ÖGK

Im Land der Emotionen

Lehrkräfte-Handbuch



wavebreakmedia/shutterstock.com



Inhalt

Emotionen
Lachen, weinen, toben 4

Die Reise ins Land der Emotionen 7
Übungen, Tipps 8

Auf der Insel der Freude 10
Übungen, Tipps 11

Auf der Insel der Wut 12
Übungen, Tipps 13

Auf der Insel der Traurigkeit 18
Übungen, Tipps 19

Auf der Insel der Angst 22
Übungen, Tipps 23

Auf der Insel des Ekels 27
Übungen, Tipps 28

Auf der Insel der Überraschung 30
Übungen, Tipps 31

Von einer Insel zur nächsten 32
Übungen, Tipps 33

Erste Hilfe für die Psyche 41

Literaturliste 42

Arbeitsblätter 43

Platz für Notizen 51

Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer!

Machen wir unsere Kinder gemeinsam stärker! Der gute Umgang mit Emotionen unterstützt Kinder beim gesunden Aufwachsen. Dieses Buch ist für Lehrkräfte eine Anregung das Thema „Emotionen“ in den Schullalltag einzubauen. Ob die Geschichten von Menti und Super-Menti, die Gesprächsstoff liefern, Bewegungsübungen oder Bastel-Anregungen für den Unterricht - das Thema ist so aufbereitet, dass es vielseitig und in den verschiedensten Unterrichtsstunden eingesetzt werden kann - ob als einzelne Übung oder als ganzer Projekttag.

Kinder sind aktuell belasteter denn je. Sie wachsen in Krisenzeiten auf – ob Klimakrise, Pandemie oder der Krieg. Diese Ereignisse zu bewältigen und möglichst gestärkt daraus hervorzugehen, ist für eine gute Entwicklung entscheidend. Dazu ist es notwendig, auch unangenehme Emotionen wie Trauer, Angst oder Wut richtig einzuordnen und entsprechend reagieren zu können.

Viel Freude!

Nützliche Icons

Dieses Buch bietet neben vielen Informationen zum Thema Emotionen auch verschiedene Tipps und Übungen an. Hinweis: Ist von Eltern die Rede, sind auch alle engen Bezugspersonen gemeint.


Gesprächsstoff für die Klasse


Allgemeine Übungen


Nützliches Wissen


Bewegungsübungen


Hilfreiche Tipps


Gedankenübungen

Emotionen

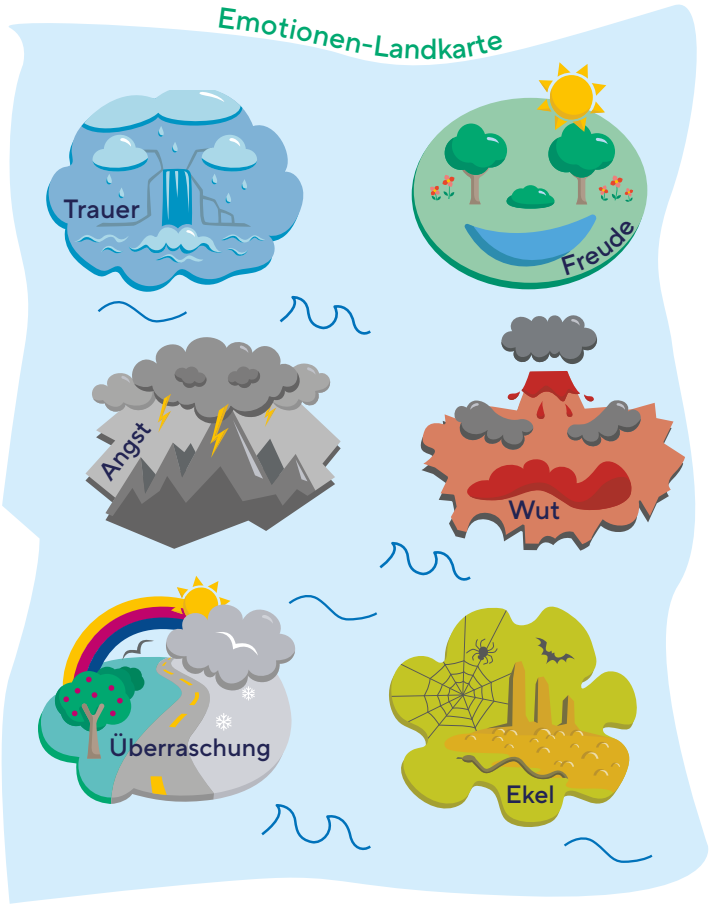
Lachen, weinen, toben

Die Emotionen kommen immer mit. Wenn Kinder lachen, weinen, toben oder vor Begeisterung hüpfen, sind Gefühle im Spiel. Schule ist mehr als nur Unterricht. Sie ist ein Ort des emotionalen Erlebens. Freude, Wut, Traurigkeit, Ängste, Überraschungen, ja auch Ekel prägen den Schulalltag und machen die Schule zu einem bunten Übungsfeld im sozialen Miteinander.
Das kommt allen Lehrkräften aus dem Schulalltag bekannt vor: Ein neuer Lernstoff kann bei Kindern Neugier und Interesse wecken, sie aber auch langweilen. Die Kommunikation eines Lehrers oder einer Lehrerin über Lernfortschritt und Übungen kann wertschätzend sein. Dann wachsen die Kinder auch an den neuen Inhalten. Scharfe Kritik hingegen tut weh, ist unmotivierend und macht manche im Laufe der Zeit sogar verhaltensauffällig.

Emotionen begleiten jede Aktivität

Alles was Kinder erleben, erlernen und ausprobieren, aktiviert ihre emotionalen Zentren im Gehirn viel stärker als bei Erwachsenen. Nimmt sich ein Kind etwas vor und es klappt wie gewünscht, freut es sich. Ist etwas schiefgegangen, wird es wütend.

Emotionen - angenehme und auch unangenehme, Kraft- sowie Schutz-Emotionen – sind ansteckend. Das haben Studien und Experimente aus der Gehirnforschung und der Positiven Psychologie gezeigt. Die „Spiegelneuronen“ machen es möglich, dass Menschen sich in andere einfühlen oder mit anderen mitfühlen können. So kann das mitreißende Lachen eines Kindes wie eine Welle die ganze Klasse erfassen. Das Gähnen eines Kindes kann alle anderen anstecken. Man muss dafür nur Emotionen bei sich selbst und auch bei den anderen erkennen und unterscheiden können.
Es gibt Emotionen, die sich in allen Kulturen weltweit wiederfinden und bei Menschen dieselbe Mimik auslösen. Angst, Wut, Ekel, Freude, Trauer und Überraschung sind Basisemotionen. Um die einzelnen Emotionen den Kindern näher zu bringen, erleben Menti und Super-Menti viele



Emotionen sind bei allen Kulturen auf der Welt gleich und lösen bei Menschen dieselbe Mimik aus.

gemeinsame Abenteuer. Diesmal sehen sie sich eine Landkarte vom Land der Emotionen an.

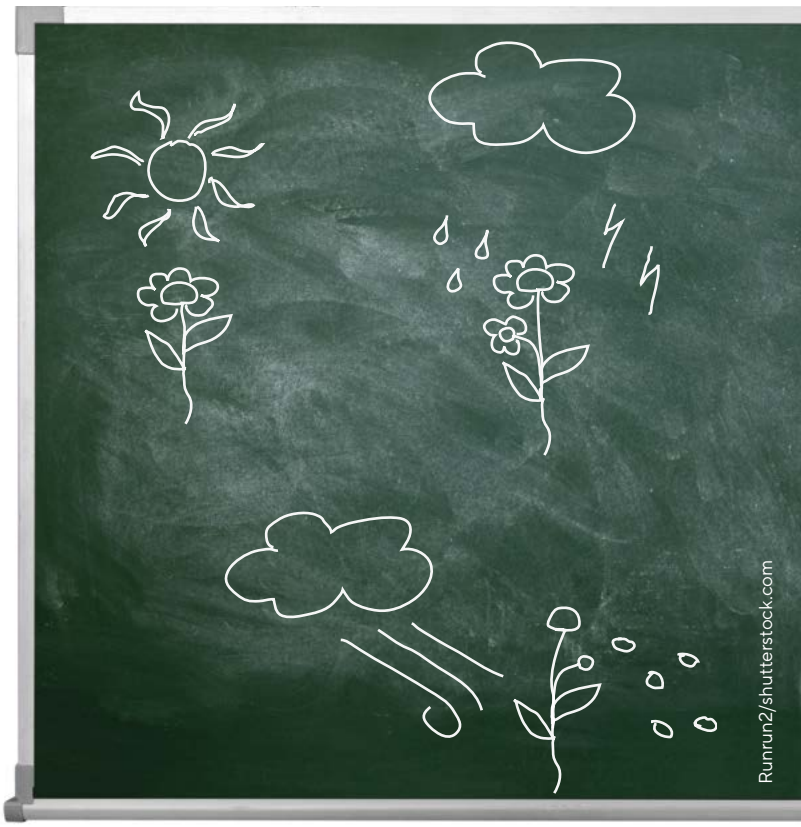
Der besondere Mehrwert dieses Programms liegt darin, dass der Zugang zum Thema Emotionen über mehrere Lebenswelten des Kindes parallel erfolgt: aus der Auseinandersetzung mit sich selbst, über die Schule als Wissensvermittlung und Übungsfeld in der Klassengemeinschaft und durch die Eltern als wichtige Bezugspersonen mit Vorbildwirkung, die das Gefühl der Sicherheit bieten: „Du bist richtig – genau so, wie du bist!"

Die Emotionsinseln

Im großen Meer der Gefühle und Stimmungen befinden sich klar abgegrenzt, aber mit Brücken verbunden, die wichtigsten sechs Emotionsinseln. Die emotionale Grundausstattung kann so den Kindern anschaulich erklärt werden. Wissenschaftler nennen sie Basis- oder primäre Emotionen: Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Überraschung und Ekel. An ihrer Entstehung ist das limbische System beteiligt, ein Teil im Zentrum des Gehirns. Unser Gehirn kann grob in drei Bereiche unterteilt werden, das Reptiliengehirn, das Säugetiergehirn und das Großhirn. Im Säugetiergehirn, auch Zwischenhirn genannt, sind die Emotionen im limbischen System angesiedelt.
Beim Thema Emotionen haben Menschen nie ausgelernt. Es bedeutet lebenslanges Üben mit unterschiedlichem Erfolg. Eine Prüfung gibt es dafür nicht. Jede herausfordernde Situation ist auch eine neue Lernchance. Mit dem dynamischen Zusammen- und Gegenspiel der Emotionen bleiben Menschen in turbulenten Zeiten emotional in Bewegung. Solche Situationen – auch in der Klasse – bringen Entwicklung für den einzelnen, aber auch für die Gemeinschaft als Ganzes. Wenn Emotionen für sich selbst und andere schädlich werden könnten, ist eine Korrektur notwendig – aber keine Sorge, auch dann ist es nicht zu spät.

Kraft und Schutz

Emotionen geben den Menschen Feedback und signalisieren, wie sie zu etwas stehen. Es gibt nur angenehme und unangenehme Emotionen. Sie sind weder gut noch schlecht. Sie haben alle ihre Berechtigung und zeigen, wie es der Person im Moment geht und wie sie sich fühlt.
Die Ausdrücke Schutz-Emotionen und Kraft-Emotionen sollen den Kindern verdeutlichen, dass alle Emotionen wichtig sind. Sie haben die Aufgabe zu beschützen und stark für das Leben zu machen. Auch wenn sich diese Emotionen manchmal unangenehm anfühlen, leisten sie wertvolle Arbeit. Zu den Kraft-Emotionen zählen Freude und Überraschung. Schutz-Emotionen sind Traurigkeit, Angst, Wut und Ekel.



Wie Blumen wachsen

Wie wichtig diese Emotionen sind, kann man auch mit dem Wachstum einer Blume bei verschiedenen Wetterlagen vergleichen. Scheint die Sonne (Freude), bekommt die Blume Kraft und kann wachsen, bekommt aber auch großen Durst. Regnet es (Traurigkeit), kann die Blume ihren Durst stillen und weiter wachsen. Zu viel würde sie aber überfluten. Ist es zu heiß, kommt irgendwann ein Gewitter (Angst), baut Spannung und Hitze ab und reinigt die Luft. Das Gewitter kann heftig sein, vergeht aber wieder. Ab und an kommt ein starker Wind (Wut). Damit können die Blütenpollen fliegen und sich die Pflanzen vermehren. Zu viel Wind würde die Blume aber entwurzeln. Welches Wetter kommt, bleibt meist eine Überraschung: manchmal angenehm, ab und zu auch unangenehm.

Durch das Land der Emotionen

Der Schwerpunkt der Übungen und Aktivitäten im Kapitel „Emotionen“ soll auf der Gruppe, der Klassengemeinschaft liegen. Einzelübungen sind im Arbeitsbuch für Kinder enthalten. In diesem Buch werden zuerst allgemeine Übungen zum Thema „Emotionen“ vorgestellt und dann zu den jeweiligen Emotions-Inseln eigene Übungen und Aktivitäten. Diese sind für größere und kleinere Gruppen oder auch für die gesamte Klassengemeinschaft gut geeignet.

Auch im Begleitbuch für Eltern findet das Modul „Im Land der Emotionen“ Platz. Dabei wird beschrieben, wie in der Familie mit Emotionen umgegangen werden kann, Übungen zum Kennenlernen von Emotionen und zur Vertiefung werden vorgestellt, Wissensbausteine vermittelt und Tipps mitgegeben.

Wie Kinder mit Emotionen umgehen

Fehlen Kindern erfolgreiche Strategien im Umgang mit Emotionen, können sie sich in schwierigen Situationen nicht beruhigen. Sie sind häufig angespannt, leicht reizbar und frustriert. Sie können ihre eigenen Emotionen nicht regulieren. Diese Tatsache erschwert den Kindern soziale Kontakte in der Schule und zu Hause. Oft zeigen sich diese Kinder teils aggressiv und aufbrausend oder ängstlich und deprimiert. Damit Emotionsregulation bei Kindern gelingen kann, müssen sie Emotionen wie Traurigkeit, Angst, Wut, Ekel, Überraschung und Freude bei sich selbst wahrnehmen und benennen können. Lehrkräfte, die ihre Schülerinnen und Schüler zum Thema Emotionen begleiten möchten, setzen sich im Rahmen von Lehrerfortbildungen vertiefend mit dem Thema auseinander. Sozial emotionale Kompetenzen sind wichtig für eine gute soziale und schulische Entwicklung und entscheidend für den späteren Lernerfolg. Um so wichtiger ist es, dass Pädagoginnen und Pädagogen die Kinder beim Erwerb sozial emotionaler Fähigkeiten sowie der Fähigkeit, Emotionen zu regulieren und Bedürfnisse zu verzögern, begleiten.

Die emotionale Entwicklung beginnt im engen sozialen Umfeld der Familie. Die frühe und mittlere Kindheit ist geprägt von Übergängen - vom Elternhaus zu Institutionen wie Krabbelstube, Kindergarten und Schule. Alle Personen, die Kinder in dieser wichtigen Zeit begleiten, können das Kind unterstützen.

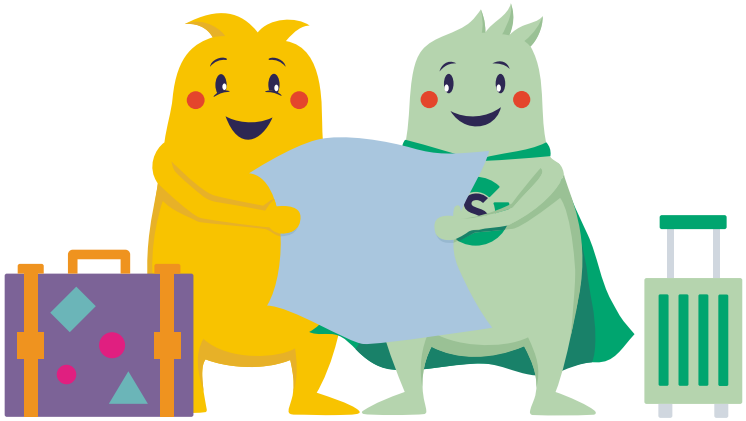
Soziale Kompetenz

Für soziale Kompetenz sind folgende Fähigkeiten notwendig, um mit eigenen und fremden Emotionen angemessen umgehen zu können:

- Emotionsausdruck: Verbal oder nonverbal eigene Emotionen zeigen.
- Emotionsverständnis: Verstehen und Einschätzen können von eigenen und fremden Emotionen.
- Emotionsregulation: Konstruktiv umgehen können mit eigenen Emotionen, abhängig von der Situation.
- Empathie: Hineinversetzen in einen anderen Menschen und angemessen reagieren können.

Die Reise ins Land der Emotionen

Ziel ist es, dass die Kinder die verschiedenen Emotionen kennen lernen und wissen, dass alle sechs Basisemotionen wichtig sind. Manche sind eher unangenehm, manche angenehm, aber alle haben sie Schutz- und Kraftfunktionen.



> Geschichte Kinderbuch S. 4

Die Reise ins Land der Emotionen

Menti ist aufgeregt. Mit Super-Menti macht er eine Reise in ein großes Land, das Land der Emotionen. „Dort wird dir viel bekannt vorkommen“, sagt Super-Menti. „Jeder auf der Welt kennt das Land der Emotionen.“

Die Koffer sind gepackt. Menti und Super-Menti schauen vor der Abreise noch auf die „Emotionen“-Landkarte. Da geht die Reise hin. Es sind sechs Inseln und jede ist anders. Sie heißen Freude, Überraschung, Wut, Traurigkeit, Angst und Ekel. Man kann am Gesicht der Menschen erkennen, auf welcher Insel sie gerade sind. Sie lächeln, schauen traurig oder zornig. Bei uns hier genauso wie auf der ganzen Welt.

Auf der Freude-Insel scheint die Sonne und es ist warm und grün. Viele Blumen und Bäume wachsen hier. Auf der Insel Traurigkeit regnet es. Ein großer Tränensee hat sich gebildet. Ein Vulkan ist auf der Wut-Insel ausgebrochen. Auf der Überraschungs-Insel sind nicht nur die schönsten Regenbogen, sondern es kann auch eine unschöne Überraschung geben. Die Angst-Insel findet Menti unheimlich. Diese hohen, dunklen Berge, ein lauter Donner und dann noch Blitze. Da mag er sicher nicht allein hin.

