

Emotions- regulation

Emotionsregulation

„Eine wichtige Komponente emotionaler Kompetenz ist die Emotionsregulation, die alle Strategien und Fähigkeiten eines Kindes umfasst,

- Gefühle hervorzurufen und aufrechtzuerhalten,
- deren Intensität und Dauer zu kontrollieren sowie
- die begleitenden physiologischen Prozesse und Verhaltensweisen zu beeinflussen.“

(Wiedebusch u.a. 2004, 12)

Man unterscheidet zwischen einer internalen und einer externalen Emotionsregulation. Die interne Emotionsregulation ermöglicht es, das subjektive Erleben von Gefühlszuständen hinsichtlich Latenz, Dauer und Intensität zu regulieren. Die externe Regulation dagegen hilft, das emotionale Befinden in sozialen und kommunikativen Situationen angemessen auszudrücken (vgl. Saarni 2002, 10).

Inhalt

Ballonfight	59
Entspanne dich!.....	60
„Freeze!“ oder „Stopp!“	63
Klammeraffe	64
Kreise malen	65
Mauern	66
Mein Bild und dein Bild	67
Mein Vorbild	68
Negative Gefühle einfach platzen lassen	69
Probleme aufschreiben	70
Publikum beschimpft Publikum.....	71
Rakete düse	72
Schnipsel kleben	73
Schrei dich frei!.....	74
Starr, Schau und Sieh hin.....	75
Strohalmduell	76
Wir messen unser Geschick.....	77
Wut- Papiere	78
Zusammen einen Vogel malen	79



Ballonfight

Beschreibung:

Jeder Schüler erhält einen Holzstab, an den jeweils ein Luftballon mit Klebeband befestigt wird. Auf die Luftballons wird ein Gesicht gemalt, so dass sie eine Person darstellen.



Zwei Schüler oder eine Gruppe von Schülern kämpfen nur mit ihren Luftballons am Stab gegeneinander. Der Kampf ist beendet, sobald ein vereinbartes Zeichen ertönt.

Mögliche Reflexion:

- Hast du dich in der Übung von dem Luftballon bedroht gefühlt?
- Hast du dich in der Übung von der Person hinter dem Luftballon bedroht gefühlt?
- Woher wusstest du, dass deine Handlungen für deinen Gegner noch Spaß waren? Hat er Dir etwas signalisiert?
- Warum war dieser Kampf nur Spaß? Und warum sind andere Kämpfe ernst?



- Es dürfen sich nur die Ballons berühren
- Es ist verboten, einen Schüler mit einem Stab zu berühren
- Sich so verhalten, dass niemand sich weh tut

Material:

- Standardballons
- Ein Holzstab pro Schüler (z.B. aus der Turnhalle)
- Klebeband
- Wasserfeste Stifte

Ziele:

- Selbstbehauptung
- Lernen, andere Menschen einzuschätzen
- Förderung empathischen Verhaltens

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass die Schüler sich nicht gegenseitig mit dem Stab angreifen und eventuell verletzen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Die Schüler kämpfen auf einer umgedrehten Langbank gegeneinander. Der Boden wird mit Weichbodenmatten ausgelegt.
- Die Schüler kämpfen mit Wassernudeln gegeneinander
- Die Schüler bilden 3er Gruppen: Ein Schüler ist der Schiedsrichter und zwei Schüler kämpfen gegeneinander
- Diese Übung kann in eine Stationenarbeit eingefügt werden
- Die Schüler rollen eine Zeitung so zusammen, dass sie diese als Schwert benutzen können. Bei diesem Kampf gibt es am Ende keinen Gewinner oder Verlierer. Das Spiel ist beendet, wenn die Zeitung kaputt ist oder ein Schlussgong ertönt.

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Entspanne dich!

Beschreibung:

Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, sich einen bequemen Platz im Klassenzimmer zu suchen (z.B. auf einem Teppich auf dem Boden). Wer möchte, kann seine Augen schließen.

Sie ermutigt die Schüler, die Anweisungen in der Geschichte auch wirklich umzusetzen.



Material:

Entspannungsgeschichten auf den folgenden Seiten

Ziele:

Durch die Anwendung verschiedener Entspannungsverfahren sollen sich auch ängstliche oder beunruhigte Schüler entspannen können. Nur so stellt sich ein positives Klassenklima ein, welches Basis für eine gute Lernumgebung ist. Die Schüler lernen, sich zu entspannen, indem sie verschiedene Muskeln anspannen und wieder entspannen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Um die Übungen vormachen oder mitmachen zu können, empfiehlt es sich, die Entspannungsgeschichten frei vortragen zu können.

