

## 2. Meine Tagesstruktur

Für das Gelingen eines erfüllten Lebens beziehungsweise Lebenslaufes ist die Gestaltung einer *regelmäßigen Tagesstruktur* von außerordentlich großer Bedeutung. So sind z.B. häufig auftretende Unruhe in der Nacht, Schlafstörungen und/oder ein unruhiger, nicht erholsamer Schlaf, meist auf das Misslingen eines regelmäßig gestalteten Tages zurückzuführen. Wiederkehrende Abläufe, sogenannte *Rituale*, geben eine nicht zu unterschätzende Sicherheit und Zufriedenheit, d.h. regelmäßige Abläufe mit Essen, Lernen, Spielen, Zeit mit der Familie und Anderes sollten den Tagesablauf strukturieren und gliedern. Das Lateinische „structura“ bedeutet „Zusammenfügung, Bauart, Sinngefüge“, und hier erkennen wir, dass eine gelungene Tagesstruktur dem Menschen ein *inneres Sinngefüge* vermittelt – allerdings sollte dies gerne und selbstverständlich, also ohne Zwang oder Verbissenheit umgesetzt werden.

### 2.1 Der Morgen

Für mein Wohlergehen ist es nicht unerheblich, wie ich morgens aus dem Bett aufstehe. Wie geht es mir da eigentlich? Stehe ich gerne auf? Oder ungern? Welche Motivation habe ich überhaupt? Je mehr ich weiß, was ich an diesem Tag alles machen möchte, ja auch machen muss, desto mehr kann ich meine eigene Selbstwirksamkeit spüren, das heißt, ich vertraue mir dabei, dass ich eine Handlung, z.B. die Gestaltung dieses Tages, erfolgreich ausführen kann. Dazu ist natürlich eine gewisse Disziplin erforderlich, das heißt, dass ich mich auch daran halte und mich nicht ständig ablenken lasse.

#### Spiel/Übung 7: Wach-werden („Corona-Variante“)

Die Klasse wird geteilt – alle ab der Mitte rechts spielen auf ihrem Platz nach, wie sie morgens im Bett liegen, wach werden und aufstehen (hier sind zwei Varianten spielbar: Präsenz-Unterricht (die Schülerinnen und Schüler bekommen durch die Schule eine Tagesstruktur vorgegeben) und Distanz-Unterricht (sie müssen den Tag selbst gestalten)). Alle ab der Mitte links schauen ihnen dabei zu. Die Lehrkraft kann die Uhrzeiten ansagen (im Halbstundentakt, beginnend bei 6.00 Uhr, endend wenn alle aufgestanden sind, aber spätestens 10 Uhr). Dann wird getauscht, alle links spielen und alle rechts schauen zu. Danach folgt ein Austausch über das Gesehene. Wer hat es schwerer und warum? Wer kommt gut raus und warum?

#### Spiel/Übung 8: Mein Tag (je nach Möglichkeiten)

Spielt in eurer Klasse einfach einmal einen ganz normalen Coronatag nach. Er kann z.B. damit beginnen, dass du im Bett liegst, aufwachst, aber noch liegen bleibst. Was geht dir so durch den Kopf? Wann stehst du auf? Was passiert dann? Kommt irgendwann deine Mutter herein? Wirst du von kleinen Geschwistern gestört? usw. Du solltest dabei die Regie übernehmen, d.h. die Anleitung der Szenen und ihre Abfolge. Ein Mitschüler spielt dich, andere deine Familienangehörigen, Freunde und Freundinnen, das Haustier usw. Geht dazu in Gruppen zu je maximal 5 Schülerinnen/ Schülern, ihr könnt auch, um zu proben, den Hof oder die Flure etc. nutzen. Anschließend spielt jede Gruppe vor den anderen Schülerinnen und Schülern die Szene beziehungsweise Szenen vor und tauscht sich darüber aus.



