

Anhang

Anhang 1:

Die Geschichte des Zappelphilipp nach Heinrich Hoffmann von 1845:

"Ob der Philipp heute still
wohl bei Tische sitzen will?"
Also sprach in ernstem Ton
der Papa zu seinem Sohn,
und die Mutter blickte stumm
auf dem ganzen Tisch herum.
Doch der Philipp hörte nicht,
was zu ihm der Vater spricht.
Er gaukelt
und schaukelt,
er trappelt
und zappelt
auf dem Stuhle hin und her.
"Philipp, das missfällt mir sehr!"

Seht ihr lieben Kinder, seht,
wie`s dem Philipp weiter geht!
Oben steht es auf dem Bild.
Seht, er schaukelt gar zu wild,
bis der Stuhl nach hinten fällt.
Da ist nichts mehr, was ihn hält.
Nach dem Tischtuch greift er, schreit.
Doch was hilfts? Zu gleicher Zeit
fallen Teller, Flasch und Brot.
Vater ist in großer Not,
und die Mutter blicket stumm
auf dem ganzen Tisch herum.

Nun ist Philipp ganz versteckt,
und der Tisch ist abgedeckt.
Was der Vater essen wollt,
unten auf der Erde rollt.
Suppe, Brot und alle Bissen,
alles ist herabgerissen.
Suppenschüssel ist entzwei,
und die Eltern stehn dabei.
Beide sind gar zornig sehr,
haben nichts zu essen mehr.

Anhang 2:

Ausgewählte für die Schule für Geistigbehinderte modifizierte Experimente aus dem Trainingsprogramm für überaktive Kinder nach KROWATSCHEK

Experiment 2: Mein Poster

Zielvorstellung:

- Förderung der Selbstakzeptanz

Materialien:

- für jeden Schüler großes weißes Poster, das durch Linien geviertelt wird
- Buntstifte oder Wachsmalkreide

Anleitung:

- Jedes Kind erhält ein Poster, das in vier Felder unterteilt ist. Jedes Feld hat ein Thema, zu dem etwas gemalt werden soll:
 - etwas, was Du gern machst
 - etwas, was Du nicht gern machst
 - etwas Besonderes an Dir
 - etwas, was Du gut kannst.
- Nach dem Malen schaut man sich gemeinsam die Bilder an und die Klassenkameraden raten, was das Kind gemalt hat. Anschließend berichtet jedes Kind von dem, was es gemalt hat.

Experiment 3: Veränderungen

Zielvorstellung:

- Förderung der Selbstakzeptanz und der Akzeptanz anderer

Materialien:

- Elternbrief, in dem die Eltern gebeten werden, den Kindern einen Gegenstand mitzugeben, den sie als Kleinkinder einmal besonders geliebt haben
- von den Kindern und dem Lehrer mitgebrachte Gegenstände

Anleitung:

- Jedes Kind bringt einen Gegenstand von zu Hause mit, den es einmal besonders gern hatte, als es noch kleiner war.
- Jedes Kind erläutert anhand des Gegenstandes, was heute anders ist, als früher, z.B. dass es den mitgebrachten Gegenstand heute nicht mehr braucht.

Vorschlag für das Feedback:

- Was verändert sich, wenn Du erwachsen bist, in Gegensatz zu heute?

Besondere Beachtung:

- Es werden sicherlich einige Schüler dabei sein, die keinen Gegenstand mit in die Schule bringen, weil sie ihn vergessen haben. Dafür sollte der Lehrer einige übliche Babyartikel mitbringen und sie den Schülern zur Verfügung stellen, damit diese sich ebenfalls am Unterricht beteiligen können.

Experiment 4: Die Gefühle der Schildkröte

Zielvorstellung:

- Sensibilisierung auf eigene Gefühle und die Gefühle anderer

Materialien:

- großes Poster mit der Abbildung einer Schildkröte, der Panzer ist in sechs nummerierte Felder unterteilt, in denen verschiedene Gefühle abgebildet sind (z.B. in Form von Fotos)
- ein Würfel

Anleitung:

- Gemeinsam mit den Kindern werden die Namen von bestimmten Gefühlen erarbeitet.
- Das Schildkröten-Poster wird aufgehängt und die Gefühle werden den Abbildungen zugeordnet.
- Alle Kinder würfeln der Reihe nach und jedes Kind erzählt zu dem erwürfelten Gefühl eine kleine Geschichte aus seinem Leben (z.B. Als ich einmal traurig war ...)