Varianten:

- Die Schüler lassen die Augen offen und die Lehrkraft macht die Übungen mit
- Ergänzend können Bildkarten zu den einzelnen Tieren verwendet werden
- Die Schüler denken sich selbst eine Entspannungsgeschichte mit einem anderen Tier und anderen Bewegungsübungen aus

Entspannungsgeschichten:

1. Gesichtsmuskeln

Stell dir vor, du bist ein großes, hungriges Krokodil, das durch den Fluss schwimmt. Du kannst fühlen, wie dein Bauch vor Hunger knurrt... schau... da ist ein großer Fisch...fang ihn schnell...fass ihn mit deinem großen Maul... ja, weiter so... beiß fest zu... er versucht zu entkommen... zeig mir, dass du fest in diesen Fisch beißt! ... Press deinen Kiefer zusammen, so fest es geht... fühl die Anspannung in deinem Kiefer... spüre die Falten auf deiner Stirn und um deine Augen... fühle die Spannung in deinen Augenlidern... halte sie fest... zeig mir all die Falten! ... lass den Fisch nicht entkommen... jetzt schluck den Fisch herunter... mmhh... das schmeckt lecker... Jetzt kannst du dein Kiefer und dein Gesicht entspannen... lass deinen Kiefer herunterfallen... fühle, wie alle Falten verschwinden... dein Gesicht fühlt sich locker und entspannt an... total entspannt... fühl den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in deinem Gesicht... dein Gesicht fühlt sich angenehm entspannt an... da kommt noch ein Fisch... fang ihn schnell mit deinem Maul... er ist ganz zappelig... halt ihn gut fest... press deinen Kiefer zusammen, so fest du kannst... zeig mir, wie fest du deinen Kiefer zusammenpresst... fühle die Anspannung in deinen Wangen... halte sie dort... lass sie nicht weggehen!... OK, du kannst jetzt wieder schlucken... das fühlt sich besser an... dein Gesicht ist locker und entspannt... du fühlst dich locker und entspannt.

2. Nacken- und Schultermuskeln

Stelle dir vor, du bist ein Baby-Känguru und sitzt im Beutel deiner Mutter... es ist ein schöner Tag und du steckst deinen Kopf aus ihrem Beutel hervor, schaust nach den anderen Kängurus und riechst den frischen Duft von Eukalyptus in der Luft... oh nein, da kommt jemand Fremdes!... Zieh deinen Kopf auf deine Brust und versteck dich in Mamas Beutel, oder der Fremde könnte dich sehen... zieh den Kopf ein, so fest du kannst... pass auf, er könnte hinschauen... zieh deinen Kopf herunter und weiter ein, so dass deine Schultern fast deine Ohren berühren... Ich möchte keine Ohren mehr sehen... bleib so... versteck dich... ja, so...noch ein bisschen länger... ahh... der Fremde geht weg...du kannst dich entspannen... spüre, wie deine Schultern und dein Nacken locker werden... angenehm und entspannt... du fühlst dich leicht und locker... da ist keine Anspannung... lass deine Schultern hängen... entspann dich... oh nein!... da kommt der Fremde zurück... pass auf, er kommt näher... zieh deinen Kopf fest auf die Brust... so, dass deine Schultern deine Ohren berühren... fester und fester... zieh deinen Kopf noch mehr ein... ja, so... achte darauf, dass dein Kopf versteckt bleibt... pass auf, dass er dich nicht sieht... jetzt entspann dich wieder... der Mann ist weg... das fühlt sich gut an... locker und entspannt... spüre, wie sich dein Nacken und deine Schultern anfühlen, entspannt und locker... du fühlst dich wohl und entspannt.

3. Hand- und Armmuskeln

Stelle dir vor, du bist eine Fledermaus. Du ruhst dich in deinem Lieblingsbaum aus... du kannst einige deiner Freunde sehen, die in den Bäumen gegenüber von dir spielen... sie rufen deinen Namen und fragen dich, ob du zu ihnen kommen und mit ihnen spielen willst... strecke deine Arme neben dir aus... du wirst jetzt zu ihnen herüberfliegen... strecke deine Arme aus... spanne sie so fest an wie es geht... mache eine Faust... presse sie fester... fester... nun flieg... halte deine Arme ausgestreckt, sonst fällst du...fester...sonst schaffst du es nicht... fühle, wie angespannt deine Hände und Arme sind... gut, jetzt hast du es bis zum nächsten Baum geschafft... du kannst dich entspannen... das fühlt sich besser an... was für eine Erleichterung... deine Hände und Arme fühlen sich angenehm und entspannt an... spüre, wie anders sich deine Hände und Arme anföh-

len, wenn sie angespannt sind, als wenn sie entspannt sind... jetzt ein neuer Versuch: du fliegst zum nächsten Baum... strecke die Arme aus... mache eine Faust... fest... fühle die Spannung in deinen Händen und Armen... mache sie so fest es geht und flieg... halte die Spannung... du hast es geschafft... entspanne dich...deine Hände und Arme fühlen sich locker und entspannt an... völlig entspannt... deine Hände und Arme fühlen sich entspannt an.

4. Bauchmuskeln

Stelle dir vor, du bist ein großer Bär. Du hast gerade einen großen Topf Honig zu Mittag verpeist, und dein Bauch ist ganz voll. Du möchtest zurück in deine Höhle, um ein Nickerchen zu halten, aber dazu musst du dich erst durch die enge Felsspalte am Eingang der Höhle zwängen. Zieh deinen Bauch ein... versuche, dich so dünn wie möglich zu machen,... zieh deinen Bauch noch mehr ein... ja, so... fühle wie fest dein Bauch ist... du hast es geschafft, du kannst dich entspannen... jetzt bist du in der Höhle, aber es ist sehr kalt... zu kalt für ein Nickerchen, du beschließt, zurückzugehen und dich vor deiner Höhle in die Sonne zu legen... jetzt musst du dich wieder durch die enge Felsspalte zwängen... zieh deinen Bauch fest ein... richtig fest, ja, so... ja, du hast es geschafft, du bist durch die Felsspalte hindurch... jetzt kannst du deinen Bauch entspannen... fühle die warme Sonne auf deinem Fell... fühle, wie dein Bauch sich nun locker und entspannt anfühlt... du fühlst dich warm und entspannt... das fühlt sich gut an... spürst du den Unterschied... du fühlst dich locker und gut und schläfst in der warmen Sonne.