Auf die stinkende Ekel-Insel mit den vielen langbeinigen Spinnen will er schon gar nicht, da gruselt es ihn. „Wir fliegen miteinander und werden gemeinsam alle Inseln besuchen. Du wirst sehen, jede Insel ist besonders. Natürlich wollen wir zuerst alle lieber auf die Insel der Freude oder auf die Überraschungs-Insel. Das sind die Inseln mit den Kraft-Emotionen“, erklärt Super-Menti. „Die anderen Inseln sind aber auch sehr wichtig für uns. Sie zeigen uns, dass etwas nicht in Ordnung ist und beschützen uns so. Angst, Wut, Traurigkeit und Ekel sind also Schutz-Emotionen."

Die Reise kann beginnen: Super-Menti macht Menti Mut: „Eines kann ich dir jetzt schon sagen: Die Emotionen-Inseln sind alle sehr gut für uns, sonst hätten wir Menschen nicht schon so viele tausende Jahre überlebt. Manche sind angenehmer für uns und manche eher unangenehm. Wir wollen sie alle besuchen und gemeinsam herausfinden, was ihr Geheimnis ist.“

Emotionen und Gefühle sammeln

Teil 1

Das wird benötigt:
Tafel

Die Kinder sollen alle Emotionen und Gefühle, die ihnen einfallen, nennen. Die Lehrkraft schreibt auf der Tafel mit und sagt selbst immer wieder eine Emotion, ein Gefühl.

Teil 2

Das wird benötigt:
Tafelnotizen von Teil 1, großer Raum, Arbeitsblatt S. 43

Diese Übung baut auf „Emotionen und Gefühle sammeln“ auf.

Auf einer Seite des Klassenraums liegt eine Zeichnung von Menti in Jubelpose. Das steht für die Kraft-Emotionen und -Gefühle. Auf der anderen Seite liegt eine Zeichnung mit Super-Menti, der beschützend seine Arme ausbreitet. Das steht für die Schutz-Emotionen. Die Lehrkraft stellt diese beiden Begriffe den Kindern ausführlich vor. Nun liest sie mit den Schülerinnen und Schülern die gemeinsam gesammelten Emotionen und Gefühle vor und die Kinder laufen auf jene Seite, auf die ihrer Meinung nach die Emotionen und Gefühle hingehören und ob sie Kraft geben oder Schutz bieten. Ist ein Kind nicht sicher, bleibt es in der Mitte des Klassenraums stehen. Das kann auch Anregung für ein Gespräch sein, warum und wo die Emotionen und Gefühle hingehören.



Auf der Suche nach Emotionen

Das wird benötigt:
Alte Zeitungen und Zeitschriften, Schere

Kinder können zu Hause als Einstimmung auf das Thema, Gesichter mit Emotionen aus Zeitschriften oder Zeitungen ausschneiden. Dann können sie die Gesichtsausdrücke in angenehme und eher unangenehme Emotionen sortieren und genau zuordnen. Wenn sie sich unsicher sind, können sie mit Familie oder Freunden rätseln und das Ergebnis mit in die Schule nehmen.

Ich und meine Emotionen

Das wird benötigt:
Große Papierbögen (mindestens in Kindergröße) für alle, Stifte

Jedes Kind bekommt einen großen Papierbogen und legt sich mit dem Rücken darauf. Ein anderes Kind oder die Lehrkraft zeichnet die Umrisse des Körpers nach. Der Bogen wird mit dem Namen beschriftet. Wenn die einzelnen Emotions-Inseln besprochen werden, sollen sie auch vom Kind eingezeichnet werden. Dabei können auch mehrere Inseln mit dem gleichen Thema eingezeichnet werden. Ein Beispiel: Die Angst kann im Bauch gespürt werden aber auch in den zittrigen Knien und im Hals.

Fragen an die Klasse:
- Welche Emotionen kennt ihr?
- Fühlen sich die Emotionen bei jedem Menschen gleich an?
- Woran erkennt man, wie es jemandem geht?
- Ist es immer sichtbar, welche Emotionen jemand gerade hat?
- Wie geht man mit unangenehmen Emotionen um?

„Wer von euch ....?“

Das wird benötigt:
Großer Raum

Die Lehrkraft befragt die Klasse zu Emotionen und Gefühlen. Die Kinder sollen sich in der Mitte des Klassenraums eine unsichtbare Linie vorstellen, entlang derer sie sich aufstellen. An einem Pol ist „Zustimmung“, am anderen Pol ist „Verneinung“. Dazwischen kann es Abstufungen geben.

Das könnten Fragen sein:
- Wer von euch hat heute schon Freude erlebt und dabei gelacht?
- Gibt es Kinder, die gerade traurig sind?
- Wer hat vor lauter Wut schon einmal laut geschrien?
- Seid ihr schon mal toll überrascht worden? Und, was habt ihr da für einen Gesichtsausdruck gehabt?
- Wer von euch findet Weinen mutig?
- Wer von euch hatte schon einmal Angst?
- Wer weiß, was ein Emotionschaos ist?
  Zur Erklärung: Wenn alle Emotionen durcheinanderpurzeln und man gar nicht mehr weiß, ob man lachen oder weinen oder wütend sein soll.
- Weiters kann noch gezielt nach Emotionen aus der Übung „Ich und meine Emotionen“ gefragt werden.

Auch Kinder dürfen Fragen stellen. Die Lehrkraft sollte allerdings darauf achten, dass Kinder nicht übergriffig werden oder andere in Verlegenheit bringen.



Emotionen in Bewegung erleben

Das wird benötigt:
Großer Raum

Die Kinder sollen bei dieser Übung ein Bewusstsein für Emotionen entdecken. Emotionen können dabei durch Bewegung ausgedrückt und wahrgenommen werden.
Die Kinder bewegen sich durch den Raum.

Von der Lehrkraft kommen verschiedene Anweisungen.

- Steh ganz aufrecht und gib deine Hände an die Hüften.
- Halte den Kopf etwas nach oben.
- Gehe mit langsamen Schritten, aber stampfend nach vorne.
- Blicke zum Boden und stecke deine Hände in die Taschen.
- Spaziere langsam durch den Raum. Du sollst dabei kein anderes Kind berühren oder anschauen.
- Hüpfe mit hochgehobenen Armen so hoch, wie du kannst.
- Laufe durch den Raum und schwenke deine Arme.
- Gehe durch den Raum und lächle. Jedes Kind, das du erblickst oder das dich anblickt, lächelst du an.
- Lache, so laut wie du kannst.

Zu jeder Anweisung kann die Lehrkraft Fragen zum Nachdenken, nicht zum laut Beantworten, stellen:

- Wie fühlst du dich so?
- Wie geht es den anderen, wenn sie sich so bewegen?
- Fühlst du dich wohl?

Zu Beginn sollte die Lehrkraft die Bewegungen mit der Klasse gemeinsam machen. So sehen die Kinder wie die Bewegung aussehen soll.

Diese Übung ist ideal zur Rhythmisierung nach einer längeren Arbeitsphase.
Variante: Die Aufgabenstellung einfach umdrehen: „Bewege dich so, wie wenn du sehr wütend bist!“

Merksatz: Der Körper ist das Instrument, um unsere Emotionen auszudrücken.

Emotionen erkennen

Das wird benötigt:
Bilder von Menschen, die Emotionen zeigen

Den Kindern Bilder von verschiedenen Situationen zeigen. Das können z.B. zwei Freundinnen sein, die spielen und dabei lachen oder ein Kind, das mit der Achterbahn fährt und ein angsterfülltes Gesicht hat. Dann können die Szenen mit der Klasse besprochen werden, welche Emotionen diese Bilder/Situationen zeigen.

„Mein rechter Platz ist frei“+ Emotionen

Das wird benötigt:
Sesselkreis

Eine Variante des bekannten Kennenlernspiels kann als Einstieg in das Thema Emotionen gewählt werden.
Ein Sesselkreis wird gebildet. Ein Kind sitzt links neben einem leeren Sessel und beginnt: „Mein rechter Platz ist frei, ich wünsche mir den (Name eines Kindes) traurig/fröhlich/ängstlich...herbei.“ Das genannte Kind setzt sich auf den freien Platz und stellt die genannte Emotion als Pantomime dar. Nun darf sich das Kind, bei dem der Sessel frei geworden ist, ein Kind herbeiwünschen.

Varianten:

- „Ich wünsche mir den...als Trauermännchen, fröhliches Geburtstagskind, ängstliches Mäuschen, tobenden Zwerg...herbei.
- Das herbeigerufene Kind darf eine Emotion darstellen und die Kinder im Sesselkreis erraten die Emotion.

Auf der Insel der Freude

Ziel ist es, den Kindern die Emotion Freude und ihre wichtige Funktion näher zu bringen. Kinder sollen verstehen können, welche unglaubliche Wirkung die Emotion Freude auf Menschen hat. Im Zustand der Freude erscheint alles angenehm und positiv.

> Geschichte Kinderbuch S. 10

Auf der Insel der Freude



„Achtung, sind alle fertig zum Abflug? Wir starten mit Kurs auf die Sonneninsel Freude“, sind Super-Menti und Menti aufgeregt. Die beiden landen sanft im weichen Moos. Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern und die Blumen blühen rot, orange und violett.

Menti geht es so richtig gut. „Am liebsten möchte ich tanzen und singen.“ „Dann mach das doch einfach, lieber Menti. Hier kannst du alles ausprobieren, was dich glücklich macht“, sagt Super-Menti. „Mein Bauch fühlt sich an, als würden lauter Schmetterlinge drinnen flattern, es ist so schön hier. Weißt du Super-Menti wann ich mich das letzte Mal so gefühlt habe? Als ich mit meinen Freunden und unseren Eltern einen Radausflug mit Picknick auf einer wunderschönen Wiese gemacht habe.“ Menti erinnert sich genau: Der Radweg war breit und autofrei, der Fahrtwind blies ihnen ins Gesicht und dann das gute Essen im Freien auf der großen bunten Picknickdecke: selbst gebackene Weckerl, Gemüsestücke, Erdbeeren und Schokokuchen, dazu ein gespritzter Himbeersaft. Sie hatten eine Menge Spaß. Wieder zuhause ist Menti glücklich eingeschlafen.

„Super-Menti, jetzt weiß ich, wieso Freude eine Kraft-Emotion ist. Sie gibt mir so viel Kraft und Schwung und ich fühle mich richtig gut.“

Über Freude reden

- Wer mag Menti von seinen besonderen Freude-Erlebnissen erzählen?
- Konntest du Mentis Gesichtausdruck sehen? Die Freude stand ihm ins Gesicht geschrieben, als er von dem tollen Ausflug berichtet hat.
- Zeig uns dein Gesicht, wenn du dich freust. Wie sieht das Gesicht bei Freude aus und was macht der Mund?
- Wie könnten sich die Arme bewegen? (Jubelpose: Arme nach oben in die Luft)
- Wie siehst du aus, wenn du dich richtig freust?
- Menti spürt seine Freude vor allem in der Bauchgegend, wenn er an den tollen Radausflug mit seinen Freunden denkt. Wo spürst du deine Freude am meisten?

FOTO-IDEE
Wir freuen uns so!

Gemeinsam mit den Kindern soll ein Klassenfoto in Jubelpose erstellt und sichtbar in der Klasse aufhängt werden. Immer, wenn es nicht so gut geht, kann ein Blick auf dieses gemeinsame Bild die Laune wieder heben.



Luis Louro/shutterstock.com

Meine Freude-Insel

Das wird benötigt:
Bilder von Menschen,
Blatt Papier für jedes Kind
Buntstifte

Die Kinder erinnern sich an die Freude-Insel aus der Geschichte und zeichnen sie. Alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände, die ihnen Freude bereiten, können gemalt werden.

Emotion in Bewegung

Das wird benötigt:
Liedtext
„Wenn du fröhlich bist“

In der Klasse wird das Lied gesungen und pantomimisch dargestellt. Die Lehrkraft bereitet einige Strophen vor und lässt zwischendurch immer die Kinder Bewegungen aussuchen.
Beispiele: ... dann lächle jeden an, ... dann hüpfe wild herum, ... dann drehe dich im Kreis.

Zum Anhören ist das Lied leicht auf YouTube zu finden.

Text:
Wenn du fröhlich bist

Wenn du fröhlich bist, dann klatsche in die Hand
Wenn du fröhlich bist, dann klatsche in die Hand
Wenn du fröhlich bist und heiter, ja dann sag es allen weiter
Wenn du fröhlich bist, dann klatsche in die Hand
Wenn du fröhlich bist, dann stampfe mit dem Fuß
Wenn du fröhlich bist, dann stampfe mit dem Fuß
Wenn du fröhlich bist und heiter, ja dann sag es allen weiter
Wenn du fröhlich bist, dann stampfe mit dem Fuß
Wenn du fröhlich bist, dann rufe laut "Hurra" (Hurra)
Wenn du fröhlich bist, dann rufe laut "Hurra" (Hurra)
Wenn du fröhlich bist und heiter, ja dann sag es allen weiter
Wenn du fröhlich bist, dann rufe laut "Hurra" (Hurra)
Wenn du fröhlich bist, dann mach doch alles drei (Hurra)
Wenn du fröhlich bist, dann mach doch alles drei (Hurra)
Wenn du fröhlich bist und heiter, ja dann sag es allen weiter
Wenn du fröhlich bist, dann mach doch alles drei (Hurra) ...

Tu was Gutes

Das wird benötigt:
Kleine Zettel, Schachtel

Wie im Kapitel Glück und Dankbarkeit genauer dargestellt, kann man sich auch gegenseitig etwas Gutes tun und damit Freude erzeugen. Jeder schreibt seinen Namen auf einen Zettel und wirft ihn in eine Schachtel. Dann darf jeder wieder einen Zettel ziehen. Im Laufe des heutigen Tages darf dann diesem Mitschüler oder dieser Mitschülerin etwas Gutes getan werden.

Emotionen zeigen

Emotionen spielen eine bedeutende Rolle. Über das komplexe Zusammenspiel zahlreicher Gesichtsmuskeln werden Emotionen gezeigt. Mitmenschen bekommen so ein wichtiges Signal, wie es dem anderen gerade geht. Sieht er wütend aus? Das alleine kann dazu führen, dass der andere klein beigibt und somit hilft, beispielsweise einen Kampf zu vermeiden. Ein Lächeln oder angehobene Augenbrauen beim Grüßen fördern die soziale Bindung, in allen Kulturen und selbst bei Babys.

Freude wirkt ganz besonders auf Menschen. Alles, das wir im Zustand der Freude aufnehmen, erscheint angenehm und positiv.
Freude verändert auch die Wahrnehmung und lässt Menschen toleranter, geduldiger und großzügiger erscheinen. Sie gibt Kraft und löst Anspannungen, fördert gemeinsames Lachen und motiviert.

Du bist besonders-Dusche

Das wird benötigt:
Ein Sessel in der Mitte des Raumes

Alle Kinder stehen im Halbkreis um einen Sessel. Nacheinander darf jedes Kind einmal Platz nehmen. Ist ein Kind unsicher, kann sich die Lehrkraft daneben stellen.

Die anderen machen Komplimente. Beispiele: Du bist eine tolle Klassenkollegin, du kannst gut Fußball spielen, du kannst sehr schön schreiben, etc. Nur positive Dinge dürfen genannt werden. Die Lehrkraft kann unterstützen, wenn bei einem Kind die Komplimente rar sind.

Variante: Die „Du bist besonders-Dusche" kann man auch in ein Rätsel verwandeln. Die Kinder machen Komplimente zu einer Person und die anderen müssen erraten, um welches Kind es sich handelt.

Freude-Spalier

Das wird benötigt:
Großer Raum

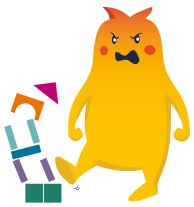
Bei dieser Übung – gut geeignet auch als Ritual nach jedem Kapitel - darf jedes Kind durch ein Spalier, von den anderen Kindern der Klasse dargestellt, voller Freude gehen. Während das Kind hindurchgeht, jubeln alle anderen dem Kind zu, klopfen ihm auf die Schulter, lächeln ihm zu, machen Komplimente und motivieren das Kind.

Auf der Insel der Wut

Ziel ist es, dass die Kinder erkennen, dass Wut eine Schutz-Emotion ist, die zeigt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Die Kinder werden angeregt, mit Wut angemessen umzugehen und lernen Möglichkeiten kennen, um sich von der Wut zu befreien.

> Geschichte Kinderbuch S. 15

Auf der Insel der Wut



Weiter geht`s! Super-Menti und Menti machen sich auf den Weg zur Vulkan-Insel. „Kann man da überhaupt hin? Ist das nicht richtig gefährlich?", will Menti wissen.

„Naja. Nicht immer weiß man so genau, wann der Vulkan ausbricht und ob vorher ein Dampfen oder Brodeln zu hören ist oder es plötzlich losgeht", erklärt Super-Menti. Jetzt will Menti es genau wissen: „Und woran liegt das?" „Hm, wie soll ich dir das erklären? Vielleicht so: Nicht jeder Wutanfall ist gleich stark. Ein wenig zu dampfen beginnt der Vulkan, wenn dich etwas stört oder dir etwas fehlt.

Das kann Lärm sein, du hast Hunger oder bist müde. Ändert sich daran nichts und störst es dich mit der Zeit immer mehr, dann beginnt der Vulkan zu brodeln. Zu einem Ausbruch kommt es erst dann, wenn du vor Wut explodierst. Sehr oft kannst du den Ausbruch aber selbst verhindern, wenn du das, was dich stört, änderst oder es ansprichst.
Kannst du dich erinnern, als du das letzte Mal wütend warst, wie es dir da ergangen ist?" Menti denkt nach: „Du hast recht, es ist nicht immer gleich. Als ich das letzte Mal wütend war, da bin ich gleich explodiert.

Stell dir vor, da habe ich mit Klara in der Schule ausgemacht, dass wir am Nachmittag auf ein Eis gehen. Wir haben uns genau überlegt, welches Eis wir wollen, das mit den tollen Schokosplittern drüber. Das Wetter war super und wir wollten mit dem Rad hinfahren. Wir haben uns schon so gefreut.

Dann bin ich heimgekommen und meine Eltern haben Sachen ins Auto gepackt. Mama, Papa,

was macht ihr da? Klara kommt gleich und wir gehen Eis essen, hab ich gerufen. Wir fahren heute zu Oma, hat Mama gesagt, das mit dem Eis machen wir ein andermal. Und da ist er ausgebrochen, mein Vulkan."