Vorschlag für das Feedback:

- Hast Du alle Gefühle auf der Schildkröte schon einmal erlebt?

Besondere Beachtung:

- Kinder können abstrakte Begriffe wie Gefühle oft erst ab einem bestimmten Alter begreifen, so dass der Zeitpunkt dieses Experiments sorgfältig ausgewählt werden muss.

Experiment 6: Gesichter

Zielsetzung:

- Sensibilisierung auf Gefühle

Materialien:

- Vorlage, auf der die Symbole für Gefühle (die in Experiment 4 erarbeitet wurden) abgebildet sind und jeweils ein Kreis als Gesichtsumriss
- Stifte

Anleitung:

- Die Kinder sollen die Gesichter den Gefühlen entsprechend gestalten.

Vorschläge für das Feedback:

- Warum hast Du das Gesicht gerade so gestaltet?
- Haben alle die Gesichter gleich bemalt?

Experiment 7: Beobachte Deine Gefühle

Zielvorstellung:

- Sensibilisierung auf unterschiedliche Gefühle; Förderung der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung anderer

Material:

- für jedes Kind vier Fotokarten, auf denen die Gefühle Glück, Trauer, Ärger und Wut dargestellt sind

Anleitung:

- Jedes Kind erhält die vier Gefühlskarten.
- Der Lehrer stellt unterschiedliche Situationen vor und die Schüler überlegen sich, welches Gefühl sie in dieser Situation hätten. Daraufhin hält jeder Schüler die entsprechende Karte hoch.
- Danach wird verglichen, um festzustellen, ob einige Kinder in der gleichen Situation unterschiedliche Gefühle verspüren.

Vorschläge für das Feedback:

- Werden unterschiedliche Gefühle gezeigt?
- Welche Gründe mag es geben, dass zwei Menschen in der gleichen Situation unterschiedlich fühlen?

Besondere Beachtung:

- Die umschriebenen Situationen müssen unmittelbar aus der Lebensumwelt der Kinder stammen und sollten nicht abstrakt sein.

Experiment 11: Angst vor der Schule

Zielvorstellung:

- Förderung der Selbstakzeptanz

Materialien:

- Wachskreiden
- Malblätter

Anleitung:

- Jedes Kind erhält ein Malblatt, welches in zwei Hälften unterteilt ist.
- Auf eine Hälfte des Bildes malen die Kinder zu dem Thema „Wovor ich in der Schule Angst habe“ und auf der anderen Seite zu dem Thema „Was mich in der Schule froh macht.“
- Alle Schüler sehen sich auch die Bilder der anderen Kinder an. Jeder erläutert vor den anderen sein Bild.

Vorschläge für das Feedback:

- Was kannst Du tun, damit Du weniger Angst hast/ damit Dir die Schule mehr Spaß macht?
- Was können andere dafür tun, damit Du weniger Angst hast/ damit Dir die Schule mehr Spaß macht?

Experiment 15: Ich bin wütend auf ...

Zielvorstellung:

- Sensibilisierung auf das Gefühl Wut
- Förderung der Selbstakzeptanz

Materialien:

- Malblätter
- weiche Wachsmalstifte

Anleitung:

- Jedes Kind soll sich eine Person ausdenken, auf die sie einmal sehr wütend war oder auf die sie sehr wütend ist und diese Person auf das Blatt Papier malen.
- Sind alle fertig, sucht sich jeder eine Farbe aus, die er überhaupt nicht mag und stellt sich noch einmal die Wut auf diese Person vor. dann verkritzelt er das ganze Gesicht, bis davon nichts mehr zu sehen ist.

Vorschläge für das Feedback:

- Aus welchen Gründen hast Du gerade diese Person gewählt?
- Welche Farben hast du für das Gekritzelt ausgesucht und warum?
- Wie steht es jetzt mit Deiner Wut?

Experiment 16: Der Zauberstab

Zielvorstellung:

- Förderung der Selbstakzeptanz und der Akzeptanz anderer

Materialien:

- Zauberstab

Anleitung:

- Ein Kind sitzt in der Mitte des Kreises auf einem Stuhl.
- Ein anderes Kind erhält den Zauberstab und darf das vor ihm sitzende Kind verzaubern. Es kann ihm eine Eigenschaft wünschen, von der es glaubt, dass sie für das Kind wichtig ist.
- Danach wird der Zauberstab an ein anderes Kind weitergereicht, solange bis kein Kind mehr möchte.
- Jedes Kind sollte einmal im Kreis sitzen und verzaubert werden.