5. Bein- und Fußmuskeln

- Bei dieser Übung ist es sinnvoll, dass die Schüler auf Stühlen sitzen oder stehen
- Eine Schüssel mit Sand für jeden Schüler wäre für die taktile Wahrnehmung eine große Bereicherung

Stelle dir vor, du bist am Strand... du gehst hinunter zum Wasser und beginnst, deine Zehen in den Sand zu graben... Während du deine Füße tiefer und tiefer eingräbst, fühlst du den Sand zwischen den Zehen... du fühlst, wie das Wasser um deine Knöchel spielt... Sand und Wasser vermischen sich... bedecken deine Füße... deine Knöchel... und langsam Teile deiner Beine... oh nein, da kommt eine große Welle... drücke schnell deine Füße in den Sand... du musst auch deine Beine einsetzen... drücke sie fester herunter...du musst deine Zehen tief in den Sand graben, damit die Welle dich nicht umwirft... da kommt die Welle... sie ist wirklich groß... drück dich fest in den Sand... fester, sonst fällst du um... grabe deine Füße fest in den Sand... jetzt entspanne dich... die Welle ist vorbei... entspanne deine Füße und Beine... sie fühlen sich entspannt und locker an... spüre den Sand zwischen deinen Zehen... fühle, wie die Sonne von hinten auf deine Beine scheint... da kommt eine neue Welle... sie ist sogar noch größer als die letzte... grabe deine Füße fest in den Sand... drück sie wirklich fest herunter... so fest du kannst... spüre die Spannung in deinen Beinen und Füßen... da kommt die Welle... los, drück noch ein bisschen fester... du willst nicht hinfallen und ganz nass werden... gut, entspanne dich wieder... die Welle ist vorbei... deine Beine fühlen sich locker und entspannt an, fühle wie unterschiedlich sich deine Füße und Beine anfühlen, wenn sie angespannt und wenn sie entspannt sind... du fühlst dich ganz locker und entspannt... du spürst den Sand zwischen deinen Zehen und die Sonne, die von hinten auf deine Beine scheint... du fühlst dich wohl und entspannt.

Angelehnt an:

Barett, P./ Turner, C./ Webster, H. (2003)

**„Freeze!“ oder „Stopp!“**Beschreibung:

Jeder Schüler erinnert sich an eine schwierige Situation, die er auch selbst erlebt haben könnte. Die Schüler bilden Paare und überlegen sich, wie sie diese Situation in einem Rollenspiel darstellen könnten.



Die Paare spielen ihr Rollenspiel zweimal der Klasse vor. Beim zweiten Durchgang ruft die Lehrkraft „Freeze!“ oder „Stopp!“, um die Situation ´einzufrieren` und das Ende vorerst offen zu lassen. Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, sich ein anderes Ende zu überlegen. Die Schauspieler spielen einen Lösungsvorschlag nach.

Material: ---Ziel:

Erfahren, dass es mehr als eine Art gibt über eine schwierige Situation zu denken und darauf zu reagieren.

Erfahrungen aus der Anwendung:Variante:

Der folgende Text kann den Schülern als möglicher Einstieg langsam vorgelesen werden:
„Schließt eure Augen und stellt euch vor, ihr seid in einer schwierigen und beunruhigenden Situation gewesen... Eine Situation, die vielleicht vor langer Zeit war... Oder eine Situation, die erst vor kurzem passiert ist... Nehmt euch einen Moment Zeit zu überlegen... Versucht, euch die Situation im Kopf auszumalen... Wo seid ihr?... Was passiert gerade?... Welche Teile eures Körpers geben euch Hinweise darauf, wie ihr euch fühlt? ... Hört darauf... Wie fühlt ihr euch? ... Was sagt ihr in Gedanken zu euch selbst? ... Gut... macht jetzt ein paar langsame... tiefe... Atemzüge... ein... aus... ein... aus... ein... aus... nun öffnet wieder eure Augen.“

Angelehnt an:

Barett, P./ Turner, C./ Webster, H. (2003)



Klammeraffe

Beschreibung:

Jeder Schüler erhält drei Wäscheklammern, die er so an seiner Kleidung befestigt, dass sie für alle zu sehen sind.



Ziel der ersten Runde ist es, möglichst viele Wäscheklammern an die eigene Kleidung zu heften, die von den anderen Schülern abgezogen werden. Nach drei Minuten unterbricht die Lehrkraft die Runde.

Ziel der zweiten Runde ist es, möglichst schnell möglichst viele Klammern los zu werden und diese den anderen Schülern anzuheften. Wiederum nach drei Minuten ist das Spiel zu Ende.



Sich so verhalten, dass niemand sich weh tut

Material:

Pro Schüler drei Wäscheklammern

Ziele:

- Emotionen während des Spiels lenken können
- Mit dem Gefühl des Verlustes zurechtkommen

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:

Senninger, T. (2000)



Kreise malen

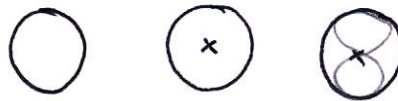
Beschreibung:

Jeder Schüler hängt ein großes Blatt an die Wand.



