIT

8.1 Vorüberlegungen

Beim Übergang von der Entwicklungsstufe „Vorschulkind“ zum „Schulkind“ handelt es sich um einen einschneidenden Moment im Leben der Kinder, der für die weitere Lebensgestaltung des Kindes von entscheidender Bedeutung ist.

Das bisherige dominierende Spielerische im Lernprozess tritt allmählich in den Hintergrund und das Kind wird in einem kurzen Lebensabschnitt enorm viel aufnehmen, lernen und verarbeiten müssen. Es gibt keine weitere Zeit in der menschlichen Entwicklung, in dem Heranwachsende in einem relativ kleinen Zeitraum dermaßen vielfältig Neues lernen müssen. Zudem ergeben sich in dieser Phase deutliche physische und physiologische Veränderungen. Das Kind absolviert damit einen bemerkenswerten und herausfordernden Entwicklungsschritt. Im Inneren ist das Kind auch darauf eingestellt, freut sich auf das neue Kommende und ist hoch motiviert. Hierauf können wir Erwachsenen uns einstellen und die Prozesse geschickt und einfühlsam lenken, so dass diese Motivation und die Neugier lange erhalten bleiben.

So werden in dieser Phase die Weichen für das zukünftige schulische Leben gestellt. Erleben die Kinder bereits in den ersten Tagen Frustrationen, Abwertungen, Langeweile, Ungerechtigkeiten und Überforderungen, so wird es für die Kinder schwerer, sich auf die entsprechenden Lerntätigkeiten einzustellen. Es kann eine grundsätzliche Lustlosigkeit bezüglich des Unterrichtsgeschehens entstehen, die letztlich z.B. zur Schulverweigerung führen könnte. Eine wesentliche Rolle kommt in dieser Entwicklungsphase den Eltern zu, die im Idealfall gemeinsam und günstig abgestimmt mit den pädagogischen Kräften Unterstützung geben können. Die Eltern sind jedoch häufig nicht genügend auf diese Aufgaben vorbereitet, haben vielleicht aufgrund eigener Probleme und Sorgen nicht ausreichend Zeit oder stehen noch in dem Eindruck ihrer eigenen Schulzeit, so dass sie dazu neigen bei schulischen Themen auf Distanz zu gehen.

Viele ausländische Eltern haben zudem auch Vorbehalte oder Ängste bezüglich der Begegnung mit den deutschen Eltern oder ihre eigenen Traditionen, sowie der Glaube erlauben vielleicht eine solche Offenheit nicht.

Die aufgeführten Gründe sprechen dafür, Ansätze zu finden, die Eltern für eine angemessene Kooperation mit der Schule zu motivieren. Die Grundlage für diese angestrebte Kooperation wird mit dem Vorgang der Einschulung gesetzt. Im Rahmen dieses Programms werden diesbezüglich vielfältige Aktivitäten vorgeschlagen, die im „FIAT – Tag“ ihren Anfang haben:

FIAT – TAG

Feiern

Informieren → **FIAT** = „Es werde – Es möge geschehen.“

AnTeilhaben

Wir wollen die Zeit der Vorbereitung auf das erste Schuljahr und den Beginn der 1. Klasse **F**eiern. Deshalb ist es wichtig, im Vorfeld die Eltern und alle weiteren teilnehmenden Personen entsprechend zu **I**nformieren, damit dann alle an den Feierlichkeiten und der Eingewöhnungsphase **A**nTeilhaben können.

8.2 Einführung „Leos Welt“ für die Eltern

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

LEO-FEST

- Elternabend: Was ist LEOs Welt?
- Bildungs- und Erziehungsinhalte in der 1. Klasse
- Vorbereitung des „LEO-Fest“

(z.B. Kuchen backen, Gestaltung des Klassenraumes; handwerkliche Arbeiten: Regale, Raumteiler usw.)

Die ausländischen Eltern sollten mit einbezogen werden, indem sie ihre Gebräuche von Feierlichkeiten mitteilen. Es wäre dann die Möglichkeit der jeweils gegebenen Sitten und Gebräuche die Einschulungsfeier zu gestalten.