Variante:

- Anstelle des Verzauberns soll jedes Kind positive Eigenschaften des in der Mitte sitzenden Kindes nennen.

Vorschläge für das Feedback:

- Welche Eigenschaften wünschen sich andere Kinder für Dich?
- Welche Eigenschaften hast Du Dir für andere Kinder gewünscht?
- Was finden andere an Dir positiv?
- Wie hast Du Dich gefühlt, als Du in der Mitte sitzen musstest/ den Zauberstab in der Hand hattest?

Besondere Beachtung:

- Unter Umständen gestaltet es sich schwierig, zu verhindern, dass ein Kind bei diesem Spiel sehr heftig kritisiert wird. Daher kann es besser sein, zuerst oder ausschließlich die Variante anzuwenden.

Experiment 19: Wo bin ich verletzt?

Zielvorstellung:

- Förderung der Selbstwahrnehmung

Materialien:

- für jedes Kind ein Papierherz
- für jedes Kind eine Faust aus Papier
- doppelseitiges Klebeband

Anleitung:

- Jedes Kind bekommt eine Faust aus Papier und ein Papierherz auf den Pullover geklebt.
- Erklärung, dass es zwei Arten von Verletzungen gibt: körperliche Verletzungen (dafür steht die Faust) und seelische Verletzungen (hierfür steht das Herz)
- Es werden nun Situationen vorgestellt und die Kinder zeigen entweder auf das Herz oder auf die Faust, je nach dem welche Verletzung ihrer Meinung nach gerade angesprochen wird.

Vorschläge für das Feedback:

- Kennst Du selber noch andere Beispiele für körperliche/ seelische Verletzungen?
- Was kann man gegen körperliche/ seelische Verletzungen tun?

Besondere Beachtung:

- Die umschriebenen Situationen müssen unmittelbar aus der Lebensumwelt der Kinder stammen und sollten für diese nicht abstrakt sein.

Experiment 23: Der Zauberladen

Zielvorstellung:

- Förderung der Selbstakzeptanz

Material:

- keine Materialien notwendig

Anleitung:

- Der Zauberladen ist ein Geschäft, in dem man alles kaufen kann, was man sonst nicht kaufen kann. Allerdings kann man auch nicht mit Geld bezahlen. Man kann Fähigkeiten, Wünsche und Eigenschaften kaufen, muss aber als Bezahlung etwas abgeben, was man gut kann.
- Der Verkäufer empfängt den ersten Kunden, der z.B. besseres Lesen wünscht. Der Verkäufer schaut in seinen Regalen nach und verwickelt den Kunden in ein Gespräch. Er versucht, soviel Gegenleistung wie möglich zu erzielen, z.B. gutes Malen und Freundlichkeit.

Vorschläge für das Feedback:

- Warum hast Du gerade das gekauft?
- Was konntest Du dafür bezahlen?
- Fällt den anderen noch etwas ein, was Du als Bezahlung hättest abgeben können?

Besondere Beachtung:

- Es empfiehlt sich, dass der Lehrer den Verkäufer darstellt.
- Spiel sollte modellhaft von zwei Lehrern vorgespielt werden, bevor die Kinder einkaufen gehen.
- Kann nicht in allen Gruppen durchgeführt werden, da das Spiel für viele Schüler zu anspruchsvoll ist.

Experiment 27: Die Apfelkiste

Zielvorstellung:

- Förderung der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung anderer

Materialien:

- DIN A3 Zeichenblatt
- Wachsmalstifte

Anleitung:

- Die Kinder sitzen an ihren Tischen und die Blätter liegen vor ihnen. Sie werden aufgefordert, die Augen zu schließen und zuzuhören. Die Instruktionen lauten in etwa so: "Du hast die Augen geschlossen und atmest ruhig ein und aus. Ich möchte, dass Du Dir folgendes vorstellst: Stell Dir vor, alle Kinder in unserer Klasse verwandeln sich in Äpfel, die in einer Kiste liegen. Wie sehen die Äpfel aus?"
- Es wird Musik gespielt, die Stifte ausgeteilt und die Kinder sollen malen.
- Sind alle Bilder fertig, schaut die Klasse sie gemeinsam an und bespricht, wer wie aussieht und wo jeder in der Kiste liegt.

Vorschläge für das Feedback:

- Wie hast Du Dich selbst als Apfel gezeichnet?
- Wo in der Kiste liegst Du?
- Wie sehen die anderen Äpfel aus?
- Welche Äpfel sind in Deiner Nähe?
- Hast Du die Lehrer auch gemalt?