Die Schüler malen mit der Hand einen großen Kreis vor sich in die Luft, so dass sich die Bewegung gut anfühlt. Diesen Kreis malt dann jeder Schüler mit Kreiden auf das Blatt und spurt ihn oft nach, auch mit der anderen Hand.

Wurde der Kreis einige Male nachgespurt, wird in die Mitte ein Kreuz gemalt und der Kreis durch dieses Kreuz gezogen, so dass eine liegende oder stehende 8 entsteht.



Material:

- Große Papierbögen
- Wachsmalstifte
- Klebeband

Ziele:

- Konzentration
- Zur Ruhe kommen

Hinweise:

- Die Übung sollte nicht zu lange durchgeführt werden, da das großflächige Malen sehr anstrengend für die Arme werden kann
- Das Wechselspiel zwischen Kreis und 8 ist auch eine gute Übung für Kinder, die rechts und links verwechseln

Erfahrungen aus der Anwendung:

Manche Schüler finden durch diese Übung nicht zur Ruhe, für sie darf die Übung nicht zu lange dauern. Damit sie die anderen Schüler nicht stören, können sie den Kreis noch weiter verzieren und ausmalen.

Varianten:

- Die Kreise können am Fenster oder auf einen glatten Tisch mit Seifenfarben gemalt werden
- Die Schüler überlegen sich eigene geschlossene Formen
- Die Schüler malen ihre Form mit Wachsmalstiften auf unterschiedliche Papierqualitäten (raues, ganz glattes Papier, Butterbrotpapier). Sie spüren die Formen mit Duftölen an den Fingern nach (Stimulation bei rauem Papier und durch die Aromen des Öls mit z.B. Zitronen-Aroma).
- Formen vorgeben, die die Schüler aus dem Gedächtnis nachmalen (Gedächtnistraining)

Fächerübergreifende Idee:

Deutsch: Schwungübungen können auch für das Schreibenlernen genutzt werden.

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller



Mauern

Beschreibung:

Die Schüler bilden 3er Gruppen und malen miteinander ein Bild auf einem leeren DIN A3 Blatt Papier. Die Lehrkraft verteilt vorher genaue Aufgaben (z.B.: „Ihr malt gemeinsam ein Bild, wie für Euch ein schönes Kinderzimmer aussieht“).

Nach einer bestimmten Zeit unterbricht die Lehrkraft den Malvorgang.



Mögliche Reflexion

- Hat die Zusammenarbeit in der Gruppe gut funktioniert?
- Konntest du deine Wünsche durchsetzen? Warum/ Warum nicht?
- Was würdest du bei einem weiteren Durchgang ändern?
- Was ist schwierig daran, gemeinsam ein Bild zu malen?



- Bereits Gemaltes darf nicht übermalt werden
- Die Farbauswahl wird eingeschränkt (eventuell malen die Schüler mit der gleichen Farbe, aber nicht dem gleichen Stift)
- Konzentriert und leise am Werk arbeiten

Material:

- Wachs-, Bunt- oder Filzstifte (in einem Bild darf nur eine Art Stifte verwendet werden)
- DIN A3 Papier

Ziele:

- Sich aufeinander einstellen und gemeinsam arbeiten
- Selbstbehauptung
- Die Wünsche und Bedürfnisse der anderen Schüler respektieren
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
- Kreativität

Hinweise:

- Die Lehrkraft achtet darauf, dass die Schüler prosozial miteinander malen und dass sich niemand aus dem Malprozess ausschließt
- Die Auswertung ist wichtig

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Schüler brauchen vielleicht Unterstützung dabei, alle Gruppenmitglieder und deren Vorschläge zu berücksichtigen
- Die Schüler sind sehr stolz, wenn sie ihre Bilder am Ende vorstellen und zeigen dürfen

Varianten:

- Steigerung des Schwierigkeitsgrades: Die Schüler reden während der Malphase nicht miteinander, sie verständigen sich nur über Gestik und Mimik
- Die Gruppenzusammenstellung wird vorab ausgelost oder vom Lehrer zugeteilt

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller



Mein Bild und dein Bild

Beschreibung:

Jeder Schüler bekommt 6 Farben und ein ca. Din A3 großes Blatt Papier.



Der Auftrag an die Schüler ist, auf ihr Blatt einen Impuls (z.B. Punkt, Strich, Kringel) in einer beliebigen Farbe zu malen und dann ein Blatt weiter nach links zu gehen und auch hier einen Impuls zu hinterlassen. Insgesamt hinterlässt jeder Schüler drei oder vier Impulse in der Farbe in der er angefangen hat auf verschiedenen Blättern.



Die Schüler kehren zu ihrem eigenen Blatt zurück und dürfen es so fertig gestalten, wie es ihnen gefällt.

Mögliche Reflexion:

- Erste Eindrücke sammeln
- Wie ist es dir dabei gegangen, auf das Bild der Anderen zu malen?
- Wie ist es dir dabei ergangen, die Impulse der Anderen auf deinem Bild zu finden?
- Kannst du die Impulse der Anderen jetzt noch auf deinem Bild sehen?



Nur einen kurzen Impuls auf dem fremden Blatt hinterlassen

Material:

- 6 verschiedene Farben pro Schüler (flüssige Aquarell o.ä.)
- Je ein Blatt Papier (ca. Din A3) pro Schüler

Ziele:

- Aushalten können, dass andere Schüler auf das eigene Bild malen
- Die Bilder der anderen Schüler respektieren
- Kreativität

Erfahrungen aus der Anwendung:

Es ist sinnvoll, verschiedenfarbige Blätter zu verwenden, da diese dann anschließend im Klassenzimmer aufgehängt und ein schönes Gesamtkunstwerk ergeben können.

