

# Vom Ich zum Wir – Demokratielernen 1.0

## Praktische Impulse

Auf den folgenden Seiten haben wir euch eine Auswahl an verschiedenen Übungen und Methoden zusammengestellt, die euch helfen sollen, die Gruppenstrukturen, die Kinder und ihr Verhalten besser zu verstehen.

Demokratie beginnt, wenn verschiedene Menschen mit ihren verschiedenen Meinungen und Anforderungen als Teil unserer Gruppe ernstgenommen werden und alle zusammen versuchen ein schönes Miteinander zu schaffen. Denn wir alle haben das gleiche Recht auf Teilnahme an den uns gemeinsam betreffenden Entscheidungen. Dafür ist es notwendig, ab und zu die Perspektive zu wechseln, gemeinsam Steine zu kochen oder mal in die Meta-Ebene zu klettern und wie ein Vogel auf die Kita-Gruppe zu schauen und herauszufinden, ob es allen noch gut geht und ob alle Teile der Gruppe wahrgenommen und ihre Bedürfnisse ernstgenommen werden.



## 1. Kompetenzen-Karussell: eine Methode für die Teamsitzung

Wir alle, insbesondere wir Menschen in sozialen Berufen, wissen wie wichtig es ist, das Positive im Menschen zu sehen, zu achten und hervorzuheben.

Wir alle wissen aber auch, wie schwierig dies mitunter im turbulenten, herausfordernden, stressigen Alltag ist. Wie viel einfacher ist es doch, Negatives aufzuzählen ... Dinge die nicht funktionieren, Umstände die lästig sind, Inkompetenzen und Unzulänglichkeiten anderer Personen, auch die der Kinder.

Umso wichtiger ist es, den Fokus regelmäßig wieder auf das Positive auszurichten. Zu üben, sich im Positiven genauso baden zu können, wie wir es im Negativen so oft tun.

Als Übung dafür ist dieses Spiel gedacht. Es ist als Anreiz zu verstehen und darf beliebig verändert und erweitert werden. Um weitere Begriffe, auf andere Zielgruppen oder Themen.

→ [Spielanleitung](#)

## 2. Perspektivenwechsel

Kinder sehen die Welt anders als wir. Sie nehmen andere Dinge wahr und brauchen ganz bestimmte Dinge von der Umgebung damit sie sich gut entwickeln können.

- Krabbelt doch mal aufmerksam durch die Kita-Räume. Kommt das Krippenkind überall gut hin? Sind die Räume klar strukturiert und kann man sich als kleiner Mensch gut darin zurechtfinden?
- Immer wieder spannend ist es zu beobachten, wie die Kinder uns Erwachsene nachahmen. Im Freispiel passiert es immer wieder, dass sie Rituale nachspielen. Wie nehmen sie uns wahr?
- Ihr könnt im Team eine konflikthafte Situation aus dem Alltag reflektieren indem ihr bewusst in die Rollen der Kinder schlüpft und versucht aus deren Perspektive die Situation zu erklären. Achtung: Das sind eure Interpretationen, diese sind ziemlich sicher falsch, können aber auch sehr aufschlussreich sein.

### 3. Vorurteilsbewusste Haltung

#### Alle meine Schubladen (TPS 2/22)

Vorurteile sind nötig. Durch sie orientieren wir uns in der Welt. Sie helfen uns die Umwelt zu verstehen und geben uns Sicherheit. In dem wir die Welt um uns herum vereinfachen und Menschen und Erfahrungen in Schubladen stecken, schützen uns unsere Vorurteile vor Reizüberflutung, Überforderung und Unsicherheit.

Das Problem an unseren Schubladen und Vorurteilen ist, dass wir den Kindern einen Stempel aufdrücken, der ihnen die Chance nimmt, ihr wahres Gesicht zu zeigen. Pädagogische Fachkräfte müssen ihre Vorurteile wahrnehmen, zugeben und zur Seite schieben können.

Ein offener Umgang im Team ist dabei relevant, gebt euch gegenseitig Feedback und reflektiert gemeinsam eure Vorurteile. Ihr könnt euch im vertrauensvollen Austausch gegenseitig unterstützen, einen objektiven Blick auf die Kinder zu werfen.

#### Reflexionsfragen

- Was ist mein Vorurteil?
- Weshalb habe ich dieses Vorurteil?
- Ist das meine Meinung oder habe ich dieses Urteil von jemand anderem übernommen?
- Welche Kriterien deuten darauf hin, dass der Mensch meine Erwartungen erfüllt?
- Kenne ich die Person gut genug, um dieses Vorurteil über sie zu fällen?
- Ist mein Urteil gerechtfertigt?