Experimente 28 - 31: Erzählspiele

Zielsetzung:

- Förderung der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung anderer

Experiment 28: Das Erzählbrett

Materialien:

- Erzählbrett mit ca. 15 Feldern
- 15 Figuren und Gegenstände, die auf das Brett gestellt werden
- zwei Würfel

Anleitung:

- Alle Kinder sitzen um das Erzählbrett herum und würfeln der Reihe nach.
- Wer eine 6 würfelt, kann zu einem Gegenstand auf dem Brett eine Geschichte erzählen. Der entsprechende Gegenstand wird danach von dem Brett entfernt.

Vorschläge für das Feedback:

- Ist Dir gleich eine Geschichte eingefallen?
- Welche Geschichte hat Dir am besten gefallen?
- Hättest Du zu dem Gegenstand eines anderen Kindes auch gerne eine Geschichte erzählt?

Experiment 29: Fühlen und Erzählen

Materialien:

- verschlossener Erzählsack
- unterschiedliche Figuren und Gegenstände
- zwei Würfel

Anleitung:

- Die Schüler würfeln reihum und wer eine 6 würfelt, darf in den Sack hinein fassen. Dort darf er einen Gegenstand erfühlen, aber nicht sagen, welcher er ist. Dann erzählt er eine Geschichte zu diesem Gegenstand.
- Ist das Kind damit fertig, raten die andern Kinder, was das wohl für ein Gegenstand gewesen sein könnte.

Variante:

- zur Vereinfachung: Der Gegenstand wird aus dem Sack gezogen und das Kind erzählt dann dazu eine Geschichte.
- Vorschläge für das Feedback:
- Ist Dir gleich eine Geschichte eingefallen?
- Welche Geschichte hat Dir am besten gefallen?

Experiment 30: Der Monstersack

Materialien:

- Erzählsack mit Monstern
- 2 Würfel

Anleitung:

- Es wird reihum gewürfelt und wenn eine 6 fällt, darf sich das betroffene Kind ein Monster aus dem Sack heraussuchen und dazu eine Geschichte erzählen.

Vorschläge für das Feedback:

- Was für ein Monster hast Du gezogen? Wie sieht Dein Monster aus?
- Ist Dir gleich eine Geschichte eingefallen?
- Welche Geschichte hat Dir am besten gefallen?
- Hättest Du zu dem Monster eines anderen Kindes auch gerne eine Geschichte erzählt?

Experiment 31: Bilder und Personen

Materialien:

- bestimmte Anzahl von Fotos und Bildern von Personen und Gegenständen
- zwei Würfel

Anleitung:

- Es wird reihum gewürfelt und wenn eine 6 fällt, darf das betroffene Kind mit einem Würfel noch einmal würfeln. Die Augenzahl gibt an, wie viele Bilder sich das Kind aussuchen darf.
- Das Kind kann dann eine Geschichte erzählen, in dem alle ausgesuchten Personen oder Gegenstände vorkommen.

Vorschläge für das Feedback:

- Warum hast Du Dir gerade diese Bilder ausgesucht?
- Ist Dir zu den Bildern gleich eine Geschichte eingefallen?
- Welche Geschichte hat Dir besonders gut gefallen?

Experiment 37: Boot im Sturm

Zielvorstellung:

- Förderung der Selbstakzeptanz

Materialien:

- DIN A3 Zeichenblätter
- Wachsmalkreiden

Anleitung:

- Die Kinder setzen sich so hin, wie zu einer Entspannungsübung und schließen die Augen. Sie sollen sich die folgende Situation vorstellen: "Stell Dir vor, Du bist ein Boot auf dem Meer. Um dich herum wütet ein furchtbarer Sturm. Der Regen peitscht über Dich hinweg. Der Wind rüttelt an dir. Hohe Wellen schlagen über Dir zusammen. Aber Du als Boot hältst dem Unwetter stand. Und sind die Wellen auch noch so hoch, der Wind so stark wie ein Orkan - Du als Boot gehst nicht unter. Es kostet Dich viel Kraft, aber Du bist so stark, dass Wind und Wellen Dir nichts anhaben können. Du stapfst durch die hohen Wellen mit der Gewissheit, dass dir selbst ein solches Unwetter nichts anhaben kann."
- Die Kinder werden aufgefordert, sich selbst als Boot im Sturm zu malen.
- Die Bilder werden besprochen.