## 2.2 Die Ernährung

Die Versorgung mit regelmäßigen Mahlzeiten, zu festen Zeiten, ist für das Wohlbefinden außerordentlich wichtig. Und damit auch für unser seelisches Wohlbefinden, das sich in Lebensfreude, Wachheit, Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit äußert. Wichtig ist, nicht ständig etwas dazwischen zu essen. Aber auch zu langer Verzicht auf Essen ist nicht förderlich. Tatsächlich ist eine Regelmäßigkeit wichtig. Ausreichend Trinken – möglichst Wasser – ist ebenfalls notwendig.

### Spiel/Übung 9: Ernährung über den Tag („Corona-Variante“)

Zeichnen Sie an der Tafel oder am Flipchart ein großes Koordinatensystem (sh. Material). Auf der x-Achse sind die Uhrzeiten von 6 bis 24 Uhr vermerkt. Kennzeichnen Sie die relativen Zeitfenster für die Hauptmahlzeiten, Frühstück (6 bis 9 Uhr), Mittagessen (12 bis 14 Uhr), Abendbrot (18 bis 20 Uhr). Auf der y-Achse werden Nahrungsmittelkategorien eingetragen: Obst/Gemüse, Fisch/Fleisch/Wurst, Milchprodukte, Nudeln/Pizza/Döner/Pommes, Brot/Müsli, Knabberzeug/Chips/Süßes, Wasser, Limo/Cola/Saft.

Jeder Schüler und jede Schülerin tragen nun hier nacheinander beispielhaft ihre Ernährung über einen Tag ein – gern in verschiedenen Farben oder mit den Kürzeln ihres Namens oder einem individuellen Symbol.

Optional können die Schülerinnen und Schüler in einem zweiten, gleich gestalteten Koordinatensystem eintragen, wie ihrer Meinung nach eine gute und gesunde Ernährung aussehen würde (zur Anschauung/Auswertung später liegt die Ernährungspyramide bei).

Was wird – auch im Vergleich – sichtbar? Wo sind die Unterschiede?

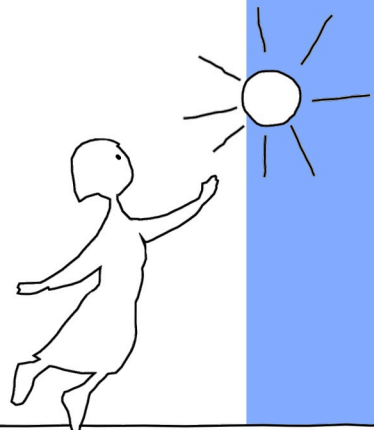
Hinweis: Wenn das einzelne Eintragen zu lange dauert, können Sie das Koordinatensystem auch als Wandzeitung oder als digitale Pinnwand (z.B. das datenschutzkonforme und kostenfreie Flinga (<https://flinga.fi/>) bereitstellen, und die SuS tragen sich über mehrere Tage ein. So kann man das z.B. in der Woche später auswerten.

Spielezene (optional, statt oder aus Übung 9) – je nach Möglichkeiten:

Ein Tag mit der tatsächlichen Ernährung wird (natürlich zeitlich gerafft) von einem oder einer Schülerinnen beispielhaft vorgespielt (In welcher Situation und wann wird was gegessen?). Danach die Variante mit der gesunden Ernährung. Mit welcher Variante geht es mir besser? Im Gespräch: Wie kann ich das schaffen?

### Spiel/Übung 10: Talkshow (je nach Möglichkeiten)

Jeweils 5 Schülerinnen und Schüler bereiten sich als Rollen (Moderation, Arzt/Ärztin, Adipositasberatung, Koch, Fleisch- und Wursthändler, etc.) auf eine Talkshow zum Thema „Ernährung – Mehr als nur Essen?“ vor, recherchieren, entwickeln entsprechend ihrer Rollen Thesen und legen sich Argumente zurecht. Diese Talkshow wird dann der übrigen Klasse vorgespielt.