Varianten:

- Die Schüler dürfen nichts übermalen, was zuvor auf das Bild gemalt wurde
- Farben einschränken: z.B. zu Beginn darf jeder Schüler nur die Farbe ‚gelb‘ benutzen

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller



Mein Vorbild

Beschreibung:

Die Schüler bekommen den Auftrag, an jemanden zu denken, den sie bewundern und der seine Probleme auf gewaltfreie Weise löst.

Diese Person kann aus dem Fernsehen sein, eine Comic-Figur, ein älterer Bruder oder eine ältere Schwester, ein Nachbar oder die Eltern.



Die Schüler erzählen im Sitzkreis von ihren Superhelden und ihrer Art, mit schwierigen oder beunruhigenden Situationen umzugehen.

Material: ---

Ziele:

- Wege finden, mit den eigenen Sorgen umzugehen
- Emotionen lenken können

Hinweis:

Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass sich die Schüler kein negatives, gewalttätiges Vorbild nehmen.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Ein möglicher Einstieg wäre eine Fantasiereise:
„Stell dir einen tollen Held vor... jemanden den du bewunderst und der vielleicht mit seinen Problemen immer ganz toll fertig wird...“
- Die Schüler können ihren Helden malen. Die Lehrkraft kann dieses Bild klein machen, laminieren und den Schülern wiedergeben; diese können dann immer, wenn sie in einer schwierigen Situation sind, ihr Bildchen ziehen.

Angelehnt an:

Barett, P./ Turner, C./ Webster, H. (2003)



Negative Gefühle einfach platzen lassen

Beschreibung:

Die Schüler sitzen im Sitzkreis. In einer Gruppendiskussion besprechen sie, wann sie negative Gefühle haben.

Die negativen Gefühle werden in wenige prägnante Wörter gefasst und auf einen aufgepusteten Luftballon geschrieben. Die Luftballons werden an eine Leine geknotet und im Raum aufgehängt.



Mögliche Reflexion:

- Warum hat jeder manchmal negative Gefühle?
- Was kann man gegen negative Gefühle tun?

Zum Schluss lassen die Schüler die Luftballons mit den negativen Gedanken mit einer Nadel platzen.



Jeder wird mit seinen Gedanken ernst genommen

Material:

- Luftballons (runde Standardballons)
- Wasserfeste Filzstifte
- Schnur (Wollband, Zwirn, Paketschnur, Nadel...)

Ziele:

- In einer unbefangenen Situation über negative Gefühle zu sprechen
- Wege finden mit den eigenen Sorgen und Problemen umzugehen

Hinweise:

- Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass kein Schüler aus der Diskussion ausgeschlossen wird. Schüler die sich nicht selbstständig beteiligen, sollten nach ihren Erfahrungen gefragt werden.
- Das Zerplatzen der Luftballons ist sehr laut und kann manchen Schülern Angst bereiten
- Ein Klebestreifen über dem Einstichloch verhindert ein sofortiges Platzen der Luftballons. Die Luft entweicht dem Luftballon langsam.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Die Schüler lassen die Luftballons platzen, indem sie auf die am Boden liegenden Luftballons treten
- Diese Übung kann auch angewendet werden, wenn ein Kind gerade negative Gedanken und Probleme loszuwerden hat

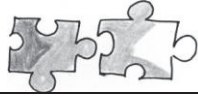
Fächerübergreifende Ideen:

Kunst: Die Schüler malen ein Bild zu einer Situation in der sie negative Gedanken haben

Deutsch: Die Schüler interviewen eine Person und fragen sie: „Hatten Sie schon einmal negative Gedanken und was machen Sie dagegen?“

Angelehnt an:

Thiesen, P. (2002)



Probleme aufschreiben

Beschreibung:

Die Schüler verfassen in Problemsituationen einen Brief. Sie schreiben, warum sie Probleme haben, was sie dabei fühlen und was ihnen helfen würde ihr Problem zu beseitigen. Anschließend legen sie diesen Brief in einen Problempostkasten.



Nach einiger Zeit wird der Postkasten geleert. Gemeinsam mit dem jeweiligen Schüler bespricht die Lehrkraft, ob der Schüler sein damaliges Problem gut gelöst hat oder was er hätte besser machen können.



Die Mitschüler fragen den Schreibenden nicht, welches Problem er gerade hat

Material:

- Problempostkasten (dieses kann eine einfache Kiste, ein Pappkarton,... sein)
- Leere Zettel, die neben dem Problempostkasten liegen

Ziele:

- Wege finden mit den eigenen Problemen umzugehen
- Vorteile des Schreibens kennen lernen: Probleme werden deutlicher und der Schreibende bekommt einen klareren Blick für die Situation

Hinweise:

- Die Lehrkraft führt den Problempostkasten in einer separaten Stunde ein. In den folgenden Wochen und Monaten erinnert sie immer wieder an diese Möglichkeit der Emotionsregulation.
- Nicht jedem Schüler und nicht in jeder Situation hilft die Möglichkeit des Problembriefes. In diesen Situationen sollte die Lehrkraft andere Maßnahmen anbieten (z.B. ein klärendes Gespräch).