Vorschlag für das Feedback:

- Wie ist es Dir als Boot im Sturm ergangen?

Anhang 3:

Elemente aus dem Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP) nach DÖPFNER/SCHÜRMANN/ FRÖLICH - für die Anwendung in der Schule für Geistigbehinderte modifiziert

Die Spaß & Spiel-Zeit

Die Spaß & Spiel-Zeit dient dem Zweck, dass ein Schüler unabhängig von Situationen, in denen er unerwünschtes Verhalten zeigt, die uneingeschränkte Aufmerksamkeit des Lehrers erhält. Im Folgenden werden kurz die Regeln für diese Interventionsform dargestellt:

- gemeinsam mit dem Kind werden Spielideen für die Spaß & Spiel-Zeit gesammelt und schriftlich oder bildlich festgehalten;
- an der Spaß & Spiel-Zeit dürfen keine anderen Kinder teilnehmen;
- ein bestimmter Zeitpunkt für die regelmäßige Spaß & Spiel-Zeit, die ca. 20 Minuten dauern sollte, wird festgelegt;
- das Kind bestimmt, was und wie gespielt wird;
- das Kind wird zuerst beobachtet, dann beschreibt der Lehrer laut, was das Kind gerade macht, um diesem zu zeigen, dass er Interesse an dem hat, was es tut;
- der Schüler wird gelegentlich gelobt;
- bei problematischem Verhalten dreht sich der Lehrer um und schaut für kurze Zeit in eine andere Richtung, ändert sich das Verhalten nicht, droht er damit, die Spaß & Spiel-Zeit vorzeitig zu beenden und tut dieses gegebenenfalls auch mit dem Hinweis darauf, wann die nächste festgelegte Spaß & Spiel-Zeit wieder stattfindet;
- am Ende jeder Spaß & Spiel-Zeit setzt man sich mit dem Kind zusammen bespricht und beurteilt die vorangegangene Zeit.

Der Punkte-Plan

Der Punkte-Plan ist eine Form der positiven Verstärkung für Kinder, bei denen Lob und Zuwendung nicht ausreichen, um unerwünschtes Verhalten ab- und günstiges Verhalten aufzubauen. Im Folgenden werden die Regeln für den Punkte-Plan dargestellt:

- Auswahl (ggf. gemeinsame Absprache mit dem Kind) eines Problemverhaltens, welches verändert werden soll;
- Bestimmung der Situation, in der das Problemverhalten vorwiegend auftritt;
- Erklärung, wie das Verhalten des Kindes in dieser Situation statt dessen aussehen sollte;
- Klebe-Punkte werden als Belohnung verwendet, wenn in bestimmter Situation erwünschtes Verhalten gezeigt wird und auffälliges Verhalten unterbleibt;
- gemeinsam mit dem Kind wird eine Sonderbelohnung überlegt, die nach Erreichen einer bestimmten Anzahl von Klebepunkten stattfindet;
- die erhaltenen Punkte werden z.B. auf die Punkte-Schlange geklebt, es dürfen keine Punkte wieder entzogen werden.

Der Wettkampf um lachende Gesichter

Der Wettkampf um lachende Gesichter ist eine Form der Bestrafung unerwünschten Verhaltens. Die Regeln werden nun kurz dargestellt:

- Auswahl (ggf. gemeinsame Absprache mit dem Kind) eines Problemverhaltens, welches verändert werden soll;
- Bestimmung der Situation, in der das Problemverhalten vorwiegend auftritt;
- Anfang, Ende und die Dauer der Spielzeit werden festgelegt, die die Situation, in der das unerwünschte Verhalten auftritt, beinhaltet und etwas überschreitet;
- gemeinsam mit dem Kind wird eine Sonderbelohnung überlegt, die nach Erreichen einer bestimmten Anzahl lachender Gesichter stattfindet;
- zu Beginn der Spielzeit werden 10 leere Gesichter bereitgelegt, auf die der Lehrer unmittelbar nach Auftreten des auffälligen Verhaltens ein Gesicht mit herunterhängenden Mundwinkeln zeichnet
- alle Gesichter, die am Ende der Zeit noch nicht bemalt sind, darf das Kind mit einem lachenden Gesicht versehen und auf die Punkte-Schlange kleben, es dürfen keine Punkte wieder entzogen werden.