„Damit müssen wir auf der Wut-Insel rechnen. Dann bist du ja vorbereitet", schmunzelt Super-Menti. Und Menti erzählt weiter: „Plötzlich wurde mein Kopf ganz heiß und ich hab laut geschrien. Ich hab sogar ein paar Bücher einfach auf den Boden gehaut. Ich hab wild aufgestampft und mit dem Fuß mein Spielzeug weggekickt, so zornig war ich."

„Was haben da deine Mama und dein Papa gemacht?", will Super-Menti wissen. „Meine Mama wird da oft böse und schimpft mich. Diesmal aber nicht. Sie hat gemerkt, dass ich so gerne mit Klara zum Eisessen wollte. Mama hat sich neben mich gesetzt und wollte mich umarmen. Ich hab aber weiter auf unsere Couch gehaut. Bis es nimmer ging. Dann hat Mama mich doch umarmen dürfen. Und Mama hat gesagt, wir werden eine Lösung finden.

Klara kann doch mitfahren zur Oma. Da gibt es auch immer Eis. Und dann hat es mir auch ein wenig leid getan, dass ich vorher so wütend war."

Im Gespräch über Wut

- Kannst du dem wütenden Menti weiterhelfen? Hast du Ideen?
- Was machst du bei Wut? Magst du, dass deine Mama dir zuhört und sich für dich Zeit nimmt? Oder dass ein großer Polster bereit liegt, auf den du schlagen kannst, um deine Wut rauszulassen, ohne dass du etwas kaputt machst?
- Wo muss die Wut überall heraus? Kannst du im Kinderbuch (S. 20) oder auf dem Backpapierbogen einzeichnen, wo bei dir genau die Wut immer steckt im Körper?
- Hattest du auch schon einmal so ein Erlebnis wie Menti in der Geschichte, das dich richtig wütend machte?
- Was macht dich sonst noch wütend?
- Kannst du zu deinem wütenden Gesicht dein ganz persönliches Wutgeräusch machen? Wie hört sich das an, furchterregend? Wie klingen deine Eltern und Geschwister oder Oma und Opa, wenn sie wütend sind? Machen die alle andere Wutgeräusche?

Wut und Grundbedürfnisse

Die Wut zeigt Menschen, dass etwas nicht passt. Der Körper sammelt in Windeseile Energie für den Wutanfall. Wut hat immer einen Grund. Wenn Menschen rechtzeitig merken, warum sie wütend sind, können sie die Energie besser nutzen.
Wut bedeutet oft auch, dass Grundbedürfnisse eines Menschen unerfüllt sind. Manchmal kann das einfach nur Hunger sein. Oft steckt hinter Wut aber auch ein anderes Gefühl.
Eine Kränkung zum Beispiel, wenn ein Kind beim Training vor allen anderen bloß gestellt wird. Es kann auch Hilflosigkeit in einer unangenehmen Situation sein.

Energiefass

Das wird benötigt:
Stift, Arbeitsblatt S. 44 oder ein Blatt Papier

Das eigene Energiefässchen soll immer gut gefüllt sein. Ist es schon fast leer, kann es sein, dass Menschen aus Wut explodieren. Für den Ernstfall sollte immer genug Energie vorhanden sein. So kann man ein Problem besser lösen.

1. Alle zeichnen ihr Energiefässchen auf ein Blatt.
2. Jedes Kind legt fest, wie voll oder leer es ist.
3. Gemeinsam wird nachgedacht, welche Aktivitäten das Fässchen füllen und mehr Energie bringen, aber auch welche Dinge Energie rauben, das Fässchen also leeren.

Diese Übung kann auch gemeinsam an der Tafel gemacht werden.

Fantasiereise Vulkanausbruch

Das wird benötigt:
Sessel oder Matten für alle Kinder

Die Übung kann zum Thema Wut allgemein ausprobiert werden oder immer dann, wenn es großen Ärger an diesem Tag gegeben hat. Dabei können die Kinder die Wut zumindest in der Vorstellung aus ihrem Körper herauslassen. Die Lehrkraft kann mit den Kindern noch (angelehnt an den Sachunterricht) besprechen, was eigentlich ein Vulkan ist und warum ein Vulkan auch ausbrechen kann: Wenn ein Vulkan ausbricht, sind gewaltige Kräfte im Spiel. Im Erdmantel, der Gesteinsschicht unter der Erdkruste, sind hohe Temperaturen von über tausend Grad Celsius und ein sehr hoher Druck. Sind Hitze und Druck hoch, schmilzt das Gestein und wird zu Magma. Diese zähflüssige Masse steigt nach oben. Das dauert Zehntausende oder Hundertausende von Jahren. Wenn kein Platz mehr ist, sucht sich das heiße Magma seinen Weg nach draußen und tritt dort als glühend heiße Lava aus – der Vulkan bricht aus. Den Kanal, durch den das Magma nach oben quillt, nennt man Schlot, seinen Ausgang Krater. Manche Vulkane spucken regelmäßig Lava wie der Stromboli in Süditalien. Andere Vulkane bleiben Jahrhunderte lang ruhig, können aber trotzdem plötzlich wieder gefährlich werden. Oft sind ihre Krater einfach mit Lava und Geröll verstopft. Wenn sie ausbrechen, sind gewaltige Explosionen möglich. Lava wird in die Luft geschleudert und tritt aus. Der abgekühlte Lavastrom erstarrt später zu Lavagestein. Und über die Jahre entsteht rund um den Vulkan ein Berg, der Vulkankegel.
Das ist ähnlich wie bei einem inneren Wutbecher - langsam und teilweise oft unbemerkt - füllt sich der Wutbecher immer mehr und mehr, bis er schließlich übergeht und wie der Vulkan mit heftigen Reaktionen ausbricht.

Die Lehrkraft leitet die Kinder zur Fantasiereise an:
„Mache es dir auf deinem Sessel oder deiner Matte gemütlich und schließe, wenn du magst, deine Augen.
Atme ein paar Mal tief ein und wieder aus, ganz ruhig.
Begib dich mit mir auf eine kleine Reise. Bist du bereit?
Stelle dir vor, du gehst ganz gemütlich einen Weg entlang. In der Ferne siehst du einen Berg - er ist noch weit weg, aber du kannst ihn schon gut sehen. Wenn du genauer schaust, erkennst du, dass es kein normaler Berg ist, sondern ein schöner, großer Vulkankegel.
Langsam gehst du ein wenig näher. Du bleibst mit sicherem Abstand davor stehen.
Neben dir auf dem Boden siehst du einen großen roten Druckknopf.
Du rufst dir jetzt die Dinge, die dich heute schon wütend gemacht haben, in Erinnerung. Du merkst auch, dass es in dir drinnen noch ein wenig brodelt und köchelt.
Wenn das nur alles rauskommen könnte, das wäre gut. Du gehst zu dem roten Knopf, beugst dich runter, drückst fest drauf und lässt den Vulkan einfach ausbrechen.
Alles darf aus deinem Vulkan, was raus will. Beobachte einfach nur, was gerade passiert. Manchmal siehst du nur Steine und Feuer herauskommen, ein anderes Mal erkennst du ganze Menschen, Gegenstände und Emotionen. Und einmal siehst du sogar dich selber fliegen.
Du wirst den Ärger auf dich selber los. Sieh dem Ganzen eine Weile zu und beobachte den Vulkan. Raucht er noch? Die Rauchschwaden werden immer weniger und weniger und bald zieht auch die letzte ab.
Wie gut, die unangenehmen Emotionen sind nun weg und die Enge in deiner Brust ist viel besser geworden. Du kannst wieder frei durchatmen. Öffne jetzt deine Augen. Wir sind zurück von unserem kleinen Ausflug.



Meine Wutinsel

Das wird benötigt:
Mal-Papier,
Buntstifte

Die Kinder können ihre persönliche Wut-Insel zeichnen und alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände dazu malen, die sie wütend machen.

Die Wut muss raus

Die Kinder sollen die Muskeln am ganzen Körper fest anspannen und sich auf ihre Wut konzentrieren. Dann lassen sie die ganze Wut aus dem Körper und entspannen so lange, bis die ganze Wut draußen ist. Noch zwei Mal wiederholen.
Als Alternative kann auch gemeinsam die Wut abgeschüttelt werden. Dabei jeden Körperteil vorsichtig schütteln und am Schluss den gesamten Körper.

Vulkanausbruch

Das wird benötigt:
Sesselkreis

Die Kinder erfahren bei dieser Bewegungs-Übung, wie sich Wut langsam im Körper aufbauen kann. Die Übung kann gut als Konzentrationspause eingesetzt werden.
Im Sesselkreis beginnt die Lehrkraft die Hände aneinander zu reiben. Dieses Geräusch wird im Kreis reihum fortgesetzt, bis alle ihre Hände aneinander reiben. Darauf folgt Schnipsen, Klatschen, auf die Beine trommeln und mit den Füßen stampfen. Wenn die Wut abklingt, werden die Geräusche in umgekehrter Reihenfolge immer leiser und verstummen. Im Anschluss reiben alle die Hände und dann hört Kind für Kind auf. Die Schüler spüren, wie sich Wut im Körper langsam auf- und abbauen kann.

Als Alternative kann auch gemeinsam die Wut abgeschüttelt werden. Dabei jeden Körperteil vorsichtig schütteln und am Schluss den gesamten Körper.

Zeit für Wut

Gerade im Unterricht und in der Schule ist es sehr wichtig und auch ökonomisch, wenn der Wut oder der Aggression Zeit geschenkt wird. Die Kinder können Wut dann besser einordnen und haben die Chance diese regulieren zu lernen. Emotionen verbrauchen ansonsten viel Energie, die dann für Lernleistungen nicht zur Verfügung steht. Wichtig ist es, sich selbst und den Kindern immer wieder in Erinnerung zu rufen, dass Wut eine Schutz-Emotion ist. Sie möchte den Köper vor Schaden bewahren und deshalb setzt sie so intensiv Energie frei, um das Problem beseitigen zu können.

Lehrer-Tipp: Wutbecher
Auch für Lehrkräfte kann sich im Schulalltag Tröpfchen für Tröpfchen der eigene innere Wutbecher füllen, bis dieser irgendwann überläuft.

Damit das nicht passiert und ein unkontrollierter Ausbruch folgt, ist es wichtig, diesen Wutbecher immer wieder innerlich ein wenig zu leeren.
Um die Wut wieder abbauen zu können, gibt es in diesem Buch verschiedene Übungen.

WUT ABBAUEN

Auch für die Lehrkräfte ist es wichtig, mit der eigenen Wut umgehen zu können, sie zu akzeptieren und rechtzeitig und gezielt die Wut wieder abzubauen.

Löwen-Wut

Das wird benötigt:
Matten zum Sitzen am Boden

Diese klassische Yoga-Übung entspannt. Das Kind sitzt auf den Fersen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Plötzlich wird das Kind zum Löwen. Der Oberkörper wird drohend aufgerichtet, die Hände nach oben gestreckt. Die Finger werden gespreizt und so zu gefährlichen Krallen. Durch die Nase wird eingeatmet. Das Kind reißt die Augen weit auf und atmet aus. Dabei die Zunge so weit wie möglich herausstrecken und dabei laut wie ein Löwe schreien.

Der große Sturm

Das wird benötigt:
Matten zum Sitzen am Boden

Alle Kinder setzen sich im Halbkreis auf den Boden. Die Lehrkraft (oder ein Kind der Klasse) sitzt gegenüber.
Die Lehrkraft leitet an:
„Blast jetzt so kräftig Luft aus als wärt ihr riesige Gewitterwolken. Blast so stark, dass sich die Äste im Wind biegen und die Blätter durch die Luft fliegen. Miteinander werdet ihr zu einem wilden Gewittersturm. Und jetzt probiert es aus: Weht den Baum in der Mitte einfach um." Wenn alle kräftig blasen, fällt die Lehrkraft in der Mitte langsam nach hinten um. Die Lehrkraft fordert die Kinder danach auf: „Der starke Wind hat aufgehört. Richtet den Baum in der Mitte wieder auf. Könnt ihr das? Stellt euch einen Strohhalm vor. Saugt die Luft ein. Dabei macht ihr einen saugenden Ton. Bravo, der Baum in der Mitte ist wieder aufgestellt."

Der wütende Vulkan

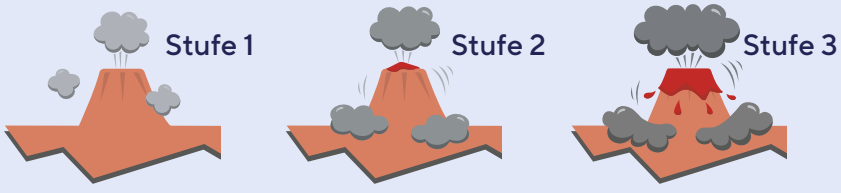
Das wird benötigt:
Arbeitsblatt Vulkan S. 45

Menti hat selbst eine Geschichte erzählt, in der er sich so geärgert hat, dass sein eigener Vulkan ausgebrochen ist und das noch dazu richtig heftig. Es gibt drei Stufen bis zum richtigen Ausbruch. Nicht jeder Wutanfall ist gleich stark. Wenn der Vulkan dampft oder brodelt, kann man vielleicht noch dagegen wirken, damit er nicht ausbricht.

Die drei Vulkanbilder im Raum verteilen. Danach kann die Lehrkraft den Kindern verschiedene Aussagen vorlesen und sie dürfen sich nach den drei Kategorien im Raum aufstellen.

Aussagen:

- Du zeigst im Unterricht schon länger auf und andere Kinder kommen früher dran.
- Du sollst etwas in der Klasse laut vorlesen und kannst es heute nicht so gut.
- Deine Freundin teilt Schlecker in der Pause aus, nur auf dich vergisst sie.
- Dein Sitznachbar äfft dich ständig nach.
- Deine Eltern schimpfen dich für etwas, das du nicht getan hast.
- Du darfst am Nachmittag nicht zu deinem Schulfreund, obwohl es dir versprochen wurde.
- Du wirst in der Pause von einem anderen Schulkind gehaut, obwohl du gar nichts getan hast.
- Ein Schulkind redet schlecht über deine beste Freundin.
- Dein Papa hat dir einen gemeinsamen Ausflug zugesagt und muss jetzt doch arbeiten und hat keine Zeit.





Über Umgang mit Wut reden

- Was mache ich, wenn mich etwas stört und ich anfange zu „dampfen“?
- Was mache ich, wenn mich etwas gewaltig stört, ich anfange zu „brodeln“?
- Was mache ich, wenn es mir absolut reicht, ich richtig wütend werde und gleich „explodiere“?

Beispiele könnten sein:
- Ich schubse und haue.
- Ich beschimpfe jemanden.
- Ich sage: Hör bitte auf damit, ich mag das nicht!
- Ich gehe woanders hin.
- Ich schreie: Du nervst!
- Was noch?

Was sind gute Strategien und welche sind eher ungünstig?
Was würde Super-Menti den Kindern raten?

Mandala als Ruhepol

Ein Mandala zu malen ist eine gute Möglichkeit für Kinder, zwischendurch zur Ruhe zu kommen: Oft hilft es auch dabei, aus der Wut langsam wieder auszusteigen.

Einmal Stuntman sein

Das wird benötigt:
Ausreichend Platz, eventuell im Turnunterricht

Stuntmen können es perfekt: So tun als ob und eigentlich passiert gar nichts. Die Kinder können es ausprobieren: sich prügeln, schlagen, an den Haaren reißen, beschimpfen. Das alles ohne Schaden anzurichten. Das heißt, berühren und reden oder schreien ist tabu!

Wutwürfeln

Das wird benötigt:
Würfelvorlage S. 46, Schere, Karton zum Verstärken

Oft hilft es in Situationen, in denen jemand wütend ist, einfach was Lustiges zu machen, um aus der Wut aussteigen zu können. Mit der Klasse können zwei Würfel gebastelt werden. Diese Würfel können in ärgerlichen Situationen zum Einsatz kommen und die Stimmung in der Klasse wieder heben.

Über die Reise reden

In der Geschichte mit Klara auf der Insel der Wut war Menti richtig traurig. Zwischen den unterschiedlichen Emotionen gibt es nämlich Brücken, durch die man schnell auf eine andere Insel kann. Das kann manchmal unangenehm sein, oft ist es aber eine Erleichterung.
Manche Inseln liegen näher zusammen. Ab und zu treten auch zwei oder mehrere Emotionen gleichzeitig auf. Auch eine nicht gelungene Überraschung kann traurig machen.

Auf der Insel der Traurigkeit

Ziel ist es, dass die Kinder erkennen, dass Traurigkeit eine Schutz-Emotion ist, dass sie normal und wichtig ist und dass es gewinnbringend sein kann, sich seiner Traurigkeit zu stellen. Die Kinder sollen lernen, dass es befreiend sein kann, sich mal traurig zu fühlen und zu weinen. Oft geht es ihnen danach besser.

> Geschichte Kinderbuch S. 22

Auf der Insel der Traurigkeit



Mitten im großen Meer liegt trübselig eine Insel. Das nächste Ziel auf der großen Reise. Menti wird es schwer ums Herz. „Das ist die Insel der Traurigkeit!“, erklärt Super-Menti. „Die Traurigkeit ist eine der mächtigen Inseln im Reich der Emotionen. Sie hilft uns, wenn wir Abschied nehmen, Kummer oder Herzschmerz haben.“

„Wenn ich mir mit dem Hammer auf den Finger haue, meinst du?“ Super-Menti lacht: „Nein, das tut zwar weh, aber du wirst nicht traurig sein. Du kennst vielleicht Heimweh, wenn du bei Oma übernachtest, aber auch gern bei Mama und Papa wärst? Oder dein Lieblingsstofftier dir beim Einschlafen fehlt. Dann bist du traurig und es tut dir irgendwie weh. Das hilft dir mit schwierigen Dingen fertig zu werden. Traurigkeit ist eine Schutz-Emotion.“

Menti senkt den Kopf und schaut zu Boden: „Ich weiß noch genau, als die Kinder auf der Geburtstagsfeier meines Bruders meinen Plüschfreund Hoppel aus meinem Zimmer holten und an Beinen, Armen und Ohren anzogen, bis er kaputt war.“ Menti hat Tränen in den Augen und erzählt weiter: „Ich war sehr traurig … und gleichzeitig wütend darüber, was sie Hoppel angetan haben!“
„Traurigkeit ist bei jedem anders und trotzdem ist manches gleich: Wut, Verzweiflung, Angst … kommen fast immer vor, wenn wir traurig sind und das ist auch gut so“, weiß Super-Menti. „Wie lange dauert Traurigsein?“, will Menti wissen. „Das ist unterschiedlich, aber großer Kummer darf auch nach längerer Zeit noch wehtun.“

Menti sieht den Traurigkeits-Regen und den immer größer werdenden Tränensee auf der Insel. Jetzt fallen ihm auf einmal viele traurige Erlebnisse ein. Wie gut, dass Super-Menti hier an seiner Seite ist. Nicht alleine sein ist wie ein Tränenschirm. Gleich wird alles leichter und hinter dem Schirm taucht die Sonne wieder auf.