## 2.3 Lernen - Freizeit - Freunde - Familie

Tage können manchmal sehr *abwechslungsreich*, aber manchmal auch *langweilig* sein. Wovon ist das abhängig? Fragen Sie Ihre Schüler. Vermutlich ist ein erfüllter, befriedigender Tag mit einem Mix aus Lernen – Spielen – Freunde treffen – Zeit mit der Familie verbringen verbunden. Wie gelingt uns ein solcher Mix, ohne dass wir in Stress geraten, also ohne dass es zu viel oder zu wenig wird? Viele kennen das ja auch, dass sie immer hinter her hetzen, ja getrieben sind: schnell die Hausaufgaben machen, schnell noch einkaufen, zum Tanzen gehen, die Freundin anrufen, das Geburtstagsgeschenk für Oma besorgen usw. – daraus kann schnell ein ständiges Hinterherrennen entstehen. Ganz wesentlich scheint zu sein, wie wir die *Spannung von Lust und Unlust* auspendeln können: Bestimmte Dinge, z.B. Hausaufgaben müssen einfach gemacht werden, obwohl wir dazu ja oft keine Lust haben, gleichzeitig müssen Dinge, die ich gerne, voller Lust mache, z.B. das Spiel an der Playstation oder Das-durch-die-Stadt-Gehen mit einer Freundin aufgeschoben werden. Das ist gar nicht so einfach. Wie kriegt man das hin?

### Spiel/Übung 11: Standbilder zum Tag („Corona-Variante“)

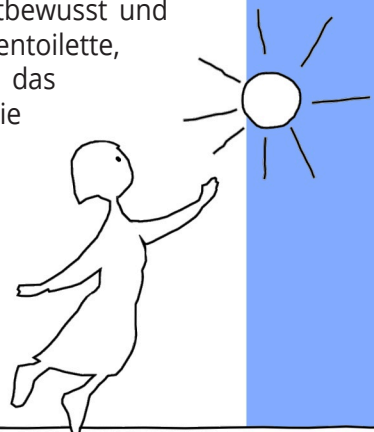
1. Wie fühlte sich euer gestriger Tag an, was passierte alles? Überlegt kurz. Wenn die Lehrerin oder der Lehrer in die Hände klatscht, nehmt ihr am Platz (im Stehen ist möglich) ohne zu sprechen eine Pose ein, die das darstellt, es kann auch eine Abfolge verschiedener Posen sein. Haltet die Pose 10 Sekunden, löst erst auf, wenn die Lehrerin oder der Lehrer nochmals klatscht.
2. Wie sollte sich für euch euer Tag anfühlen, was sollte passieren, damit es euch gut geht? Überlegt wieder kurz. Wenn die Lehrerin oder der Lehrer in die Hände klatscht, nehmt ihr am Platz (im Stehen ist möglich) ohne zu sprechen eine Pose ein, die nun das darstellt, es kann wieder auch eine Abfolge verschiedener Posen sein. Haltet die Pose 10 Sekunden, löst erst auf, wenn die Lehrerin oder der Lehrer nochmals klatscht.
3. Besprecht eure Erfahrungen. Wie könnt ihr von der ersten Pose (dem Realbild) zur zweiten Pose (dem Idealbild) kommen? Findet ihr auch dazu eine Pose (Mittlerbild)? Probiert sie aus!

### Spiel/Übung 12: Mein Tag als Szene (je nach Möglichkeiten)

Wie kann ein gut organisierter und abwechslungsreicher Tag aussehen? Spielt das einfach nach.

