

Fachschule für Sozialwesen
Henriette-Goldschmidt-Schule
Berufliches Schulzentrum der Stadt Leipzig

Facharbeit

Crystal-Meth: Präventionsmöglichkeiten im pädagogischen Kontext

Von

Julia Michalk

Klasse E 11/2

Betreuerin: Solveig Liedtke

Abgabedatum: 29.11.2013

Vorwort

In der Presse kann man es wöchentlich lesen: Immer mehr Menschen verfallen der Droge Crystal-Meth, die sie kurzfristig leistungsfähig und langfristig kaputt macht. Dadurch steigt die Beschaffungskriminalität und somit auch die Kosten für den Staat stark an (siehe Anlage 1, S. 40). Ich stelle mir aufgrund der vielen negativen Schlagzeilen und der eigenen Erfahrungen mit crystalabhängigen Menschen seit langem die Frage, warum eine Leistungsdroge in unserer „aufgeklärten“ Zeit so viel Anklang findet, trotz des Wissens über die Gefahr der Droge.

Für mich ist diese Situation ein Spiegelbild der heutigen Gesellschaft. In vielen Bereichen unseres Lebens wird die Leistungsfähigkeit eines Menschen vor seine Gesundheit gestellt. Die steigenden Burnout- und Depressionsdiagnosen in der Arbeitswelt bestätigen dieses Bild. Wieso machen so viele Menschen das mit? Sie wissen um die Wichtigkeit der Erholung und um die Gefahr des ständigen Stresses, trotzdem leisten sie zahlreiche Überstunden oder nehmen leistungssteigernde Mittel wie Energy-Drinks und Kopfschmerztabletten zu sich, um besser zu funktionieren. Crystalabhängige Menschen, Arbeitnehmer, Leistungssportler und viele weitere Personengruppen haben unterschiedliche Gründe für dieses Übertreten der eigenen Grenzen. Dazu kann die Suche nach Anerkennung, Geld und Ansehen gehören sowie das Erreichen Wollen eigener Ziele. Doch sie alle eint, dass ihnen dieser Grund wichtiger ist, als ihre Gesundheit, also wichtiger als sie selbst.

Als zukünftige Erzieherin frage ich mich, wie man diesem Trend der Leistungsgesellschaft mit all seinen Folgen, wie zum Beispiel der Crystal-Meth-Sucht, Einhalt gebieten kann. Wie kann man Kinder dazu ermutigen, mehr auf sich selbst als auf andere zu hören? Wie kann man sie unabhängiger von der Anerkennung anderer machen und wie werden sie widerstandsfähiger gegen Drogen, die ihnen helfen in einer immer mehr verlangenden Gesellschaft, klarzukommen?

Ich werde mich in dieser Arbeit der Droge Crystal nähern, um Handlungsstrategien für Eltern und Erzieher zu finden. Strategien, die die Kinder und Jugendlichen in ihrem Selbst stärken, so dass sie es in Zukunft schaffen, bei schädlichen Überforderungen rechtzeitig die „Reißleine“ zu ziehen. Das Aufzeigen von Möglichkeiten für suchtpreventives Arbeiten im pädagogischen Alltag ist daher das Ziel dieser Arbeit.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitende Worte.....	4
2	Was ist Crystal-Meth?.....	5
2.1	Substanzbeschreibung.....	5
2.2	Wirkungsweise.....	5
2.3	Kurz- und Langzeitfolgen des Crystal-Konsums.....	7
2.4	Geschichte und Gebrauchskultur von Crystal-Meth.....	8
2.5	Gesellschaftliche Folgen des Crystal-Konsums.....	9
3	Vorbeugen ist besser als Heilen – Suchtprävention ab der Kindheit.....	10
3.1	Der Begriff Prävention.....	10
3.2	Geschlechtsspezifische Prävention.....	11
4	Handlungsmöglichkeiten für präventives Arbeiten im pädagogischen Kontext.....	12
4.1	Das Selbstwertgefühl stärken- Die Wurzeln verfestigen.....	12
4.1.1	Das Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühl.....	12
4.1.2	Ich bin eben so – Individualisationsprozesse unterstützen.....	14
4.2	Emotionsbewusstsein – Das Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen trainieren.....	17
4.3	Problembewältigungsstrategien erlernen.....	20
4.4	Die Förderung der Kreativität.....	23
4.4.1	Spielen mit allen Sinnen macht stark.....	24
4.4.2	Gute-Nacht –Geschichten und die Erprobung des Eigensinnes.....	26
4.4.3	Kreative Prozesse des Kindes unterstützen.....	27
5	Schlussbetrachtung.....	29
6	Quellenverzeichnis.....	31
7	Literaturverzeichnis.....	34
8	Selbstständigkeitserklärung.....	37
9	Abbildungsverzeichnis.....	38
10	Anlagenverzeichnis.....	39

1 Einleitende Worte

Aufgrund der stetig wachsenden Zahl suchtkranker Menschen, soll diese Arbeit Möglichkeiten für suchtpreventive Angebote im pädagogischen Alltag thematisieren. Für die Angebotsauswahl wird es keine Altersbeschränkung geben, da in jedem Alter suchtpreventiv gehandelt werden kann. Die Handlungsmöglichkeiten sollen des Weiteren nicht als einmaliges Projekt betrachtet, sondern in den pädagogischen Alltag integriert werden.

Aktuell ist vor allem die Droge Crystal-Meth auf dem „Vormarsch“, weshalb es im zweiten Kapitel um diese Droge, deren Folgen für den Benutzer¹ und die Gesellschaft, sowie deren Gebrauchskultur gehen soll. Dabei wirken die später beschriebenen Handlungsstrategien nicht nur vorbeugend gegen die Abhängigkeit von Crystal, sondern auch gegen alle anderen Suchtkrankheiten. Da im Moment jedoch speziell diese Droge an Stärke gewinnt, scheint eine besondere Thematisierung dieser notwendig. Im dritten Kapitel wird der Begriff der Prävention genauer beleuchtet, damit eine Definitionsgrundlage für das vierte Kapitel besteht. Dieses Kapitel stellt den Hauptteil der Facharbeit dar, denn hier werden Handlungsmöglichkeiten für Erzieher und Eltern aufgezeigt. Aufgrund der vorgegebenen Seitenanzahl der Facharbeit, wird der Fokus auf nur vier Hauptthemen der Prävention liegen.

Zuerst soll auf die Wichtigkeit des Selbstbewusstseins, also die Stärkung der „Wurzeln“ hingewiesen werden. Im zweiten Punkt soll es um die Frage gehen, wie man Kinder zu emotional-kompetenten Menschen erziehen kann. Ein dritter und weiterer wichtiger Aspekt bei der Suchtvorbeugung, ist die Förderung der Problembewältigungsfähigkeit, damit später auftretende Komplikationen, nicht zu einer unüberwindbaren Hürde werden. Im vierten Punkt soll die Bedeutung der Fantasie thematisiert werden, denn wer viel Fantasie besitzt ist weniger anfällig für äußere Einflüsse. Weitere, für die Prävention wichtige Themen, wie die Genussfähigkeit und das Körperbewusstsein fanden keinen Platz in dieser Arbeit. Es wird jedoch sehr empfohlen, sich auch mit diesen Aspekten zu befassen, denn sie sind, aus der Sicht der Autorin, wesentliche Bestandteile in der Suchtprevention.

¹ Aus Gründen der Einfachheit und besseren Verständlichkeit wurde die männliche Schreibform verwendet, womit stets beide Geschlechter angesprochen sind.

2 Was ist Crystal-Meth?

2.1 Substanzbeschreibung

Crystal-Meth ist eine antriebssteigernde und künstlich hergestellte Substanz auch unter den Namen „C“, „Ice“, und „Pervitin“ bekannt (vgl. Arnold/ Schille, 2002, S. 94). Der chemische Name lautet N-Methylamphetamin oder kurz Methamphetamin. Methamphetamin wird meist in Form von weißem oder farbig eingefärbten kristallinen Pulver durch die Nase gezogen (umgangssprachlich: „sneefen, ruppen oder rotzen“).



Abbildung 1: Crystal-Meth

Dabei, so beschreiben die Anwender („User“), tritt die Wirkung nach etwa 5-10 Minuten ein und es kann ein unangenehmer Geschmack im Rachen und ein Brennen in der Nase spürbar sein. Aus diesem Grund bevorzugen viele Konsumenten das Rauchen des Pulvers, wobei es dann „Ice“ genannt wird. Hier tritt die Wirkung sofort nach der Inhalation ein. Seltene Konsumformen sind das Spritzen, das orale Einnehmen und das anale bzw. vaginale Einführen von Crystal (vgl. Kontaktstelle Jugendsucht- und Drogenberatung der Stadtmission Chemnitz e.V., 2012, S. 12).

2.2 Wirkungsweise

Die Substanzqualität, die Art der Einnahme, der Gewöhnungsgrad (Toleranz) sowie die aktuelle Verfassung des Konsumenten beeinflussen die Wirkungsdauer und Wirkungsintensität. Im Allgemeinen wirkt Crystal sehr anregend. Es löst Gefühle von Euphorie und hohes Konzentriert- und Wachsein aus. Die Konsumenten spüren einen Rede- und Bewegungsdrang, eine erhöhte Risikobereitschaft und ein gesteigertes Selbstwertgefühl. Ausdauervermögen, Energie, und Leistungsbereitschaft werden verstärkt. Laut *Arnold und*

Schille (2002) nähert sich der User einem Zustand an, den er schon immer erreichen wollte. Er ist genauso leistungsstark, ideenreich, mutig und selbstbewusst wie er es immer gewünscht hat und noch dazu verschwinden Selbstzweifel, Ängste und Unsicherheiten (vgl. Arnold/Schille, 2002, S. 94). Dieser ideale Zustand passt perfekt in unsere Leistungsgesellschaft. Crystal ist „kurzfristig gut geeignet, Bedürfnisse und Ziele, die gesellschaftlich ausdrücklich erwünscht sind, zu erreichen“ (vgl. Kontaktstelle Jugendsucht- und Drogenberatung der Stadtmission Chemnitz e.V., 2012, S. 19). Das sexuelle Verlangen kann ebenfalls ansteigen und somit auch die Risikobereitschaft für riskante sexuelle Praktiken. Außerdem können, wie bei fast jeder Droge, unangenehme Gefühle besser ausgehalten werden. Die Wirkung von Crystal-Meth kann bis zu 30 Stunden andauern.

Biologisch gesehen bewirkt die Droge im Gehirn, dass körpereigene Botenstoffe wie Dopamin und Noradrenalin ausgeschüttet und außerhalb des Gehirns Adrenalin freigesetzt werden, so wie sonst nur bei Gefahrensituationen. Grundbedürfnisse wie Schlafen, Hunger, Durst aber auch Empfindungen wie Schmerzen werden sofort zurückgestellt. Der Blutdruck, der Puls, die Atemfrequenz und die Körpertemperatur steigen an (vgl. Kontaktstelle Jugendsucht- und Drogenberatung der Stadtmission Chemnitz e.V., 2012, S. 18). Solch ein gesteigerter Stoffwechsel bleibt sowohl kurz-, als auch langfristig nicht ohne Nebenwirkungen.

Da kurzfristig erlebte Wirkungen eine entscheidende Rolle für eine Gebrauchswiederholung spielen, birgt Crystal eine hohe Suchtgefahr. Es hat viele scheinbar positive Effekte, die die im nächsten Kapitel erwähnten Nebenwirkungen, schnell vergessen lassen. User, die im Rahmen dieser Arbeit von der Autorin befragt wurden, äußerten sich wie folgt, über ihre ersten positiven Erfahrungen mit Crystal:

„Mit Crystal konnte ich endlich für die Prüfung lernen und es ging so einfach“ D. (17)

„Ich habe das Karateturnier gewonnen, das hätte ich nie für möglich gehalten“ K. (25)

„Meine Gedanken waren total klar und ich konnte sogar mehrere Gedankenstränge auf einmal verfolgen, so als wäre ich ein Genie“ S. (20)

„Ich konnte meine Freundin die ganze Nacht befriedigen und hatte unglaubliche Gefühle dabei“ L. (28)

„Mit C Kann man die ganze Nacht durchzocken und ist viel besser als ohne“ M. (19)

2.3 Kurz- und Langzeitfolgen des Crystal-Konsums

Während des Konsums von Crystal erleben viele Benutzer kurzfristige Nebenwirkungen wie Hautjucken, Schweißausbrüche, Mundtrockenheit, verstärkte Kaumuskelaktivität (umgangssprachlich: „Mundfasching“), sowie Schwindel und Herzrasen. Des Weiteren können Muskelkrämpfe, Zittern, Appetitlosigkeit, eine Überhitzung des Körpers und stereotype Verhaltensweisen wie Pickelquetschen und Hautaufkratzen auftreten (vgl. Kontaktstelle Jugendsucht- und Drogenberatung der Stadtmission Chemnitz e.V., 2012, S. 20). Die enorme Wirkungsdauer zieht meist eine starke Müdigkeit nach sich bis hin zu Dauerschlaf, depressiven und paranoiden Verstimmungen (vgl. Arnold/Schille, 2002, S. 95).

Wenn Menschen Crystal regelmäßig und über einen längeren Zeitraum nehmen, führt dies zu enormen psychischen und körperlichen Schäden. Durch den Schlafentzug und durch Überdosierungen kann es zu Psychosen kommen. Die Konsumenten fühlen sich häufig verfolgt, bekommen Panikattacken und erleiden Angstzustände. Langanhaltende bis hin zu nicht mehr behebbare Depressionen, können die Folge der ständig übertriebenen Hormonausschüttung sein, denn das Nervensystem verliert mehr und mehr die Fähigkeit Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin auszuschütten. Nicht selten findet auch eine deutliche Persönlichkeitsveränderung statt. Der User ist weniger resistent gegen Probleme und rastet häufiger aus - das Aggressionspotential steigt. Die Konzentration- und Merkfähigkeit sinkt, denn die Nervenzellen sterben beim Konsum ab, das heißt die Droge ist neurotoxisch (vgl. Kontaktstelle Jugendsucht- und Drogenberatung der Stadtmission Chemnitz e.V., 2012, S. 21). Außerdem begünstigt Crystal die sogenannte Anhedonie, also die Unfähigkeit Freude und Lust zu empfinden, was wiederum die erneute Einnahme von „C“ bewirken kann (umgangssprachlich: „nachlegen“). Da der Körper sich sehr schnell an Crystal gewöhnt muss immer mehr konsumiert werden, um dieselbe Wirkung zu erreichen. Die Gefahr der Entwicklung einer psychischen Abhängigkeit ist damit sehr hoch (vgl. drug-scouts, o. J.).