### 4. Wertfreie Beobachtung

Mit dieser Übung wird die Fähigkeit trainiert, Situationen, Personen oder Handlungen wertfrei zu beschreiben.

1. Halt inne. Schau dich um. Was siehst du? Wo befindest du dich? Wer ist mit dir an diesem Ort?

2. Höre deinen Gedanken zu. Was denkst du, wenn du dich umsiehst?  
Welche Worte, Gedanken tauchen auf? Gibt eine Bewertung, ein Urteil, das dir deutlich wird?
3. Formuliere deine Gedanken in wertfreie Aussagen um.

**Beispiel:**





- **Wertend:** Ich schaue mich in meinem Arbeitszimmer um. Auf meinem Schreibtisch herrscht Unordnung – typisch. Ich müsste mal wieder putzen und aufräumen, denn es ist total dreckig. Da liegt alles durcheinander und nix an seinem Platz.
- **Wertfrei:** Auf meinem Schreibtisch liegen drei Bücher, an unterschiedlichen Stellen. Ein Buch ist aufgeklappt, die beiden anderen liegen versetzt übereinander. Außerdem steht links von mir mein Laptop und vor mir Tastatur und Monitor. Die Kabel schlängeln sich über den Schreibtisch. Rechts neben mir, liegen gestapelte Karten. Außerdem steht noch eine fast leere Kaffee- und eine Teetasse neben den Büchern und es finden sich einige Kaffeeränder auf dem Tisch.

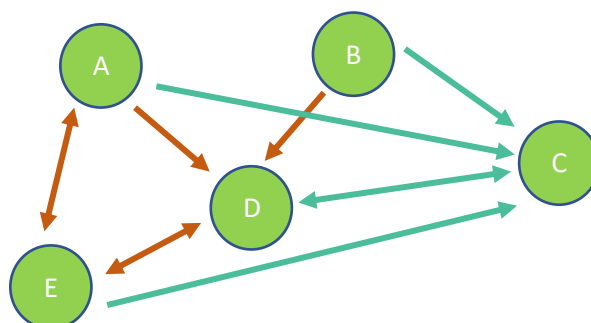
Mit dieser Übung wird verdeutlicht, wie viele Annahmen, Bewertungen und Vorurteile unsere Gedanken ganz selbstverständlich mitbestimmen. Macht die Übung mehrmals und versucht auch bei den Beobachtungen in eurer Kita, die Kinder unbefangen und wertfrei zu betrachten.

(Nach Birgit Schulze [Die 10 hilfreichsten Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation - Zufrieden ins Büro - Mit mir arbeiten \(birgitschulze.com\)](https://www.birgitschulze.com))

## 5. Das Soziogramm

Das Soziogramm, nach *Jacob Moreno*, ist eine Methode zur Erfassung von Gruppenstrukturen und -prozessen. Man befragt oder beobachtet möglichst neutral die Kinder, ihre Rolle und ihre Beziehungen in der Gruppe. Neutral heißt, dass versucht werden muss, die eigenen Vorstellungen von richtig und falsch zur Seite zu schieben und tatsächlich das anzuschauen, was ist. Diese Beobachtungen werden dann graphisch festgehalten.

- Präferenz/Sympathie 
- Gegenseitige Präferenz/Sympathie 
- Ablehnung 
- Gegenseitige Ablehnung 



- ➔ Bitte notiert euch, welcher Buchstabe zu welchem Kind gehört
- ➔ Ein Soziogramm ist immer eine Momentaufnahme, in zwei Stunden kann alles schon wieder anders sein
- ➔ Es können auch Kinder in verschiedenen Situationen beobachtet werden. In der Bring-Situation, beim Frühstück, im Freispiel, beim Abholen
- ➔ Gibt es in eurer Gruppe Freundschaften, Außenseiter, Vergessene?

Hier könnt ihr weiterlesen:

[Gruppenbeobachtung und Soziogramm - Teil 5 \(kindergartenpaedagogik.de\)](http://kindergartenpaedagogik.de)

## 6. Hypothesen in der Weil-Runde

Aus der Traumapädagogik kommt die Haltung des guten Grundes. Diese besagt, dass jeder Mensch für sein Verhalten einen für sich selbst schlüssigen und guten Grund für sein Verhalten hat. Dies bedeutet nicht, dass dieses Verhalten für die anderen der Gruppe akzeptiert oder toleriert werden muss. Aber es hilft uns das Verhalten zu verstehen und daraus mit dem Gegenüber gemeinsam eine Handlungsalternative zu erarbeiten.