### Spiel/Übung 13: Das Lust-Unlust-Spiel (je nach Möglichkeiten)

In Erich Kästners Erzählung „Der 35.Mai oder Konrad reitet in die Südsee“ gibt es die Figur des dicken Seidelbast, er ist unsäglich faul und Präsident des Schlaraffenlandes. Er verbringt sein Leben nur damit, Dinge zu tun, die ihm Spaß und Lust bereiten: er isst gerne, schläft gerne, guckt gerne Fernsehen und liegt dabei im Bett. Wir denken uns dazu eine Figur, wir nennen sie Isolde. Isolde lebt allein, ist ganz pflichtbewusst und arbeitet gern. Jeden Morgen steht sie um 6 Uhr auf, macht die Morgentoilette, frühstückt, geht zur Arbeit, macht dort auch Überstunden. Nun will es das Schicksal, dass beide auf einer einsamen Insel landen und dort irgendwie überleben müssen. Wie kommen sie miteinander aus? Spielt das nach.



## 2.4 Pausen - sich etwas gönnen

Wenn Tagesstruktur und regelmäßige Abläufe für ein gesundes Leben so wichtig sind, dann kommt dem „Mach mal Pause“ eine besondere Bedeutung zu. Der Mensch ist keine Maschine, wenn es auch Zeiten in der Geschichte gab, die genau dieses Menschenbild predigten. Das heißt, wir müssen auch lernen, uns etwas zu gönnen, uns selbst zu beschenken, zu faulenzen und nichts zu tun. Natürlich ist hier auch wieder eine Begrenzung notwendig, nicht dass es uns wie dem russischen Romanhelden Oblomow geht, der seine Zeit ausschließlich im Bett verbrachte und gänzlich passiv lebte. Wie kann man gut faulenzen? Manche können das gut, andere weniger.

### Spiel/Übung 14: Pausen-Spiel (je nach Möglichkeiten)

Das kann man nur besprechen, aber auch wunderbar spielen: Stellt euch vor, ihr habt Pause. Was macht ihr? Achtung: Ihr habt kein Handy oder andere elektronischen Geräte zur Hand.

Hinweis: Es gibt viele Spiele, die man allein oder zu zweit oder in Gruppe spielen kann. Tauscht euch dazu aus. Welche (nicht elektronischen) Spiele kennt ihr?

### Spiel/Übung 15: Der Blick aus dem Fenster („Corona-Variante“)

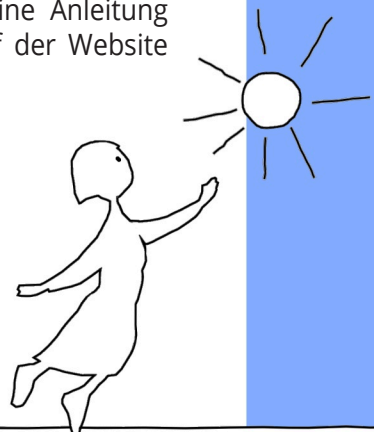
Kann man nichts machen? - Ein kaum noch verwendetes Wort ist „Muße“. Als Muße bezeichnet man die Zeit, die eine Person nach eigenem Wunsch nutzen kann. Nicht alle Freizeit ist zugleich Muße, da viele Freizeitaktivitäten indirekt von Fremdinteressen bestimmt werden. In der Antike war sie der Mühe gegenüber gestellt und wurde oft auch der Verlangsamung – aber nicht der Trägheit, die ein Laster bedeutete – gleichgestellt. Konkret meint das, für etwas ohne Druck Zeit zu haben, um seinen Gedanken nachgehen und z.B. sich schöpferisch entfalten zu können.

Um Muße zu finden, ist wiederum das Sein im Jetzt wichtig - siehe Thema 1. Deswegen können hier Übungen und Spiele aus Thema 1 verwendet werden oder Abwandlungen davon, wie die folgende:

Es geht um das Wahrnehmen. Die Schülerinnen und Schüler sehen zuerst in Ruhe und ohne zu sprechen aus dem (nach Möglichkeit geöffneten) Fenster. Nach etwa einer Minute beschreibt ein Schüler oder eine Schülerin – ohne jeden zeitlichen Druck – was sie jetzt im Augenblick sieht. Er/Sie beginnt dabei mit den Worten „Ich sehe jetzt gerade ...“ und beschreibt dabei möglichst genau.