Möglichkeiten bei der Darstellung der LEO-Geschichte: Wandbild, Collage, Geschichten, Gedichte, selbst gebastelte Handpuppe.

EINTEILUNG VON DIENSTEN IN DER KLASSE

Ziel: Übernahme von Verantwortung; Nachahmung und Lernen bei der Übernahme von Aufgaben und damit auch von Verantwortung; es wird sich durch Selbstengagement und eigene Arbeit eine wichtige Wertschätzung der Aktivitäten und die Achtung der materiellen Dinge entwickeln; Identifizierung mit den selbstgeschaffenen Dingen.

ELTERNRAT

Vierteljährliches Treffen im Rahmen von „LEOs Welt“ im Sinne von demokratischem Handeln, indem die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern und den Lehrpersonen die Möglichkeiten erhalten auf Schulentwicklung, -gestaltung einzuwirken.

RITUALE

- Elternrat / Klassenrat
- „Dienste“ als Übernahme von Verantwortung
- Klassenfeste organisieren
- Ausländische Feste „Wie wird in den Ländern, die sich in unserer Klasse treffen, gefeiert?“
- Einladung an ausländische Eltern: Vorstellung ihrer Heimat und Erzählen ihrer Lebensgeschichte; Vorstellung ihrer Heimat (geographische Lage, Besonderheiten in der geschichtlichen Entwicklung, Sitten, Bräuche, Traditionen, Kunst, Essen – daraus ein Klassenfest entstehen lassen)
- Eltern besuchen Eltern, wenn Probleme wie Ängste, Unsicherheiten, ablehnende Haltungen gegenüber einzelnen Schülern sichtbar werden
- Sportfest
- Lesenacht
- Lesemütter
- Elternbroschüre mit konzeptionellen Überlegungen zu „LEOs Welt“, die die Eltern vor Schuleintritt ihrer Kinder erhalten

8.3 Themen für Elternabende

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

- Wie kann ich mein Kind fördern? Grundlagen der Lernpsychologie und konkrete Folgerungen zum Thema „Lernen lernen“
- Sinnvolle Freizeitgestaltung
- Die Bedeutung des Lesens für den Schulerfolg
- Pädagogischer Alltag: Umgang mit Erfolg und Misserfolg
- Hausaufgaben – (K)ein Problem!?
- Konflikt-Management: Gemeinsam geht es besser!
- Umgang mit Hyperaktivität bei Kindern
- Erziehen heißt auch Grenzen setzen
- Typisch Mädchen? Typisch Jungen? – Geschlechtsspezifische Entwicklung

8.4 Vorbereitung auf die Schule

MÄRCHENSTUNDE! – VORLESE- UND MALNACHMITTAG

Ziel:

Kinder, Eltern und Lehrperson, im besten Fall ErzieherIn, lernen sich bereits vor der Einschulung kennen. Damit kann dem Kind die Angst vor dem Fremden, Unbekanntem, Neuem etwas genommen werden. Die Eltern können noch dabei sein, ihr Kind begleiten. Die Lehrperson kann sich einen ersten Eindruck über die Kinder verschaffen und kann bei der Einschulung und an den ersten Schultagen auf Besonderheiten und individuelle Befindlichkeiten der Kinder besser eingehen.

Möglicher Ablauf:

- Gemütliche Ausgestaltung des Klassenzimmers, damit die Kinder und ihre Eltern Geborgenheit spüren können.
- Die Lehrperson begrüßt die Kinder und ihre Eltern.
- Als Einstimmung kann das Lied „Ihr geht jetzt zur Schule“ von der CD angehört und mitgesungen werden.
- Die Lehrperson liest die Geschichte „Leos Traum von der Schule“ vor.
- Danach wählen die Kinder und Eltern aus einem Fühlsäckchen diejenigen Gegenstände aus, die zur Geschichte passen (z.B. schulische Arbeitsmittel).
- Dazu erzählen die Kinder, wozu sie die Gegenstände gebrauchen können oder sie stellen Assoziationen her.
- Anschließend malt jeder sein eigenes Bild zu dieser Geschichte.
- Es kann auch ein Gemeinschaftswerk (oder mehrere) zum Märchen gestaltet werden: Eltern und Kinder malen an einem Bild zur Geschichte.