Die Frage nach dem warum, ist in unser aller Köpfe allgegenwärtig und wird vor allem bei unerwünschten Verhalten häufig gestellt. Warum? wird nicht selten als ein Vorwurf bewertet und führt automatisch dazu sich zu rechtfertigen. Wenn wir stattdessen Fragen "Du hast das gemacht, weil...?" transportiert dies eine andere Haltung. Diese Frage regt an, über die guten Gründe des Handelns nachzudenken und zeigt ein wahres Interesse.

Mit der Weil-Runde können wir zum Beispiel in Teamsitzungen Hypothesen über die Gründe der (unerwünschten) Verhaltensweisen der Kinder bilden.

Es wird eine Runde gemacht mit der Frage: "Das Kind verhält sich so, weil..." Hier geht es darum sich in die Perspektive des entsprechenden Kindes zu versetzen und mit dieser möglichst ganz konkreten Frage aus einer ganz konkreten Situation Hypothesen zu bilden. Ziel ist es mit einer Idee für die Gründe es Verhalten des Kindes die Situation in Zukunft so zu verändern, dass es dem Kind möglich ist, gut damit umgehen zu können und/oder dem Kind entsprechende Begleitung anzubieten Handlungsalternativen zu erarbeiten.

## 7. Steinsuppe kochen: eine Methode für die Kindergruppe

Neugierig auf ein tolles, gemeinschaftliches Projekt? Dann seid ihr hier richtig.

Eine Grundlage des demokratischen Denkens und Handelns ist die Akzeptanz des\*der Anderen. Wir wissen das alle und doch handeln und denken wir oftmals nicht in diesem Sinne. Um akzeptieren zu können, ist es von Vorteil die anderen Personen kennenzulernen. Lasst uns damit anfangen

➔ [Hier geht's zur Steinsuppe](#)

## 8. Eigenen Stress reduzieren

Bereits in den letzten Pädagogischen Impulsen haben wir über Stress und wie sich dieser auf unseren Kopf und den Körper auswirkt, informiert. Auch haben wir berichtet, wie wichtig es für die gesamte Kindergruppe es ist, wenn wir als Erwachsene unseren Stress möglichst früh wahrnehmen und diesen gut versorgen. Dies hilft uns auch in belastenden Situationen die Bedürfnisse der Kinder nicht aus dem Blick zu verlieren und diese in Ihrer Individualität wahr- und anzunehmen.

Wir möchten euch anregen das Reduzieren von Stress nicht ausschließlich als private Angelegenheit zu sehen, sondern aktiv gemeinsam im Team Strategien zu entwickeln. Denn die Reduzierung bzw. das Versorgen des eigenen Stresses ist ein wesentlicher Bestandteil der pädagogischen Arbeit. Eine Möglichkeit ist es, im Team eine Art Notfallplan für jede individuell zu erstellen. Dies kann eine Liste sein mit Dingen, die in der Arbeit und im Kontakt mit den Kindern umgesetzt werden können, um den Stress gut zu versorgen. Ziel ist es in einem entspannten Zustand Ideen für mich selbst zu sammeln und gleichzeitig meine Kolleg\*innen darüber zu informieren was mir im Stress guttun würde. So können meine Kolleg\*innen mich im Notfall auf diese Ideen hinweisen und mir diese aktiv Vorschlagen.

Beispielhafte Ideen zur Versorgung und Reduzierung von Stress:

- Bewegung aller Art – regt die Kinder an sich mit euch zu Bewegen
  - einen Bewegung-Parkour mit den Kindern aufbauen
  - Bewegungsspiele
  - Kleine Bewegungen wie stampfen, hüpfen, ...
- etwas warmes Essen oder Trinken, regt den Parasympathikus (den Entspannungsnerv) im Körper an
- Kaugummi kauen
- die Dinge mit den Kindern machen, die mir Spaß machen die mir leicht fallen
  - Raus gehen, basteln, toben, vorlesen, backen, kochen, die Kinder im Freispiel beobachten, (laut) singen ....
- Und all die Dinge die euch sonst einfallen, die Spaß machen, die schöne Erinnerungen bringen, die anders sind als das was ihr sonst macht...

Eine weitere Idee zur Reduzierung von Stress seht ihr hier 😊

[Achtsame Walderlebnisse | Waldbaden - Eine wertvolle Lektion für ein glückliches Leben | Facebook](#)

## Literatur ... für Euch

“vielleicht - Eine Geschichte über die unendlich vielen Begabungen in jedem von uns” Kobi Yamanda und Gabriella Barouch, Adrian Verlag Berlin

“KOPF HOCH – Das kleine Überlebensbuch - Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern” Dr. med. Claudia Croos-Müller, Kösel Verlag München