Ablenkung hilft

Traurigkeit wirkt auf Kinder lähmend. Das Gemüt umzuschalten und aus dieser Stimmung wieder aufzutauchen, ist mit positiver Zerstreuung möglich. Mit einem lustigen Film oder einer gemeinsamen Unternehmung kann das Traurigsein zwar nicht einfach abgestellt werden, die Kinder können jedoch trainieren, wie sie einen Weg aus der traurigen Stimmung finden. So schaffen sie es, sich positiv ablenken zu lassen.

Über Traurigkeit reden

- Wenn man ganz traurig ist, welche Körperhaltung nimmt man da ein?
- Was kennst du von dir oder deinen Freundinnen und Freunden?
- Wie sieht man aus, wenn man traurig ist? Probiert es aus.



Einfach traurig

Das wird benötigt:
Kinderbuch S. 24 oder Papierbogen mit Kind, Stift

Die Kinder können einzeichnen, wo sie die Traurigkeit in ihrem Körper spüren. Ist das bei allen Kindern gleich oder gibt es Unterschiede? Die Lehrkraft kann zum Vergleich und Austausch mit den anderen einladen.

Traurigkeit wegmassieren

Das wird benötigt:
Großer Raum

Angenehme Berührungen können beruhigen, wenn man traurig ist.

Frage an die Klasse: Welche Berührungen mögt ihr?

Wettermassage: Die Lehrkraft liest vor und leitet an. Die Kinder können als Partnerübung mit einem anderen Kind gemeinsam alle Wetter-Emotionen nachmachen und die angenehmen Berührungen genießen.

Wichtig: Alle Berührungen mit den Händen sollen entspannend sein und nicht weh tun.

Variante: Die Kinder können auch eine Kreismassage machen. Dabei stehen die Kinder im Kreis und drehen sich mit der linken Schulter zur Kreismitte. Jedes Kind massiert den Rücken des vor ihm stehenden Kindes.

Anleitung:
Regen steht für Traurigkeit, Sonne für Freude, Blitze für Angst, Donner für Wut, zwischen Regen und Sonne kommt der Regenbogen als Überraschung.

Es scheint die Sonne hell und warm.
Zuerst werden die Hände warm gerieben und danach auf den Rücken gelegt.
Plötzlich ziehen dunkle Wolken auf.
Mit den Händen auf dem Rücken langsam reiben.
Die ersten Regentropfen fallen vom Himmel. Es werden immer mehr Wolken und der Himmel wird richtig dunkel.
Mit Fingernägeln und etwas Druck auf die Schultern Kreise zeichnen.
Dicke Tropfen prasseln herunter.
Auf dem Rücken stärker mit den Fingern klopfen.
Starker Wind kommt auf.
Mit offenen Händen hin und her streichen.
Donner ertönt übers Land.
Mit den Fäusten leicht trommeln.
Doch der Wind pustet alle Wolken weg.
Pusten und dabei über den Rücken streichen.
Der Regen wird weniger.
Die Regentropfen mit den Fingerspitzen weniger werden lassen.
Und da scheint auch schon wieder die Sonne.
Wieder werden die Hände warm gerieben und danach auf den Rücken gelegt.
Ein wunderschöner Regenbogen.
Mit flachen Händen von unten hoch über die Schulter streichen.
Juhu, das Gewitter ist vorbei. Du springst voller Freude in die Pfützen: mit flachen Händen vorsichtig patschen.

Zweierlei Tränen

Die Tränen der Traurigkeit und des Schmerzes sind anders als Tränen, die durch Kontakt mit Rauch oder Staub entstehen. Sie haben unter anderem Hormone und Eiweissstoffe. Diese tragen vielleicht auch dazu bei, dass sich die Menschen nach dem Weinen etwas entspannter fühlen. Auf jeden Fall ist Weinen ein wichtiges Zeichen für die Umwelt, dass es der betroffenen Person nicht gut geht und sie Hilfe braucht.

Trauer und Tod

Kinder erleben Emotionen meist sehr intensiv. Ist ein Kind traurig, weint es und verleiht so seinem Schmerz Ausdruck. Wird Trauer hingegen unterdrückt, hat das Auswirkungen. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz?" – diese Aussage vermittelt den Kindern jedes Mal, dass das, was es fühlt, falsch ist. Die Reaktion der Kinder: Sie schreien bei jeder Kleinigkeit auf, werden zickig, raufen oder schreien.
Ist ein Kind traurig, hilft trösten und versuchen, das Kind zu beruhigen. Wenn sich das Kind gefasst hat und wieder gut ansprechbar ist oder am Folgetag, kann man noch einmal über die Situation reden.

Um ins Gespräch zu kommen, sind folgende Fragen möglich:

- Wie hast du dich gefühlt? Ich könnte mir vorstellen, dass sich das für dich angefühlt hat wie auf der Insel der Traurigkeit?
- Wo genau in deinem Körper spürst du, wenn du traurig bist?
- Kennst du andere Situationen, in denen du traurig bist?
- Was kannst du, wenn du traurig bist tun, damit es dir wieder besser geht?

Gespräche dieser Art sind auch empfehlenswert, wenn das Kind berichtet, dass ein anderes Kind geweint hat:

- Wenn du an Maxi denkst, als er heute so geweint hat, warum glaubst du, hat er geweint?
- Woran hast du gemerkt, dass er traurig ist?
- Was kannst du tun, wenn du siehst, dass jemand traurig ist? ... Genau, du kannst ihn fragen, warum er traurig ist. ... Genau, du kannst ihn trösten.
- Wie kannst du andere trösten? ... Ja, du kannst ihn umarmen. Vielleicht kannst du auch etwas mit ihm spielen. Manchmal ist es aber auch gut, dass der andere weinen darf und allein sein möchte.

Trauer und Wut liegen eng beisammen. Wut wächst als Gegenkraft zur Erfahrung der totalen Ohnmacht. Das heißt, Kinder zeigen oft auch Wut und Zorn über Verluste, die ihr Leben tiefgreifend verändern. Tränen helfen, Enttäuschungen oder Verlust zu bewältigen, um danach wieder fröhlich sein zu können.

Zum Thema Tod
Ist ein Kind der Klasse mit einem Todesfall konfrontiert, kann die Klasse für das Kind da sein und einen Tränenschirm aufspannen. Durch Gespräche fühlen sich trauernde Kinder weniger einsam. Ihnen wird klar, dass es auch anderen Kindern so geht.
Nicht immer können Kinder ihre Emotionen auch sprachlich äußern. Sie sind daher auf Informationen, Hilfe und Aufmerksamkeit Erwachsener angewiesen. Ihre nonverbalen Trauersignale zu beachten hilft ihnen, dass sie in ihrer Trauer nicht allein bleiben und sie so den Tod einordnen können.

Trauern Kinder anders?
Empfindungen wie Wut oder regressives Verhalten sind in der Trauerphase möglich. Alle aufkommenden Emotionen zu akzeptieren, ist wichtig. Auch vertieftes Spielen oder spontanes Lachen sind notwendige Erholungsphasen und helfen bei der Trauerbewältigung.
Kinder reagieren in ihrer Trauer nur weniger kontrolliert und oftmals viel natürlicher als Erwachsene.
Alle Gefühle sind in Ordnung, auch extreme Gefühlsschwankungen.

Darüber sprechen
Kinder sprechen unbefangen über den Tod. Sie haben normalerweise keine Berührungsängste. Floskeln sowie bemüht harmloser Kinderton sollten unbedingt vermieden werden. Bezugspersonen sollen alle Fragen ernst nehmen und ehrlich antworten, auch wenn man nicht alles weiß.

Tipp

Geschenk zum Abschied
Wenn das Kind einen Verlust erleidet - ein Mensch oder ein Haustier stirbt oder aber auch ein guter Freund in eine andere Stadt zieht oder eine Lehrerin in Pension geht -, dann kann man das Kind auch anregen, dass es ein Abschiedsgeschenk bastelt oder eine Zeichnung macht. Sollte die Person in der Klasse viel Raum eingenommen haben, können auch die anderen Kinder ihre Ideen einbringen oder mitmachen.

Schmerz weg-Massage

Berührungen und Körperkontakt helfen oft, den Seelenschmerz weg zu massieren. Körperkontakt und das Beobachten der eigenen Gefühle unterstützen Kinder, sich von starken Emotionen zu distanzieren.
Frage an die Klasse:
Wo spürt ihr die Traurigkeit oder den Schmerz im Körper? Meist ist das im Bereich des Bauches, Herzes oder Halses. Die Kinder massieren diese Stelle nun bei sich selbst leicht und liebevoll und sollen beobachten, wann das Gefühl kleiner wird.

Thymus-Klopfen

Die Klasse kann mit dieser Übung gemeinsam die Traurigkeit wegklopfen. Dazu trommeln die Kinder wie ein Gorilla auf die Brust, um aus der Traurigkeit herauszukommen und die Energie für eine Versöhnung oder einen neuen Anlauf, etc. aufzubringen. Dieses Thymus-Klopfen aktiviert Mut, Durchsetzungsvermögen und Immunsystem.

Meine Traurigkeits-Insel

Das wird benötigt:
Papier, Buntstifte

Die Kinder sollen ihre persönliche Insel der Traurigkeit darstellen und in Einzelarbeit alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände malen, die Traurigkeit bei ihnen ausgelöst haben.

Zauberei

Fragen Sie die Klasse, was ein Zauberer alles machen müsste, damit es den Kindern in der Schule gut geht. Sie werden staunen, wie viele Wünsche der Klasse einfallen.



TRAURIGSEIN DÜRFEN

"Ein Indianer kennt keinen Schmerz" - diesen Spruch sollten Kinder heute nicht mehr hören. Kinder dürfen traurig sein.

Photographee.eu/shutterstock.com

Auf der Insel der Angst

Ziel ist es, dass sich Kinder als selbstwirksam im Umgang mit Ängsten erleben und ein lösungsorientierter Umgang dargestellt wird. Kinder sollen erkennen, dass Angst eine Schutz-Emotion ist, dass sie normal und wichtig ist und dass es gewinnbringend sein kann, sich seinen Ängsten zu stellen.

> Geschichte Kinderbuch S. 28

Auf der Insel der Angst



Die Reise von Menti und Super-Menti geht weiter. Beeindruckt blicken sie im Flug auf die vielen Inseln der Emotionen hinab, die so unterschiedlich sind. Mit allen zusammen fühlen sich die Menschen lebendig. Der Blick von Menti bleibt auf einer Insel hängen.

„Super-Menti, was ist das für eine Insel? Die ist mir unheimlich, da zieht's mich nicht hin! Kommt von hier das Gefühl, wenn ich Angst im Dunkeln habe? Ich kann dann nicht einschlafen, obwohl ich weiß, dass es keine Geister unter meinem Bett gibt. Und ich dann zu meinen Eltern ins Bett schlüpfe“, schauert es Menti.
Seine Augen sind aufgerissen und der Mund steht offen. „Du hast recht, das ist Angst. Auch diese ist wichtig“, erklärt Super-Menti. Für Menti steht fest: „Nein, nein, die schau ich mir nicht genauer an, diese Insel lassen wir aus!“ Aber da legt Super-Menti auch schon los, sie sind im Landeanflug.

„Angst ist zwar eine unangenehme Emotion, aber sie zeigt dir, was dir gut tut und was für dich gefährlich ist. Sie beschützt dich also. Hast du Angst, so warnt sie dich, gut aufzupassen und ist somit wie Wut und Traurigkeit eine Schutzemotion. Das ist ganz natürlich und kann auch etwas Gutes sein. Denn Angst kann auch dafür sorgen, dass wir schneller rennen können oder aufmerksamer sind. „Wie meinst du das Super-Menti?“
„Wenn ein Gewitter kommt, wie man es da auf der Insel auch gut sehen kann, dann ist es gut, wenn du Angst bekommst. Denn dann bleibst du drinnen und siehst dir so in Ruhe alles an, bis du wieder sicher nach draußen gehen kannst.“

„Manchmal spielt uns die Angst auch Streiche und sorgt dafür, dass wir uns fürchten, obwohl wir in Sicherheit sind. Zum Beispiel, wenn wir vor Geistern im Dunkeln Angst haben.„Aber weißt du was, ich verrate dir ein Geheimnis“, flüstert Super-Menti. Manchmal hat die Angst nämlich auch Angst. Immer dann, wenn du mutig bist und dir traust mit der Taschenlampe in jede Ecke deines Zimmers zu leuchten, um zu sehen, dass da wirklich keine Geister sind. Oder wenn dich eine liebe Person an der Hand nimmt und mit dir gemeinsam eine Situation, die dir Angst macht, meistert. Dann verschwindet die Angst. Denn Mut und Liebe mag sie gar nicht. Und immer wenn die Angst Angst bekommt, wirst du mutiger und stärker.

Menti spürt schon, dass es ihm besser geht. Vielleicht sind die Ausflüge auf die Insel der Angst doch sehr wichtig, denkt er.

Über Angst reden

So kann die Lehrkraft Angst zum Thema machen: „Das Gefühl der Angst kennst du bestimmt. Jeder Mensch fürchtet sich von Zeit zu Zeit: vor dem Alleinsein, vor der Dunkelheit, vor einer schwierigen Klassenarbeit, davor Ärger zu bekommen oder ausgelacht zu werden. Angst ist etwas Natürliches, sie schützt dich, Dinge zu tun, die dir schaden könnten. Sie funktioniert in etwa wie eine Alarmanlage. Hat dich deine Angst schon einmal davor bewahrt, etwas zu tun, was möglicherweise sehr gefährlich werden hätte können? Zum Beispiel bei fremden Menschen mitfahren, dem Ball auf die Straße nachlaufen, einen völlig unbekannten Hund streicheln? Angst ist also eine Schutz-Emotion.
Aber manchmal steht dir die Angst im Weg. Sie redet dir oft ein, dass du etwas nicht kannst oder etwas Schlimmes passieren wird – obwohl es gar keinen Grund gibt, das zu glauben. Du bist bestimmt auch schon einmal so einer Situation aus dem Weg gegangen. Später warst du dann traurig, dass du es nicht versucht hast. Zum Beispiel vom Dreimeterbrett springen, einen Handstand ausprobieren oder etwas vor der Klasse vortragen. Solche Situationen wird es immer wieder geben, aber du kannst lernen, die Angst davor auszuhalten und trotzdem mutig zu sein. Du wirst sehen, deine Angst wird dann kleiner. Du kannst sie beeindrucken!“

Auf der Insel der Angst sagt man ...

Das wird benötigt:
Tafel, Papier, Stift

Gemeinsam mit der Klasse Wörter zur Emotion Angst sammeln und auf der Tafel aufschreiben. Beispiele: zittern, fürchten, schaudern, gruseln, zusammenzucken, furchtsam, besorgt, ängstlich, aufgeregt, bestürzt, nervös, erschrocken, entsetzt, bange, beunruhigt, verängstigt, ...

Gemeinsam Sprichwörter zur Angst finden und aufschreiben. Danach gemeinsam überlegen, was dahinter stecken könnte: Warum werden wir ganz starr oder wie gelähmt oder warum stehen die Haare zu Berge?

Ergänzendes Übungsblatt S. 47
Neben den selbst gefundenen Sprichwörtern können auch die vom Übungsblatt ausgeschnitten und auf Mentis Körper positioniert werden.
Kinderbuch S. 31

Meine Angst-Insel

Das wird benötigt:
Papier, Buntstifte

Die Angst-Insel auf einem Blatt Papier noch einmal darstellen. In Einzelarbeit sollen die Kinder alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände malen, die ihnen Angst machen.

Der Hase läuft übers Feld

Das wird benötigt:
Ausreichend Platz

Dieses Bewegungsspiel bringt eine kurze Konzentrationspause. Die Kinder können außerdem Angst in einem positiven Zusammenhang spielerisch nachempfinden.

Ein Kind (der Jäger) stellt sich an das Ende des Spielfeldes, die übrigen (die Hasen) stellen sich in ca. 15 Metern Abstand an das gegenüberliegende Ende der Laufstrecke. Der Jäger „schaut ein“ und dreht sich dabei mit dem Rücken zu den anderen Spielern. Beim Einschauen spricht er folgenden Satz: „Ein Hase läuft über das Feld“. Während dieser Worte laufen ihm die Hasen „über das Feld“ entgegen. Sobald der Jäger das letzte Wort gesprochen hat, darf er sich so schnell wie möglich zu den Kindern umdrehen und diese müssen augenblicklich wie versteinert stehen bleiben. Alle Hasen, die das nicht schaffen und die der Jäger sich noch bewegen sieht, müssen zurück an den Start. Sie dürfen aber in der nächsten Runde wieder weiterspielen, haben allerdings noch die gesamte Strecke vor sich. Anschließend dreht sich der Jäger wieder um, und eine neue Runde beginnt. Das Kind, welches als erstes den Jäger berührt, hat gewonnen und wird zum neuen Jäger.

Alle haben ihren Platz

Kinder sind verschieden. Nicht alle können sich durchsetzen. Sie sind entweder schüchtern, „uncool“ oder bekommen beim Lernen nichts mit. Die Lehrkraft hat die große Aufgabe sicher zu stellen, dass alle Kinder in der Klassengemeinschaft aufgenommen werden und sich wohlfühlen.



Fantasiereise

Das wird benötigt:
Ausreichend Platz, Matten zum Liegen am Boden

Die Lehrkraft begleitet die Kinder ins Fantasieland:
Ihr kennt alle Aufgaben, die euch schon einmal Angst gemacht haben – das können Referate oder lautes Vorlesen vor der Klasse sein. Da kriegt man schon Panik, wenn man nur daran denkt. Dann ist eine Reise in das Land der Fantasie ideal: Lege dich entspannt hin. Mit einer Hand hältst du dir die Stirn, mit der anderen den Hinterkopf und schließe die Augen. Reise in deiner Fantasie an einen Ort, wo du dich vor deiner Angst sicher und geborgen fühlst. Das kann dein Kinderzimmer sein oder ein schöner Ort bei Oma und Opa, der letzte Urlaubsort oder auch ein Fantasieort, den du dir so richtig schön ausmalst. Was siehst du dort alles? Welche Farben kannst du erkennen?
Auf deiner Reise triffst du einen ganz lieben Menschen. Das können Mama oder Papa, Oma oder Opa, Geschwister, ein Freund oder eine Freundin sein oder eine andere liebe Person. Erzähle dieser Person von deiner Angst, in allen Einzelheiten. Wann sie auftritt, was du schon alles versucht hast, um die Angst in den Griff zu bekommen. Was sagt diese Person dazu?
Lasse sie in Ruhe erzählen. Jetzt überlege selbst - hast du die Sache schon einmal so gesehen? Jetzt stelle dir vor, wie du deine Aufgabe mit Erfolg angehst. Glaube an dich. Kehre wieder von deiner Reise zurück und packe, wenn möglich, dein Problem gleich an!