Die Werke können zur Begrüßung am ersten Schultag ausgestellt werden. Zum Abschluss des ersten Schultages macht die Lehrperson dann noch einmal mit ihren „frisch gebackenen“ Schulkindern vor den ausgestellten Bildern Halt. Sie können sich alle an den Anfertigungstag zurückerinnern. Auch ihre Bilder sind nun Dekoration des Schulhauses. Damit wird die Zugehörigkeit zur „Schulfamilie“ unterstrichen.



LIED: IHR GEHT JETZT ZUR SCHULE

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Refrain:

Ihr geht jetzt zur Schule, ihr geht jetzt zur Schule,
nun beginnt der große Traum.
Ihr geht jetzt zur Schule, ihr geht jetzt zur Schule,
eure Eltern glauben ´s kaum.
Ihr geht jetzt zur Schule, ihr geht jetzt zur Schule, das ist superschön!
Denn eines ist doch klar, hier ist es wunderbar, ihr werdet es bald seh ´n.

1. Strophe

Jetzt lernt ihr schreiben, rechnen und noch mehr,
bald sind auch eure Hefte nicht mehr leer.
Dazu gibt es noch Sport und viel Musik,
weil ´s so was in der Schule nun mal gibt!

2. Strophe

Von Schule krieg ´n wir nie die Nase voll,
wir spielen, basteln, schwimmen – das ist toll.
Dazu braucht man vielleicht ein bisschen Mut,
doch uns gefällt die Schule richtig gut.

Zuckowski, R.: Alle machen Fehler. CD

GESCHICHTE: LEOS TRAUM VON DER SCHULE

LEO ist mächtig aufgeregt. Nun soll er bald in die Schule gehen. Im Tierkindergarten ist nur noch von der Schule die Rede. Jeden Tag müssen die Tierkinder einige Minuten das Stillsitzen ausprobieren. Und das fällt allen so sehr schwer. Außer natürlich den Schildkröten und den Schnecken. LEO grübelt, ob er wohl alles schaffen wird? Er zieht sich in seine Kuschelecke zurück und denkt im Stillen darüber nach, wie so ein Tierschulalltag wohl abläuft.

„Aufwachen! Guten Morgen!“ ruft die Mutter und lockt mit leckerem Futter. Nach der Morgenwäsche beobachtet unser LEO eine hübsche Schnecke, doch schon kommt die Mutter um die Ecke: „Schnell, schnell die Schule fängt gleich an! Beeil dich!“ Auf dem Weg trifft er Wolf und Giraffe, die schon lange in die Schule gehen. Sie wollen um die Wette laufen und fangen an sich dabei zu raufen. LEO stellt sich schnell dazwischen und die beiden zischen: „Na gut, wir hören schon auf, mach mit uns einen Lauf. Dann sind wir alle drei gut drauf.“

In der Schule zählt Lehrer Hase jeden Schüler Nase für Nase. Auch die drei sind ja nun dabei. Und der Lehrer fängt an mit lesen, rechnen, schreiben. Alle sind natürlich fleißig, brav und leise. Nur der freche Dachs bekommt gleich eins auf seinen Latz, weil er macht so manchen Fratz. In der Pause gehts dann rund. Man kann rennen, fangen, hopsen, toben – keiner bleibt oben. Und alle Sorgen sind beim Toben schnell behoben. In der letzten Stunde ist Basteln, Malen, Turnen dran. Das ist etwas, was LEO besonders gut kann. Dann ist Schluss und alle bekommen einen LEO-Kuss.