Anhang 4:

Entspannungsverfahren

Beispiel für Imagination: Kapitän Nemo-Geschichten von PETERMANN

Handlung:

- Kapitän Nemo lädt die Schüler zu einer Unterwasserreise ein, zu der sie im Unterwasserboot Nautilus starten
- es gibt mittlerweile 14 ausgearbeitete Unterwassergeschichten, es können aber jederzeit auch neue Geschichten erfunden werden

Besonderheiten zur Berücksichtigung:

- keine angstausslösenden und dramatischen Schilderungen einsetzen
- große Angst eines Schülers vor dem Wasser ist Kontraindikation

Beispiel einer Entspannungsgeschichte und Erklärung des theoretischen Hintergrunds:

a) *Einstiegsbild:*

Stelle Dir vor, Du bist von Kapitän Nemo in sein Unterwasserboot Nautilus eingeladen worden. Ihr fahrt gemeinsam durch alle Weltmeere und seht viele, wunderschöne Dinge unter Wasser. Die schönsten Stunden sind immer die, wenn Kapitän Nemo Dich auf seine Unterwasserausflüge mitnimmt.

Dazu ziehst Du einen speziellen Taucheranzug an. Er hat eine besondere Wirkung auf Dich. Du merkst schon beim Anziehen, dass Du vollkommen ruhig wirst.

*Zuerst steigst Du mit Deinem rechten Bein in den Taucheranzug. Du merkst und sagst zu Dir: **Mein rechtes Bein ist ganz ruhig**. Dann kommt das linke Bein dran. Auch das linke Bein wird ganz ruhig. Du sagst zu Dir: **Mein linkes Bein ist ganz ruhig**. Du ziehst Deinen Taucheranzug über den Po und den Rücken herauf, dann schlüpfst Du mit dem rechten Arm in den Taucheranzug, und Du sagst zu Dir: **Mein rechter Arm ist ganz ruhig**. Du ziehst den linken Arm an und er wird auch vollkommen ruhig. Du sagst zu Dir: **Mein linker Arm ist ganz ruhig**. Du ziehst noch die Kapuze über den Kopf und machst den Reißverschluss vorne zu. Jetzt bist Du von dem Taucheranzug rundherum eingehüllt und geschützt. Du fühlst Dich in dem weiten und bequemen Taucheranzug wohl, sicher und vollkommen ruhig.*

Zum Schluss ziehst Du noch die Schwimmflossen an, setzt die Taucherbrille auf und Kapitän Nemo hilft Dir, das Sauerstoffgerät auf den Rücken zu nehmen. Du nimmst das Mundstück in den Mund, so wie es Dir Kapitän Nemo gezeigt hat, und jetzt bist Du für den Ausflug in die Unterwasserwelt mit Kapitän Nemo bereit. Nacheinander gleiten Kapitän Nemo und Du durch die Ausstiegs Luke der Nautilus ins Wasser (PETERMANN 1996, 88).

Theoretischer Hintergrund:

- Einstiegsbilder:
 - sind zu Beginn jeder Geschichte gleich:
 - schrittweises Anlegen des Taucheranzugs (Kinder werden von Körperteil zu Körperteil ruhiger)
 - nach der Vorbereitung Ausstieg aus dem Unterwasserboot Nautilus durch eine Luke
- Leitmotive:
 - gleichbleibende Leitmotive vermitteln Sicherheit: Kapitän Nemo, Taucheranzug, Nautilus, Unterwasserausflüge
 - Leitmotive müssen den Kindern vorher ein Begriff sein:
 - Taucheranzug umhüllt den ganzen Körper, ist aber nicht zu eng
 - in ein Unterwasserboot passen 7 Klassenzimmer
 - Kapitän Nemo kennt sich unter Wasser gut aus
 - Unterwasserwelt ist warm und hell
- Motiv des Wassers:
 - Wasser hat spezielle Wirkungen auf den Körper:
 - Schwerelosigkeit
 - es ist sehr schwer, Geräusche zu machen
 - intensives Farberleben
- Grundübungen des Autogenen Trainings:
 - die ersten beiden Grundübungen des Autogenen Trainings werden an passenden Stellen in den Geschichten eingebaut:
 - Arme werden schwer
 - Beine werden schwer
 - Arme werden warm
 - Beine werden warm
 - in den ersten vier Geschichten wird jeweils nur ein Element integriert, ab der vierten Übung dann auch mehrere, da sie ja bereits bekannt sind

b) Erlebnisbild:

Du landest weich auf dem feinen, weißen Sand des Meeresbodens. Heute will Kapitän Nemo mit Dir eine Schatzkarte suchen. Du freust Dich darauf und bist gespannt, ob Ihr sie finden werdet. Er führt Dich sicher durch die Unterwasserwelt, in der es viele wunderbare Tiere und Pflanzen zu sehen gibt. Ein kleiner Schwarm von Fischen begleitet euch wieder bei Eurem Unterwasserausflug. Die Fische schwimmen ruhig und sicher neben Euch her.