### Spiel/Übung 16: Faltkunst („Corona-Variante“)

Nach vor allem geistiger Beschäftigung ist es sinnvoll, etwas Motorisches zu machen. Beispielsweise etwas zu falten, wie ein Flugzeug. Wir haben hierfür eine Anleitung beigefügt, weitere Flugzeugtypen und Origami-Tiere finden Sie auch auf der Website <https://einfach-basteln.com/faltanleitungen/>



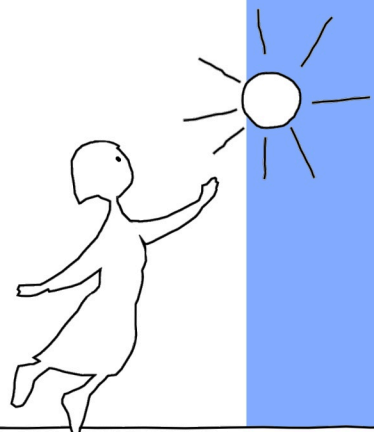
Bewegung an frischer Luft ist immer eine gute Unterbrechung. Deswegen sind die nächsten beiden Spiele für draußen:

### **Spiel/Übung 17: Flugkunst („Corona-Variante“)**

Nehmen Sie die gefalteten Flugzeuge aus Spiel/Übung 16 und veranstalten Sie mit der Klasse ein Wettfliegen (Welches Flugzeug fliegt weiter oder länger? Welches macht die tollsten Kunststücke?) auf dem Schulhof.

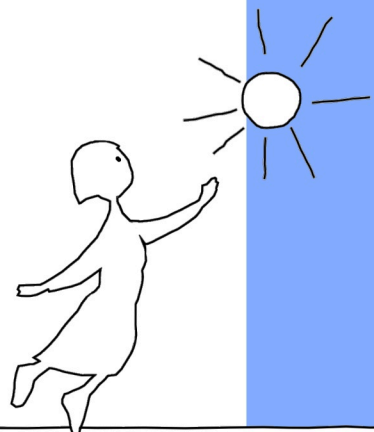
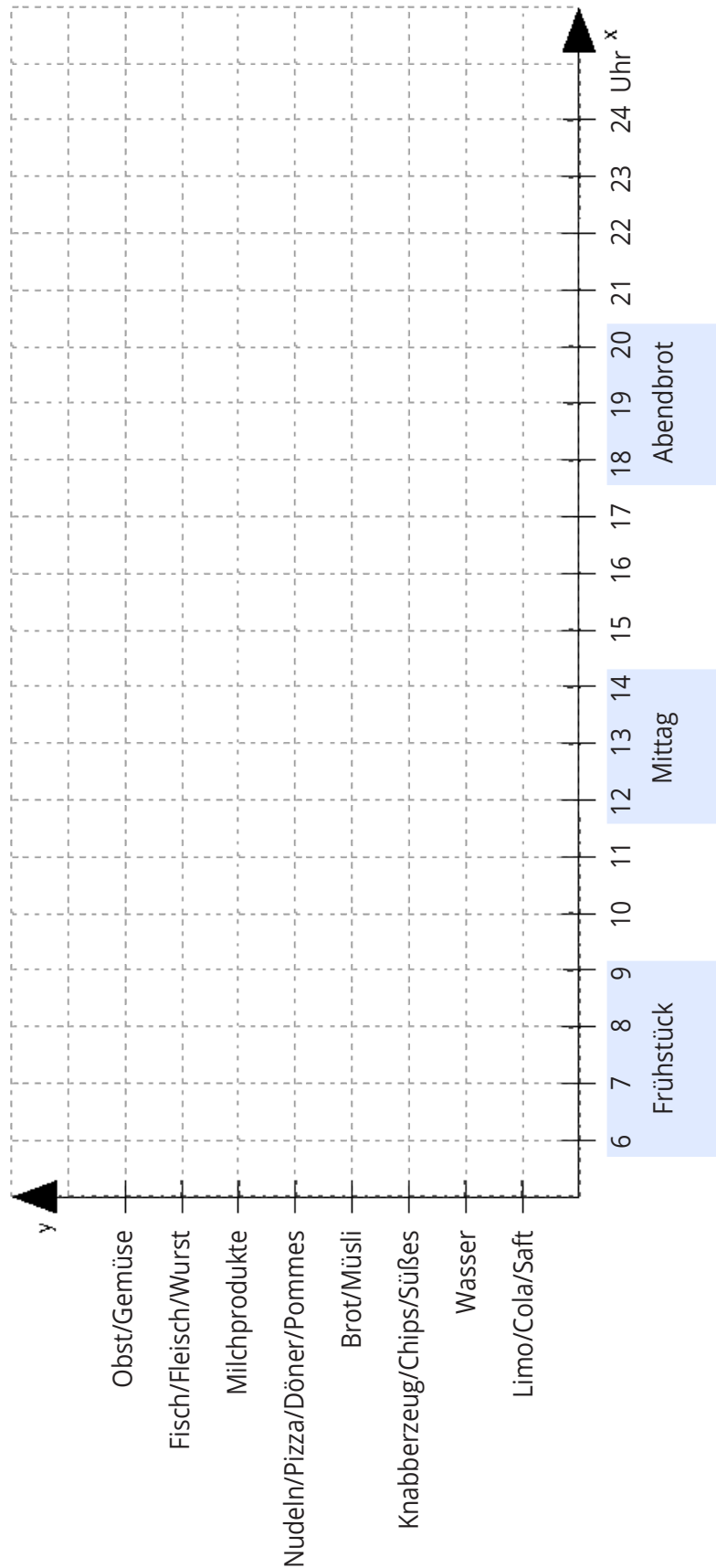
### **Spiel/Übung 18: Wal-Grippe (passend zur Pandemie, funktioniert wie Steh-Geh).**