9. SPIELEKATALOG

9.1 Spielerische Achtsamkeitsübungen

„Übungen zur Entspannung verstehen sich insbesondere als Achtsamkeitsarbeit. Achtsamkeit last sich jedoch nicht immer auf Antrieb herstellen. Es empfiehlt sich daher die Übungen durch Wiederholung zu trainieren. Die folgenden Übungen ermöglichen Kindern kurzfristig und intensive, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber achtsamer zu werden. Beginnen Sie mit kurzen Sequenzen und



steigern Sie die Zeit langsam. Führen Sie, wenn nicht anders angegeben, nach Möglichkeit alle Übungen im Liegen und mit geschlossenen Augen durch (auch sinnvoll um Lachen zu vermeiden). Kinder, die das allerdings nicht mögen, sollten sich auch frei dagegen entscheiden dürfen. Um es verstehen zu lernen, sprechen Sie mit den Kindern anschließend über Erlebtes. Wenn Sie die Übungen regelmäßig als Rituale nutzen, können Sie die Reflexion auch reduzieren bzw. weglassen.“²¹

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Wenn Kinder gestresst sind, atmen sie flach und schnell, d.h., die Atemluft fließt nur bis zum Brustkorb, Angst- und Stresssituationen verändern das natürliche Atemmuster und führen zu schneller und flacher Atmung, die mit körperlicher Anspannung verbunden ist. „Wer flach atmet, fühlt wenig.“²²

Ziel der Atemübungen:²³

- Die Kinder lernen das bewusste Atmen.
- Die Kinder lernen darauf zu achten, wie sie im Moment gerade atmen: schnell, flach, langsam oder tief.
- Sie können ihr Atemmuster bewusst verändern und so mehr Entspannung, Wohlbefinden und Vitalität empfinden.

Atemübungen unterstützen mentale Übungen, die günstige Auswirkungen auf Konzentration, Schulleistungen sowie auf die Gesundheit haben.

Hier einige Übungsmöglichkeiten:

1. Entspanntes Atmen²⁴

Ziel:

Bewusstes gleichmäßiges und rhythmisches Atmen. Zu Beginn kann die Übung ca. eine Minute dauern, später kann sie auf 3–5 Minuten ausgedehnt werden.

Anleitung:

Setze dich bequem auf deinen Stuhl, der Rücken ist gerade, die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Lege deine Hände auf deinen Bauch, unterhalb des Nabels. Schließe deine Augen und widme dich jetzt ganz deinem Atem. ... Atme ruhig durch die Nase ein, beim Einatmen wölbt sich dein Bauch nach vorne, ... jetzt atme durch die Nase aus, dein Bauch zieht sich wieder zurück. ... Zähle jetzt beim Ein- und Ausatmen, atme 5 Sek. ein und 5 Sek. aus. Einatmen, 1–2–3–4–5, und ausatmen, 1–2–3–4–5. Zähle jetzt selbst innerlich beim Ein- und Ausatmen ... (ca. 1 Min.). Jetzt öffne deine Augen, recke und strecke dich und sei ganz erfrischt und voller Energie wieder hier in diesem Raum.

2. Ein- und Ausatmen²⁵

Um kurzfristig zur Ruhe zu kommen, sind einfache Ein- und Ausatemübungen sinnvoll. Die SchülerInnen atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus. Zählen Sie dabei jeweils laut, jedoch mit ruhigem Tonfall, bis drei. Wenn die Kinder noch wenig Erfahrung mit Entspannung und Atemarbeit haben, ist diese Übung ein guter Einstieg.

Variation 1:

Variieren Sie durch die Veränderung der Körperhaltung das Atemverhalten der SchülerInnen. Sie sollen nun beim Liegen, Zusammenkauern, Sitzen, Stehen und Muskeln anspannen ihr Atemverhalten untersuchen. Lassen Sie die Kinder dabei jeweils abwechselnd Diese Übung eignet sich auch als Einstieg, um die Kinder ihre persönliche Entspannungsstellung finden zu lassen. Führen Sie für diesen Zweck die Übung mindestens zweimal durch, damit die SchülerInnen alle Positionen kennen lernen und sich entscheiden können.