Äußerlich kann man Crystal-Konsumenten häufig an ihrem schlechten Hautbild erkennen. Die Haut entzündet sich und User kratzen Pickel und Unebenheiten ständig wieder auf. Aufgrund des Bewegungsdranges und des verminderten Hungergefühls sind Crystal-Konsumenten häufig untergewichtig, was vor allem viele Frauen als positiv erleben. Die User erleiden außerdem eine erhebliche Schädigung der Zähne, durch die verminderte Speichelbildung und Mineralaufnahme. Nicht nur die erlebbaren und sichtbaren Veränderungen sind gefährlich, sondern auch das Körperinnere zerfällt Stück für Stück. So

kann es zu Magendurchbrüchen, Hirnblutungen, Herzrhythmusstörungen, Nierenschädigungen (siehe Anlage 1, S. 40) und zu einer Schwächung des Immunsystems führen (vgl. Kontaktstelle Jugendsucht- und Drogenberatung der Stadtmission Chemnitz e.V., 2012, S. 22).

2.4 Geschichte und Gebrauchskultur von Crystal-Meth

Bereits 1893 wurde in Japan eine Erstsynthese des Methamphetamins vorgenommen. Erstmals wurden Methamphetamine 1934 in Deutschland hergestellt. Das Arzneimittel „Pervitin“, welches von 1938 bis 1988 erhältlich war, kam im zweiten Weltkrieg als „Panzerschokolade“ zum Einsatz, um den Frontsoldaten Angst-, Schmerz- und Hungergefühle zu nehmen und die Leistung- und Risikobereitschaft zu steigern.



Abbildung 2: Das Wachhaltemittel Pervitin

Nach 1945 wurde der Wirkstoff Ephedrin weiterhin missbräuchlich verwendet, zum Beispiel als Dopingmittel im Sport. Auch berühmte Sportler wie der Tennisprofi Andre Aggasi verhalfen sich mit „C“ zum Sieg (vgl. Semmler, 2009). Auch heute noch werden Medikamente mit Inhaltsstoffen des Pervitins hergestellt, zum Beispiel Wick-Medinait und Aspirin-Complex. In zahlreichen illegalen Meth-Laboren, werden aus diesen Erkältungsmitteln Ephedrin und Hyperephedrin herausgefiltert und mit anderen gefährlichen Stoffen wie Jodwasserstoff oder sogar Batteriesäure vermischt, um Crystal-Meth zu erzeugen (vgl. faz, 2006). Dieser relativ einfache Herstellungsprozess und die damit verbundenen niedrigen Kosten für diese Droge, führten zu einer raschen Verbreitung. Das mittlere Einstiegsalter für die Droge Crystal liegt bei 17,1 Jahren (vgl. Härtel-Petri, o. J.).

„Crysteln“ wurde vor Jahren als ein Phänomen der Technoszene wahrgenommen, was mittlerweile nicht mehr stimmt, denn eine Begrenzung auf Subkulturen ist nicht erkennbar. Laut Erfahrungsberichten scheint es einen Zusammenhang zwischen dem Benutzen von Online-Spielen bzw. dem Besuchen von Spielhallen und Crystal-Gebrauch zu geben. „C-Konsum“ breitete sich vor allem vom Südosten Deutschlands in das ganze Land aus (siehe Anlage 1, S. 40). Grenznahe Gebiete im Osten Deutschlands sind aufgrund der dortigen Herstellung und Verteilung besonders gefährdet (vgl. Kontaktstelle Jugendsucht- und Drogenberatung der Stadtmission Chemnitz e.V., 2012, S. 34).

2.5 Gesellschaftliche Folgen des Crystal-Konsums

Crystal verursacht dem Staat und dem Sozialsystem immense Kosten. Dazu gehören die Kosten für die Bekämpfung (u.a. Prävention und Polizeieinsätze), die Rehabilitationskosten (u.a. Drogenberatung, ambulante und stationäre Therapien) und die Kosten für die Folgeschäden (Klinikaufenthalte, Beschaffungskriminalität, körperliche- und psychische Folgeschäden usw.). Erschwerend kommt hinzu, dass bei einem Entzug von Crystal das Gefühlserleben bis zu 1,5 Jahren stark beeinträchtigt sein kann. Der Körper kann sich außerdem nur sehr langsam und bedingt erholen, so dass ein Rückfall viel häufiger vorkommt als bei anderen Drogen. Laut der Sueddeutschen Zeitung liegt die Rückfallquote bei über 90% (vgl. sueddeutsche, 2012). Aufgrund ihrer psychischen Erkrankungen, können viele Ex-User kein normales Leben mehr führen.

Die Gefahr des Crystalkonsums geht uns alle etwas an, denn wir erschaffen die Leistungsgesellschaft in der die jetzigen und zukünftigen Konsumenten leben. Deshalb sollten sich alle Politiker, Erzieher, Eltern und andere Betreuungspersonen fragen, wie man dieser negativen Entwicklung entgegen wirken kann. Wie können wir es schaffen, Kinder zu starken Persönlichkeiten heranwachsen zu lassen, die den Mut haben, bei schädlichen Anforderungen, wie zum Beispiel in unserer heutigen Arbeitswelt einfach mal „Nein“ zu sagen? Dieses Ziel kann durch frühzeitige Prävention im Alltag erreicht werden, wie das nachfolgende Kapitel unter anderem darstellen soll.

3 Vorbeugen ist besser als Heilen – Suchtprävention ab der Kindheit

3.1 Der Begriff Prävention

„Zuvor kommen“ und „verhüten“, das bedeutet das Wort Prävention auf lateinisch (praeventio). Prävention ist somit die Vermeidung von unerwünschten Ereignissen oder negativen Entwicklungen.



Abbildung 3: In der USA versucht man es mit Abschreckung: "Käfer unter der Haut zu suchen ist nicht normal. Auf Crystal schon."

Das große Feld der Suchtprävention kann in zwei Ausrichtungen differenziert werden: Präventionsstrategien die auf eine Veränderung der Situation hinwirken (Verhältnisprävention) und Strategien die auf eine Veränderung des Verhaltens einer Person abzielen (Verhaltensprävention). Außerdem muss der Zeitpunkt der Prävention berücksichtigt werden. Dabei gibt es Interventionen die vorbeugend sind (primäre Prävention), Interventionen die unterstützend und kurativ sind (sekundäre Prävention) und Interventionen die ausgleichend, rehabilitativ und eindämmend sind (tertiäre Prävention) (vgl. Arnold/Schille, 2002, S. 265).

Aufgrund der Tatsache, dass bereits im Kindergartenalter die Persönlichkeit in vielen Entwicklungsbereichen geprägt wird (beispielsweise Verfestigung bestimmter Gewohnheiten und Problembewältigungsformen) soll in den nachfolgenden Kapiteln ausschließlich die primäre Verhaltensprävention thematisiert werden. Bei dieser frühzeitig ansetzenden Form von Suchtprävention geht es um kein neues pädagogisches Highlight, sondern um die

Förderung der kindlichen Entwicklung, damit Widerstandskräfte gegen Abhängigkeiten und Suchtverhalten aktiviert werden.

3.2 Geschlechtsspezifische Prävention

Bei Frauen und Männern erfüllen die Süchte unterschiedliche Funktionen. Daher bedarf es einer geschlechtsspezifischen Betrachtung von Suchtentwicklung und deren Präventionsmöglichkeiten (vgl. Haug-Schnabel/ Schmid-Steinbrunner, 2000, S. 17). Aufgrund des mädchenotypischen Sozialisationsverlaufs bewältigen Mädchen ihre Konflikte hauptsächlich durch die Manipulation ihres Körpers. Verweigerung der Nahrung, Fress-Sucht oder Medikamentenmissbrauch sind einige Beispiele dafür. Mädchen müssen eher leise agieren, sollten nicht auffallen oder aggressiv sein. Daher muss vor allem bei Mädchen das Selbstbewusstsein und das häufig nicht so stark ausgeprägte Körpergefühl gestärkt werden. Sie sollten trainieren aktiv statt passiv („Ist mir egal, entscheide du“) bei Entscheidungen mitzuwirken und Konfrontationen nicht auszuweichen (vgl. Haug-Schnabel/ Schmid-Steinbrunner, 2000, S. 18).

Jungen bewältigen ihre Konflikte häufig mit körperlichen Grenzerfahrungen, sowie mit exzessiven Alkohol-, Nikotin- und Drogenkonsum. Männliche Defizite die häufig durch Suchtmittel aufgehoben werden, liegen vor allem im emotionalen Bereich. Daher müssen soziale Kompetenzen, sowie das Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen (emotionale Kompetenzen) trainiert werden (vgl. Haug-Schnabel/ Schmid-Steinbrunner, 2000, S. 18).

Der sächsische Bildungsplan fordert ebenfalls die Ermöglichung von Gelegenheiten für Mädchen und Jungen, sich jenseits von Rollenklischees entwickeln zu können. Damit ist keine Gleichmacherei der Geschlechter gemeint, sondern das Anbieten von vielfältigen geschlechtlichen Ausdrucksmöglichkeiten und der Förderung ihres Eigen-Sinnes (vgl. Sächsisches Staatsministerium für Soziales, 2007, S. 28). Neben der Stärkung des Selbstbewusstseins und der emotionalen Kompetenz, soll in dieser Arbeit des Weiteren die Förderung der Problembewältigungsfähigkeit und der Kreativität eine große Rolle spielen.

4 Handlungsmöglichkeiten für präventives Arbeiten im pädagogischen Kontext

In folgendem Kapitel soll es um die Handlungsmöglichkeiten für den pädagogischen Kontext gehen. Die Handlungsanweisungen werden anhand von folgenden vier Themenschwerpunkten entwickelt: das Selbstwertgefühl und dessen Stärkung; die emotionale Kompetenz; die Stärkung der Problembewältigungsfähigkeit und die Bedeutung der Fantasie für die Suchtprävention.

4.1 Das Selbstwertgefühl stärken- Die Wurzeln verfestigen

Schon Goethe war der Meinung, dass Kinder zwei Dinge von ihren Eltern bekommen sollten: Wurzeln und Flügel. Kinder, die sich geborgen und eingebunden fühlen, können jene Wurzeln ausbilden, die ihnen in ihrem Leben die nötige Sicherheit und das Vertrauen in die eigenen Kräfte geben. Kritische Lebensereignisse können diese starken Wurzeln dann nicht so schnell herausreißen. Die Flügel brauchen Menschen zum Träumen. Flügel wachsen, wenn Kinder erfahren, dass ihnen etwas zugetraut wird, auch Dinge die sich die Bezugspersonen vielleicht selbst nicht zutrauen. Wenn die Eltern bzw. die Erzieher Kinder ermuntern, stützen und an sie glauben, dann geben sie den Kindern die Möglichkeit ihre eigenen Grenzen zu verschieben, auch ohne Drogenkonsum.

In den folgenden Kapiteln zum Thema Selbstwertgefühl, soll es um die Stärkung der Wurzeln gehen, damit auch bei schweren Stürmen keine Flucht in synthetische Welten notwendig ist. Zunächst wird erklärt wie das Selbstwertgefühl entsteht und wie es mit dem Zugehörigkeitsgefühl zusammenhängt. Des Weiteren sollen mögliche Strategien zur Bewusstmachung des Selbstkonzeptes erläutert werden. Leider kann, aufgrund der Rahmenbedingungen dieser Facharbeit, nicht auf das für das Selbstwert ebenfalls wichtige Körperbewusstsein und die Genussfähigkeit eingegangen werden. Eine kleine Anregung in Form einer Entspannungsübung findet sich im Anhang (siehe Anlage 5, S. 46), sowie ein Spiel zur Thematisierung von Erholungsmöglichkeiten im Alltag (siehe Anlage 14, S. 50).

4.1.1 Das Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühl

Das Selbstwertgefühl ist die Beziehung eines Menschen zu sich selbst und beinhaltet die Zuversicht in die eigenen Möglichkeiten, sowie die Akzeptanz der eigenen Person. Kinder mit einem starken Selbstwert sind kommunikativ, sicher, können sich Hilfe suchen, sind

risikobereit und sie erleben Anforderungen mehr als Herausforderungen, anstatt als Belastung (vgl. Krause, 2009, S. 11).

Der Entstehungsprozess des Selbstwertgefühls beginnt bereits am ersten Lebenstag, denn eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls, ist die Befriedigung seiner Bedürfnisse (vgl. Honkanen-Schoberth, 2002, S. 36). Wenn beispielweise ein Baby schreit, reagieren die Eltern und zeigen dem Kind, dass sie da sind und erfüllen seine Bedürfnisse. So kann eine stabile Bindung entstehen, die wie ein Schutzmantel wirkt. Das Kind entwickelt Vertrauen in die Welt und somit in sich selbst (vgl. Haug-Schnabel, Schmid-Steinbrunner, 2000, S. 37). Doch wenn Eltern häufig nicht auf das Verhalten des Kindes reagieren und unberechenbar sind lernt das Kind kein Urvertrauen in die Welt. Es lernt stattdessen: „Ich bin es nicht wert, dass man sich um mich kümmert“. Der Schutzmantel fehlt und es entsteht eine unsichere Bindung, sowie das Gefühl nicht dazuzugehören.