Sinnvolle Angst

Angst kann oft nützlich sein. Diese Emotion passt auf den Menschen auf und sorgt dafür, dass man nicht auf heiße Herdplatten greift oder aus zu großer Höhe herunter springt. Angst ist nicht angenehm. Der Atem wird flacher. Wenn die Angst ihren Sinn erfüllt hat, verschwindet sie in der Regel. Manchmal passiert es, dass der Aufenthalt auf der Angst-Insel länger ist als notwendig wäre. Ganz plötzlich in der Nacht kann die Angst auch als Alptraum auftauchen. Was oft hilft, ist Licht, Trösten und Mitgefühl, aber auch Aktivitäten mit anderen und Freundschaft. Am besten vergeht Angst in der Gemeinschaft.



Jedes Kind reagiert anders

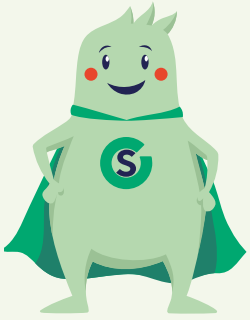
Können sich Kinder nicht so gut behaupten, verhalten sie sich unterschiedlich. Manche ziehen sich zurück, sind müde, machen einen bedrückten Eindruck oder sind aggressiv und bockig.
Es gibt auch Kinder, die morgens zu trödeln beginnen, sich nicht konzentrieren können oder Schulsachen vergessen. Es kann auch der Zeitpunkt kommen, wo sie gar nicht mehr in die Schule gehen wollen. Manche spielen den Klassenkasperl oder versuchen sich Freundschaften mit Geschenken zu erkaufen. Ab und zu sagen Kinder aber auch direkt, was sie bedrückt, zum Beispiel, dass andere sie auslachen, sie ausgrenzen oder ärgern. Das führt zu Bauchschmerzen oder Kopfweh, manchen ist schlecht oder sie haben Probleme beim Einschlafen.
Wenn Sie als Lehrkraft feststellen, dass ein Kind sich plötzlich anders verhält, dann reden Sie mit ihm. Sie können auch die Eltern einbeziehen und gemeinsam nachdenken, was zu tun ist. Kinder haben oft selbst die besten Ideen, brauchen aber Unterstützung.

In Gedanken: Mein Super-Schutzanzug

Die Lehrkraft leitet die Kinder an:
Die Geschichte von Super-Menti bringt Kinder auf neue Ideen. Super-Menti hat einen tollen Trick, um mit Situationen, die ihm Angst machen, gut umzugehen.
Er hat seinen Super-Menti-Schutzanzug immer dabei. Bei ihm sieht man ihn auch gut. Weißt du, was aber wirklich ganz toll ist? Du kannst deinen eigenen Superkräfte-Schutzanzug haben - maßgeschneidert nur für dich.
Das Beste daran: dieser ist für andere unsichtbar. Nur selber weiß man, wann man ihn trägt und deshalb besonders mutig ist.
Bevor wir diesen gleich gemeinsam anziehen, möchte ich euch fragen, ob ihr Tiere kennt, die einen Schutzanzug oder einen Schutzpanzer tragen. Zum Beispiel das Krokodil mit seinen vielen harten Schuppen oder die Schildkröte mit ihrem harten Panzer, in den sie sich jederzeit zurückziehen kann, oder auch die Schnecke mit ihrem Häuschen. Diese Tiere haben es gut, weil sie ihren Schutz immer dabei haben. Allerdings ist dieser auch schwer und muss immer mitgetragen werden. Bei deinem Super-Schutzanzug kannst du dir immer aussuchen, ob du ihn jetzt trägst oder dich momentan sehr sicher und gar nicht ängstlich fühlst.
Nun ziehen wir alle gemeinsam unseren eigenen, nur für uns passenden Super-Schutzanzug an und testen, wie es uns damit geht. Du wirst sehen, dein Super-Schutzanzug fühlt sich wunderbar an und ist ganz dicht und undurchdringbar. Niemand kann da hinein, wenn du es nicht willst und du brauchst damit keine Angst zu haben.
Beginnen wir mit dem Anziehen bei den Füßen (gemeinsam in Bewegung oder über die Fantasie, wenn die Kinder die Augen geschlossen haben). Zuerst steigst du mit dem linken Fuß in den Anzug hinein und ziehst den Anzug bis hoch übers Knie und dann steigst du mit dem rechten Fuß hinein. Es fühlt sich ein bisschen an wie eine Strumpfhose, nur ganz angenehm und weich. Nun ziehe den Anzug gleich mal über den Popo hinauf und streiche mit den Händen im Anschluss den Anzug glatt so lange, bis alles richtig gut anliegt am Körper. Nun geht es beim Oberkörper weiter. Zieh den Anzug noch ein Stück nach oben, damit du dann mit den Armen und Händen richtig hineinschlüpfen kannst. Du kannst nun den Reißverschluss vorne schließen und den Anzug bis nach oben zum Hals ziehen. Nun brauchen wir noch einen Helm. Vorsichtig ziehen wir ihn über den Kopf und passen dabei gut auf unsere Ohren auf, damit sie nicht zu stark gedrückt werden. Sitzt der Helm gut? Mit beiden Händen bewegen wir ihn leicht am Kopf, um zu sehen, ob wir ihn noch ein wenig enger stellen müssen. Wenn du magst, kannst du auch noch das Visier schließen.
Geschafft! Nun hast du deinen Super-Schutzanzug komplett angezogen. Wenn du magst, kannst du noch deinen Nachbarn fragen, ob er nachkontrollieren kann, ob der Super-Schutzanzug auch am Rücken gut sitzt und ob er die Falten noch glatt streichen kann.
Du kannst den Super-Schutzanzug einfach anlassen, wenn er dir angenehm ist und du dich damit sicher und mutig fühlst. Du kannst ihn nur zum Schlafengehen ausziehen oder auch da anlassen, wenn du Angst vor Alpträumen hast oder dich auch im Dunkeln nicht so ganz wohl fühlst. Oder du ziehst ihn nur an, wenn du ihn dringend brauchst, zum Beispiel wenn du Angst hast, Heimweh zu bekommen, weil du erstmals ganz alleine bei einem Freund oder einer Freundin übernachtest.
Es ist dein persönlicher Super-Schutzanzug, maßgeschneidert nur für dich. Und da er nur für dich gemacht ist, kannst auch nur du ihn sehen, für alle anderen ist er unsichtbar.

Fragen an die Klasse:

- In welchen Situationen könnte so ein Super-Schutzanzug helfen?
- Wann wirst du ihn als erstes tragen?



Mein Super-Schutzanzug

Das wird benötigt:
Blatt Papier, Buntstifte

Die Kinder zeichnen ihren persönlichen Super-Schutzanzug. Wie sieht er aus? Welche Farbe hat er? Aus welchem Material ist er? Hat er Besonderheiten? Wenn im Anzug geheime Funktionen oder Techniken integriert sind, dann soll das Kind diese natürlich auch einzeichnen und benennen.

Angst wegatmen

Das wird benötigt:
Ein Handspiegel

Die Lehrkraft führt die Kinder durch die Übung:
„Stellt euch vor, ihr steht im Winter am Fenster. Das Fenster ist zugefroren und Eisblumen bedecken die ganze Scheibe. Atmet nun tief in den Bauch hinein. Öffnet die Lippen, haucht euren Atem langsam auf die Eisblumen und taut sie damit auf."

Diese Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. Ein Handspiegel wird reihum gegeben. Jedes Kind kann sehen, wie der Spiegel beschlägt.

Ich spür, ich spür ...

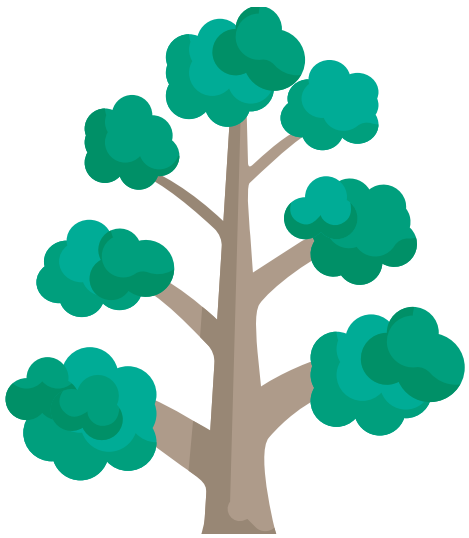
Diese Übung kann zur Ablenkung von der Angst und den eigenen Gedanken gut eingesetzt werden.
Das bekannte und beliebte Spiel „Ich seh, ich seh, was du nicht siehst" kann auch in den Variationen aller Sinne also „Ich spür, ich spür, was du nicht spürst", „Ich hör, ich hör, was du nicht hörst" gespielt werden.

Beispiel: Ich spür, ich spür etwas flauschig-Weiches (mein Pullover), etwas Eiskaltes (Hände, Sessellehne), etc.

Angstbaum

Das wird benötigt:
Übung im Kinderbuch S. 32

Bei einem Schulausflug kann diese Übung auch in der Natur umgesetzt werden. Die Kinder können kleine Zettel vorbereiten und auf einen echten Baum hängen.



Auf der Insel des Ekels

Ziel ist es, dass Kinder sich mit der Schutz-Emotion Ekel auseinander setzen. Ekel schützt die Menschen vor ungenießbaren oder giftigen Nahrungsmitteln, aber auch vor gefährlichen, giftigen Tieren oder anderen Situationen, die die körperliche oder psychische Unversehrtheit gefährden könnte. Die Kinder sollen für sich herausfinden, dass Ekel nicht für alle gleich ist und manchmal auch erst noch einmal überprüft werden muss.

> Geschichte Kinderbuch S. 36



Auf der Insel des Ekel

„Ihh, was riecht hier so übel? Da wird mir ja schlecht!“, graust es Menti. Die beiden Freunde haben die Insel der Angst verlassen und fliegen weiter. „In der Tat. Wir riechen schon unser nächstes Ziel“, spricht Super-Menti, „das ist die Insel des Ekel. Angst und Ekel sind benachbarte Inseln. Oft sind die zwei schwer zu unterscheiden. So können verschiedene Tierchen, vorwiegend Spinnen, auf der Insel Ekel aber auch auf der Insel Angst leben.“
„Ja“, lacht Menti, „meine Mama hat Angst vor Spinnen. Ich finde sie niedlich. Aber ich halte es fast nicht aus, wenn die Kreide auf der Schultafel quietscht. Da stellt es mir die Haare auf. Ist das Ekel?“
„Oh ja. Ekel hängt eng damit zusammen wie etwas riecht, schmeckt, sich anfühlt oder auch anhört“, erklärt Super-Menti. „Angst und Ekel liegen nebeneinander – weil beide auch wichtig sind: Sie schützen uns vor Gefahren.
Ekel warnt uns vor Dingen, die giftig sind oder uns krank machen könnten. Ekel ist oft mit Essen, das man nicht mag, verbunden.
„Der Körper schützt sich so selbst. Damit ist sicher, dass du nichts Verdorbenes oder Schimmeliges isst, das dir schaden könnte. Im Extremfall musst du dich übergeben“, erklärt Super-Menti das Besondere an dieser Insel.

„Das ist schon toll, wie unser Körper funktioniert!“ „Nur manchmal ist das Ekelgefühl unnötig oder übertrieben. Eine quietschende Kreide ist ja nicht gefährlich. Aber ein fauliges Ei schon. Es stinkt, damit du es nicht isst. Dein Körper geht also auf Nummer sicher und sagt Stopp.“



Ekel-Experiment Toastbrot

Das wird benötigt:
drei Stück weißes Toastbrot, drei durchsichtige Plastiksackerl, ein Plastikhandschuh.

Für das Experiment zieht man einen sterilen Handschuh an und steckt eine Toastscheibe in eines der Sackerl. Die zweite berührt man mit gewaschenen Händen und gibt es ins zweite Sackerl. Die dritte Scheibe greifen alle Kinder einmal an, bevor auch dieses Brot ins Sackerl kommt. Das verpackte Brot bleibt nun ein paar Tage in den Sackerln.

Das Ergebnis schockiert. Bitte fragen sie die Kinder: Was glaubt ihr, ist passiert?
Während die ersten beiden Brote keine Spuren des Verderbs aufwiesen, war das dritte Brot komplett mit Schimmel überzogen. Die Keime, die über den Hautkontakt auf das Brot übertragen wurden, hatten sich im Plastiksackerl munter vermehrt.

Das Experiment zeigt, wie wichtig es ist, sich regelmäßig die Hände zu waschen. Ekel bei mangelnder Hygiene soll die Kinder an das regelmäßige Waschen, Zähneputzen usw. erinnern.



Jaralee Annice Metcalf/Facebook

Zauberseife

Diese Übung wirkt, wenn der Ekel unbegründet ist. Man fühlt beispielsweise noch lange das Spinnentierchen auf dem Arm krabbeln oder hat dieses unangenehme Geräusch von der quietschenden Tafel im Kopf. Es werden Paare gebildet. Dabei seifen sich zwei Kinder gegenseitig pantomimisch mit der Zauberseife ein. Sie reiben und waschen so alle ekelnden Gedanken weg. Wenn der Körper eingeschäumt ist, geht es unter eine imaginäre Dusche, um den ganzen Schaum abzuwaschen. Danach müssen sich alle mit einem großen Badetuch „trockenrubbeln".

Igitt igitt – die Ekel-Collage

Das wird benötigt:
Papier, Stifte, Klebstoff

Die Klasse erstellt gemeinsam eine Collage aus Zeichnungen zum Thema Ekel. Jedes Kind zeichnet auf ein Blatt Papier etwas total Ekeliges. Danach wird gemeinsam eine Ekel-Collage erstellt.

Meine Ekel-Insel

Das wird benötigt:
Blatt Papier, Buntstifte

Die Kinder stellen ihre ganz persönliche Ekel-Insel dar. In Einzelarbeit sollen die Kinder alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände malen, die in ihnen Ekel auslösen.

Tipp

Übertriebene Angst- und Ekelgefühle können die Entwicklung und somit den gesamten Schulunterricht hemmen. Vor Spinnen, anderen Insekten oder Schlangen ekeln sich viele Kinder. Das können Lehrkräfte nutzen und in den Unterricht einbauen. Am Beispiel des Ekels vor Spinnen kann ein Film über Spinnen gezeigt werden. Die Kinder lernen über das Leben und die Besonderheiten von Spinnen und auch über ihre außerordentlichen Begabungen. Spinnen können in kleinen Terrarien in der Schule bestaunt werden, auf Wandertagen können tolle Spinnennetze entdeckt und bewundert werden, vielleicht lässt sich auch der Fang einer Fliege beobachten und auf Exkursionen können nichtheimische große und giftige Spinnenarten kennen gelernt werden. Durch die intensive Beschäftigung kann sich der Ekel oder auch die Angst schrittweise verringern und zunehmend das Interesse für diese Tiere gestärkt bzw. entwickelt werden. Neben dem Thema Spinnen kann im Unterricht auch jedes andere Thema, das bei den Kindern Ekel auslöst, bearbeitet werden.



Gedanken-Navi

Das wird benötigt:
Tafel, eventuell Übung Kinderbuch S. 40

Die Lehrkraft leitet die Kinder an und zeichnet auf der Tafel mit:

Gedanken-Navi

Ein Navi hilft Menschen dabei den richtigen Weg zu finden, um ans Ziel zu kommen. Viele verwenden ein Navi im Auto.

Zuerst musst du verstehen, dass Ekel dazu da ist, dich zu schützen. Zum Beispiel:

Dich ekelt vor



einer Spinne



fauligem Obst

Geht es um deine Sicherheit oder gaukelt dir dein Gehirn etwas vor?
Dein Gedanken-Navi zeigt zwei Wege an:

Du nimmst die Abzweigung, wenn du merkst, dass es gar nicht gefährlich ist. Die Spinne ist harmlos!



Mit der Zeit wird der Ekel immer weniger.

Du gehst diesen Weg weiter, wenn du denkst, der Ekel schützt dich.
Finger weg von fauligem Obst!



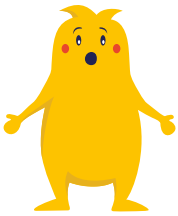


Auf der Insel der Überraschung

Ziel ist es, dass die Kinder erkennen, dass eine Überraschung angenehm oder unangenehm sein kann. Ist man überrascht, sammelt man die richtigen Emotionen und weiß dann erst, wie man reagiert.

> Geschichte Kinderbuch S. 42

Auf der Insel der Überraschung



„Hast du schon mal einen Regenbogen gesehen, Menti? Heute fliegen wir gemeinsam auf die Insel der Überraschung. Dort gibt es die tollsten Regenbögen“, verrät Super-Menti beim Anflug. Ein Regenbogen entsteht, wenn die Sonne scheint und es gleichzeitig regnet. Das passiert nicht so oft. „Wir wissen dann auch nicht, ob die Sonne mehr die fröhlichen oder mehr die düsteren Farben beleuchtet. Wir müssen uns überraschen lassen“, erklärt Super-Menti. Und noch was: „Wenn du dich auf der Insel umsiehst, wirst du immer wieder überrascht sein. Da kommen die merkwürdigsten Dinge vor.“

Im ersten Moment bist du für ein paar Sekunden verwundert. Sobald du begreifst, was passiert ist, ist es auch mit der Überraschung schon wieder vorbei. Dann bleibst du entweder hier und siehst dir alles noch ein wenig genauer an oder du fliegst gleich weiter auf eine der anderen Inseln. Das hängt davon ab, ob das was du gesehen hast Freude, Traurigkeit, Wut, Angst oder Ekel bei dir auslöst.“

„Das heißt also, dass es sehr schöne Überraschungen gibt, aber auch weniger schöne?“, will Menti jetzt wissen. „Genau“, meint Super-Menti, „und weißt du was? Nicht für jedes Kind ist ein und dieselbe Überraschung gleich schön.“

Super-Menti hat ein Beispiel: Freut sich das eine Kind über eine Geburtstagsüberraschung mit Freunden, hat ein anderes Kind mit solchen Überraschungen keine Freude. Es hat vorher nichts davon gewusst und fühlt sich überrumpelt.