Variation 2:

Um sich dem Thema „Atmen“ noch intensiver zu nähern, erweitern Sie die Übung, indem die Kinder lernen, was Brust- und Bauchatmung (bzw. Zwerchfellatmung) ist

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

- Die SchülerInnen bilden gleichgeschlechtliche Paare und stellen sich gegenüber.
- Brustatmung: Die Kinder legen zunächst ihre eigene Hand auf ihren Brustkorb und atmen tief in den Brustkorb (in die Hand) ein. Anschließend legt eine Partnerin/ein Partner ihre/seine Hand auf den Brustkorb und erspürt während des Einatmens die körperliche Reaktion. Dann Wechsel.
- Ebenso verfahren Sie mit der Bauchatmung: Die Kinder legen zunächst ihre Hand auf ihren (Ober-)Bauch und spüren ihre Atmung. Nun legt eine Partnerin/ein Partner ihre/seine Hand auf den (Ober-)Bauch.
- Da es sich eigentlich um eine Zwerchfellatmung handelt, ist die Atmung auch an den Seiten zu spüren. Das Partnerkind kann daher ihre/seine Hände seitlich unterhalb des Brustkorbes anlagen. Das eine Kind atmet tief in den (Ober-)Bauch (in die Hand) ein und das andere erspürt die körperliche Reaktion. Wieder Partnerwechsel.

Reflexionsimpulse:

- Fällt es euch schwer, euch auf eure Atmung zu konzentrieren?
- Wie ist es für euch, nur zu atmen?
- Kommen euch viele Gedanken? Werdet ihr unruhig (wollt etwas tun?)
- Was passiert mit eurem Körper, wenn ihr in den Bauch/Brustkorb atmet?
- Wie könnt ihr tief einatmen?
- Eher durch die Brustatmung oder durch die Bauchatmung?
- Atmen wir immer gleich?
- Konntet ihr in allen Körperhaltungen tief einatmen?
- In welcher Körperhaltung könnt ihr entspannt atmen?

Atem-Fantasiereisen möglichst mit einer kurzen Entspannungssequenz beginnen:

„Setz dich bequem hin, so dass du dich selbst ganz wohlfühlst. Atme jetzt tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Durch die Nase einatmen, dein Bauch wird dabei ganz rund, und durch den Mund wieder ausatmen. Einatmen und ausatmen. Schau, dass dein Rücken entspannt und gerade ist, dann kann dein Atem leichter durch deinen Körper fließen. Du sitzt ganz bequem auf deinem Stuhl, deine Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Atme wieder durch die Nase ein und durch den Mund aus. Vielleicht kannst du bemerken, wie du durch das Atmen ruhiger wirst. Schließe jetzt deine Augen, damit du ganz bei dir sein kannst und jetzt machen wir eine Reise in das Land der Fantasie. Kommst du mit? Stell dir jetzt vor, was ich erzähle.“²⁶

3. Gemeinsam atmen²⁷

Ziel:

Durch das gemeinsame Atmen lässt sich die Verbundenheit zur Gruppe besonders gut spüren. Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Sehr kraftvoll und verbindend ist es, wenn die Kinder einen Kreis bilden und sich an den Händen halten.

Anleitung:

Bildet einen Kreis, gebt euch die Hände. Schließt jetzt eure Augen. ... Atmet durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. ... Nun atmen wir gemeinsam. Wir atmen jetzt alle durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Macht beim Atmen einen Ton – „Ahhh...“

Das entspannt zusätzlich den Hals- und Rachenraum. Alle wieder einatmen und mit einem „Ahhh...“ ausatmen. Atmet jetzt weiter, bis ein gemeinsames Atemmuster entsteht (ca. 2–3 Min.). Öffnet jetzt wieder die Augen und schaut still die anderen im Kreis an.



Variante:

Anleitung:

Wir bilden einen Kreis und geben uns die Hände. Schließt eure Augen. ... Atmet durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Stellt euch jetzt vor, dass in der Mitte des Kreises ganz viel Federn liegen, die ihr jetzt durch euren Atem zum Fliegern bringen könnt. ... Atmet durch die Nase ein und blast die Luft durch den Mund aus. Stell euch vor, wie die Federn sanft in die Luft fliegen durch euer gemeinsames Atmen. Atmet tief ein und mit jedem Ausatmen bringt ihr gemeinsam die Federn zum Tanzen. Atmet jetzt gemeinsam ein und wieder aus. Atmet so lange bis ein gemeinsames Atemmuster entsteht. ... (ca. 2–3 Min.). Öffnet jetzt die Augen und schaut euch im Kreis um ohne zu sprechen.