Das Zugehörigkeitsgefühl hängt eng mit dem Selbstwert zusammen, denn ohne das Gefühl von Zugehörigkeit kann kein positiver Selbstwert entstehen. Das erste und grundlegende Gefühl von Zugehörigkeit entsteht wie oben beschrieben, in den familiären Beziehungen. Das Kind muss fühlen, dass es willkommen und bedeutsam ist. Berührung, Zuwendung, Spiel und die Stimme drücken in unendlicher Vielfalt aus, dass das Kind für die Bezugspersonen wichtig ist (vgl. Krause, 2009, S.12). Es ist von großer Bedeutung, dass sich das Kind in soziale Aktivitäten einbringen kann (Partizipation), damit es sich als selbstwirksam und kompetent erlebt (siehe Kapitel 3.3). Vertrauenspersonen sollten konsistent freundlich, zugewandt und akzeptierend reagieren, nicht nur bei lobenswerten Verhalten. Durch bedingungslose Liebe bzw. Zuwendung fällt es einem Menschen leichter, sich als Person angenommen zu fühlen. Leider wird häufig von Kindern Leistung vor deren Akzeptanz gefordert: „Ich hab dich lieb, wenn du so schön fleißig bist“.

Die betreuenden Personen sollten ehrliches Interesse für das Kind zeigen, viel gemeinsame Zeit verbringen und dabei Spaß haben (vgl. Honkanen-Schoberth, 2002, S. 39). So erfährt sich das Kind in den unterschiedlichsten Situationen und entwickelt immer mehr sein Selbstkonzept. Dieses ist eng mit dem Selbstwertgefühl verbunden und setzt voraus, dass man sich von außen betrachten kann. Diese Fähigkeit erlernen Kinder ab ca. 2 Jahren, da sie sich dann selbst im Spiegel erkennen können (vgl. Krause, 2009, S. 11). Im folgenden Kapitel soll es um die Unterstützungsmöglichkeiten bei der Entwicklung des Selbstkonzeptes gehen,

damit das Kind weiß, was es so besonders und einzigartig macht. Denn wenn man sich selbst nicht fremd ist, jagt einem das Fremde auch keine Angst ein. Das ist die Grundvoraussetzung für Toleranz und für das positive und offene Zugehen auf das Leben.

4.1.2 Ich bin eben so – Individualisationsprozesse unterstützen

Durch die Wertschätzung der Individualität wird das Selbstwertgefühl direkt gestärkt. Kinder sollen erfahren, dass jeder mit seinen Eigenheiten willkommen ist. Menschen die um ihre Einzigartigkeit wissen, brauchen keine grenzüberschreitenden Leistungen zu vollbringen, um Anerkennung zu erhalten, denn sie können sich selbst anerkennen, so wie sie sind.

Aus diesem Grund sollte bereits ab dem Kindergartenalter die Unterschiedlichkeit der Menschen zum Thema gemacht werden. Dies kann auf vielfältigste Art und Weise geschehen. Beispielsweise kann man sich mit der eigenen Familie und den Familien von anderen Kindern beschäftigen, denn so erfahren die Kinder etwas über unterschiedliche Lebensentwürfe und Gewohnheiten. Das kann Vorurteile abbauen oder gar nicht erst entstehen lassen. Vor allem für Kinder mit Migrationshintergrund ist es oft schwierig ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit zu entwickeln und sich durch Erfolgserlebnisse kompetent zu fühlen, denn sie kennen oder verstehen die deutschen Lieder und Märchen nicht. Aus diesem Grund ist es für sie besonders wichtig, etwas über ihre Kultur erzählen bzw. zeigen zu dürfen (vgl. Krause, 2009, S. 84).

Das unterschiedliche Aussehen von uns Menschen kann man mit Kindern sehr schön spielerisch erfahren. Ein möglicher Vormittag zum Thema: „so sehe ich aus“ wird in der Anlage 2 näher beschrieben (siehe Anlage 2, S. 41).

Das Lied „und ganz doll mich“ von Rolf Zuckowski (siehe Anlage 4, S. 44) thematisiert die Interessen und Lieblingsdinge von Kindern. Dies könnte ebenfalls zu einem Thema im Kindergartenalltag oder auch zu Hause gemacht werden. Kinder lernen dabei darüber nachzudenken was ihnen gut tut und was nicht, aber auch den anderen zuzuhören. Ältere Kinder bzw. Jugendliche könnten dafür beispielsweise eine Collage zum Thema „Ich“ anfertigen und dann in einen Erfahrungsaustausch mit den anderen Jugendlichen gehen (siehe Anlage 6, S. 46) Ein schönes Spiel zur Verdeutlichung unterschiedlicher Vorlieben bzw. Meinungen ist das Positionierungsspiel „entweder-oder“ (siehe Anlage 7, S. 47).

Eine weitere Wertschätzungsmöglichkeit der Individualität ist das Hervorheben der unterschiedlichen Fähigkeiten der Kinder. Ein Gruppenspiel zur positiven Selbsteinschätzung ist das Spiel „Ich bin stolz darauf“. Dabei sitzen die Teilnehmer (ab ca. 4 Jahren) im Kreis zusammen und der Spielleiter beginnt, indem er den Satz „Ich bin stolz darauf, dass ich...“ ergänzt. Dabei spricht er über eine positive Eigenschaft oder ein Ereignis, das ihm kürzlich sehr gut gelungen ist. Zum Beispiel: „Ich bin stolz darauf, dass ich heute die Frösche von der Straße gesammelt habe“. Nun können die Kinder diesen Satz fortführen (vgl. Labbe, o. J.). Die Erfahrungen können alternativ auch mit kreativen Mitteln, wie zum Beispiel durch Malen oder Schauspielen dargestellt werden. Da dieses Spiel sehr schnell geht (5-10 Minuten), könnte man es durchaus zum täglichen Ritual des Morgen- bzw. Stuhlkreises hinzufügen.

Ein Spiel zur Fremdeinschätzung ist „Gut an dir“. Hierbei sitzt ein Kind in der Mitte des Stuhlkreises. Der Spielleiter beginnt, indem er etwas Positives über das Kind in der Mitte formuliert. Zum Beispiel: „Ich finde gut an dir, dass du dich durchsetzen kannst“. Nun folgen die anderen Kinder mit Aussagen über den Teilnehmer in der Mitte. Hinterher kann ein Gespräch folgen zum Beispiel über das Gefühl im Mittelpunkt zu stehen oder Lob zu erhalten von jemandem den man gar nicht mag. Dieses Spiel sollte regelmäßig wiederholt werden, so dass jedes Kind mal in der Mitte sein darf (vgl. Labbe, o. J.).

Da ein Mensch niemals nur Stärken aufweist, sondern auch Fehler macht und es Bereiche gibt wo er sich noch weiterentwickeln kann, müssen auch Schwächen bzw. Entwicklungspotentiale thematisiert werden.

„Kinder stark machen, zu stark für Drogen“ heißt der Slogan der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Manche Eltern fühlen sich dadurch überfordert, denn wenn Erziehung 24 Stunden am Tag statt findet, muss man die ganze Zeit ein gutes Modell sein. Natürlich ist das nicht möglich und auch nicht gewollt. Kinder sollen keine Perfektion vorgelebt bekommen, denn die wird es im späteren Leben auch niemals geben. Perfektion ist schädlich, denn so lernen Kinder, dass Fehler nicht gewollt und erlaubt sind (vgl. Kuttler/Schmider, 2011, S. 18). Wenn Eltern ungewollte Worte gegenüber dem Kind herausrutschen, weil sie beispielsweise gestresst sind, dann ist das kein Fehler, sondern menschlich. Wichtig dabei ist, das nachfolgende gemeinsame Bereden des Geschehenen. So können Kinder erfahren, dass auch die Eltern Schwächen haben und diese offen zeigen können. Das Kind lernt, dass es keinen makellosen Menschen gibt, das es auch selbst keiner ist und sein muss.

Entwicklungspotentiale sollten deshalb ab ca. 4 Jahren thematisiert werden, jedoch immer im Zusammenhang mit den Stärken einer Person um das Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Ein wunderbares Lied für dieses Thema ist „Kalle, Heiner, Peter“ von Gerhard Schöne (siehe Anlage 3, S. 43). Die Kinder könnten ab ca. 4 Jahren zusammen mit dem Erzieher über diese drei Kinder sprechen. Was zeichnet sie aus? Und worin sind sie nicht so stark? Was könnten sie üben? Wen könnten sie um Hilfe fragen, zum Beispiel in unserer Gruppe? Der Erzieher kann dazu anregen, dass jedes Kind darüber nachdenkt in welchen Bereichen es noch Hilfe braucht. Gespräche oder andere Ausdrucksmöglichkeiten sollten darauf folgen.

Des Weiteren können die Kinder Figuren basteln, die genau die Dinge richtig gut können, die sie vielleicht noch üben müssen. So hat zum Beispiel die Papierfigur von dem sportlichen Jungen ein Lineal in der Hand. Der Junge kann nun im Kreis seine Figur vorstellen und beschreiben: „Das ist...! Er ist sehr gut im Basteln, kann dafür aber nicht so gut Fussball spielen. Ich liebe Fussball. Das könnte ich ihm beibringen. Im Basteln könnte er mir gut helfen.“

Für Jugendliche kann das Spiel des „heißen Stuhles“ sehr bereichernd sein, sofern ein vertrautes Gruppenklima vorliegt. Hierbei setzt sich ein Jugendlicher in den Kreis und wird von den anderen „kritisiert“. Positive, sowie negative Verhaltensweisen und Eigenschaften werden von den anderen kommentiert. Dieses Spiel erfordert einen sehr wachsam und geübten Moderator, damit es zu keinen seelischen Verletzungen kommt. Der Jugendliche in der Mitte darf sich erst einmal nicht äußern und muss die Kritik annehmen. Nachfolgend findet ein Gespräch statt, wo er seine Gedanken und Gefühle preisgeben kann. Danach kann man „Persönlichkeitslandkarten“ erstellen, welche im Klassenzimmer bzw. Gruppenzimmer aufgehangen werden. Lauter selbstgestaltete Plakate, mit typischen positiven Eigenschaften und Entwicklungszielen der jeweiligen Person (beispielsweise: „Ich möchte aktiver werden und meine Meinung mehr zum Ausdruck bringen“) könnten dann den Klassenraum schmücken.

Eine weitere Möglichkeit wäre der Dreh eines kleinen Filmes, wobei das Thema „Stärken und Schwächen“ altersgerecht bearbeitet wird. Die Kinder bzw. Jugendlichen werden dazu viele Ideen und vielleicht sogar den Text beisteuern können.

Das Ziel am Ende solcher Aktionen sollte sein, dass die Kinder und Jugendlichen sich ihrer bewusst sind (Selbst-bewusst-sein). Das sie wissen, dass keiner perfekt ist und dass jeder

seine Stärken aber auch Schwächen hat. Sie sollen sich selbst, so wie sie sind annehmen, die Fähigkeiten der anderen sinnvoll nutzen und einen ressourcenorientierten Blick erlernen. Wer nicht nach Perfektion strebt und mit sich selbst zufrieden ist, lässt sich nicht von anderen Menschen „ausbrennen“ und greift auch nicht zu leistungssteigernden Drogen, um Erfolge zu erzielen.

Für die Suchtprävention ist des Weiteren das Kennen und Akzeptieren seiner eigenen Emotionen besonders wichtig. Das Wissen darüber, in welchen Situationen ich mich wie fühle bzw. verhalte und das Aushalten können von negativen Gefühlen wie Schwäche, Eifersucht und Wut ist ein wichtiger Baustein gegen die Sucht, vor allem bei Jungen. Aus diesem Grund soll im nächsten Kapitel ausführlicher auf die emotionale Kompetenz eingegangen werden.

4.2 Emotionsbewusstsein – Das Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen trainieren

Gefühle haben einen zentralen Einfluss auf unser Verhalten und unsere Gedanken. Das ist überlebensnotwendig zur Erfassung und Bewältigung der Realität. So warnen uns etwa unsere Gefühle blitzschnell bei Gefahr. Gefühle sind ständig unsere Begleiter und wesentlicher Bestandteil unseres Selbst. Eigene Gefühle und die der anderen richtig einschätzen zu können, sowie Handlungsimpulse in einer sozial verträglichen Weise auszuleben, stellt eine wichtige Entwicklungsaufgabe während der Kindheit dar. Diese Fähigkeit wird als emotionale Kompetenz bezeichnet (vgl. Friedrich, 2008, S. 10). Die Art wie Eltern ihre Kinder behandeln hat weitreichenden Einfluss auf das Gefühlsleben des Kindes. Von großer Bedeutung ist hierbei auch der Umgang der Eltern mit ihren Gefühlen (vgl. Goleman, 2000, S. 240). Um emotional-kompetente Kinder zu erziehen, muss demnach die betreuende Person selbst gut mit ihren Gefühlen umgehen können (Vorbildwirkung).

Im Alltag sollten Eltern und Erzieher achtsam die Stimmung der Kinder beobachten. So können sie erste Signale von beispielsweise Anspannung wahrnehmen, um dann wertschätzend zu reagieren. Erzieher und Eltern sollten sich dabei bemühen, das Gefühlsleben des Kindes wirklich zu verstehen und die Gefühle ernst zu nehmen, auch wenn sie noch so absurd erscheinen. Sie sollten Hifestellung zur Verbalisierung der Gefühle geben, zum Beispiel: „Der Toby hat dir das Auto weggerissen. Jetzt bist du sicher wütend“. Man kann mit solchen Verbalisierungen helfen, dass das Kind seine Gefühle zu benennen und auszudrücken

lernt.

Wenn ein Kind von sich aus Gefühlsäußerungen vornimmt und beispielsweise sagt: „Ich bin traurig, dass mein Vater so selten in den Hort kommt“, dann sollten Erzieher und Eltern dies nutzen, um dem Kind nah zu sein, ihm mitfühlend Aufmerksamkeit zu schenken und seine Gefühle zu bestätigen (vgl. Friedrich; de Galgoczy, 2008, S. 22).

Erwachsene sollten den Kindern auch helfen ihre Impulse, zum Beispiel bei Wut zu kontrollieren und Strategien zur Problemlösung zu finden. Wenn man sagt: „du brauchst nicht wütend sein“ wird sich das Kind vielleicht fragen ob mit ihm etwas nicht stimmt, denn es ist wütend. Besser ist es verständnisvoll zu reagieren. Wenn das Kind beispielsweise ein anderes schlägt, weil es so wütend ist, dann sollte man mit dem Kind sprechen, anstatt es nur zu sanktionieren. Man kann dem Kind vermitteln, dass seine Wut akzeptiert wird und in Ordnung ist, aber aus Wut ein anderes Kind schlagen nicht. Mit Gesprächen und Fragen kann man Kinder zum Nachdenken über ihre Gefühle und ihr Verhalten anregen.