„Siehst du Menti, auch eine eigentlich schöne Sache kann zu Tränen aber auch zu Freudensprüngen führen.“

Einfach baff

Überraschung ist eine besondere Emotion. Sind wir überrascht, reagieren wir alle gleich. Erst im zweiten Schritt folgt eine weitere Emotion. Überraschung bedeutet auch verwundert, erstaunt, verblüfft, baff, überrascht, perplex, sprachlos oder vom Blitz getroffen zu sein.
Überrascht sind Menschen immer dann, wenn sie auf etwas Unerwartetes treffen. Das kann eine Situation, eine Person oder ein Gegenstand sein. Funktion dahinter ist, dass Menschen so die richtigen Emotionen sammeln, wie sie jetzt darauf reagieren sollen. Die Emotion, die auf die Überraschung folgt, wird dann dreimal so intensiv wahrgenommen als ohne Überraschung. Freude, aber auch Angst werden so stärker erlebt.

Ich überrasche dich

Das wird benötigt:
Zettel mit Namen aller Kinder und der Lehrkraft
Schachtel oder Sackerl

Jeder darf einen Zettel mit dem Namen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers oder der Lehrkraft ziehen und kann sich dann eine Überraschung für diese Person im Laufe der nächsten Schulwoche überlegen. Es soll etwas Unerwartetes sein, aber bestimmte Regeln sollen eingehalten werden: Eine positive Überraschung ist gemeint. Sie darf keinen Ekel auslösen, der oder die andere darf sich nicht schrecken. Es kann etwas Geschriebenes sein, in einem Geschenk verpackt oder eine schöne Begegnung, mit der keiner rechnet – auch die Familie des Kindes kann mitüberlegen.

Frage an die Kinder: Wie sehen die anderen aus, wenn sie überrascht werden? Gibt es Unterschiede?

1,2, 3 überrascht

Das wird benötigt:
Großer Raum, Ball

Bei diesem Ballspiel stehen alle Kinder im Kreis. Ein Kind wirft den Ball und schaut dabei ein Kind an, schießt aber den Ball zu einem anderen.

Sind die Kinder überrascht? Welchen Gesichtsausdruck haben sie?

Meine Überraschungs-Insel

Das wird benötigt:
Zeichenblatt, Stifte

Die Kinder können ihre persönliche Überraschungs-Insel darstellen und alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände, die sie als Überraschung erlebt haben, einzeichnen. Danach können die Bilder gemeinsam angesehen und reflektiert werden. Jedes Kind kann nur so viel erzählen, wie es angenehm ist.

Über Aprilscherze reden

Aprilscherze können ein bisschen gemein sein, meistens enthalten sie aber eine Überraschung, die gut überlegt und lustig ist.

Fragen an die Klasse:

- Habt ihr schon einmal jemanden in den April geschickt?
- Seid ihr selbst auf einen Aprilscherz hereingefallen? Hier ist auch die Grenze zwischen angenehmen und unangenehmen Überraschungen meist klar erkennbar.
- Gemeinsam können Ideen für einen gelungenen Aprilscherz gesammelt werden.

Überraschter Gesichtsausdruck

Die Augenbrauen sind zu einem Rundbogen nach oben gezogen. Die Falten entstehen nicht im Zentrum, das ist bei Angst der Fall, sondern auf der gesamten Stirn. Das obere Augenlid ist angehoben. Das untere Augenlid bleibt entspannt. Der Mund ist geöffnet. Es ist aber keine Spannung der Lippen zu erkennen.
Das Heben der Augenbrauen hat einen besonderen Nutzen. Die überraschte Person kann so ihr Blickfeld erweitern, mehr Informationen von dem überraschenden Moment aufnehmen und auf diese Weise mehr Licht ins Dunkel bzw. für seine Netzhaut erzeugen.



ÜBERRASCHUNG

Ein und dieselbe Überraschung kann bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Emotionen auslösen.

Emotionsregulation

Ziel ist es zu lernen, dass Emotionen wertvoll sind für das Leben. Emotionen sind eine Art Wecker, der immer dann Alarm schlägt, wenn das Gleichgewicht gestört wird. Dieser Wecker wird lauter und schriller, wenn Menschen ihn zu ignorieren versuchen und beruhigt sich, wenn sie die Emotionen wahrnehmen und ihnen auf den Grund gehen.

> Geschichte Kinderbuch S. 48

Von einer Insel zur nächsten

„Wow, jetzt habe ich viel über das Reich der Emotionen gelernt. Super-Menti, sag mal, wie lange bleibt man auf jeder Insel? Und wie kommt man wieder weg?“, macht sich Menti Gedanken. „Dass du diese Frage stellst, ist sehr wichtig, Menti. Vor allem Angst, Trauer, Wut und Ekel beschützen uns ja. Sie sind dazu da, dass dir nichts passiert und du gewarnt wirst. Sobald du merkst, dass du auf dieser Insel bist und etwas änderst oder dir Hilfe suchst, wird diese Emotion schwächer. Dann hast du wieder genügend Wind, um mit dem Boot auf eine andere Insel zu fahren“, erklärt Super-Menti.

Ist das wirklich immer so einfach? „Ja“, meint Super-Menti, „aber wenn man so richtig auf einer Emotionsinsel landet, dann sieht man alles nicht so klar und kann verzweifeln. Sieht man sich gut um, dann kommt man dahinter, warum man gerade auf dieser Insel ist.“
„Und was soll das bringen?“, will Menti wissen. „Dass man was ändert“, schlägt Super-Menti vor. „Manchmal reicht es, wenn du den anderen sagst, warum du so wütend oder traurig bist. Vielleicht helfen dir die anderen dann sogar.“



Super-Menti zeigt auf das Meer. An manchen Stellen weht der Wind sehr stark, da kommen auch riesige Wellen am Ufer an. Manche Welle fängt klein an und wird dann immer größer und größer - manchmal auch bedrohlich groß. Aber irgendwann bricht die Welle und wird immer kleiner und kleiner und läuft ganz aus. So ist das auch bei Emotionen. Die bleiben nicht ewig, auch nicht die tollen, wie Freude oder eine schöne Überraschung.

Gemeinschafts- und Brettspiele

Emotionsregulation kann gut mit Gemeinschafts- oder Brettspielen gelernt werden. Im Spiel werden Kinder oft sehr emotional und können teilweise damit noch nicht richtig umgehen. Wer gewinnt freut sich riesig, wer verliert hingegen fühlt sich traurig oder ist wütend. Im Spiel können verschiedene Strategien im emotionalen Miteinander versucht werden.

Über Gewinnen und Verlieren

Übung im Kinderbuch S. 50.
Eine gemeinsame Diskussion mit der Klasse wird angeregt – die Lehrkraft leitet ein: „Stell dir mal vor, du spielst ein tolles Brettspiel mit deinen Freunden. Es macht großen Spaß und du merkst, dass du heute richtig gut spielst und in den richtigen Momenten auch noch großes Glück hast. Juhu, du hast das Spiel gewonnen und die Freude ist groß. Es geht dir richtig gut! Am liebsten möchtest du, dass diese Emotion ganz lange anhält. Tut sie das?
Jetzt erst merkst du, dass einer der Mitspieler, er heißt Martin, richtig wütend ist, weil er verloren hat. Ihr müsst alle gemeinsam aufpassen, denn sonst fliegt gleich das gesamte Brettspiel mit all seine Spielfiguren durch den Raum.“

Mögliche Fragen:

- Was ist mit Martin los?
- Ist es dir beim Verlieren auch schon einmal so ergangen?
- Glaubst du, macht er das absichtlich?
- Wie kann man Martin helfen, damit er nicht mehr so heftig reagiert? Kennt ihr das von euch selber?

Gewonnen und verloren

Das wird benötigt:
Einfache Brettspiele

Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt und spielen verschiedene Brettspiele. „Mensch ärgere dich nicht" kann man mit zwei Spielfiguren auch abkürzen.

Danach wird mit den Kindern reflektiert: Habt ihr gewonnen oder verloren? Wie ist es euch beim Gewinnen oder Verlieren ergangen? Was konntet ihr bei den anderen beobachten? Wie ist es euch gelungen, wieder aus der Emotion nach einem Sieg oder einer Niederlage auszusteigen?
Tipp für die Kinder: Ihr könnt das auch nun mit eurer Familie weiter ausprobieren. Gibt es Personen in eurer Familie, die sich mit dem Verlieren schwertun? Was könnt ihr denen raten?

Emotions-Chaos

Das wird benötigt:
Ausreichend Platz,
15 Minuten Zeit

Bei dieser Übung – angelehnt an das Spiel Feuer-Wasser-Sturm - werden alle sechs Emotionen wiederholt. Aufgestaute Energien können so positiv abgebaut werden.
Die Lehrkraft übt mit der Klasse verschiedene Aktionen ein:

- Freude: in die Luft springen, Arme nach oben und „Juhuuu!" rufen
- Ekel: sich schütteln und „igitt" rufen
- Angst: hinhocken und „Hilfe" rufen
- Wut: in die Luft boxen und Wutgeräusch machen
- Traurigkeit: alles hängen lassen und laut schluchzen
- Überraschung: Augen weit aufreißen und „Oh" schreien

Auf Kommando führen die Kinder die Aktionen durch, so lange, bis ein neues Kommando (Freude, Ekel, Angst, Wut, Traurigkeit und Überraschung) gerufen wird. Im Laufe der Zeit kann das Tempo gesteigert werden. Beherrschen die Kinder die verschiedenen Emotionen gut, kann die Klasse auch in Untergruppen unterteilt werden. Beispielsweise so: „Alle Kinder: Freude!" – „Alle Jungen: Wut!" Mädchen bleiben dabei in der Freude. So entsteht ein richtiges „Emotions-Chaos".

Im Gespräch mit der Klasse

- War es leicht oder schwer, sich in die unterschiedlichen Emotionen hineinzuversetzen?
- Welche Emotionsaktion hat euch am meisten Spaß gemacht?
- Wie geht es euch?

Spielball der Emotionen

Das wird benötigt:
Ein Ball, ausreichend Platz

Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Kind nennt eine Emotion und wirft den Ball zu einem anderen. Dieser darf dann die gesagte Emotion darstellen.

Variante: Ein Kind stellt eine Emotion dar und schießt dann den Ball zu einem anderen, der sie erraten darf.

Gut zu wissen

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Emotionen, die Menschen zulassen und wahrnehmen, auch wieder verschwinden. Sich den eigenen Emotionen zu stellen, stärkt auch die eigene psychische Gesundheit.

Ein Vergleich: Heftige oder unangenehme Gefühle funktionieren wie ein Wecker: Sobald man sie bemerkt, haben sie ihre Arbeit getan und der Alarm wird abgeschaltet.



Im Gespräch mit der Klasse

Wenn man sich zu lange auf einer Emotions-Insel aufhält und es einem gar nicht mehr gut geht dabei, was kann man machen, um wieder auf eine andere Insel zu gelangen?
Habt ihr da Ideen? Was macht ihr denn bisher? Und wie gut funktionieren eure Strategien?

Emotionen lenken

Super-Menti hat das Steuerrad fest im Griff. Doch das ist gar nicht so einfach und Kinder und manche Erwachsenen müssen das erst lernen und immer wieder trainieren. Was tun, wenn jemand auf einer Emotions-Insel festsitzt? „Beruhig dich doch!" oder „Du musst jetzt nicht traurig sein" hilft nur selten. Kinder erleben Emotionen intensiver. Gleichzeitig stehen ihnen weniger Strategien im Umgang zur Verfügung. Erst ein gewisser Grad der Gehirnentwicklung macht es möglich, Emotionen zu regulieren und sich sozial angepasst zu verhalten. Erfüllte Grundbedürfnisse, wie Essen, Trinken, Schlaf oder Bewegung sind die Voraussetzung für eine erfolgreiche Regulation der Emotionen.

Sicher durch das Meer der Emotionen
Was kann nun Kindern helfen, ihre Emotionen zu regulieren und durch das Meer der Emotionen zu navigieren? Dabei gibt es drei verschiedene Wege, um zurück auf eine Kraftinsel zu gelangen. Super-Menti kann sie den Kindern vorstellen. Nicht für jedes Kind oder jeden Erwachsenen ist jeder Weg passend. Die Wege sind miteinander verknüpft. Daher ist es entscheidend, dass wir eine große Auswahl an Möglichkeiten im Gepäck haben, um immer den gerade passenden Weg auswählen zu können.

Weg 1:

Bei diesem Weg geben innere und äußere Reize den nötigen Antrieb. So erhält man Schwung zum Boot fahren und schafft es, gegen manche hartnäckige Strömung rudernd anzukämpfen:

- **Musik:** Einfach eine Gute-Laune Playlist anlegen und bei angespannter Stimmung zu Hause oder auch zwischendurch in der Klasse einschalten und bewegen.
- **Feedbacks:** In guten Momenten in der Familie oder in der Klasse für jedes Mitglied einen Zettel aufhängen oder auf den Rücken kleben. Alle schreiben etwas Nettes auf den Zettel, was sie an dieser Person schätzen. Diese Botschaften können in wichtigen Momenten, wenn z.B. das Kind vor einem Test nervös ist oder jemand traurig oder aufgebracht ist, gut helfen.
- **Witze erzählen:** Ein paar gute Witze sollte man immer parat haben und wenn die Stimmung nicht so gut ist, wirkt ein Witz Wunder. Bei einer Witzrunde dürfen alle in der Klasse einen Witz erzählen.
- **Gute Laune-Schatzkiste:** Eine Sammlung mit Ideen, die die Laune im Notfall heben, kann

unterstützen. Gemeinsam mit den Kindern Ideen sammeln und in einer Schachtel aufbewahren.

Weg 2:

Dieser Weg geht über den Körper, der unsere Emotionen widerspiegelt. Oft sieht man es schon an der Körperhaltung, wie es einem Menschen geht .

- **Lachen:** Ein einfaches Lachen entspannt, reduziert Stress und setzt Glückshormone frei. Beim Experiment im Kinderbuch S. 14 funktioniert das Lachen mithilfe eines querliegenden Stiftes sehr gut. Das Gehirn weiß nicht, ob der Mensch einen Grund zum Lachen hat. Es schüttet Glückshormone aus, nur weil durch den Stift die Lachmuskeln aktiviert werden. Das funktioniert auch ohne Stift. Einfach vorm Spiegel lächeln oder besser noch, gemeinsam mit der ganzen Klasse lachen!
  Tipp:
  Wer ganz schlecht gelaunt oder ziemlich wütend ist, sollte die Lachgrimasse mindestens eine Minute halten, um das Gehirn von der guten Laune zu überzeugen.



- **Embodiment:** Den Körper in Siegerpose zu bringen, ist eine richtige Geheimwaffe, wenn es einem Menschen einmal nicht gut geht. Einfach durch den Raum gehen, die Arme in die Luft strecken, lächeln und sich einen tollen Sieg vorstellen. Das Gehirn glaubt dadurch, dass da gefeiert wird.
- **Atmen:** Der Atem kann jederzeit zur Emotionsregulation eingesetzt werden. Wenn eine Emotion sehr aktiv ist, dann verändert dies auch meist unbewusst das Atemmuster. Sich die Atmung bewusst machen, wirkt beruhigend und die Emotion kann leichter abflauen.
- **Hüpfen und tanzen:** Die Kombination aus Bewegung und Musik sorgt für gute Laune.

Weg 3:

Dieser Weg führt über die Gedanken.

- **Scheinwerfer:** Wir können unser Gehirn trainieren, wohin die inneren Scheinwerfer gerichtet sind. Welchen Ausschnitt beleuchten sie? Es kann immer nur ein kleiner Teil sein. Beleuchten wir lieber die Dinge, die gut funktionieren und lassen wir die Dinge, die schlecht laufen, besser im Schatten stehen?
- **Gedanken-Stopp**
  Wenn die Gedanken allzu lange bei den Inseln Angst, Traurigkeit, Wut und Ekel verweilen, dann hilft es, innerlich laut „Stopp“ zu sagen und sich gleichzeitig ein Stopp-Schild vorzustellen. Um das Stopp auch körperlich zu verinnerlichen, kann man symbolisch mit dem Fuß auf die Bremse steigen oder die Handbremse betätigen. Nach dem Stopp wendet man sich bewusst etwas Entspannendem zu, etwa einer Atemübung oder einer Aktivität aus der Gute-Laune Schatzkiste zur Ablenkung und Stimmungsverbesserung.
- **Blaue Gedanken**
  Wenn die Klasse aufgeregt ist, weil Emotionen hochkochen, dann hilft es blau zu denken. Farben beeinflussen die Stimmung. Während Rot noch mehr Energie bringt, lässt Blau erhitzte Gemüter abkühlen und vermittelt ein Gefühl der Sicherheit. Dann setzt auch die Kreativität wieder ein und es fällt leichter, einen Weg aus unangenehmen Emotionen zu finden. Auf ein Signal hin schließen alle die Augen und denken an die Farbe Blau. Können die Kinder ein helleres oder dunkleres Blau erkennen? Welche Bilder fallen ihnen ein, wenn sie an das Blau denken? Denken sie an einen See, das Meer oder ein Schwimmbecken oder eher an den schönen Himmel?
- **Blick auf das Positive:** Bei Konflikten in der Klasse überrascht die Frage: „Ist in den letzten 10 Minuten auch etwas Schönes gewesen?“ Wenn öfter die positive Perspektive ausprobiert wird, dann richtet sich der Blick automatisch schneller auf positive Inhalte.

Übungen zu den jeweiligen Wegen auf S. 36 und S. 37.

Weg 1 - Sorgenfresser

Das wird benötigt:
Zündholzschachtel, Papier
Stifte

Die Kinder gestalten eine kleine Schachtel - das ist dann ihr Sorgenfresser. Sie können ihre Sorgen auf einen kleinen Zettel schreiben oder zeichnen und den dann in die Schachtel geben. So füttern sie ihren Sorgenfresser.
Und schon werden die Sorgen leichter.

Weg 2 - Siegerfoto

Das wird benötigt:
Ausreichend Platz, Kamera

Das funktioniert einzeln oder auch mit der ganzen Klasse. Jedes Kind kann seine persönliche Super-Siegerpose vormachen und die anderen Kinder machen es nach. Am Schluss gibt es ein Klassenfoto mit allen Siegerposen auf einmal.

Weg 2 - Dampflokomotive

Das wird benötigt:
Ausreichend Platz

Alle Kinder stehen im Kreis.

