



# Infopaket Coronavirus

## Praktische Übung | alle Schulstufen



### Mein Wohlfühlbereich

#### Praktische Übung



#### Material

- Springseile (Menge entsprechend der Anzahl der Kinder)
- viel Platz (z. B. Turnsaal)

### Übung A

Aktivität im Klassenverband vorzeigen, danach in Kleingruppen durchführen

#### 1. Eigenen Wohlfühlbereich begrenzen

Ein Kind legt zwei Springseile kreisförmig um sich herum und begrenzt somit seinen Wohlfühlbereich (= die gesellschaftliche Distanzzone\*).

\* Gesellschaftliche Distanzzone – ein Abstand zwischen 1 und 2 Metern, den man für gewöhnlich zu nicht bekannten Personen einhält



#### 2. Näherung anderer an den persönlichen Wohlfühlbereich

Einige Kinder werden aufgefordert, sich knapp an die Begrenzungslinie (Springseile) zu stellen – der persönliche Wohlfühlbereich der Person in der Mitte wird dadurch nicht eingeschränkt.



Frage an die Person in der Mitte: Fühlst du dich in deinem Bereich noch wohl?

#### 3. Betreten des Wohlfühlbereichs

Die Kinder werden aufgefordert, die Begrenzungslinie (Springseile) bewusst zu missachten und unerlaubt den Wohlfühlbereich der Person in der Mitte zu betreten.



Frage an die Person in der Mitte: Wie fühlst du dich, wenn alle ungefragt in deinen Bereich treten? Ist es für dich angenehm?

**Hinweis:** Bei Durchführung der Übung A in Kleingruppen genügend Zeit einplanen, damit alle Kinder die Möglichkeit haben, die Position in der Mitte zu erleben.



## Übung B

### 1. Vorbereitung

- Die Kinder in zwei ungefähr gleich große Gruppen einteilen.
- Gruppe 1: Seile verteilen → zwei Seile pro Kind
- Gruppe 2: Kinder ohne Seile

### 2. Eigenen Wohlfühlbereich begrenzen (Gruppe 1)

Jedes Kind bekommt zwei Springseile. Die Kinder verteilen sich im Raum, begrenzen mit den beiden Springseilen ihren Wohlfühlbereich um sich herum und nehmen darin Platz.



### 3. Ungefragtes Betreten fremder Wohlfühlbereiche (Gruppe 2)

Die Kinder bewegen sich frei im Raum und treten ungefragt in die abgegrenzten Bereiche anderer Kinder. Diese versuchen, ihre Wohlfühlbereiche mit Aufforderungen zu verteidigen, z.B. mit: „Kannst du bitte etwas Abstand halten/einen Schritt zur Seite gehen ...“



### 4. Erlaubtes Betreten fremder Wohlfühlbereiche (Gruppe 2)

Die Kinder gehen zwischen den abgegrenzten Bereichen umher und bitten andere um Erlaubnis, deren Wohlfühlbereich zu betreten. Ablehnungen erfolgen höflich und werden akzeptiert.



### 5. Wiederholung der Übung mit Rollenwechsel

### 6. Reflexion – Querverbindung zum täglichen Leben

Jeder braucht Platz, um sich wohlfühlen. Manche mögen viel Platz, manche brauchen nur wenig Platz.

Zu Menschen, die wir nicht gut kennen, halten wir meistens einen bestimmten Abstand ein (ca. 1–2 Meter). So fühlen wir uns wohl.



In Krankheitsperioden (Infektionen, Schnupfenzeit, Erkältungen, Grippe ...) halten wir auch Abstand zu anderen. Besonders dann, wenn wir selbst oder Menschen in unserer Nähe krank sind.