4. Stabilisieren mit 3–2–1 ²⁸

Wenn sich die Kinder im „Hochstress“ befinden, d.h. hoch angespannt sind, sich nicht mehr konzentrieren können und kaum noch zu beruhigen sind, kann folgende Übung die Kinder wieder auf den Boden holen:

- Benenne drei verschiedene Dinge im Raum, die oberhalb deiner Augenhöhe liegen.
- Benenne drei verschiedene Dinge, die du hörst.
- Berühre und benenne drei verschiedene Materialien (z.B. Holz, Papier).

Dann sollen sie jeweils zwei und dann ein Ding, Geräusch, Material benennen bzw. berühren. Und schon wieder sind die Kinder „gelandet“.

QUELLEN:

- 1 Angelehnt an Jerusalem, M. (Humboldt-Universität Berlin)
- 2 Edelstein, W.: Vortrag zum Thema "Soziale Kompetenz und demokratische Erziehung", 2005
- 3 ebenda
- 4 Lerner, R. et al., 2002 in Weichhold, K.; Silbereisen, R.: Positive Jugendentwicklung und Prävention
- 5 Nach Streit, P. Koordinator von Seligman Europe
- 6 Vopel, K. Positive Psychologie im Klassenzimmer. Iskopress Salzhausen, 2004, S.14ff
- 7 Märzinger, K., Plangl, V., Smolka, H.-M., Teufel, I. Mein Glücks- Trainings- Portfolio. Brigg Pädagogik Verlag GmbH, Augsburg, 2012, S. 73
- 8 Nach: Falkenberg, I., McGhee, P., Wild, B. Humorfähigkeiten trainieren. Schattauer GmbH, 2013. S. 47ff.
- 9 Wygotski, L.: Ausgewählte Schriften. Band 2: Arbeiten zur psychischen Entwicklung der Persönlichkeit: Köln: Pahl-Rugenstein 1987, S. 83
- 10 ebenda
- 11 Lehmkuhl, G.: Homepage der Stiftung „Achtung! Kinderseele!“
- 12 Aus: Bericht über die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen des Robert-Koch-Instituts. 2004
- 13 ppp von Streit, P., Institut für Kinder, Jugend und Familie
- 14 Angelehnt an Streit, P.
- 15 Bettelheim, B.: Kinder brauchen Märchen. München: DTV Deutscher Taschenbuch, 1980
- 16 Kaiser, A. 1000 Rituale für die Grundschule
- 17 Märzinger, K., Plangl, V., Smolka, H.-M., Teufel, I. Mein Glücks- Trainings- Portfolio. Brigg Pädagogik Verlag GmbH, Augsburg, 2012, S. 17
- 18 Gruber, C., Rieger, C. Entspannung und Konzentration. Meditieren mit Kindern. Kösel-Verlag München, 2002
- 19 Metzner, S. Achtsamkeit und Humor. Schattauer GmbH, 2013, S. 62
- 20 ebenda, S. 50 ff.
- 21 Paulus, P. MindMatters. Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl, 2011, S. 167
- 22 Baisch-Zimmer, S., Petrig, G. Kinder-Mentaltraining. Kinder für das Leben stärken. Beltz Verlag – Weinheim und Basel, 2011, S. 39
- 23 ebenda, S. 39ff
- 24 ebenda, S. 16
- 25 Paulus, P. MindMatters. Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl, 2011, S. 166 f
- 26 Baisch-Zimmer, S., Petrig, G. Kinder-Mentaltraining. Kinder für das Leben stärken. Beltz Verlag – Weinheim und Basel, 2011, S. 40
- 27 ebenda, S. 18
- 28 Angelehnt an: Metzner, S. Achtsamkeit und Humor. Schattauer GmbH, 2013
- 29 Röbe 1990, S. 8
- 30 Ruch 2012