Wenn das Kind allerdings wutentbrannt und noch nicht bereit für ein Gespräch ist, sollte es sofort aus der Situation herausgenommen werden (vgl. Friedrich; de Galgoczy, 2008, S. 23). Der Wut muss nun Raum gegeben werden (Toberaum, Wutzimmer etc.). Dies darf aber nicht als Strafe wirken, sondern als Geben von Raum und Zeit für die Gefühle des Kindes.

Um Emotionen zu Begleitern zu machen und ihnen die Sensation zu nehmen (Wir reden heute mal über unsere Gefühle), sollten kleinere Spiele, Gespräche und Aktionen zum Thema Gefühle in den Alltag integriert und nicht nur als einmaliges Projekt behandelt werden. Auf diese Weise schlagen sich die ständig wiederholenden Erfahrungen im Gehirn, als verstärkte Bahnen nieder, die bei Belastungen zur Anwendung kommen. Obwohl manche Spiele sehr banal erscheinen, können sie bei regelmäßiger Anwendung emotional kompetente Menschen hervorbringen (vgl. Goleman, 2000, S. 330).

Methoden wie zum Beispiel das Blitzlicht (siehe Anlage 8, S. 47) können nach jeder Aktion bzw. täglich ohne Vorbereitung durchgeführt werden. Sie schulen das „Hineinhorchen in sich selbst“, sowie das Verbalisieren von Emotionen. Das „sich Öffnen“ vor den Anderen und die darauf folgende Reaktion lässt Selbstwirksamkeit spüren. Jeder Einzelne wird als Person wahr-, ernst- und wichtig genommen. Gruppen die das Sprechen über Gefühle nicht gewöhnt sind, könnten empfindlich oder abblockend reagieren. Häufige Äußerungen sind dann: „Keine Ahnung“ „Mir gehts gut“ oder „Ich schließe mich meinem Vorgänger an“ (vgl. Kaufmann, 2001, S. 98). Hier bedarf es dann mehr Übung und mehr Regeln („mir gehts gut“ zählt nicht

als Gefühlsäußerung). Dies zeigt noch einmal, wie wichtig es ist die Beschäftigung mit den Gefühlen in den Alltag zu integrieren, um Möglichkeiten des sich Wahrnehmens und Ausdrückens zu erlernen und nicht seine eigenen Gefühle zu ignorieren bzw. abzulehnen.

Schon Kleinkinder können mit Geschichten oder Liedern auf Gefühle aufmerksam gemacht werden. Das Buch „Mit Kindern Gefühle entdecken“ (Friedrich; de Galgoczy, 2008) eignet sich sehr gut dafür, denn es begleitet eine Familie durchs Leben und thematisiert dabei alle aufkommenden Gefühle mit Hilfe von Liedern, Basteleien und Spielen (vgl. Friedrich; de Galgoczy, 2008, S. 10ff).

Ein sehr schönes Lied mit passenden Bewegungselementen ist „Wenn du glücklich bist“ von Gerhard Schöne (siehe Anlage 9, S. 48). Dieses Lied kann man im Kindergartenalltag gemeinsam singen und weiterführende Angebote (Gespräche, Basteleien usw.) daran knüpfen. Für ältere Kinder bzw. Jugendliche ist das „Wenn- dann“ Spiel (siehe Anlage 10, S. 49) geeigneter. Hierbei sollen Sätze wie zum Beispiel: „Wenn ich wütend bin, dann...“ vervollständigt werden.

Ein interessantes Spiel ab ca. 10 Jahren stellt das Gefühlstheater dar. Hierbei teilt der Spielleiter die Gruppe in Kleingruppen von etwa drei bis vier Personen auf. Jede Kleingruppe wählt ein Gefühl, das es szenisch darstellen möchte, z.B. Freude, Ärger oder Aufregung. Wenn sich die Kleingruppen geeinigt haben, verteilt der Spielleiter Zettel und Stifte an alle Teilnehmer. Jetzt geht es darum aufzuschreiben, welche Situation das gewählte Gefühl auslöst (eine gute Note, man wird beleidigt usw.). Jede Kleingruppe sammelt die Ideen und einigt sich auf eine Situation, anhand der sie das Gefühl ihrer Wahl szenisch darstellen möchte. Wenn eine Gruppe ihr Gefühl darstellt, müssen die anderen raten, um welches Gefühl es sich handelt (vgl. Labbe, o. J.).

Alle Erzieher bzw. Eltern sollten sich bemühen ihre Kinder zu emotional-kompetenten Menschen zu erziehen, denn es fördert die Gesundheit und den Gefühlsreichtum der Kinder. Minderwertigkeitsgefühle und Ängste machen Platz für ein gesundes Selbstvertrauen und eine optimistische Lebensgrundhaltung. Selbstständiges Denken und Urteilen, sowie die Bereitschaft zur Kooperation mit anderen werden begünstigt (vgl. Friedrich; de Galgoczy, 2008, S. 21). Je mehr ein Mensch seine Gefühle reflektieren und teilen kann, desto weniger braucht er sie mit beispielweise Drogen, oder anderen Ablenkungen, zu verdrängen.

4.3 Problembewältigungsstrategien erlernen

Kinder sind besser vor einer Sucht geschützt, wenn sie eine Widerstandsfähigkeit gegenüber schwierigen Lebenssituationen entwickelt haben. Sie können bei Belastungen ihre Stärken besonders gut nutzen. Das erfordert das Wissen um Stärken (siehe Kapitel 4.1.2). Die Kinder sehen sich nicht als Opfer des Schicksals, sondern als Gestalter. Sie gehen gestärkt aus schwierigen Zeiten hervor, weil sie die Probleme selber gemeistert oder überstanden haben. Um Probleme erfolgreich zu überwinden, bedarf es der Bereitschaft, die Schuld nicht bei anderen zu suchen, sondern sein Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Dieses Lernen beginnt schon in der frühen Kindheit, denn mit jeder erfolgreich gemeisterten „Krise“ steigt Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Bezugspersonen sollten deshalb beim Kind altersentsprechende Selbstständigkeit fordern und fördern (vgl. Hilsberg, 2005, S. 73). Das fängt bei simpelsten Gelegenheiten, wie beispielsweise dem Ausziehen an. Es reicht bei einem Kleinkind die Schleife am Schuh aufzumachen und zu lockern, denn ausziehen kann es sich den Schuh bereits allein, auch wenn es erst einmal unbequem für das Kind ist.

Sobald sich ein Kind beteiligen möchte, zum Beispiel beim Backen oder Geschirr abwaschen, sollte ihm unbedingt die Gelegenheit dafür gegeben werden, selbst wenn dafür viel Geduld und lobende Worte nötig sind. Je mehr den Kindern zugetraut wird, desto besser. Wenn man den Kindern alters- und entwicklungsgerechte Aufgaben überträgt, braucht man vor Überforderungen keine Angst zu haben, denn Förderung entsteht durch Herausforderung (vgl. Hilsberg, 2005, S. 74). Da zur Problemlösefähigkeit Kreativität nötig ist, soll hiermit auf das Kapitel 4.4 (die Förderung der Kreativität) verwiesen werden.

Ben Furman (2013) hat mit seinem Buch „Ich schaffs- Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden“ ein 15-Schritte Programm zur Meisterung von Problemen entwickelt. Er legt dabei großen Wert auf die Umwandlung des Problems in Fähigkeiten, die zur Problemlösung gebraucht werden. Weiterhin beschreibt Furman (2013) wie wichtig Vorbilder und Helfer beim Erlernen einer Fähigkeit sind. Die Planung einer „Ich-kanns“ Feier gehört genauso dazu, wie das Üben und Öffentlichmachen der Fähigkeit. Zum Schluss soll natürlich der Erfolg gefeiert, die Fähigkeit an andere weitergegeben und die nächste Herausforderung gesucht werden (vgl. Furman, 2013, S. 21 ff). Dieses Buch ist sehr empfehlenswert für alle

pädagogischen Fachkräfte und Eltern, da es sich auf einfühlsame Weise mit dem Erlernen neuer Fähigkeiten beschäftigt und „das Problem“ aus einer völlig neuen Sichtweise betrachtet.

Auch bei „größeren Krisen“ des Alltages, wie zum Beispiel Konflikten, sollten Eltern und Erzieher den Kindern nicht zu schnell Herausforderungen abnehmen. Wenn der Erzieher sich sofort in Streitgespräche einmischt, lernt das Kind nicht wie es selber einen Konflikt lösen kann. Beim nächsten Mal wird es vielleicht den einfacheren Weg gehen und sich passiv verhalten, weil der Erzieher das letzte Mal schon so gut eingegriffen hat (vgl. Hurrelmann/Unverzagt, 2000, S. 137).

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Vorbildwirkung der Erzieher und Eltern bei Konflikten. Das Austragen von Meinungsverschiedenheiten als Chance zu sehen, welche die gegenseitige Zuneigung und Interesse beweist, fällt den meisten Menschen schwer. Konflikte werden gemieden, weil sie emotional anstrengend sind und ein Umdenken verlangen, außerdem brauchen Gespräche und die Entwicklung gemeinsamer Regeln viel Zeit. Zeit die sich aber lohnt, denn faires Streiten drückt Respekt und gegenseitige Achtung aus. Mit einer Konfliktlösung, durch gemeinsam erzielte Abmachungen erfahren Eltern und Kinder, wie man Meinungsverschiedenheiten durch Verständnis statt Kämpfe löst und es bestärkt einen selbst, denn man steht für seine Wünsche und Forderungen ein (Authentizität) (vgl. Hurrelmann/ Unverzagt, 2000, S. 138). Meist fällt es Jungen leichter ihre Wünsche oder Frustrationen zu äußern, als Mädchen. Erzieher und Eltern sollten daher Kinder (vor allem Mädchen sowie stille und unscheinbare) bestärken für ihre Ansichten einzustehen und selbst offen mit Konflikten umgehen können.

Eine Möglichkeit um Konflikte anzusprechen und gleichzeitig zu lösen bietet das Kindergremium, welches vor allem durch Celestine Freinet (französischer Reformpädagoge) bekannt geworden ist. Diese Methode, häufig auch Klassenrat genannt, findet immer mehr Verbreitung in Kindergärten, Schulen und Jugendclubs und ist ein wichtiger Beitrag zur Partizipation. Es ist ein fester Termin, bei dem sich alle Kinder im Stuhlkreis versammeln und selbstbestimmt über Probleme, Wünsche und Entscheidungen sprechen. Die Kinder lernen so ein demokratisches Miteinander und das Aufstellen und Einhalten von Regeln. Der Erzieher soll dabei nicht regulativ eingreifen, sondern nur die Einhaltung der Regeln gewährleisten und eventuell bei der Moderation behilflich sein (zusammenfassen, zum Gespräch anregen etc.). Eine Art (Klassen- oder Gruppen-) Tagebuch kann vor allem den schüchternen Kindern

helfen, ihre Sorgen und Wünsche einzutragen. Im Kindergremium liest dann ein Kind jeden Eintrag vor und nacheinander werden diese bearbeitet. Zum Beispiel beschwert sich ein Kind, dass es von einem anderen getreten wurde. Beide dürfen sich zu dem Fall äußern und alle Kinder überlegen gemeinsam Konsequenzen, Regeln oder Vereinbarungen, um das Problem zu beheben. Selbst Kindergartenkinder können mit Unterstützung schon Kindergremien führen, wenn sie es gewöhnt sind. Älteren Kindern und Jugendlichen, die in ihrem bisherigen Leben kaum nach ihrer Meinung bzw. ihren Wünschen gefragt wurden, fällt diese Art der Konfliktbewältigung schwer. „Keine Ahnung“ und „ist mir egal“ sind dann häufige Äußerungen.

In solchen Fällen können nonverbale Spiele helfen. Beispielweise könnten zwei Kinder die sich gerade gestritten haben ein gemeinsames Bild malen. Dabei sitzen sie sich gegenüber und lassen ihren Gefühlen beim Malen freien Lauf ohne dabei zu sprechen. Danach kann ein gemeinsames Gespräch stattfinden (vgl. labbe, o. J.).

Ein weiteres Spiel ohne Worte ist die „Gegenüberstellung“. Zwei verstrittenen Personen stellen sich soweit wie möglich entfernt voneinander und sehen sich dabei an. Bei ruhiger Musik sollen sie sich in die Augen schauen und langsam aufeinander zu gehen, soweit wie möglich. Am Wendepunkt (den spürt man im Spiel) angekommen gehen sie langsam wieder zurück, ohne den Blickkontakt zu verlieren (vgl. labbe, o. J.). Das einander in die Augen schauen hilft dem Hineinversetzen in die andere Person und der Öffnung für das Problem, statt einfach „wegzuschauen“. Ein ähnliches Spiel, jedoch für ältere Kinder ist das „Aufeinanderzugehen mit Argumenten“ (siehe Anlage 11, S. 49).

Das „Fortsetzungsspiel“ ist etwas anspruchsvoller, aber zugleich sehr kreativ. Die Kinder im Alter ab ca. 10 Jahren teilen sich in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe spielt ein vorher besprochenes Problem nach. Zum Beispiel möchte ein Kind ein Haustier haben und die Eltern verbieten es. Am kritischsten Punkt des Konfliktes hört die erste Gruppe auf und tritt ab. Jetzt kommt die zweite Gruppe auf die „Bühne“ und spielt den Ausgang des Problems nach bzw. die Lösung. Zum Beispiel schlagen die Eltern vor mit dem Kind einmal pro Woche ins Tierheim zu fahren. Danach kann die Gruppe gemeinsam über das Geschehene sprechen (vgl. labbe, o. J.). Da dieses Spiel nicht vorher geplant wird, können sich die lustigsten aber auch die konstruktivsten Vorschläge zur Konfliktbewältigung entwickeln. Mehrere Augen betrachten hier ein Problem und zwar auf sehr kreative Art und Weise.

Ein sehr bekanntes Spiel zur Konfliktbewältigung ist das Rettungsboot (siehe Anlage 12, S. 50) bei welchem sich die Teilnehmer auf 10 lebenswichtige Dinge einigen müssen.