Auch Du gleitest ruhig und sicher, vollkommen eingehüllt und geschützt von Deinem Taucheranzug neben Kapitän Nemo durch das Wasser. Ihr seid an einem Platz angekommen, wo große wunderbare Steine im Sand liegen. Kapitän Nemo hat Dir vor dem Unterwasserausflug erzählt, dass er die Schatzkarte unter einem dieser Steine vermutet. Ihr schwimmt nun wie die Fische um die einzelnen Steine herum. Ihr fangt an, einen Stein nach dem anderen umzudrehen, in der Hoffnung, möglichst bald die Schatzkarte zu finden. Du bewegst Dich in dem hellen warmen Wasser zwischen den Steinen hin und her und steuerst auf einen dunkelgrünen Stein zu, der ganz moosbewachsen ist. Du hebst ihn hoch, aber leider ist nichts darunter. Du gleitest zum nächsten Stein, der lila schimmert. Er ist etwas größer und schwerer als der

Stein zuvor. Aber Du schaffst es noch sehr gut, ihn herumzudrehen. Wieder ist nichts darunter.

Du schaust zu Kapitän Nemo hin; auch er hat bis jetzt noch nichts gefunden. Du hoffst, dass Du derjenige bist, der die Schatzkarte findet. Zügig schwimmst Du zum nächsten Stein. Dieser schimmert golden. Viele, viele kleine Kristalle auf dem Stein reflektieren das Licht so, dass er aussieht, als ob er aus Gold wäre. Ob unter diesem Stein wohl die Karte liegt? Du drehst ihn herum, aber wieder findest Du nicht die Schatzkarte. Auf diesen goldenen Stein setzt Du Dich, denn Du spürst, dass Deine Arme und Beine von der anstrengenden Tätigkeit auf besondere Art angenehm schwer geworden sind. Du sagst zu Dir: **Mein rechter Arm ist auf besondere Art im Wasser schwer! Mein rechter Arm ist auf besondere Art schwer!** Auch bei Deinem linken Arm bemerkst Du diese Wirkung des Wassers und Du sagst zu Dir: **Mein linker Arm ist auf besondere Art im Wasser schwer! Mein linker Arm ist auf besondere Art schwer!** Du sitzt auf Deinem Stein und schaust Kapitän Nemo zu, der immer noch nichts gefunden hat. Nun bemerkst Du auch Deine, auf besondere Art schweren Beine, und Du sagst zu Dir: **Mein rechtes Bein ist auf besondere Art im Wasser schwer! Mein rechtes Bein ist auf besondere Art schwer!** Inzwischen spürst Du auch Dein linkes Bein, und sagst zu Dir: **Mein linkes Bein ist auf besondere Art im Wasser schwer! Mein linkes Bein ist auf besondere Art schwer!**

Ruhig und sicher mit angenehm schweren Armen und Beinen erhebst Du Dich und schwimmst zu einem nächsten Stein. Du gibst nicht auf weiterzusuchen, und der Kapitän-Nemo-Spruch hilft Dir dabei: „Nur ruhig Blut, dann geht alles gut!“ Der Stein schillert in bunten Farben, nämlich in rot und grün. Die beiden Farben ergeben auf dem Stein ein Muster, wie Du es noch nie auf Steinen gesehen hast. Du drehst diesen Stein zur Seite und entdeckst, dass etwas darunter liegt. Mit den Händen schiebst Du die dünne Sandschicht weg und tatsächlich kommt etwas hervor. Es glänzt hell, fast weiß. Du bist sehr gespannt und hoffst auf die Schatzkarte, aber es ist nur eine schöne, große Muschel, die unter dem Stein verborgen lag. Du nimmst sie in Deine beiden Hände und betrachtest sie von allen Seiten. Sie ist fest verschlossen und gibt Dir nicht preis, welches Geheimnis in ihrem Inneren verborgen liegt. So nimmst Du die Muschel und legst sie wieder in die Sandmulde zurück.