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Die Lehrkraft erhält den Brief sofort und liest ihn sich durch. Im Anschluss spricht sie mit dem Schüler über das Problem und sucht gemeinsam mit ihm eine Lösung dafür.
- Die Briefe werden nach einiger Zeit ungelesen verbrannt oder weggeschmissen
- Die Schüler schreiben ihre Probleme in eine Art Problemtagebuch

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Publikum beschimpft Publikum

Beschreibung:

Die Schüler bilden zwei Gruppen, die sich während des Spiels gegenseitig beschimpfen. Jede Gruppe überlegt sich 1 Minute lang, wie sie die andere beschimpfen kann.



Die Gruppen setzen sich in einem Abstand von ca. 2 m gegenüber. Gruppe 1 fängt an, Gruppe 2 eine Minute lang zu beschimpfen. Danach wird getauscht.

Zum Abschluss beschimpfen sich die Gruppen eine Minute gegenseitig und gehen am Ende aufeinander zu, um sich zu umarmen.

Mögliche Reflexion:

- Waren die Schüler in dieser künstlichen Situation zu so viel Feindseligkeit und Wut fähig?
- Wie schwierig war es, Beschimpfungen über sich ergehen lassen zu müssen, ohne sich dabei wehren zu können?
- Traut man sich in der Gruppe andere Dinge anzusprechen als alleine?
- Kann nach der Umarmung am Ende gleich wieder innere Ruhe einkehren?



- Persönliche Beleidigungen sind verboten, sonst wird die Übung unterbrochen oder beendet
- Es sind nur verbale Beschimpfungen erlaubt
- Beim Ertönen des Schlusssignals müssen alle Beschimpfungen sofort beendet werden
- Während die andere Gruppe schimpft, hört die nicht-schimpfende Gruppe ruhig zu und äußert sich nicht zu den Aussagen

Material: ---

Ziel:

Diese Übung kann eine befreiende Wirkung für die Gruppe haben, da sie erste Aggressionen abbaut und den Weg für Konfliktlösungen erleichtert oder sogar erst einmal frei macht.

Hinweise:

- Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass kein Schüler persönlich beleidigt wird
- Die Reflexion am Ende ist sehr wichtig, da die Schüler Gefühle aufbauen, die wieder abgebaut werden müssen
- Das Spiel sollte nicht mit Schülern, die eine geringe emotionale Kontrolle besitzen, gespielt werden, da eine schnelle Eskalation droht
- Vor der Übung sollten erlaubte Beleidigungen und Schimpfwörter für die Übung besprochen werden

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Es kann ein Thema für die Beschimpfungen vorgegeben werden, z.B. letztes Klassenfußballspiel
- Die Gruppen rufen sich am Ende positive Worte zu
- Die Lehrkraft teilt die Gruppen so ein, dass sie gleich stark sind

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Rakete düse

Beschreibung:

Die Schüler sitzen an ihrem Tisch. Sie beginnen:



- Mit den Fingern auf den Tisch zu trommeln, erst leise und langsam, dann immer schneller und lauter
- Mit der flachen Händen auf den Tisch zu schlagen (wahlweise auch in die Hände zu klatschen), die Lautstärke und das Tempo nehmen zu
- Mit den Füßen zu stampfen, erst leise und langsam beginnend und immer lauter und schneller werdend stampfen
- Leises summen und brummen bis hin zum lauten Schreien
- Lärm und Bewegung steigern sich immer mehr und mehr, bis die Schüler von ihren Plätzen aufspringen und mit einem lauten Schrei die Arme in die Luft werfen
- Nun ist die Rakete gestartet

Langsam setzen sich die Schüler wieder hin. Ihre Bewegungen beruhigen sich. Der Lärm ebbt ab, nur noch ein Brummen ist zu hören, das immer leiser wird, bis es ganz verstummt. – Die Rakete ist hinter den Wolken verschwunden.



Alle Schüler machen die Bewegungen und Geräusche mit

Material:

evtl. eine Fahne

Ziele:

- Zur Ruhe kommen
- Aggressionen abbauen
- Emotionen lenken können

Hinweise:

- Das langsame sich Beruhigen am Ende ist wichtig, um die Schüler wieder zurück zum Unterrichtsgeschehen zu holen

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Beim ersten Mal ist es hilfreich, das Lauter und Leiser werden und den Raketenstart zu visualisieren. Bewährt hat sich eine Fahne.
- Für den Anfang empfiehlt es sich auch, nur mit den Zeigefingern zu trommeln oder nur zu stampfen und erst bei häufigerem Spielen die Möglichkeiten zu vermischen
- Das Leisewerden fällt den Schülern sehr schwer, es ist aber sehr wichtig, um im Anschluss Unruhe im Unterricht zu vermeiden

Varianten:

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Schnipsel kleben

Beschreibung:

Die Schüler bilden 3er oder 4er Gruppen. Jede Gruppe bekommt ein großes Blatt Papier.



Die Schüler zerreißen Zeitschriftenseiten, bunte Blätter etc. in kleine Schnipsel und bekleben damit in der Kleingruppe das Blatt.

Am Ende der Übung darf jeder Schüler noch ein eigenes Blatt gestalten.

Mögliche Reflexion:

- Wie wurde die Gruppenübung empfunden?
- Ist es den Schülern leicht oder schwer gefallen, zusammen ein Bild zu gestalten?