Ein Spielvorschlag zur Konfliktbearbeitung für kleinere Kinder zwischen 3 und 6 Jahren ist eine Art Zauberspiel. Die Kinder nehmen sich längliche Gegenstände, zum Beispiel ein Lineal oder sie basteln sich einen Zauberstab (so werden mehr affektusensorische Erfahrungen gemacht siehe Kapitel 4.4.1). Das gegenseitige Verzaubern stellt die Aufgabe der kleinen Zauberer, Hexen oder Feen dar. Sie gehen aufeinander zu und sagen einen Zauberspruch zum Beispiel: „Ich verzaubere dich in einen Jungen, der mich nicht mehr schubbst“. Jeder kann zwei Kinder verzaubern. Es muss also genau überlegt werden, wen man verzaubern möchte. Die Verzauberten verfallen in eine Starre und können sich nicht bewegen und auch nicht sprechen (vgl. Labbe, o. J.). Erst wenn diese Zauberrunde vorbei ist, sollte ein gemeinsames Gespräch stattfinden. Die Kinder üben hier spielerisch Missstände auszudrücken und Kritik zu ertragen. Sie bekommen erste Fremdeinschätzungen und können üben damit umzugehen.

Es gibt viele Möglichkeiten spielerisch oder ernst mit Konflikten in der Familie oder in Gruppen umzugehen. In Abhängigkeit von der Persönlichkeit der Kinder und der Art des Konfliktes, kann man sich ein geeignetes Mittel heraus suchen. Das Wichtigste ist dabei, dass der Konflikt überhaupt betrachtet wird und der Großteil der Konfliktlösung von den Kindern selbst übernommen wird, damit eine Problemlösefähigkeit entstehen kann.

4.4 Die Förderung der Kreativität

Die Förderung der Kreativität ist eine sehr gute Suchtvorbeugung, denn kreative Kinder setzen sich aktiv mit ihrer Umwelt auseinander, suchen nach Möglichkeiten wie sie etwas umgestalten können (vgl. Schatz, 2001, S. 54) und wissen mehr mit sich und ihrer Zeit anzufangen (vgl. Kaufmann, 2001, S. 57). Der Begriff Kreativität entzieht sich einer festen Definition, denn das Wesen der Kreativität liegt gerade darin, dass jeweils neu und situationsgerecht gehandelt wird (vgl. Schatz, 2001, S. 13).

Wie man mit seiner freien Zeit im späteren Leben umgeht entscheidet sich in weiten Teilen zwischen 3 und 6 Jahren. Die Weite oder die Beschränktheit der eigenen Kreativität und deren Umsetzbarkeit in Aktivität wird in diesem Altersabschnitt erfahren (vgl. Haug-Schnabel/Schmid-Steinbrunner, 2000, S. 20). Die Kreativität kann durch verschiedenste Vorgehensweisen gefördert werden. In den folgenden Kapiteln soll vor allem die Förderung

durch das Spiel, durch die Gute-Nacht-Geschichte und durch die Unterstützung von kreativen Prozessen, zum Beispiel durch eine günstige Raumaustattung betrachtet werden.

4.4.1 Spielen mit allen Sinnen macht stark

Beim Spielen erfahren wir die Welt mit allen Sinnen, einschließlich des Sinnes für die eigene motorische Fortbewegung, unserem Körpergefühl. Das, was wir im Spiel mit allen Sinnen erfahren, wird in unseren Denksymbolen aufbewahrt. Denksymbole sind Begriffe und Worte, aus denen unsere Fantasie entsteht. Wenn man zum Beispiel mit einem Ball viele körperliche und affektive Erfahrungen, also affektusensomotorische Erfahrungen gesammelt hat, beispielweise durch bolzen, werfen, darauf liegen und entspannen, dann ist das Denksymbol "Ball" voll geladen. Wenn der "Ball" aber nur vom Playstationspiel her bekannt ist, dann ist dieses Denksymbol nur gering beladen. Aus diesem Grund soll es im Folgenden nicht um Computer- oder Playstationspiele gehen, sondern stets um das Spielen mit allen Sinnen (vgl. Schiffer, 2003). Unsere Fantasie ist umso lebendiger je mehr ein Denksymbol affektusensomotorisch geladen ist. Wenn Kinder über eine solche Fantasie verfügen, dann wird aus einem Stück Holz ein Betäubungsgewehr für Tierärzte oder ein Polizeiwagen. Diese Möglichkeiten lassen das Kind frei werden. Egal was ihm passiert, es hat die Möglichkeit abzutauchen und etwas sinnvolles aus der Situation herauszuschöpfen. Ein Stau wird dann beispielsweise zu einer Theatershow mit lauter fremden Menschen (vgl. Schiffer, 2003).

Die Denksymbole stehen in einer direkten Beziehung zur Wahrnehmung. Wenn wir etwas erleben und wahrnehmen, dann finden zwei Wahrnehmungsprozesse statt. Die aktuelle Wahrnehmung beschreibt die Verarbeitung der Sinnesreize (die Zitrone schmeckt sauer) und die innere Wahrnehmung beschreibt Gefühle und Erinnerungen die mit diesem Reiz zusammenhängen (meine Mutter zog immer eine lustige Grimasse, wenn sie in die Zitrone biss). Viele körperliche und emotionale Erfahrungen im Laufe eines Lebens, führen also zu vielen inneren Wahrnehmungen. Aber je weniger innere Wahrnehmung da ist, also je weniger innere Bilder durch das Spielen entstanden sind, desto stärker muss der Außenreiz werden. Der Mangel an inneren Bildern führt zu einer immer stärker werdenden Sucht nach äußeren Reizen, weil die Innenwahrnehmung einem hohlem Gefühl gleicht (vgl. Schiffer, 2003).

Die inneren Bilder einiger Kinder sind aufgrund der stark veränderten Spielzeuglandschaften verkümmert. Viel Spielzeug, welches wenig Raum für Fantasie bietet, überschwemmt die Kinderzimmer. Die Kinder erleben nicht die Wertigkeit und lernen so die Kunst des

Wegwerfens und Nachkaufens. Auf den Kaufrausch folgt die quälende Langeweile die wieder einen Kaufrausch auslöst (Konsumverhalten). Doch das Spielen im oben genannten Sinne lässt sich nicht erkaufen (vgl. Schiffer, 2003).

Eltern und Erzieher können trotzdem viel tun um das wirkliche Spielen zu fördern. Kritisches Betrachten des zukünftigen Spielzeuges ihres Kindes in Bezug auf Material und Fantasieanregung wäre ein erster Schritt. Ein pädagogisch wertvolles Spiel zur Fantasieanregung ist beispielsweise das Spiel des Jahres 2010, das Ratespiel DIXIT, für Kinder ab 8 Jahren. Der Erzähler soll Karten mit Illustrationen, eine Überschrift geben und seine Mitspieler müssen die richtige Karte, nur mit Hilfe dieser Überschrift, unter vielen wiederfinden. Dieses Spiel fördert die Kommunikation, sowie das Hineindenken in andere Welten und regt ein vielschichtiges Denken an.

Der Einbezug verschiedener Sinne sowie das persönliche Interesse des Kindes, sollten beim Spielen im Vordergrund stehen. Wenn zum Beispiel Ritter für das Kind eine große Rolle spielen, könnten Geschichten, Basteleien, Lieder und kleine Ritterspiele im Garten, eine gute Alternative zu bloßen Playmobil-Ritterfiguren sein. Der sächsische Bildungsplan bezeichnet den Einbezug aller Sinne ebenfalls als ein grundlegendes Element pädagogischer Arbeit (vgl. Sächsisches Staatsministerium für Soziales, 2007, S. 38). Das Spielen mit allen Sinnen wirkt sehr präventiv durch die daraus entstehende Fantasie, die Freiheit schenkt. In der Fantasie kann man machen, was man will. Von der Autonomie in der Fantasie ist es nicht weit zur Autonomie in der Realität (vgl. Schiffer, 2003).

Beim Spielen erlebt man die Fähigkeit Aufgaben zu meistern und die Welt zu verstehen (Kohärenzgefühl). Wenn Menschen dieses Kohärenzgefühl entwickelt haben (ich verstehe was hier vor sich geht und ich glaube daran die Aufgabe lösen zu können), dann können sie Stress besser bewältigen. Das Kohärenzgefühl vermittelt Gelassenheit gegenüber Stressoren und alle Alarmsysteme des Körpers bleiben im Gleichgewicht (vgl. Schiffer, 2003). Bei dem Projekt „Spielzeugfreier Kindergarten“ wurden erstaunliche Fortschritte bei der Entwicklung der Kinder festgestellt (siehe Anlage 15, S. 51). Das fantasieanregende Spielen mit einfachen Materialien aus der Natur, hat die Kinder dazu motiviert gemeinsam an Projekten zu arbeiten und ihre Fähigkeiten zu erproben (vgl. Metzinger, 2012).

4.4.2 Gute-Nacht –Geschichten und die Erprobung des Eigensinnes

Der Abend nimmt für das Kind einen großen Stellenwert ein, denn es ist häufig die einzige gemeinsame Zeit mit der Familie. Hier wird es wahrgenommen und kann erzählen was es im Laufe des Tages erlebt hat. Wenn das Kind nun auch etwas erzählt bekommt ist es meistens voller Aufmerksamkeit dabei und hört zu. Beim Zuhören entstehen Bilder im Kopf des Kindes und zwar eigene innere Bilder. Es spürt eine Art Verfügungsmacht über seine inneren Bilder, seiner Fantasie. Da kann keiner ran. Die Fantasie wird zum besseren Land, wo man Ängste bewältigen kann, vorallem wenn man in der Geschichte selbst vorkommt. Dabei muss nicht unbedingt das Kind in die Geschichte eingebaut werden, denn es identifiziert sich sowieso mit den Figuren der Geschichte (vgl. Schiffer, 2003).

Beim Einschlafen erfolgt eine Wendung nach Innen. Das Kind ist ganz bei sich und kann seine inneren Bilder ausgestalten. Der Weg von der inneren Welt zurück in die Wirklichkeit erfolgt dann, wieder im Wachzustand, über das Spielen. Dabei werden Gefühle verarbeitet und nicht gestaut. Das passiert zum Beispiel wenn sich Kinder Geschichten von Helden und Rittern erzählen und dann gegeneinander kämpfen und damit in die äußere Realität zurückkehren (vgl. Schiffer, 1999, S. 66).

Damit es bei Gute-Nacht-Geschichten zu einer produktiven Beziehung von äußerer und innerer Welt kommt, sollten die Geschichten einfach gehalten sein und eine Vertrautheit mit der Welt erleben lassen. Bei Geschichten wie Star Wars oder den Hero-Turtles wird zwar ein Nachspielen stattfinden, aber es fördert nicht das sicherheitsgebende Vertrautsein mit der Welt (vgl. Schiffer, 1999, S. 67). Märchen sind für das abendliche Ritual sehr gut geeignet, denn wenn von Märchengestalten die Rede ist, ist gleichzeitig vom Hörer bzw. Leser die Rede. Die Gestalten weisen vertraute und auch verborgene Züge auf, mit denen wir uns unbewusst identifizieren (vgl. Kast, 2002, S. 94). Beim Vorlesen oder Erzählen sollte man stets das Kind beobachten. Hört es noch zu? Kommt es hinterher? Durch das Stellen von versteckten Verständnisfragen: „Wieso hat der Drache denn jetzt geweint, das versteh ich nicht?!“ kann das Kind seine inneren Bilder ausdrücken und erfährt das Gefühl dem „Betreuenden“ etwas erklären zu können. Ein Einbeziehen der Geschichte in die Freizeit des Kindes, zum Beispiel durch gemeinsame Gespräche über die Hauptfigur oder das freie Gestalten von Inhalten der Geschichte, hilft den Eindruck, also die inneren Bilder nach Außen zu bringen und mit der Realität zu verknüpfen. Wer eine lebendige Fantasie entwickelt und durch Spiel ein Anschluss an die äußere Realität wiederfindet, ist schon ein riesigen Schritt in

Richtung suchtfreies Leben gegangen, denn nur so können eigene Entwürfe des Eigensinnes gefunden und erprobt werden (vgl. Schiffer, 1999, S. 59 ff). Des Weiteren muss, wie im Kapitel 4.4.1 beschrieben, die „Dröhnung“ von außen nicht so stark sein, wenn die inneren Bilder reichlich vorhanden sind.

4.4.3 Kreative Prozesse des Kindes unterstützen

Wenn Kinder etwas nach ihren eigenen Möglichkeiten gestalten dürfen, können sie sich, jenseits der Sprache einen Ausdruck geben, der sowohl auf andere als auch auf sie selbst zurückwirkt (vgl. Schiffer, 1999, S. 100). Es ist besonders wichtig, dass die gestalterischen Prozesse im Kindergarten, zu Hause oder im Hort keinem Leistungsdruck unterliegen, sondern dass es hierbei ausschließlich um den Prozess des Ausdrucks geht und nicht um ein Ergebnis. Das wäre ein erster großer Schritt gegen den Leistungsgedanken in unserer Gesellschaft. Im Folgenden soll aufgrund der häufigen Anwendung, auf den kreativen Prozess des Malens eingegangen werden.

„Wenn ein Kind ein Bild malt, dann ist das Kind das Bild. Und bekommt das Bild eine Fünf, dann bekommt das Kind eine Fünf.“ (Schiffer, 2003)

Beim Malen können die Kinder, die ihren Eigensinn aufs Papier bringen, durch Zensuren, Selektion und anderen Bewertungsformen entmutigt und beschämt werden. Im Kunstunterricht findet häufig kein Freiraum mehr statt, sondern ein Bilddiktat. Somit hängen 25 sehr ähnliche Bilder an der Wand. Die Kinder sagen dann nicht mehr: „Kuck mal das ist meins“ sondern „meins ist besser“. Die lustvoll erlebte Unterscheidbarkeit findet nicht statt (vgl. Schiffer, 1999, S. 36). Diese wiederkehrende Gestaltung des eigenen Ausdrucks bezeichnet etwas Eigen-Sinniges in das kein anderer hineinzureden hat, weder Eltern noch Erzieher (vgl. Schiffer, 1999, S. 34). Wenn sich das Kind in seinem Eigensinn akzeptiert fühlt, kann es auch den Eigensinn der anderen leichter akzeptieren. Deshalb ist es für Erzieher wichtig, mit Kindern über die Bilder zu sprechen. Sie brauchen Reaktionen und Ermutigungen. Dabei nicht bewerten, denn ein ständiges „Oh toll“ ist keine Akzeptanz des Eigensinnes, sondern die oberflächliche Bewertung des Ergebnisses und nicht des Prozesses an sich. Besser wären wertfreie Äußerungen wie zum Beispiel: „Hier hast du aber viele Farben verwendet. Alles ist so bunt“. Das Kind wird durch das gezeigte Interesse zum Erzählen angeregt und es findet keine Wertung statt. Es fühlt sich wahrscheinlich in seinem

Eigensinn akzeptiert und demonstriert sein Werk im Sinne von „Schau mal das ist meins – Schau mal das bin ich“ (vgl. Schiffer, 1999, S. 35).