Du schwimmst zu einer nächsten Steingruppe. Von der Arbeit werden Dir auch Deine Arme und Beine angenehm warm. Du sagst zu Dir: **Mein rechter Arm ist ganz warm! Mein rechter Arm ist ganz warm!** Auch bei Deinem linken Arm bemerkst Du diese Wärme, und sagst zu Dir: **Mein linker Arm ist ganz warm! Mein linker Arm ist ganz warm!** Während Du die nächsten Steine umdrehst und von einem zum anderen schwimmst, bemerkst Du auch die angenehm warmen Beine und sagst zu Dir: **Mein rechtes Bein ist ganz warm! Mein rechtes Bein ist ganz warm!** Das selbe stellst Du bei Deinem linken Bein fest, und sagst zu Dir: **Mein linkes Bein ist ganz warm! Mein linkes Bein ist ganz warm!**

Nun schwimmst Du auf eine letzte Steingruppe zu, wo unter anderem ein schwarzer Stein liegt, der weiß gesprenkelt ist. Er sieht unter den vielen, bunten Steinen unscheinbar aus. Du entscheidest Dich, genau diesen Stein umzudrehen. Beim Hochheben dieses Steins fühlst Du wieder, wie angenehm schwer Deine Arme und Beine sich anfühlen: **Meine Arme und Beine sind auf besondere Art im Wasser**

schwer! Meine Arme und Beine sind auf besondere Art schwer! Als Du den Stein zur Seite gehoben hast, schimmert unter dem Sand etwas Bräunliches hervor. Du denkst, sicherlich ist es ein weiterer Stein unter dem hellen Sand und willst schon aufgeben. Aber der Spruch fällt Dir noch einmal ein, und Du sagst in Gedanken zu Dir: „Nur ruhig Blut, dann geht alles gut!“ Deshalb fegst Du den Sand mit Deiner Hand zur Seite. Es kommt ein fast rundes, dunkelbraunes Stück Leder unter dem Sand hervor. Du nimmst es in die Hand, hebst es hoch und wunderst Dich über dieses Stück Leder im Meeresboden. Du drehst es herum, und auf der anderen Seite des Leders sind Striche, Kreise, Punkte und Quadrate sowie ein Kreuz eingraviert. Vermutlich sind sie in das Leder hineingebrannt worden. Da schießt es Dir wie ein Geistesblitz durch den Kopf, dass dies die Schatzkarte sein muss. Aufgeregt winkst Du Kapitän Nemo und schwimmst ein Stück zu ihm. Er kommt Dir entgegen und freut sich sehr, nachdem er das Stück Leder genau betrachtet hat. Daran erkennst Du, dass Du die Schatzkarte gefunden hast.

Ruhig und zufrieden setzt Du Dich auf einen der Steine. Du sagst zu Dir: **Meine Arme und Beine sind auf besondere Art im Wasser schwer! Meine Arme und Beine sind auf besondere Art schwer!** Auch eine wohlige Wärme fließt durch Deinen Körper hindurch, und Du sagst zu Dir: **Meine Arme und Beine sind ganz warm! Meine Arme und Beine sind ganz warm!**

Kapitän Nemo gibt Dir die Karte zurück und deutet Dir, dass Du sie in Deinen Gürtel stecken sollst. Zum Suchen des Schatzes bleibt bei diesem Unterwasserausflug keine Zeit mehr. Ihr müsst zurück zum Unterwasserboot Nautilus. Du bist aber sicher, dass Ihr beim nächsten Unterwasserausflug den Schatz suchen werdet. So schwimmt Ihr ruhig und sicher zum Unterwasserboot Nautilus zurück. Du bist glücklich und zufrieden, denn Du hast die Schatzkarte gefunden.

Beim Unterwasserboot Nautilus angekommen, steigst Du durch die Luke in das Unterwasserboot hinein (PETERMANN 1996, 88 ff.).

Theoretischer Hintergrund:

- Erlebnisbilder:
 - Erlebnisse mit Kapitän Nemo unter Wasser sind gleichbleibendes Element und vermitteln Sicherheit
- Kapitän-Nemo-Spruch:
 - Spruch soll von hyperaktiven und aggressiven Kindern in den Alltag übernommen werden

c) Abschluss:

Es ist so, als ob Du aus einem schönen Traum erwachen würdest. Du beugst und streckst Deine Arme, atmest tief ein und wieder aus und machst die Augen auf. Langsam setzt Du Dich wieder auf (PETERMANN 1996, 91).

Theoretischer Hintergrund:

- Zurückholen der Kinder: die Kinder müssen aus der Entspannungsphase wieder herausgeholt werden, damit der Körper wieder aktiviert wird

- Stimme des Pädagogen muss lauter und energischer werden