Die Lehrkraft gibt die Anweisung: Atme tief in deinen Bauch hinein. Atme stoßweise mit „sch"-Lauten aus. Stelle dir dabei vor, dass du eine große, eiserne Dampflokomotive bist, die ihren Dampf ablässt.

Weg 2 - Lass uns tanzen

Dies kann im Unterricht eingebaut werden, als schwungvoller Beginn nach der Pause oder ganz gezielt, um schwere Emotionen hinter sich zu lassen. Später kann dann jedes Kind einen neuen Tanz-Move vormachen und die anderen müssen es nachmachen.

Weg 2 - Emotionales Hören

Das wird benötigt:
Unterschiedliche Musikstücke, Musikanlage

Den Kindern unterschiedliche Musikstücke vorspielen und die Kinder dazu Emotionen assoziieren lassen.
So funktioniert emotionales Hören zum Beispiel.
Die Lehrkraft leitet an:
„Max ist traurig, zu seiner Emotion passt wahrscheinlich momentan diese Musik. Alle bewegen sich zu trauriger Musik. Nun versuchen wir, mit welchem Musikstück Maxs Laune kurzfristig besser werden kann."
Zum Abschluss immer Gute-Laune-Musik auflegen.

Weg 2 - Starkes Tier

Die Kinder stellen sich ein starkes Tier vor, das sie richtig toll finden. Was ist das für ein Tier? Und wie sieht es aus? Die Kinder können dieses Tier auch nachahmen und versuchen sich so zu bewegen und die Geräusche nachzumachen.

Weg 2 - Pferdesprache

Pferde können wunderbar schnauben. Mit ihrem großen Maul und ihren langen Lippen machen sie laute und kräftige Schnaubgeräusche. Das machen sie auch, wenn ihnen etwas überhaupt nicht gefällt.

Die Kinder einladen, einen wütenden Pferdeschnauber auszuprobieren:
„Lasst eure Lippen und den Kiefer locker. Beim Ausatmen könnt ihr die Luft herausblubbern lassen: Bbbbb-bbb-rrrrr! Bbbbb-bbb-rrrrr!

So schnauben wir unsere Wut ab. Wie die Pferde. Mal kurz: Bbrr, bbrr mal lang: Bbbbb-bbb-rrrr! Mit etwas Übung kannst du immer kräftiger schnauben."

Weg 2 - Der Löwe

Die Kinder sitzen im Fersensitz. Die Knie sind etwas auseinander gebeugt und die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
Die Lehrkraft gibt folgende Anweisung:
„Stellt euch vor, ihr seid der König der Tiere: ein großer Löwe, das stärkste Tier weit und breit. Ihr lebt in der Savanne und ihr habt ein Ziel: Ihr wollt den anderen Tieren klarmachen, dass ihr hier der Chef seid. Wie macht ihr das? Ihr brüllt laut und kräftig. Atmet durch die Nase ein und brüllt beim Ausatmen so laut wie ihr könnt: ‚Uuuuaaaah!' Dabei beugt ihr euren Oberkörper nach vorn bis auf den Boden und spreizt eure Finger ab. So zeigt der Löwe seine Krallen. Noch beeindruckender wirkt es, wenn ihr eure Augen weit aufreißt und eure Zunge herausstreckt."
Nach einer oder mehrerer dieser Übungen sollte die Muskelanspannung im gesamten Körper gelöst sein.

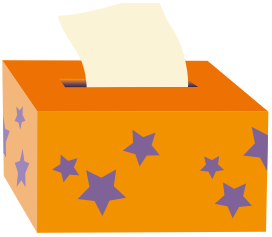
Weg 3 - Moment der Freude

Dieses Gedankenexperiment kann alleine oder mit der Klasse gemacht werden: „Denken wir an einen Moment in unserem Leben, in dem wir uns besonders gefreut haben. Was haben wir in diesem Moment erlebt? Wie hat es sich angefühlt? Waren wir dabei alleine oder war noch jemand dabei? Was konnten wir hören, was sehen? Gab es auch einen besonderen Geruch? Nehmen wir uns kurz Zeit, um an dieses schöne Gefühl zu denken. Wo im Körper spüren wir es? Dann vergrößern wir nun auch noch dieses schöne Gefühl. Stellen wir uns einen Luftballon vor, der noch sehr klein ist. Je mehr Erinnerungen an die Freude wir da hineinpumpen, umso größer wird dieses schöne Gefühl. Lassen wir dann das Bild dieses prall gepumpten Luftballons in uns nachwirken. Es soll als Anker dienen, wenn wir zu lange auf den Inseln der Beschützer Emotionen waren."

Die Sammlung der verschiedenen Möglichkeiten auf diesen drei Wegen ist noch lange nicht ausgeschöpft und kann mit eigenen Strategien und Ideen jederzeit erweitert werden. Siehe auch dazu Kinderbuch S. 54 - 55.

SORGENFRESSER

Die kleinen Sorgen haben in einer Schachtel ihren Platz.



Fantasiereise zu den Inseln

Wenn die Kinder alle Emotionsinseln kennengelernt haben, können sie auf Fantasiereise gehen: „Du hast die wichtigsten Emotionsinseln kennengelernt. Alle haben ihren Sinn und alle haben tolle Landschaften zu erkunden. Da gibt es die Freude-Insel mit dem schönen Grün, den vielen Pflanzen und den leuchtenden Sonnenstrahlen. Dann waren wir auf der Wut-Insel mit dem gefährlichen Vulkan, der ständig ein wenig brodelt und jederzeit ausbrechen kann. Weiter ging es zur Regenbogen-Insel, auf der wir nie wussten, ob die Sonne eher die fröhlichen oder die düsteren Farben des Regenbogens beleuchtet, auf der wir uns überraschen lassen müssen. Auf der Traurigkeits-Insel liegt der große Tränensee und alles ist nass und blau. Gemeinsam unter dem Tränenschirm zu sitzen, kann aber angenehme Erleichterung bringen. Auf der Angst-Insel war es dann ziemlich unheimlich, ein heftiges Gewitter tobte und es war ziemlich dunkel, bis wieder ein greller Blitz den Himmel erleuchtete. Ja und dann sahen wir auf der giftgrünen Ekel-Insel auch viele widerliche Tierchen, unappetitliche Essensreste oder sonstige Situationen, bei denen es uns die Haare sprichwörtlich aufstellt. Wenn du magst, dann schließe jetzt einmal die Augen und versuche dein inneres Auge zu öffnen und deine inneren Ohren, um zu sehen und zu hören, was in dir drinnen gerade passiert. Auf welcher Insel befindest du dich jetzt im Moment? Schau dich um, was siehst du alles? Kannst du die Farben erkennen? Hörst du etwas? Riechst du etwas? Kannst du auch etwas mit deinen Händen oder Füßen ertasten? Wie fühlt sich das an auf dieser Insel? Spüre in deinem Körper nach, wo du die Emotion dieser Insel in deinem Körper am stärksten spürst? Macht das Gefühl schwer oder leicht? Schau dich noch einmal kurz um und mach ein Erinnerungsfoto von der Insel, auf der du gerade bist. Dann kannst du dich von der Insel verabschieden und wieder zur Klasse zurückkommen.“

Meine Fantasiereise malen

Das wird benötigt:
Blatt Papier, Buntstifte, eventuell Arbeitsblatt S. 50

Die Kinder können das Bild ihrer Fantasiereise im Anschluss zu Papier bringen. Gemeinsam können die Insel-Ergebnisse betrachtet werden. Welche Emotionen sind in der Klasse?
Diese Übung kann immer wieder als Reflexion angewandt werden.

Emotionen regulieren können

Studien zeigen, dass Kinder, die ihre Gefühle besser erkennen und benennen können, mehr Freundschaften haben, im Leben glücklicher, erfolgreicher in Schule und Beruf sowie psychisch gesünder sind. Können Kinder besser mit Gefühlen umgehen, treffen sie auch leichter Entscheidungen, die sie weiterbringen.
Schulkinder und Erwachsene können üben, ihre Emotionen besser zu regulieren. Regulieren bedeutet nicht unterdrücken. Es bedeutet, ein Gefühl zu erkennen und notwendige Konsequenzen zu ziehen. Beispielsweise sich aus einer unangenehmen Situation zu begeben oder sich die Ruhe zu gönnen, die man benötigt, um sich beruhigen zu können.

Vorbild sein
Pädagoginnen und Pädagogen sowie Bezugspersonen können Kindern beim Erlernen der Emotionsregulation helfen. Sie können ein Vorbild sein und über die eigenen Emotionen und Reaktionen sprechen, dem Kind aber auch helfen, seine Emotionen zu erkennen, einzuordnen und sich selbst zu beruhigen. Einfach für das Kind da sein, es trösten und beruhigen. Ein Kind muss erst erlernen, wie man sich selbst beruhigen kann.

Alle Emotionen haben ihre Berechtigung und weisen darauf hin, wie es einem Menschen im Moment geht, ob Grenzen verletzt wurden oder man sich wohl fühlt. Wut, Angst, Traurigkeit und Ekel sind häufig die Stiefkinder in der Emotionswelt. Oft werden Kinder angehalten, diese Emotionen besser nicht zu fühlen oder schnell Lösungen zu finden.

Für die Kinder da sein
Was können Lehrkräfte oder Eltern tun, wenn sie merken, dass es den Kindern an Ressourcen zur Emotionsregulation fehlt? Die Verantwortung für Emotionen zu übernehmen, macht Menschen widerstandsfähig und ermöglicht ihnen, auch nach emotionalen Tiefschlägen wieder in eine innere Balance zu kommen. Wer weiß, dass er seinen Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert ist, dass Gefühle nicht konstant sind, sondern kommen und gehen und er bewusst Einfluss nehmen kann, dann gibt ihm das die nötige Handlungssicherheit. Bezugspersonen geben dieses Wissen im Idealfall auch schon an junge Kinder weiter. Kinder sollen weitgehend selbstständig Wege finden, mit Frustrationen und Herausforderungen umzugehen. Wenn Erwachsene für die Kinder da sind, aber nicht ständig Lösungsvorschläge anbieten, hilft das. Traurig sein, Wut fühlen und gleichzeitig merken, dass die Situation nicht wirklich bedrohlich ist, gibt Kindern Einblick in die Welt der Emotionen. Yoga und Achtsamkeitsübungen unterstützen die Resilienz von Kindern.

Ausdruck von Emotionen
Menschen können Emotionen körperlich spüren und bringen diese auch verbal mit Worten oder nonverbal durch Mimik zum Ausdruck. Wer von seinem Gegenüber verstanden werden will, zeigt und sagt dem anderen, was er verstehen soll. Angenehme Emotionen – Kraft-Emotionen – bedeuten, dass wichtige Bedürfnisse erfüllt sind. Schmerzhafte Emotionen – Schutzemotionen – zeigen hingegen, wichtige Bedürfnisse sind unerfüllt.
Die Kraft-Emotionen gilt es zu fördern und die Schutzemotionen wert zu schätzen und danke sagen, sie dann aber in die Schranken zu weisen. Postitive Emotionen schützen vor Stress.

Gefühle erkennen und lenken

Gefühle bei sich und anderen erkennen, benennen und eigene Gefühle lenken zu können, sind wichtige emotionale Fähigkeiten. Diese werden auch „Emotionale Intelligenz“ oder „Emotionale Kompetenz“ genannt. Dies ist ein wichtiger Resilienz-Faktor, der Kinder für die Zukunft stärkt.

Meine Emotions-Karte

Das wird benötigt:
Karton, Schere, Wäscheklammer, Kleber, Arbeitsblatt Emotionslandkarte S.48

Die Landkarte auf Karton kleben, Menti ausschneiden und auf die Wäscheklammer kleben.

Die persönliche Inselkarte kann als Türschild für zu Hause gebastelt werden oder im Bankfach in der Schule liegen. Bei Schwierigkeiten, Konflikten oder einfach als Stimmungsbild im Morgenkreis kann die momentan vorherrschende Emotion mit der Wäscheklammer markiert werden.

Emotionsmemory

Das wird benötigt:
Schere, Topf, Arbeitsblatt mit Menti-Figuren S. 49

Die Mentifiguren ausschneiden und jeweils zwei mit derselben Emotion in den Topf werfen. 12 Kinder ziehen ein Kärtchen und verraten ihre Emotion nicht. Sie stellen sich im Raum auf und bleiben stehen. Die anderen Kinder sind die Spieler. Sie tippen (wie bei Memory) zwei Kinder an. Diese stellen ihre Emotion dar. Ist es dieselbe, hat das Kind ein Paar entdeckt und das Pärchen darf zu ihm.

Wellenatmen

Bei dieser Fantasiereise geht es um die Beobachtung von Wellen. Die Lehrkraft kann die Kinder zur Einstimmung fragen, ob sie schon einmal am Meer waren und Wellen beobachteten oder aber auch an einem Fluss oder See Wellen entdecken konnten, die durch ein vorbeifahrendes Boot oder Schiff entstanden sind.

Du sitzt am Strand oder am Ufer eines Sees, machst es dir gemütlich und beobachtest die Wellen, die sich immer wieder aufbauen und langsam zum Ufer hin abflauen. Während du die frische Luft tief einatmest, bemerkst du, wie manche Wellen ganz klein beginnen, sich immer weiter aufbauen, bis sie ihren Scheitelpunkt erreicht haben und dann ganz langsam wieder weniger werden, bis die nächste Welle entsteht. Auf einmal spürst du eine Brise Wind an deinen Wangen. Jetzt kommen größere Wellen am Ufer an. Sie entstehen ganz plötzlich, erreichen aber irgendwann wieder ihren Scheitelpunkt und nehmen wieder ab - bis die nächste Welle entsteht. In der Ferne könnt ihr vielleicht auch einen Surfer beobachten, der genau in diesen Wellen surft.

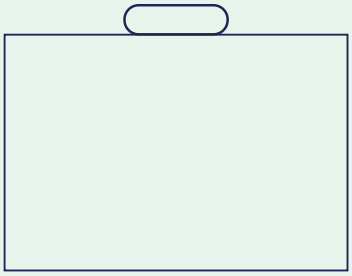
Unsere Emotionen funktionieren sehr ähnlich wie diese Wellen. Sie bauen sich manchmal ganz plötzlich, dann wieder langsam auf, erreichen ihren Höhepunkt und flauen wieder ab. Manchmal schafft die eine Welle es nicht ganz, dass die gesamte Emotion fortgeschwemmt wird und es braucht eine neue Welle, vielleicht nimmt diese alles mit. Emotionen kommen und gehen, genau so wie die Wellen, sie bleiben nicht ewig, auch nicht die tollen, wie Freude oder eine schöne Überraschung.

Notfallkoffer

Das wird benötigt:
Tafel oder Zettel

Die Lehrkräfte können einen Koffer auf die Tafel zeichnen und mit der ganzen Klasse gemeinsam Inhalte sammeln. Oder jedes Kind kann seinen Koffer selbstständig auf einem Zettel füllen.
Die Lehrkraft fasst zusammen. „Wir haben nun eine ganze Menge über die verschiedenen Emotionsinseln gelernt, was es dort zu sehen gibt. Ob das eher angenehm oder unangenehm ist und auch bereits einige Wege kennengelernt, wie wir es schaffen können, mit unserem Boot einmal eine Insel mit unangenehmen Emotionen zu verlassen und Richtung Freude-Insel zu fahren. Auf unserer Reise ins Land der Emotionen sollten wir also immer einen gepackten Koffer mit allen wichtigen Dingen mithaben, die wir im Notfall brauchen können.

Das sind zum Beispiel der Tränenschirm, Gute-Laune Musik, ein Foto in Jubelpose, Super-Schutzanzug und vieles mehr.“
Diese Übung kann immer wieder als Wiederholung oder Reflexion angewandt werden.





Erste Hilfe für die Psyche



In Kooperation mit den Beratungsstellen der Schulpsychologie

Groß wie klein, jung wie alt – alle haben bessere und schlechtere Tage. Fühlt sich ein Kind vorübergehend schlecht, muss das noch kein Grund zur Sorge sein. Erste Vorboten der Pubertät können sich genauso bemerkbar machen wie kleinere Verstimmungen, die sich meist von selbst lösen. Zu erkennen, ob etwas nicht stimmen könnte und, ob das ein Kind Ihrer Klasse besondere Hilfe braucht, kann herausfordernd sein.

Offensichtlich sind sehr plötzlich eintretende Veränderungen, auch wenn man erst einmal nicht weiß, was davor passiert sein könnte.

Hier sollten Sie als Lehrerkraft achtsam sein:

- Ein Kind, das recht gesellig war, zieht sich auf einmal zurück.
- Ein ruhiges Kind wirkt von heute auf morgen völlig überdreht und aufgekratzt.
- Wie aus dem Nichts reagiert das Kind aufbrausend und gereizt. Vielleicht verhält es sich sogar aggressiv.
- Die Freude an Dingen, die es früher begeistert haben, wirkt wie weggeblasen.
- Das Kind klagt über körperliche Beschwerden. Besonders häufig handelt es sich um Kopfweh oder Bauchschmerzen.

Manchmal stellen sich Veränderungen schleichend ein und fallen im täglichen Zusammenleben gar nicht so sehr auf. Es kann dann das Feedback anderer Bezugspersonen des Kindes sein, das Sie darauf aufmerksam macht (z.B. der Eltern, anderer Lehrkräfte, der Eltern von befreundeten Kindern). Nutzen Sie die Rückmeldungen als wertvolle Hinweise und suchen Sie mit den Eltern das Gespräch.

Wie können Eltern die Kinder unterstützen?

- **Zeit für das Kind**
  Es fällt Eltern oft leichter mit Kindern ins Gespräch zu kommen, wenn man nicht gleich ein bestimmtes Thema direkt anspricht. Wenn man etwas gemeinsam unternimmt, z.B. gemeinsam Kakao trinkt, bastelt oder etwas in der Natur unternimmt, redet es sich meist leichter.

- **Medienfreie Zeiten**
  Ständige Ablenkungen durch Handy und Co. erschweren es, in Kontakt miteinander zu kommen. Das gilt für Kinder genauso wie für Eltern und andere Bezugspersonen.

- **Dem Kind vor allem zuhören**
  Wir Erwachsenen haben im Leben schon viel erfahren und gelernt. Wir möchten unseren Kindern gerne viel mit auf den Weg geben und ihnen das Leben leichter machen. In der besten Absicht erzählen und reden wir und vergessen dabei, zuzuhören, was die Kinder selbst beschäftigt. Erwachsene sollen mit den Kindern sprechen und nicht nur zu ihnen.

