



## Lerneinheit Freundschaft

---



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.  
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.  
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

### Material:

- Flipchart-Papier mit Fragen zu guter Freundschaft
- Filzstifte
- Spielfeld
- Aktions- und Fragekarten Freundschaft
- Spiel-Figuren
- Würfel

### Vorbereitung:

Lege alle Materialien bereit. Lege zuerst das Flipchart-Papier und die Filzstifte auf den Tisch.

### Aufgaben:

Erkläre den Teilnehmenden zuerst, warum Freundschaften das Herz stärken. Sage zum Beispiel: „**Für das Herz ist es wichtig, dass wir gute Kontakte zu anderen Menschen haben. Familie, Partner,**

***Arbeits-Kollegen, Unterstützungs-Personen und Freunde sind wichtig, damit wir uns wohl fühlen. Gute Beziehungen zu anderen Menschen stärken unsere Gesundheit!“***

## **1. Denk-Runde**

Ihr macht eine Gruppenarbeit. Lege das Flipchart-Papier mit den Fragen und ein paar Filz-Stifte auf den Tisch. Überlege mit den Teilnehmenden:

- **Was ist eine gute Freundschaft?**
- **Was macht eine gute Freundin oder ein guter Freund?**

Frage die Gruppe, wer Lust hat die Antworten aufzuschreiben.

Erkläre, dass es bei der Übung nicht um Liebes-Beziehungen geht, sondern um Freunde, Kolleginnen und Kumpel.

Achte bei der Übung darauf, dass alle mal etwas sagen können. Wenn niemand etwas sagt, dann stelle der Person direkt eine Frage. Wenn jemand viel von schlechten Erfahrungen erzählt: zeige Mitgefühl, aber frag nicht weiter nach. Es soll an der Station vor allem um die guten Effekte von Freundschaft gehen.

Wenn euch keine Antworten mehr einfallen oder ihr schon 10 Minuten gearbeitet habt, dann leg das Papier zur Seite. Am Ende der Denk-Runde können sich alle zusammen die Antworten noch einmal anschauen.

## 2. Brett-Spiel Freundschaft

Lege das Spielfeld, die Karten, Würfel und Spiel-Figuren auf den Tisch. Erkläre dann das Spiel.

Alle dürfen sich eine Spiel-Figur aussuchen. Die Spiel-Figur kommt auf das Start-Feld. Der jüngste Mitspieler darf anfangen.

Frage in die Runde: „**Wie alt seid ihr?**“

Sage der jüngsten Person: „**Du darfst mit Würfeln beginnen. Es wird der Reihe nach im Uhrzeiger-Sinn gewürfelt.**“

Wenn man auf das Fragezeichen kommt, dann muss man eine Frage-Karte ziehen. Wenn man auf einen GESUND!-Apfel kommt, dann muss man eine Aktions-Karte ziehen. Wenn jemand nicht lesen kann, soll eine andere Person helfen. Wenn jemand die Aufgabe nicht lösen kann oder möchte, macht das nichts. Vielleicht kann jemand anderes die Aufgabe machen.

Es gibt im Spiel auch Fragen, bei denen die Teilnehmenden sagen sollen: das ist richtig oder das ist falsch.

Zum Beispiel:

Gute Freundschaften verlängern das Leben. Richtig oder falsch? Die richtige Antwort steht nicht auf der Karte. Bei allen diesen Fragen heißt die Antwort: das ist richtig!

Das Spiel geht so lange, bis die Zeit für die Station zu Ende ist.

### 3. Merk-Satz

Sage den Teilnehmenden am Ende den Merk-Satz für diese Lernstation:

**Freundschaften tun dem Herzen gut.**