Konzentriert und leise am gemeinsamen Werk arbeiten

Material:

- Große Papierbögen (ca. Din A3)
- Kleister und Pinsel
- Zeitschriften, Blätter, etc.

Ziele:

- Sich aufeinander einstellen und zusammenarbeiten
- Die Wünsche und Bedürfnisse der anderen Schüler respektieren
- Erkennen, dass jeder in der Gruppe wichtig für das Ergebnis ist
- Kreativität

Hinweis:

Es kann mit den Schülern reflektiert werden, wie sie die Gruppenübung empfunden haben und ob es ihnen leicht oder schwer gefallen ist, zusammen ein Bild zu gestalten.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Die Schnipsel können von der Lehrkraft vorbereitet werden
- Die Vorgaben von verschiedenen Motiven (z.B. Herz oder Sonne) erleichtert den Entscheidungsprozess und bietet den Schülern Anreize
- Es kann auf dem Blatt bereits mit Bleistift die zu beklebende Form vorgezeichnet sein

Varianten:

- Jeder Schüler sucht sich zwei Schnipsel aus und klebt sie auf das Blatt, danach dürfen die Schüler Farben verwenden um das Blatt fertig zu gestalten
- Steigerung des Schwierigkeitsgrades:
 - Nicht miteinander sprechen
 - Nichts überkleben

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller



Schrei dich frei!

Beschreibung:

Die Schüler üben gemeinsam durch Schreien loszulassen:
Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, auf Kommando fünf Sekunden lang aus Leibeskräften zu schreien.



Rücksichtnahme auf empfindliche Schüler

Material: ---

Ziele:

- Gemeinsamer Abbau von überschüssiger Energie
- ‚Das Schreien‘ als eine Möglichkeit der Stressbewältigung kennen lernen

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

Angelehnt an:
Senninger, T. (2000)

Starr, Schau und Sieh hin

Beschreibung:

Die Schüler gehen im Raum umher.
Hin und wieder nennt die Lehrkraft eine Person,
welche dann von allen Schülern für 3 Sekunden angestarrt wird.



Mögliche Reflexion:

- Wie haben sich die Schüler als die Person, welche angestarrt wurde, gefühlt?
- Wie haben sich die Schüler gefühlt, die sie anstarren mussten?
- Warum meinen die Schüler, starrt man manchmal andere Personen an? Welcher Sinn steckt dahinter?



- Alle Schüler starren die genannte Person an
- Der angestarrte Schüler versucht es auszuhalten, angestarrt zu werden

Material: ---

Ziele:

- Nachempfinden, wie es sich anfühlt, angestarrt zu werden
- Versuchen diejenigen, die starren, zu verstehen

Hinweis:

Menschen mit einem erhöhten Aggressionspotential können bei dieser Übung leicht ihre Beherrschung verlieren.

Erfahrungen aus der Anwendung:

- Der Mehrheit der Schüler hat diese Übung gut gefallen und sie hatten Spaß dabei
- Die Angestarrten empfanden es als unangenehm, angestarrt zu werden

Variante:

Die Lehrkraft kann den Schülern Eigenschaften nennen, die nur ein Schüler besitzt, z.B.: „Das eine Kind, welches einen roten Pullover trägt“, damit lernen sich die Schüler untereinander besser kennen und erkennen die Besonderheiten beim Anderen.

Angelehnt an:

Diaz, M./ Tiemann, R. (2006)



Strohhalmduell

Beschreibung:

Zwei Schüler stehen sich gegenüber.
In der einen Hand halten sie einen Löffel, auf dem ein Tischtennisball liegt. In der anderen Hand halten sie einen Strohhalm.



Die beiden Schüler fechten mit ihren Strohhalmen gegeneinander. In der nichtkämpfenden Hand halten sie den Löffel, auf dem der Tischtennisball liegt. Gewinner ist derjenige, der den Ball am längsten auf dem Löffel balancieren kann.



Die beiden Schüler dürfen sich gegenseitig nicht berühren

Material:

- 2 Strohhalme
- 2 Esslöffel
- 2 Tischtennisbälle

Ziele:

- Spannungsabbau durch Konzentration auf das Turnier
- Erkenntnis: „Man kann im Leben nicht immer gewinnen.“

Hinweis:

Die Lehrkraft entscheidet als Schiedsrichter bei Unstimmigkeiten.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Die Schüler können mit anderen Gegenständen fechten (z.B. Feder, Löffel)
- Für eine bessere Balance kann z.B. ein Radiergummi oder eine Kastanie auf den Löffel gelegt werden

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Wir messen unser Geschick

Beschreibung:

Die Schüler bilden Paare. Sie messen in den verschiedenen Übungen ihre Kräfte:



1. Daumenringen

Die Schüler zeigen sich die Gleiche, entweder die rechte oder die linke Hand und formen diese, als ob sie ein Glas anfassen wollen. Die Hände greifen ineinander, so dass sich die Innenfläche von dem kleinen, Ring-, Mittel- und Zeigefinger treffen. Der Daumen steht, nach-oben-schauend, aufrecht. Ziel ist es, den Daumen des anderen Schülers herunterzudrücken, ohne dabei die andere Hand zur Hilfe zu nehmen.

2. Armringen

Zwei Schüler sitzen sich gegenüber und stellen den Gleichen, entweder den rechten oder linken Ellenbogen auf den Tisch. Sie packen sich fest an den Händen, dabei muss die andere Hand auf dem Rücken sein und der Ellenbogen darf den Tisch nicht verlassen. Ziel ist es, den Arm des anderen Schülers auf den Tisch zu drücken.