Die Gestaltung der Räume, kann ebenfalls kreative Prozesse anregen, wenn sie den Hunger nach Bewegung und nach Sinneserfahrungen der Kinder stillen. Es reicht das, was unmittelbar vorhanden ist. So lernen die Kinder mit Vorhandenem etwas anzufangen und nicht ständig nach starken Außenreizen zu suchen. Einfache Bauklötze vom Tischler oder mit den Eltern zusammen angefertigte, sollten in jedem Kinderzimmer vorhanden sein. Weitere Fantasie anregende Inhalte eines Kinderzimmers sind Knetgummi, Filzstifte, großflächiges Malpapier, Pappe, Holz, Kleister, Hammer und Nägel, Stoffreste, Decken, Kissen, Kuscheltiere sowie Nadel und Faden. Ebenso sollten Gesellschaftsspiele, so wenig elektronisches Spielzeug wie möglich, Bücher und Musikinstrumente das Zimmer bereichern. Dinge, die eigentlich im Müll landen würden wie beispielsweise kaputte Match-Box-Autos, Büroklammern und Schrauben können in einem „Ramschkarton“ gesammelt und zum Spielen und Basteln benutzt werden. Jedes Kinderzimmer braucht ebenfalls seine Geheimnisse und muss Möglichkeiten für einen Rückzug bereithalten. Im Kindergarten oder im Hort sollte es themenorientierte Arbeitsbereiche, Materialecken und Ateliers geben, zum Beispiel Töpfereien, Holzwerkstätten, Forschungs-, Musik- und Theaterräume. Alles sollte frei zugänglich und ohne die Erlaubnis der Erzieher benutzbar sein. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Umwelt der Kinder zum Entdecken, Forschen und Gestalten einladen sollte (vgl. Schiffer, 1999, S. 108).

Erzieher oder Eltern können auch mit kleinen einfachen Spielen kreative Prozesse anregen. Das Spiel der „gedanklichen Grenzüberschreitung“ fragt nach Verwendungsmöglichkeiten von Alltagsgegenständen, zum Beispiel einer Büroklammer. Kinder sollen sich überlegen, wofür diese genutzt werden kann. Auch ungewöhnliche Funktionen sind erlaubt. So kann die Büroklammer zur Nasenklammer, zum Kleiderhaken oder zur Wäscheklammer werden. Die Kinder können so lernen Klischees zu hinterfragen, Grenzen gedanklich zu überschreiten und nach neuen Verwendungs- und Verhaltensmöglichkeiten zu suchen (vgl. Schatz, 2001, S. 107). Eine weitere kreative Beschäftigungsmöglichkeit stellt das kreative Schreiben dar (siehe Anlage 13, S. 50). Diese Methode ist eine künstlerische Form des Selbsta Ausdruckes und kann die Überwindung von Schreibhemmungen fördern.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es nicht wichtig ist mit den Kindern die ausgefallensten Angebote durchzuführen und als Erzieher künstlerisch begabt zu sein, sondern unterstützend und bestätigend die Kreativitätsprozesse der Kinder zu begleiten und zu fördern. So kann das Kind eine starke innere Wahrnehmung und Fantasie entwickeln. Dadurch benötigt es weniger künstliche Reize wie beispielsweise Fernsehen oder Drogen und ist negativen Außeneinwirkungen nicht hilflos ausgeliefert.

5 Schlussbetrachtung

Wenn alle pädagogischen Fachkräfte die Herausbildung der beschriebenen Fähigkeiten als selbstverständlich betrachten würden, gäbe es wahrscheinlich in den nächsten Generationen weniger suchtkranke Menschen. Trotz vieler Suchtpräventionsprogramme, steigt jedoch die Zahl der Abhängigen stetig weiter.

Das Familienklima, die ökonomischen Umstände und der Erziehungsstil der Eltern schaffen unterschiedliche Voraussetzungen für das Kind. Ein guter Umgang mit Konflikten beispielsweise ist keine Garantie für ein suchtfreies Leben, denn diese Fähigkeit, schützt leider nicht zwangsläufig vor krankmachenden Folgen wie Armut, Versagenserlebnissen in der Schule und Arbeitslosigkeit. Der gesellschaftliche Wandel kann Kinder und Erwachsene ebenfalls stark belasten und unvorhersehbare Konsequenzen haben. Das zeigt, dass Eltern und vor allem Erzieher nur einen begrenzten Einfluss auf die Kinder haben. Das Spüren dieser Begrenztheit kann zu Resignation oder Burn-Out führen (vgl. Kaufmann, 2001, S. 80). Ein Perspektivenwechsel ist daher unvermeidlich.

Eine erziehende Person ist keine Peer-Group (Gruppe von Ähnlich-Altrigen), kein Therapeut und auch kein „Retter“. Sie hilft lediglich die Wurzeln der Kinder zu stärken, damit sie selbstbewusst ins weitere Leben starten. Was dann passiert, lässt sich nicht großartig beeinflussen. Vielleicht wird die Wurzel stärker oder sie reißt beim nächsten Sturm heraus. Sicher ist, dass wenn die Wurzel vorher nicht gestärkt wurden wäre, die Situation schlechter aussehen würde. Das soll bedeuten, dass jeder Versuch der Suchtprävention wertvoll ist. Erzieher sollten daher einen ressourcenorientierten Blick, bezogen auf ihre Arbeit, erlernen.

Jedes Lächeln und jede fantasievolle Begeisterung für das Alltägliche, ist ein kleiner Erfolg. Wie im Hauptteil häufig erwähnt, geht es nicht um das Durchführen spektakulärer Aktionen, sondern um Kleinigkeiten des Alltags. Ein gemeinsames Lachen oder ein gutes Gespräch

können schon als suchtpreventiv gesehen werden, denn all diese Dinge der Achtung und Aufmerksamkeit stärken die Wurzeln. Menschen mit diesen Voraussetzungen haben die Möglichkeit der Leistungsgesellschaft entgegenzutreten und Drogen wie Crystal-Meth, als nicht notwendig zu betrachten.

6 Quellenverzeichnis

Bücher:

1. Arnold, Helmut; Schille, Hans-Joachim: Praxishandbuch Drogen und Drogenprävention; Handlungsfelder- Handlungskonzepte- Praxisschritte. Juventa Verlag. Weinheim und München 2002
2. Friedrich, Gerhard; Friedrich, Renate; De Galgoczy, Viola: Mit Kindern Gefühle entdecken: Ein Vorlese-, Spiel- und Mitsingbuch. Beltz- Verlag. Weinheim und Basel 2008
3. Furman, Ben: Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden- Das 15- Schritte- Programm für Eltern, Erzieher und Thearpeuten. Fünfte, unveränderte Auflage. Carl- Auer Verlag GmbH. Heidelberg 2013
4. Goleman, Daniel: EQ Emotionale Intelligenz. 13. Auflage. Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. München 2000
5. Haug-Schnabel, Gabriele; Schmid-Steinbrunner, Barbara: Suchtprävention im Kindergarten; So helfen Sie Kindern stark zu werden. Verlag Herder. Freiburg im Breisgau 2000
6. Kast, Verena: Der Schatten in uns; Die subversive Lebenskraft. 2. Auflage. Patmos Verlag GmbH & Co. KG. München 2002
7. Kaufmann, Heinz: Suchtvorbeugung in Schule und Jugendarbeit; Ein Arbeitsbuch mit 111 Übungen und Anregungen. Beltz Verlag. Weinheim und Basel 2001
8. Krause, Christina: Das Ich-bin-ich-Programm; Selbstwertstärkung im Kindergarten mit Pauline und Emil. Cornelsen Verlag Scriptor GmbH & Co. KG. Berlin 2009
9. Kuttler, Heidi; Schmider, Franz: Filmriss, Koma, Suchtgefahren? Wie Eltern ihr Kind schützen können. 1. Auflage. BALANCE buch + medien verlag. Bonn 2011
10. Metzinger, Adalbert: Suchtprävention; Praxishilfe für Kindergarten und Grundschule. Schneider Verlag Hohengehren GmbH. Baltmannsweiler 2012
11. Sächsisches Staatsministerium für Soziales: Der Sächsische Bildungsplan; Ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in Krippen, Kindergärten und Horten sowie für Kindertagespflege. SV Saxonia Verlag. Dresden 2007
12. Dr. Schatz, Tanja: Kreativ und selbstbewusst; Malen-Gestalten-Erfinden. 1. Auflage. Urania Verlag. Berlin 2001

13. Schiffer, Eckhard: Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde; Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen. 2. Auflage. Belz Verlag. Weinheim und Basel 1999

Internetquellen:

1. Drug-Scouts (N.N.): Crystal/ Methamphetamin (o. J.).
<http://www.drugscouts.de/de/lexikon/crystalmethamphetamin>
Zugriff am: 10.10.2013 10:22 Uhr
2. Faz.net (N.N.): Aufputschmittel für die Unterschicht (2006).
<http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/crystal-meth-aufputschmittel-fuer-die-unterschicht-1329642.html>
Zugriff am: 28.10.2013 10:15 Uhr
3. Härtel-Petri, Roland: Crystal- Speed (o. J.). <http://www.bezirksklinikum-obermain.de/pdf/hochstadt/infomaterial/vortraege/crystal2.pdf>
Zugriff am: 10.10.2013 10:51 Uhr
4. Hurst, Fabienne: 75-Jahre „Pervitin“ (o. J.).
<http://einestages.spiegel.de/s/tb/28487/von-pervitin-bis-breaking-bad-die-karriere-der-droge-crystal-meth.html>
Zugriff am: 28.10.2013 10:00 Uhr
5. Labbé (N.N.): 1001 Spielideen für Gruppen (o. J.).
<http://www.labbe.de/spielotti/index.asp?stichwortid=1334>
Zugriff am: 30.10.2013 18:29 Uhr
6. Schiffer, Eckhard: Warum die Gute-Nacht-Geschichte Wunder wirken kann (2003).
<http://www.eckhard-schiffer.de/index.php?id=29>
Zugriff am: 28.10.2013 17:56 Uhr
7. Semmler, Robert: „Ich nahm regelmäßig Crystal Meth“ (2009).
<http://www.stern.de/sport/sportwelt/andre-agassi-ich-nahm-regelmaessig-crystal-meth-1517561.html>
Zugriff am: 28.10.2013 9:53 Uhr

8. Sueddeutsche.de (N.N.): Abhängig von Crystal Speed (2012).
<http://www.sueddeutsche.de/bayern/abhaengig-von-crystal-speed-high-bis-zum-koerperlichen-verfall-1.1293850-3>

Zugriff am: 28.10.2013 10:37 Uhr

Broschüren:

1. Kontaktstelle Jugendsucht- und Drogenberatung der Stadtmission Chemnitz e.V.:
Crystal Meth. Chemnitz 2012

7 Literaturverzeichnis

Bücher:

1. Arnold, Helmut; Schille, Hans-Joachim: Praxishandbuch Drogen und Drogenprävention; Handlungsfelder- Handlungskonzepte- Praxisschritte. Juventa Verlag. Weinheim und München 2002
2. Friedrich, Gerhard; Friedrich, Renate; De Galgoczy, Viola: Mit Kindern Gefühle entdecken: Ein Vorlese-, Spiel- und Mitsingbuch. Beltz- Verlag. Weinheim und Basel 2008
3. Furman, Ben: Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden- Das 15- Schritte- Programm für Eltern, Erzieher und Theapeuten. Fünfte, unveränderte Auflage. Carl- Auer Verlag GmbH. Heidelberg 2013
4. Greenspan, Stanley I.: Das geborgene Kind; Zuversicht geben in einer unsicheren Welt. Beltz Verlag. Weinheim, Basel, Berlin 2003
5. Goleman, Daniel: EQ Emotionale Intelligenz. 13. Auflage. Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. München 2000
6. Haug-Schnabel, Gabriele; Schmid-Steinbrunner, Barbara: Suchtprävention im Kindergarten; So helfen Sie Kindern stark zu werden. Verlag Herder. Freiburg im Breisgau 2000
7. Dr. Med. Hilsberg, Christoph: beDROGEN; Ratgeber zum Thema Sucht bei Kindern und Jugendlichen; Informationen- Erfahrungen- Empfehlungen. CARE - LINE Verlag GmbH. Neuried 2005
8. Honkanen- Schoberth, Paula: Starke Kinder brauchen starke Eltern; Der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes. 1. Auflage. Urania Verlag. Berlin 2002
9. Kast, Verena: Wir sind immer unterwegs; Gedanken zur Individuation. 2. Auflage. Walter Verlag. Zürich 1997
10. Kast, Verena: Der Schatten in uns; Die subversive Lebenskraft. 2. Auflage. Patmos Verlag GmbH & Co. KG. München 2002
11. Kaufmann, Heinz: Suchtvorbeugung in Schule und Jugendarbeit; Ein Arbeitsbuch mit 111 Übungen und Anregungen. Beltz Verlag. Weinheim und Basel 2001
12. Krause, Christina: Das Ich-bin-ich-Programm; Selbstwertstärkung im Kindergarten mit Pauline und Emil. Cornelsen Verlag Scriptor GmbH & Co. KG. Berlin 2009