Die gefährliche Wal-Grippe geht um! Die Lehrkraft bestimmt vorab einen Schüler oder eine Schülerin als Virus. Alle anderen Schülerinnen und Schüler können sich in einem vorab festgelegten Bereich bewegen. Das Virus hat die Aufgabe, möglichst viele Menschen zu „infizieren“ (antippen). Die Menschen können aber ausweichen, wegrennen etc.. Wer aber angetippt wird, ist krank und muss auf der Stelle stehenbleiben und „einfrieren“. Er/Sie kann aber geheilt werden, indem zwei nicht Infizierte sich links und rechts neben ihn/sie stellen und laut rufen „geheilt“ - dann kann sich die Person wieder frei bewegen, kann aber auch wieder vom Virus „infiziert“ werden. Das Spiel endet entweder, wenn das Virus es geschafft hat, alle zu infizieren, oder nach 3 Minuten (diese Zeit kann geändert werden).



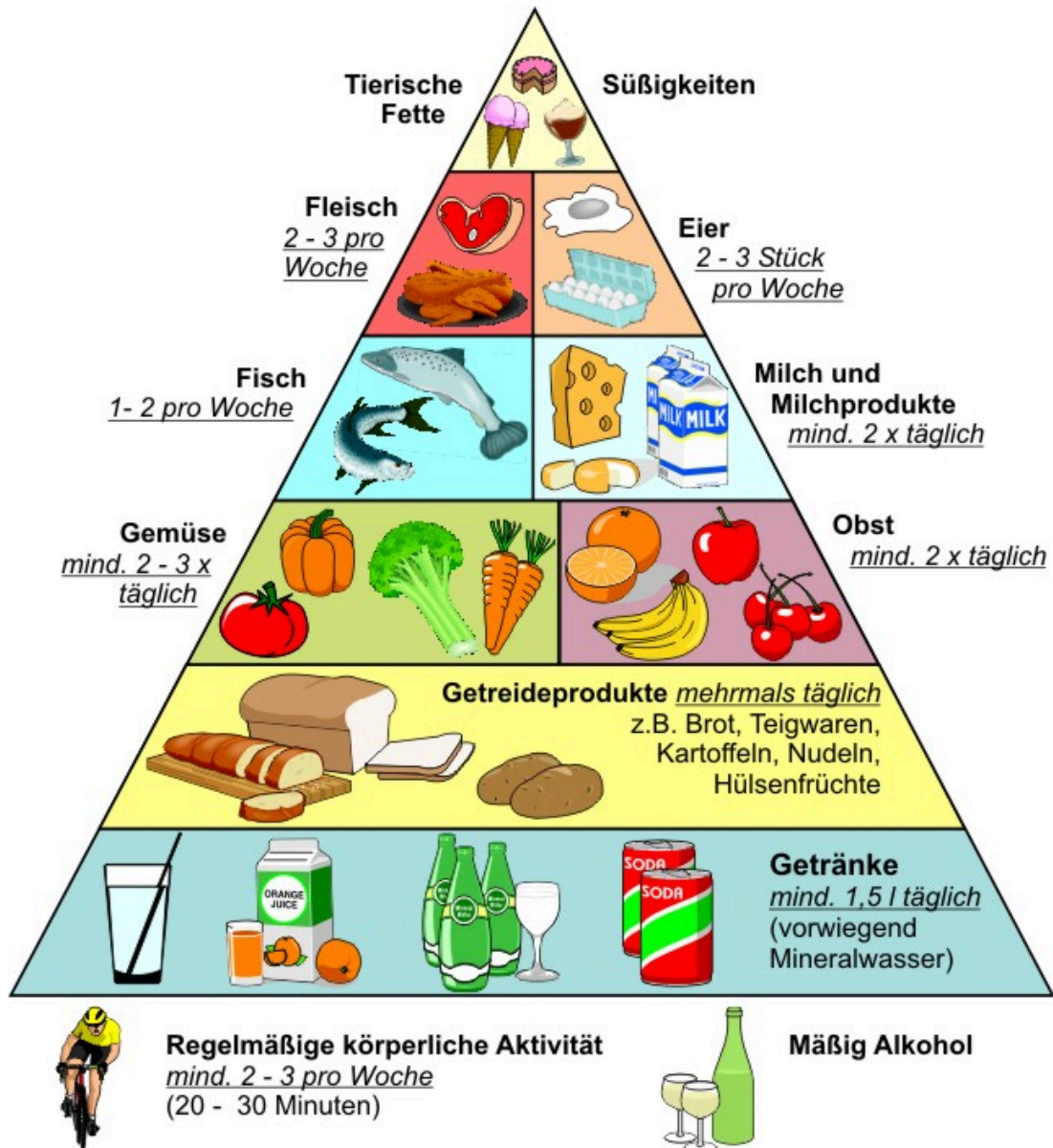
## Material

### Koordinatensystem für Spiel/Übung 9

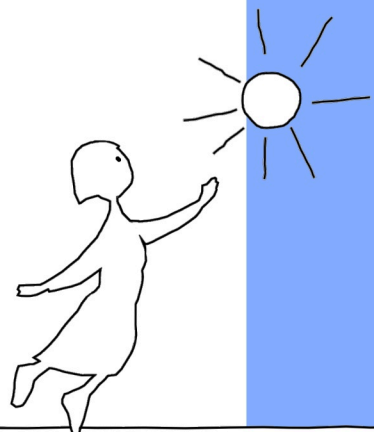




## Ernährungspyramide (der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)



(Abbildung von <https://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungspyramide>)



# Faltanleitung für Spiel/Übung 16