3. Rücken-Duell

Zwei Schüler stellen sich Rücken an Rücken und verschränken ihre Arme ineinander. Ziel ist es, den anderen Schüler über eine bestimmte, vorab abgesprochene und ca. 2m vor dem Anderen liegende Markierung zu bringen.

Das Spiel kann auch mit zwei gleichgroßen Mannschaften gespielt werden. Die Schüler einer Mannschaft stellen sich nebeneinander auf und verschränken ihre Arme ineinander. Die Mannschaften stellen sich mit dem Rücken zueinander auf und los geht's.



Im dritten Spiel arbeiten die Schüler in einem Team und nicht als Einzelkämpfer

Material:

- Kreide
- Seil als Bodenmarkierung für das dritte Spiel

Ziele:

- Kontrolle der Wut über einen Nichtgewinn
- Erkenntnis: „Man kann im Leben nicht immer gewinnen.“
- Sich messen, ohne dabei gewalttätig zu werden
- Fairer Körperkontakt
- Sich gemeinsam für etwas stark machen

Hinweis:

Die Lehrkraft dient als Schiedsrichter, um aufkommende Wut und Aggressionen im Keim zu ersticken.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Variante:

Tauziehen: Zwei Mannschaften stehen an jeweils einem Ende, halten das Seil fest und versuchen die gegnerische Mannschaft über eine bestimmte Markierung zu ziehen.

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Wut- Papiere

Beschreibung:

In einer Ecke des Klassenzimmers hängen Papiere, die die Schüler sich nehmen können, wenn sie wütend sind - sogenannte ‚Wut-Papiere‘.



Die Schüler können spontan aufschreiben, warum sie sich gekränkt fühlen oder was sie gerade wütend macht.

Anschließend werden die Papiere gegen eine Wand geschmissen. Nach einer gewissen Zeit, werden die Wut-Papiere ungelesen verbrannt oder weggeschmissen.

Mögliche Reflexion:

Die Lehrkraft sollte bald nach der Papierwegwurfaktion mit dem Schüler über seine Wut sprechen und Lösungswege diskutieren



- Die Mitschüler beachten den wütenden Schüler zuerst einmal nicht, es sei denn, dieser konnte sich nach der ‚Wut-Papiere‘-Aktion nicht beruhigen
- Der wütende Schüler wird für seine Aktion später nicht gehänselt

Material:

- ‚Wut- Papiere‘ (Arbeitsblatt 10)
- Stifte

Ziele:

- Den Schülern die Möglichkeit bieten, ihre Gefühle loszuwerden, ohne sie direkt aussprechen zu müssen
- Die Schüler erledigen sich ihrer ersten Wut, um dann gemeinsam mit dem Lehrer über mögliche Lösungen nachzudenken

Hinweise:

- Die ‚Wut-Papiere‘ werden in einer gesonderten Stunde vom Lehrer eingeführt
- Die Klasse überlegt sich gemeinsam, wie sie die ‚Wut-Papiere‘ und die Abwurfmöglichkeiten gestalten wollen (s. Varianten)

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Gestaltungsmöglichkeiten der ‚Wut-Papiere‘:
 - Farbige Gestaltung nach Metaphern wie „ärgert sich schwarz“ oder „rot vor Wut“
 - Die Wut-Papiere sind am Rand gezackt, weil es in dem Moment gefährlich ist, die wütende Person anzusprechen
- Abwurfmöglichkeiten: spezielle Eimer, die Wand, eine Art Wutkasten
- Die ‚Wut-Papiere‘ können in einer kleinen Zeremonie verbrannt werden

Angelehnt an:

Portmann, R. (2008)



Zusammen einen Vogel malen

Beschreibung:

Die Schüler bilden Paare und nehmen zusammen ein Blatt Papier und eine Kreide.

Ein Schüler sitzt und nimmt eine Kreide in die Hand, der andere steht hinter ihm und umfasst und führt die Hand des Sitzenden.

Die Paare bekommen den Auftrag, einen Vogel zu malen. Beide Schüler sollen versuchen, ihren Vogel zu malen.

Danach wird getauscht, der andere Schüler nimmt den Stift und es wird wieder ein Vogel gemalt.



Mögliche Reflexion:

- Konntest du deine Vorstellung durchsetzen?
- Was war leichter? Selbst den Stift halten?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?

Nach der Reflexion sollte jedem Schüler die Möglichkeit gegeben werden, seine eigene Vorstellung zu verwirklichen und alleine einen Vogel zu malen.



- Sich so verhalten, dass der andere Schüler sich nicht weh tut
- Nicht miteinander reden und sich absprechen

Material:

- 1 Blatt Papier (Din A4) pro Paar
- 1 Kreide pro Paar

Ziele:

- Rücksicht aufeinander nehmen
- Kräfte regulieren
- Aushalten, dass ein anderer Schüler seine Vorstellung durchsetzt
- Kreativität

Hinweis:

Es ist sinnvoll, wenn die Schüler in einem Paar möglichst gleich stark und evtl. befreundet sind.

Erfahrungen aus der Anwendung:

Varianten:

- Statt eines Vogels können auch andere Motive gewählt werden
- Die Schüler können sich vor Beginn der Übung auf ein Motiv einigen

Angelehnt an:

Kunsttherapeutin Gabriele Müller