13. Kuttler, Heidi; Schmider, Franz: Filmriss, Koma, Suchtgefahren? Wie Eltern ihr Kind schützen können. 1. Auflage. BALANCE buch + medien verlag. Bonn 2011
14. Metzinger, Adalbert: Suchtprävention; Praxishilfe für Kindergarten und Grundschule. Schneider Verlag Hohengehren GmbH. Baltmannsweiler 2012
15. Röhr, Heinz-Peter: Sucht – Hintergründe und Heilung; Abhängigkeit verstehen und überwinden. Patmos Verlag GmbH & Co. KG. Düsseldorf 2008
16. Sächsisches Staatsministerium für Soziales: Der Sächsische Bildungsplan; Ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in Krippen, Kindergärten und Horten sowie für Kindertagespflege. SV Saxonia Verlag. Dresden 2007
17. Dr. Schatz, Tanja: Kreativ und selbstbewusst; Malen-Gestalten-Erfinden. 1. Auflage. Urania Verlag. Berlin 2001
18. Schiffer, Eckhard: Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde; Anstiftung gegen Sucht und Selbsterstörung bei Kindern und Jugendlichen. 2. Auflage. Belz Verlag. Weinheim und Basel 1999

Internetquellen:

1. Drug-Scouts (N.N.): Crystal/ Methamphetamin (o. J.).
<http://www.drugscouts.de/de/lexikon/crystalmethamphetamin>
 Zugriff am: 10.10.2013 10:22 Uhr
2. Faz.net (N.N.): Aufputschmittel für die Unterschicht (2006).
<http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/crystal-meth-aufputschmittel-fuer-die-unterschicht-1329642.html>
 Zugriff am: 28.10.2013 10:15 Uhr
3. Härtel-Petri, Roland: Crystal- Speed (o. J.). <http://www.bezirksklinikum-obermain.de/pdf/hochstadt/infomaterial/vortraege/crystal2.pdf>
 Zugriff am: 10.10.2013 10:51 Uhr
4. Hurst, Fabienne: 75-Jahre „Pervitin“ (o. J.).
<http://einestages.spiegel.de/s/tb/28487/von-pervitin-bis-breaking-bad-die-karriere-der-droge-crystal-meth.html>
 Zugriff am: 28.10.2013 10:00 Uhr
5. Labbé (N.N.): 1001 Spielideen für Gruppen (o. J.).
<http://www.labbe.de/spielotti/index.asp?stichwortid=1334>

Zugriff am: 30.10.2013 18:29 Uhr

6. Schiffer, Eckhard: Warum die Gute-Nacht-Geschichte Wunder wirken kann (2003).
<http://www.eckhard-schiffer.de/index.php?id=29>

Zugriff am: 28.10.2013 17:56 Uhr

7. Semmler, Robert: „Ich nahm regelmäßig Crystal Meth“ (2009).
<http://www.stern.de/sport/sportwelt/andre-agassi-ich-nahm-regelmaessig-crystal-meth-1517561.html>

Zugriff am: 28.10.2013 9:53 Uhr

8. Sueddeutsche.de (N.N.): Abhängig von Crystal Speed (2012).
<http://www.sueddeutsche.de/bayern/abhaengig-von-crystal-speed-high-bis-zum-koerperlichen-verfall-1.1293850-3>

Zugriff am: 28.10.2013 10:37 Uhr

Broschüren:

1. Kontaktstelle Jugendsucht- und Drogenberatung der Stadtmission Chemnitz e.V.:
Crystal Meth. Chemnitz 2012

8 Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als angegeben verwendet habe. Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht habe.

Ort:

Unterschrift:

Datum:

9 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:spiegel.de: Gefährliche Kristalle.

<http://einestages.spiegel.de/external/ShowTopicAlbumBackground/a28487/14/10/F.html>

Zugriff am: 28.10.2013 10:05 Uhr

Abbildung 2: spiegel.de: Hauptsache wach.

<http://einestages.spiegel.de/external/ShowTopicAlbumBackground/a28487/11/10/F.html>

Zugriff am: 28.10.2013 10:08 Uhr

Abbildung 3: spiegel.de: Zerstörerische Wirkung.

<http://einestages.spiegel.de/external/ShowTopicAlbumBackground/a28487/113/10/F.html>

Zugriff am: 28.10.2013 10:10 Uhr

10 Anlagenverzeichnis

Anlage 1	Crystal: Nicht nur ein Grenzproblem	Seite 40
Anlage 2	Ein möglicher Vormittag im Kindergarten zum Thema: „So sehe ich aus“	Seite 41
Anlage 3	Kalle, Heiner, Peter (Liedtext)	Seite 43
Anlage 4	„und ganz doll mich“ (Liedtext)	Seite 44
Anlage 5	Entspannungsübung	Seite 46
Anlage 6	Collage „Ich“	Seite 46
Anlage 7	Entweder- oder (Positionsspiel)	Seite 47
Anlage 8	Blitzlicht	Seite 47
Anlage 9	„Wenn du glücklich bist“ (Liedtext)	Seite 48
Anlage 10	Wenn dann Sätze fortführen	Seite 49
Anlage 11	Aufeinander-Zugehen mit Argumenten	Seite 49
Anlage 12	Das Rettungsboot	Seite 50
Anlage 13	Kreatives Schreiben	Seite 50
Anlage 14	Tankstellen	Seite 50
Anlage 15	Spielzeugfreier Kindergarten	Seite 51

Anlage 1: Crystal Nicht nur ein Grenzproblem

Zeitungsausschnitt aus der Sächsischen Zeitung (Görlitzer Lokalteil) vom 24.10.2013, S. 17



Anlage 2: Ein möglicher Vormittag im Kindergarten zum Thema: „So sehe ich aus“

Dies ist ein Auszug aus dem „Ich bin ich Programm“: Selbstwertstärkung im Kindergarten mit Pauline und Emil (vgl. Krause, 2009, S. 87).

1. Entspannungsübung „Wie sehe ich aus?“

Erzieherin:

„Lege dich hin und mach es dir so gemütlich wie möglich. Komme zur Ruhe. Atme einmal ganz tief ein und wieder aus. Noch einmal ein und wieder aus. Entspanne dich. Spürst du den Boden unter dir? Wie schen deine Arme und Beine werden?“

Ich schlage jetzt die Klangschale und während der Ton langsam ausklingt, schließt du deine Augen. „

Die Erzieherin schlägt den Ton an.

„Siehst du die Tür dort hinten? Langsam öffnest du diese Tür und gehst hindurch. Auf der anderen Seite siehst du eine grüne Wiese mit vielen kleinen Hügeln. Du gehst ein Stück über die Wiese. Hinter einem Hügel entdeckst du Pauline die Eisbärin und Emil den Elefant. Sie beugen sich beide über einen Bach und sind sehr fröhlich. Was machen sie denn da? Sie lachen und freuen sich, zeigen auf etwas in dem Bach, schauen sich gegenseitig an und dann wieder ins Wasser. Was sie da nur sehen? Jetzt kannst du erkennen, dass sie beide ihr Spiegelbild betrachten, das dort auf der Wasseroberfläche reflektiert wird, genau wie in einem Spiegel.

„Ich mag meine lange Nase!“, sagt Emil und bewegt vergnügt seinen Rüssel. „Bis ins Wasser kann ich damit gelangen! Und meine riesigen Ohren finde ich auch super, sie sind so schön grau.“

„Schau nur!“ Pauline hüpfte freudig auf und ab: „Meine Augen und meine Nase sind ganz schwarz, ansonsten bin ich überall weiß. Hey das macht Spaß! Und meine kleine Zunge, sieh nur Emil, wie schön rosa sie ist!“

Nun bist du aber neugierig geworden. Du möchtest dich auch anschauen. Du gehst zu Emil und Pauline und beugst dich ebenfalls über den Bach. Schau nur, da erscheint auch dein Spiegelbild auf dem Wasser! Kannst du dich erkennen? Schau dir genau in die Augen. Was

für eine Augenfarbe hast du eigentlich? Sind sie braun, oder grün? Hast du lange oder kurze Wimpern? Und wie sehen deine Haare aus? Sind sie gelockt oder glatt? Und welche Farbe haben Sie? Kannst du sehen, wie schön und einzigartig deine Lippen aussehen? Sind sie schmal oder breit? Sind sie gerade oder geschwungen? Und wie sieht deine Nase aus? Ist sie klein oder groß? Hast du eine breite oder eher eine schmale Nase? Schau dich noch einen Augenblick an. Was gefällt dir am Besten? Was magst du besonders gerne an dir? Nimm dein Bild von dir selbst in dich auf.

Nun ist es Zeit für den Rückweg. Du gehst über die Wiese zurück zur Tür. Durch diese Tür kommst du wieder in den Kindergarten. Wenn du so weit bist, dann öffne die Augen und komme wieder hier bei uns an. Recke und Strecke dich ein wenig und setze dich wieder hin. „

2. Betrachtung im Spiegel und Gespräch

Nach dieser Geschichte können sich die Kinder über ihr Aussehen austauschen und sich im Spiegel betrachten. Es wird festgestellt, dass jeder anders aussieht.

3. Ein Brief von Emil

Ein Brief von Emil an alle Kinder wird vorgelesen:

„Liebe, Lieber ... (alle Namen der Kinder),

dich gibt es nur einmal, auch wenn du vielleicht die Nase von deinem Vater hast oder die Haare von deiner Mutter. Du bist einzigartig und unverwechselbar. Wenn du dich im Spiegel betrachtest, dann siehst du dich- so wie du bist. Es gibt niemanden auf der Welt, der genauso aussieht wie du. Und es gibt auch niemanden, der sich genauso verhält wie du. Jeder Mensch spricht, lacht, weint, ist wütend und bewegt sich auf seine ganz eigene Art und Weise. Wenn man bedenkt, wieviele Menschen es auf der Welt gibt, ist das doch sehr erstaunlich. Schön, dass es dich gibt.“

4. Bilder von sich selbst malen

Nach dem Vorlesen kann die Erzieherin anregen sich bei Emil mit gemalten Bildern von sich selbst zu bedanken. Diese können dann Emil übergeben und im Gruppenraum aufgehängt werden.

Anlage 3: „Kalle Heiner Peter“ Liedtext von Gerhard Schöne

Warum spielt denn keiner
Mit dem dicken Heiner?
Er trifft zwar nicht alle Bälle.
Er ist eben nicht so schnelle.
Heiner
Er sah letzten Winter auf dem
Eis ´ne Möwe liegen,
Ging zum Tierarzt, gab ihr Futter,
Heute kann sie fliegen.
So tierlieb ist sonst keiner
Wie der dicke Heiner.

Warum spottet jeder
Über unser ´n Peter?
Er trägt eine kluge Brille,
Lacht kaum und ist meistens stille.
Peter.
Aber er kann Geige spielen
Und auch komponieren.
Zu Weihnachten beim Klassenfest
Wird er es dann aufführen.
So was kann nicht jeder,
Nur der stille Peter.

Warum hänseln alle
Grad den schwachen Kalle?

Er holt sich zwar selten Beulen,
Trotdem sieht man ihn oft heulen
Kalle.

Als einmal beim Fußballspielen
Doch ein Fenster krachte,
Rannten alle, außer ihm,
Der es zum Glaser brachte,
So mutig sind nicht alle
Wie der schwache Kalle.

Kalle, Heiner, Peter,
Solche kennt wohl jeder,
Kinder, die nicht stark, nicht schnell sind,
Doch lernst du sie richtig kennen,
Lässt du sie nicht stehen,
Wirst du etwas ganz Besonderes
Grad bei ihnen sehen,
Und ihr könnt auf Erden
Die besten Freunde werden.

Anlage 4: „und ganz doll mich“ Liedtext von Rolf Zuckowski

Ich mag Lehrer die mal fehl'n
Und mich nicht mit Mathe quäl'n.
Ich mag Papis mit viel Zeit,
spielen ohne Streit.
Ich mag Cola und Pommes Frites,
Shakin' Stevens und seine Hits.
Ich mag fernsehn, wann ich will,
und keiner sagt mir „sitz mal still!“
Ich mag Frühstück ohne Hast
So viel essen wie's mir passt.
Ich mag Fünfen ohne Krach
Und 'ne Zwei am Tag danach

All das mag ich –
Und ganz doll mich.
Ich mag Hunde furchtbar gern,
aber wenn sie beißen nur von fern.
Ich mag die Leute von nebenan,
die noch nie gemeckert hab'n.
Ich mag Große, die sich freun
Und mit ihnen albern sein.
Kuchenbacken mit Geschmier
Und mein kleines Kuscheltier.
Ich mag träumen ganz allein
Niemas hören: „Lass das sein!“
Ich mag Oma und Opa auch,
Mamis Hände und Papis Bauch.

All das mag ich –
Und ganz doll mich.
Ich mag die Sonne, wenn sie scheint,
meine Schwetsre, wenn sie nicht weint.
Geburtstag feiern, bei Kerzenlicht,
mit Negerküssen im Gesicht.
Ich mag Autos, wenn sie stehn,
Autofahrer, die mich sehn.
Ich mag radfahn ohne Angst,
immer auf dem Fußweg lang.
Ich mag Ferien und hitzefrei,
Schneeballschlacht und Keilerei.
Ich mag Aufstehn nicht so sehr,
schlafengehn noch weniger.

All das mag ich –
Und ganz doll mich.

Anlage 5: Entspannungsübung zur Sensibilisierung der Atmung (ab ca. 3 Jahre)

Die Kinder legen sich auf Decken oder Matten und nehmen eine bequeme Haltung ein, also so das nichts zwickt und drückt. Die Erzieherin fängt an zu erzählen: „Du liegst jetzt ganz bequem. Gleich wird ein Ton erklingen und wenn du ihn nur noch ganz leise hörst wirst du deine Augen schließen, wenn du möchtest ansonsten kannst du auch einen Punkt an der Decke suchen, den du die ganze Zeit anschaust.“ Nun lässt die Erzieherin eine Klangschale oder ähnliches erklingen. „Lege nun beide Hände auf deinen Bauch, rechts und links neben deinen Bauchnabel. Hole tief Luft und fühle wie dein Atem im Baum ankommt und wie sich dein Bauch hebt und beim Ausatmen senkt. Lege nun die Hände auf die Brust. Spüre wieder mit den Händen wie die Luft in deinen Körper und wieder hinausströmt. Zum Abschluss legst du deine Hände wieder auf den Bauch. Atme so, dass sich deine Hände bewegen, also in den Bauch hinein. Nichts bewegt sich. Nur der Bauch. Der sich mit Atem füllt und der ihn wieder hinauslässt“ (vgl. Krause, 2009, S. 32). Die Erzieherin sollte angemessene Pausen zwischen den Sätzen einlegen. Je nach Situation können sich die Kinder länger oder kürzer auf ihre Atmung konzentrieren. Zur Vereinfachung kann man auch ein Kuscheltier auf den Bauch legen, um die Bauchatmung sichtbar zu machen. Diese Übung kann man auch mit einer „Stille hören“ Übung verbinden. Dabei sollte die Erzieherin die Kinder ermuntern ganz genau in den Raum zu lauschen. Was können die Kinder hören. Ist es nach dem Gong bzw. anderen erzeugtem Ton still? Hört man Äste rascheln oder die Atmung der anderen Kinder (vgl. Krause, 2009, S. 34)? Sie sollte vorher erklären, dass die Kinder nach der Übung ihre Eindrücke schildern können, damit es nicht zu großen Unterbrechungen kommt.

Anlage 6: Collage „Ich“

Kinder bzw. Jugendliche sollen sich aus Zeitschriften Bilder, Ausschnitte, Farben oder Formen ausschneiden die ihnen gefallen und dann zu einer Collage mit dem Titel „Ich“ zusammenstellen. Nach der Fertigstellung kann in der ganzen Gruppe oder in der Kleingruppe über die Werke berichtet werden. Hier findet eine Selbstreflexion statt (Was passt zu mir und was nicht?) und ein Austausch mit den anderen über mich und meine Eigenheiten. Die Vertrauensbasis wird vergrößert und es entstehen eventuell Anknüpfungspunkte für weitere Gespräche (vgl. Kaufmann, 2001, S. 107).

Anlage 7: Entweder – oder (Position beziehen)

Der Raum ist durch eine Mittellinie (kann imaginär sein) in zwei Hälften geteilt. Der Spielleiter nennt 2 Begriffe (zum Beispiel: Single/ Vergeben) zu denen sich die Teilnehmer zuordnen müssen. Sie sollen dabei in die angezeigte Raumhälfte gehen, so dass für alle sichtbar wird, wie viele auf den Seiten stehen. Weitere Begriffe sind zum Beispiel: Strand/ Berge; Kopf/ Hand; schnell/langsam usw. Alternativ kann der Spielleiter die Teilnehmer in die Begriffsfindung mit einbeziehen oder auch Behauptungen in den Raum stellen und die Teilnehmer müssen sich dann für die Ja oder Nein Hälfte entscheiden bspw.: Ich bin glücklich, wenn Ferien sind. Zwischen dem Ansagen der Begriffe sollte der Spielleiter kurze Zeit für Gespräche geben, denn es werden sich Gemeinsamkeiten finden oder Fragen untereinander auftauchen (vgl. Kaufmann, 2001, S. 119). Diese Übung setzt viel Energie frei, wer sich für eine Position entschieden hat, möchte den anderen gern erklären warum. Der Spielleiter kann hier je nach Gruppengröße entscheiden ob der Teilnehmer sich vor allen erklärt oder nur vor seinen Nachbarn.

Bei diesem Spiel ist es erlaubt und erwünscht eigene Wege zu gehen, unabhängig von der Gruppenerwartung, somit kann eine suchtpreventive Fähigkeit geübt werden. Die Teilnehmer denken über sich selbst nach. Was passt eher zu mir? Für was stehe ich? Sie verstärken ihre geistige Position auch mit der körperlichen Positionierung im Raum.

Anlage 8: Blitzlicht – Methode zur Bewusstmachung seiner aktuellen Gefühlslage eventuell mit dem Einsatz von Körpersprache

Alle Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis und der Gruppenleiter sagt: „Berichte uns kurz wie es dir im Moment geht.“ Einer nach dem anderen berichtet nun über sein Befinden, während die anderen aufmerksam zuhören. Mit dieser Methode weiß der Gruppenleiter wie es in den Gruppenmitgliedern aussieht und kann sie nun dort abholen wo sie sich gerade befinden. Die Teilnehmer bekommen Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen und erfahren wie es den anderen geht. Erstarrte Kommunikationsformen wie zum Beispiel „Wie gehts dir?“ - „Gut!“ können aufgebrochen werden. Jeder Einzelne wird als Person wahr-, ernst und wichtig genommen. Eine Alternative ist das Darstellen seiner Gefühle ganz ohne Worte. Das schult das genaue Nachspüren und andererseits das bewusste Einsetzen der eigenen Körpersprache (vgl. Kaufmann, 2001, S. 99).

Anlage 9: „Wenn du glücklich bist“ Liedtext von Gerhard Schöne

Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand.

Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand.

Zeig mir, wenn du bei mir bist,

Wie dir so zumute ist.

Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand.

Wenn du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß.

Wenn du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß.

Zeig mir, wenn du bei mir bist,

Wie dir so zumute ist.

Wenn du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß.

Wenn du traurig bist, dann seufze doch einmal.

Wenn du traurig bist, dann seufze doch einmal.

Zeig mir, wenn du bei mir bist,

Wie dir so zumute ist.

Wenn du traurig bist, dann seufze doch einmal.

Und wenn du mich gern hast, gib mir einen Kuss.

Und wenn du mich gern hast, gib mir einen Kuss.

Zeig mir, wenn du bei mir bist,

Wie dir so zumute ist.

Und wenn du mich gern hast, gib mir einen Kuss.

Wenn du bei mir bist, dann zeig mir wie´s dir geht.

Wenn du bei mir bist, dann zeig mir wie´s dir geht.

Zeig mir, wenn du bei mir bist,

Wie dir so zumute ist.

Wenn du bei mir bist, dann zeig mir wie´s dir geht.

Anlage 10: „Wenn-dann-Sätze“ fortführen

Kinder bzw. Jugendliche sollen Satzanfänge die von dem Spielleiter oder anderen Kindern vorgegeben werden zu Ende führen.

Beispiele für den Text:

Wenn ich mich freue...

Wenn ich schlechte Laune habe...

Wenn ich fröhlich sein will...

Wenn ich zur Disko gehe...

Wenn ich traurig bin..

Wenn ich mich langweile... usw.

Hier werden die Kinder angeregt über den Zusammenhang von Gefühlen und Handlungen nachzudenken und lernen durch die Ideen der anderen Alternativen kennen. Unterschiede und Gemeinsamkeiten werden sichtbar (vgl. Kaufmann, 2001, S. 110). Alternativ kann man die Sätze umformulieren und zum Beispiel die Gruppe einbeziehen:

Wenn in unserer Gruppe einer wütend ist...

Wenn meine Eltern mir etwas verbieten...

Vor der Ausführung des Spiels sollte die Freiwilligkeit betont werden, um keine Intimitätsgrenzen zu überschreiten.

Anlage 11: Aufeinanderzugehen mit Argumenten

Ab ca. 10 Jahre:

Zu erst stehen sich die 2 Kinder bzw. Jugendlichen ganz dicht beieinander und sagen sich dann nacheinander Dinge, die sie gegenseitig stören und gehen pro Argument einen Schritt zurück (sie entfernen sich voneinander). Am Wendepunkt angekommen überlegen sie sich positive Eigenschaften des anderen bzw. Erlebnisse mit dem anderen und gehen wieder schrittweise aufeinander zu. Danach folgt ein Gespräch um Lösungen für die Zukunft zu finden. Bei diesem Spiel wird der Konflikt mit Hilfe von Entfernungen sichtbar gemacht und

die Perspektive der Beteiligten kann sich dadurch ändern. Man sieht nicht mehr nur noch das schlechte, sondern ist jetzt mehr fokkusiert auf den Lösungsprozess.

Anlage 12: Das Rettungsboot

Ein sehr bekanntes Konfliktbearbeitungsspiel ab ca. sieben Jahren ist das Rettungsboot (vgl. Labbe, o. J.). Die Kinder sind auf einer Schifffahrt und müssen in Rettungsboote verteilt werden, da das Schiff droht zu sinken. Sie bekommen pro Gruppe einen Zettel und einen Stift. In Kleingruppen überlegen sie sich nun in einer vorgegebenen Zeit, zehn Dinge die sie für eine eventuelle Strandung an einer einsamen Insel bräuchten. Der Entscheidungsprozess wird unweigerlich zu Meinungsverschiedenheiten führen. Wie damit umgegangen wurde kann nach dem Spiel gemeinsam besprochen werden. Dieses Spiel wird auch gern bei Erwachsenengruppen eingesetzt, allerdings mit verschärften Regeln (ein Mann muss über Bord usw.). Man könnte zusätzlich für die Sichtbarmachung des Konfliktverlaufes vor dem Spiel einen Beobachter bestimmen, um im Nachhinein besser reflektieren zu können.

Anlage 13: Kreatives Schreiben

Der Spielleiter fordert die Kinder bzw. Jugendlichen dazu auf zwei für sie bedeutsame Wörter zu finden. Diese sollen oben auf das Blatt geschrieben werden. Die Teilnehmer sollen nun versuchen eine kurze Geschichte (nicht länger als eine Seite) zu schreiben. In der Geschichte sollen die Begriffe dabei mehrmals vorkommen und jede Geschichte soll mit dem Wörtchen „Ich“ anfangen. Die Auswahl der Wörter zu Beginn erleichtert die Fantasietätigkeit, und der Start mit dem „Ich“ stellt den Bezug zur eigenen Person her. Zur Auswertung der Texte kann ein Ratespiel folgen. Die Texte werden eingesammelt und anonym vorgelesen. Die Zuhörer sollen nun erraten, wer diesen Text geschrieben hat (vgl. Kaufmann, 2001, S. 127). Man kann aber auch den Texte vom jeweiligen Verfasser selbst vorlesen lassen, je nachdem wie die Teilnehmer es wollen.

Anlage 14: Tankstellen

Erzieher: „Jedes Auto muss immer wieder zur Tankstelle, um aufzutanken. Genau so müssen wir alle immer wieder „auftanken“ um neue Energie zu bekommen, damit es im Leben weitergehen kann. Schreibt einmal auf jeweils einen Zettel, wie oder wo ein Mensch „auftanken“ kann (vgl. Kaufmann, 2001, S. 192).

Bei diesem Spiel erfahren die Teilnehmer unterschiedliche Möglichkeiten um aufzutanken und reflektieren ihr Entspannungsverhalten. Alternativ könnte man unübliche und lustige Auftankformen überlegen, um die Fantasie anzuregen (zum Beispiel: In die Steckdose fassen oder „sich gießen lassen“ etc.).

Nach der Zusammentragung der ernstesten Möglichkeiten könnte man eine Freizeitkarte für den Landkreis oder Stadtbezirk erstellen, oder man könnte aus den genannten Möglichkeiten einen Wandertag planen. Mit den lustigen Möglichkeiten könnte man gestalterisch weiterarbeiten zum Beispiel eine entsprechende Auftankstation basteln usw.

Anlage 15: Spielzeugfreier Kindergarten – Ein Projekt mit erstaunlichen Folgen

Schubert und Strick entwickelten 1992 in einem Kindergarten in Bayern das Projekt „Spielzeugfreier Kindergarten“. Sie wollten sich mit dem Konsumverhalten der Kinder beschäftigen und auf das Überangebot von Spielzeug reagieren. Für drei Monate wurden sämtliche Materialien (wie Schere, Stifte und Papier), sowie Spielzeug zusammen mit den Kindern ausgeräumt. Die Erzieher wurden dabei zu unterstützenden Begleitern der Kinder und führten keine Bildungsaktivitäten mehr durch (vgl. Metzinger, 2012, S. 47). Es wurde beobachtet, dass aus „planlosen“ Aktivitäten konkrete Spielideen entstanden (Rollenspiele, Bauvorhaben etc.) und die Kinder gemeinsam mit den Erziehern überlegten wie sie an bestimmtes Material kommen könnten (der Kindergarten war sehr nah am Wald gelegen), um zum Beispiel ein Wigwam zu bauen. Als dieses gemeinsam über Tage hinweg angefertigt wurde, folgten weitere Spielideen (Indianerkleidung herstellen, Essen kochen usw.).

Folgende Veränderungen konnten beobachtet werden: Vor dem Projekt herrschten mehr Hektik, Streit und Konkurrenz und weniger Miteinander im Kindergarten. Außerdem sind während des Projektes Mahlzeiten viel wichtiger geworden, so trafen sich z.B. zum Frühstück statt 2-3 Kinder nun 10-15. Geschlechtsstereotypische Verhaltensmuster wurden schwächer. Es gab kaum noch reine Jungs- bzw. Mädchengruppen. Allgemein wurde eine Stärkung der sprachlichen Kompetenz festgestellt und das kritische Denken, sowie die Kreativität stiegen enorm. Der sonst häufig zu beobachtende Zeit- und Leistungsdruck war kaum noch vorhanden. Die Kinder konnten sich stärker auf Gruppenprozesse einlassen und verschiedene Rollen erproben. Sie gelangten anscheinend zu mehr Selbstvertrauen, da sie gelernt hatten eigenständig zu handeln und ihre Grenzen zu erkennen. Sie akzeptierten und respektierten einander mehr und lernten „Ja“ und „Nein“ sagen, sowie seine eigenen und die Fähigkeiten

der anderen zu nutzen. Die Frustrationstoleranz und die Spielfähigkeit wurden gestärkt, denn die Kinder konnten für ihre Probleme selbst Lösungen finden und spüren, dass der Erfolg ihnen allein gehört.

Obwohl dieses Projekt vielfach erfolgreich durchgeführt wurde, darf man keine Wunder erwarten. Es dient zwar der Persönlichkeitsstärkung und dem Kennenlernen seiner Stärken und Schwächen, aber kann natürlich nicht alle Probleme der Kinder lösen. Erzieher sollten vorrangig dafür sorgen, das Umfeld der Kinder so zu gestalten, dass diese ihre Bedürfnisse realisieren können (vgl. Metzinger, 2012, S. 48). Dieses Projekt ist trotzdem nachahmenswert, denn es fördert genau die Eigenschaften, die stark machen gegen Sucht.