- **Dasein für das Kind und sich kümmern**
  Auch wenn die Erwachsenen noch keine Lösung für die Nöte des Kindes parat haben – besonders wichtig ist, dass das Kind weiß und spürt, dass die Sorgen ernst nehmen genommen werden. Bezugspersonen können versuchen, gemeinsam mit ihm eine Lösung zu finden.

- **Es ist ok nach Unterstützungsmöglichkeiten zu suchen.**
  Niemand weiß alles. Wenn Eltern oder andere Bezugspersonen dem Kind verständlich machen, dass sie selbst gerade nicht weiterwissen, aber nach Hilfe suchen werden, ist das völlig in Ordnung. Sie sind ihrem Kind ein gutes Vorbild. Denn es ist wichtig zu wissen, dass man nicht alles alleine schaffen muss. Auch nicht, wenn man erwachsen ist.

Wenn Eltern professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchten, könnten sie ...

...eine Erziehungsberatungsstelle aufsuchen,
...ihre regional zuständige Schulpsychologische Beratungsstelle kontaktieren (www.schulpsychologie.at/beratungsstellen),
...bei ihrer praktischen Ärztin oder ihrem behandelnden Arzt nachfragen, oder
...mit Ihnen als Lehrkraft sprechen – vielleicht gibt es an der Schule einen Schulsozialarbeiter oder eine Sozialarbeiterin oder eine speziell ausgebildete Lehrkraft, die weiter helfen kann.

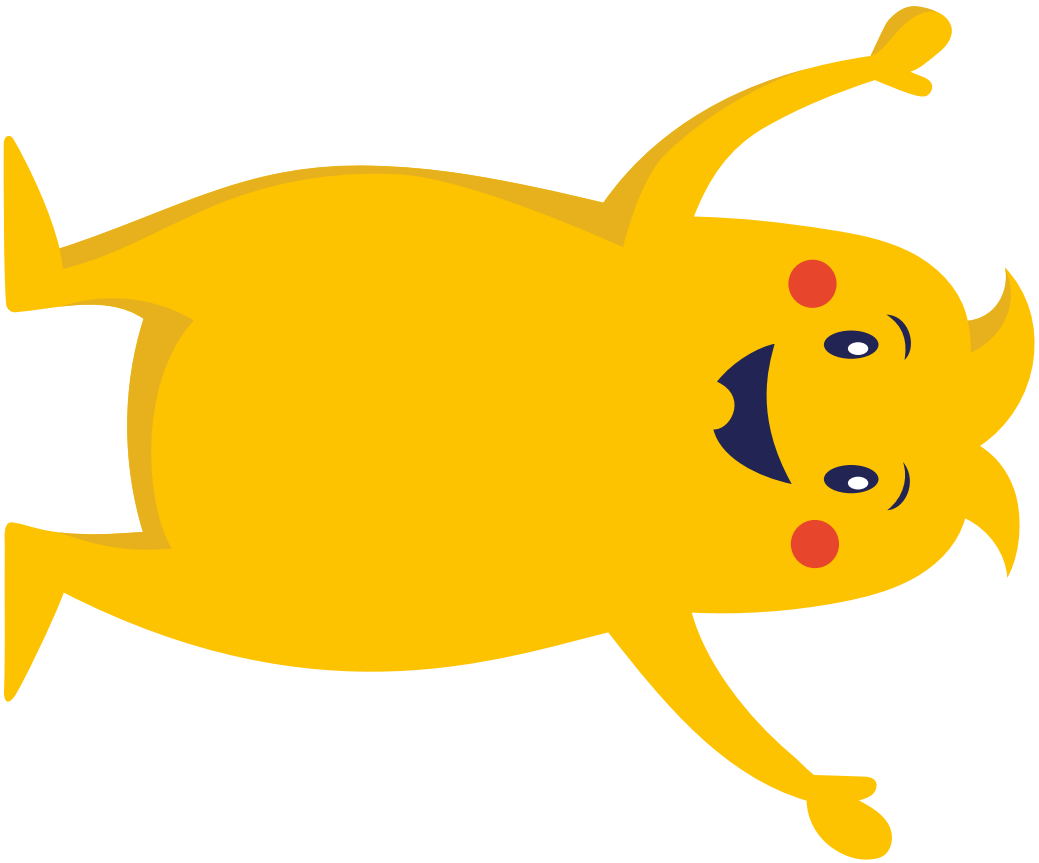
Natürlich können und sollen auch Sie als Lehrkraft in schwierigen Situationen und bei Bedarf Unterstützung in Anspruch nehmen. Suchen Sie den Kontakt zu anderen Lehrkräften oder zur schulpsychologischen Beratungsstellen. Wenden Sie sich jederzeit an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie die Situation zu sehr belastet.

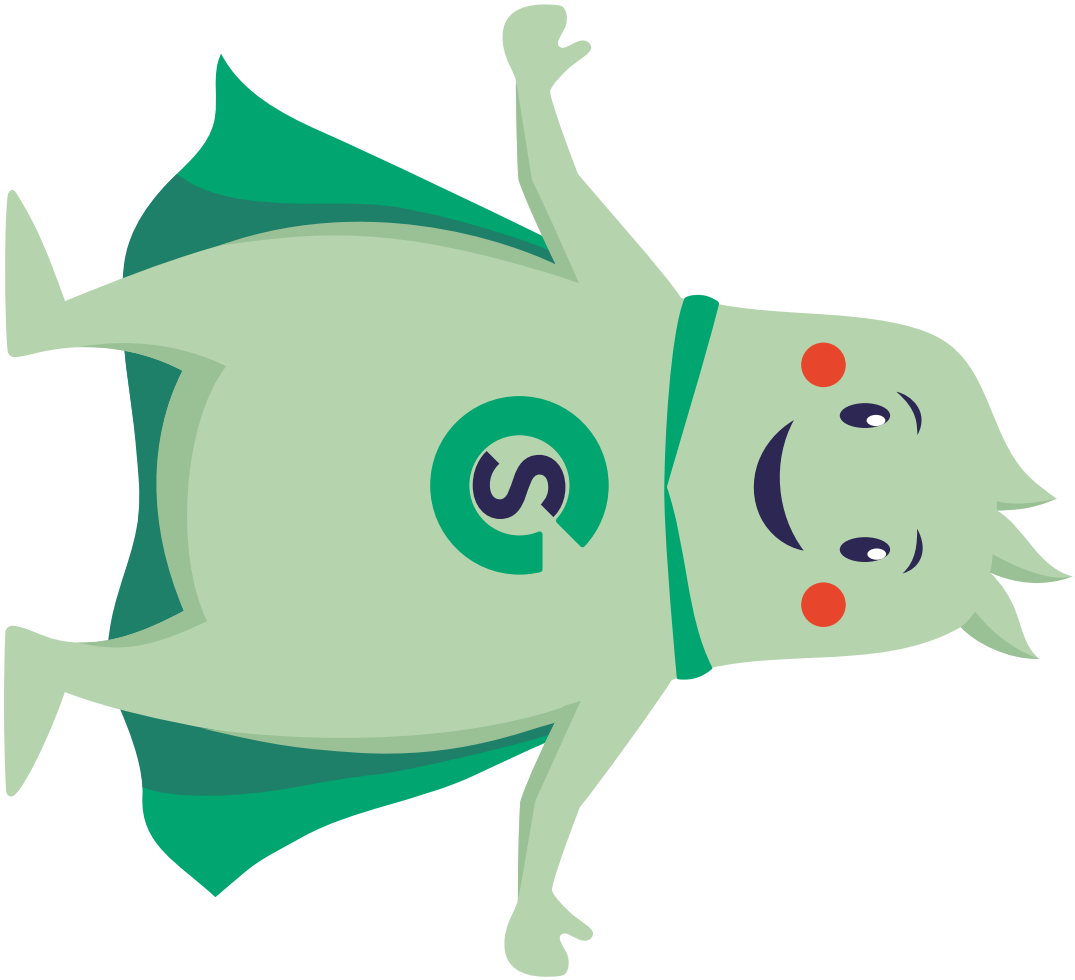
Mehr Informationen zum Thema finden sie online auf unserer Homepage unter:
www.oegk.at/menti

Bei Anregungen und Fragen freuen wir uns über Ihre Nachricht unter:
menti@oegk.at

Literaturliste

- Baer, U. & Frick-Baer, G. (2021). Das ABC der Gefühle. Weinheim Basel: Beltz
- Blauert, D. (2019). Keine Gewalt im Klassenzimmer. Übungen und Methoden zur Gewaltvermeidung und Konfliktlösung in der Grundschule. Donauwörth: Auer Verlag
- Böhme, R. (2019). Resilienz. Die psychische Widerstandskraft. München: Verlag C.H.Beck oHG
- Ekman, P. (2007): Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. München: Elsevier GmbH
- Fritz-Schubert, E., Saalfrank, W. & Leyhausen, M. (2015). Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Weinheim Basel: Beltz
- Gräßer, M., Hovermann, E. & Botved, A.(2020): Therapie Tools. Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Weinheim Basel: Beltz
- Kriebs, S. (2020): Die entspannte Familie. Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- Kriebs, S. (2019): Resilienz in der Schule. Wie Kinder stark werden. Paderborn: Jungfermann Verlag
- Pfeffer, S. (2017). Sozial-emotionale Entwicklung fördern. Wie Kinder in der Gemeinschaft stark werden. Verlag Herder
- Schiebe, A. (2015): Gefühle wahrnehmen und verstehen. Einfache und altersangemessene Materialien für Schüler mit geistiger Behinderung. Hamburg: Persen Verlag
- Storch, M. et al. (2007). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Huber
- https://www.ar.ch/fileadmin/user_upload/Departement_Bildung_Kultur/Amt_fuer_Volksschule/Sonderpaedagogik/FesK_2011_2_Emotionen.pdf
- https://www.planet-schule.de/mm/die-erde/Barrierefrei/pages/Was_passiert_bei_einem_Vulkanausbruch.html



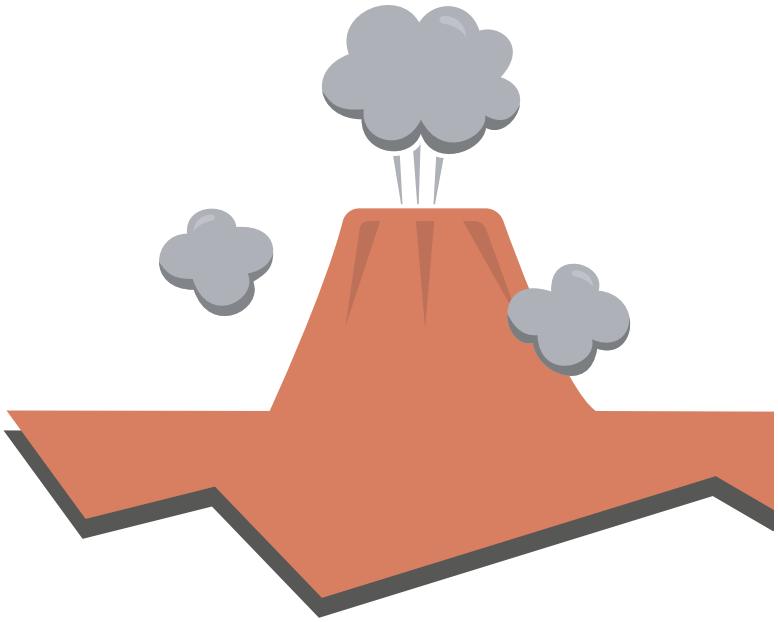


Energiefass



Maßnahmen

⊖ ⊕



Wut-Stufe 1
Ich dampfe -
berührt mich nur
leicht



Wut-Stufe 2
Ich brodle -
macht mich schon
ziemlich wütend



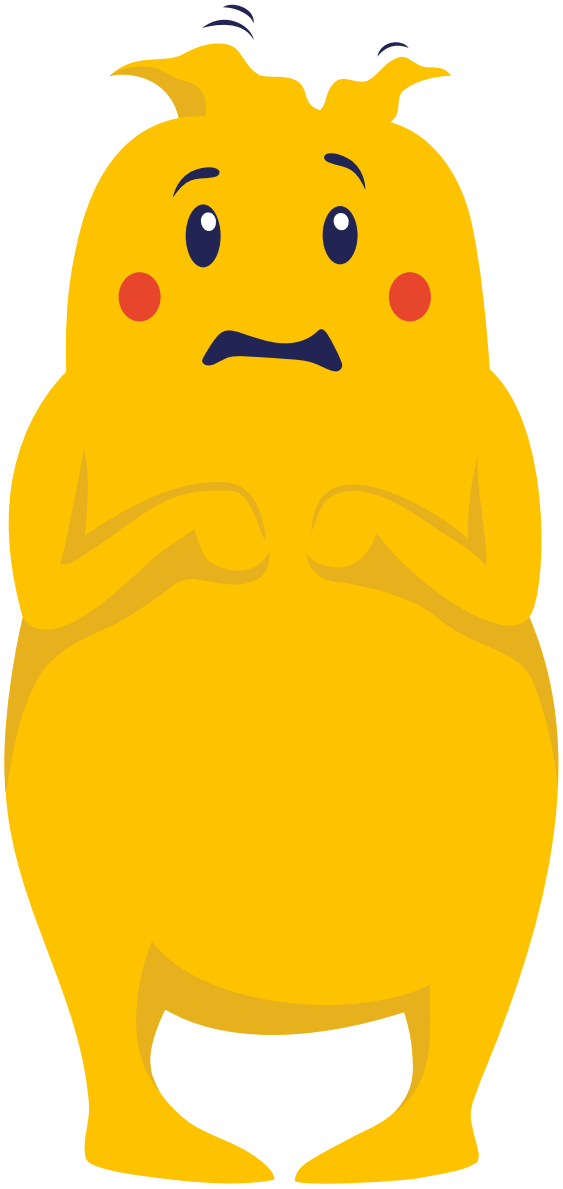
Wut-Stufe 3
Mein Vulkan bricht
aus, ich kann mich
nicht mehr zurück-
halten, muss schreien,
hauen, schubsen oder
anders aktiv werden

Wutwürfeln


Wutgeräusch machen
überrascht schauen
wie ein Frosch quaken
wie eine Ziege meckern
finster schauen
lustige Grimasse schneiden

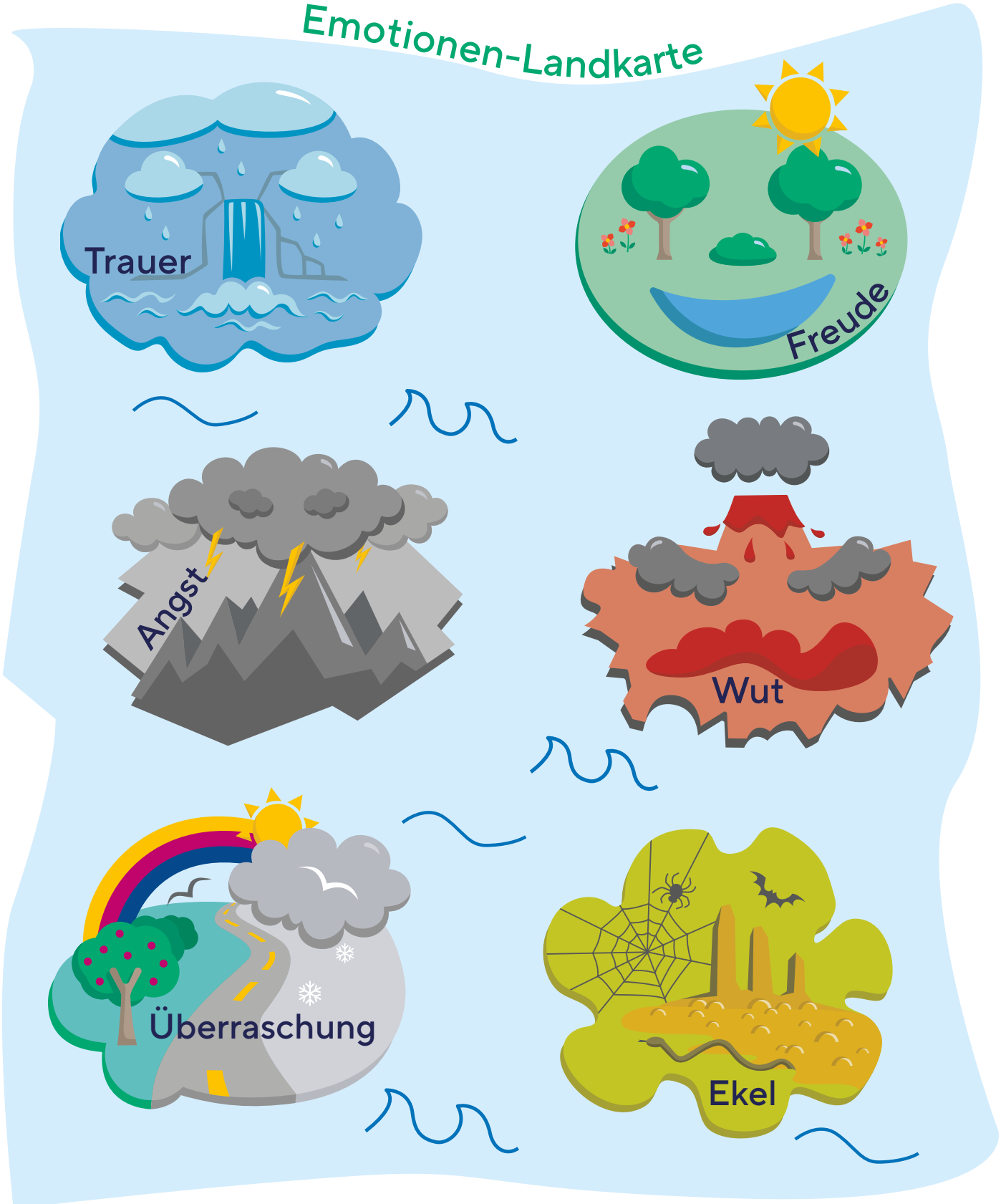

wie ein Krebs laufen
wie eine Schnecke kriechen
wie ein Huhn laufen
wie ein Fisch schwimmen
wie ein Hase hopsen
mit dem Popo wackeln

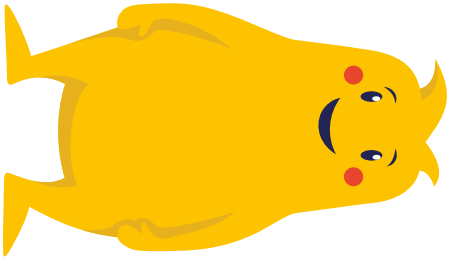
Angstsprüche

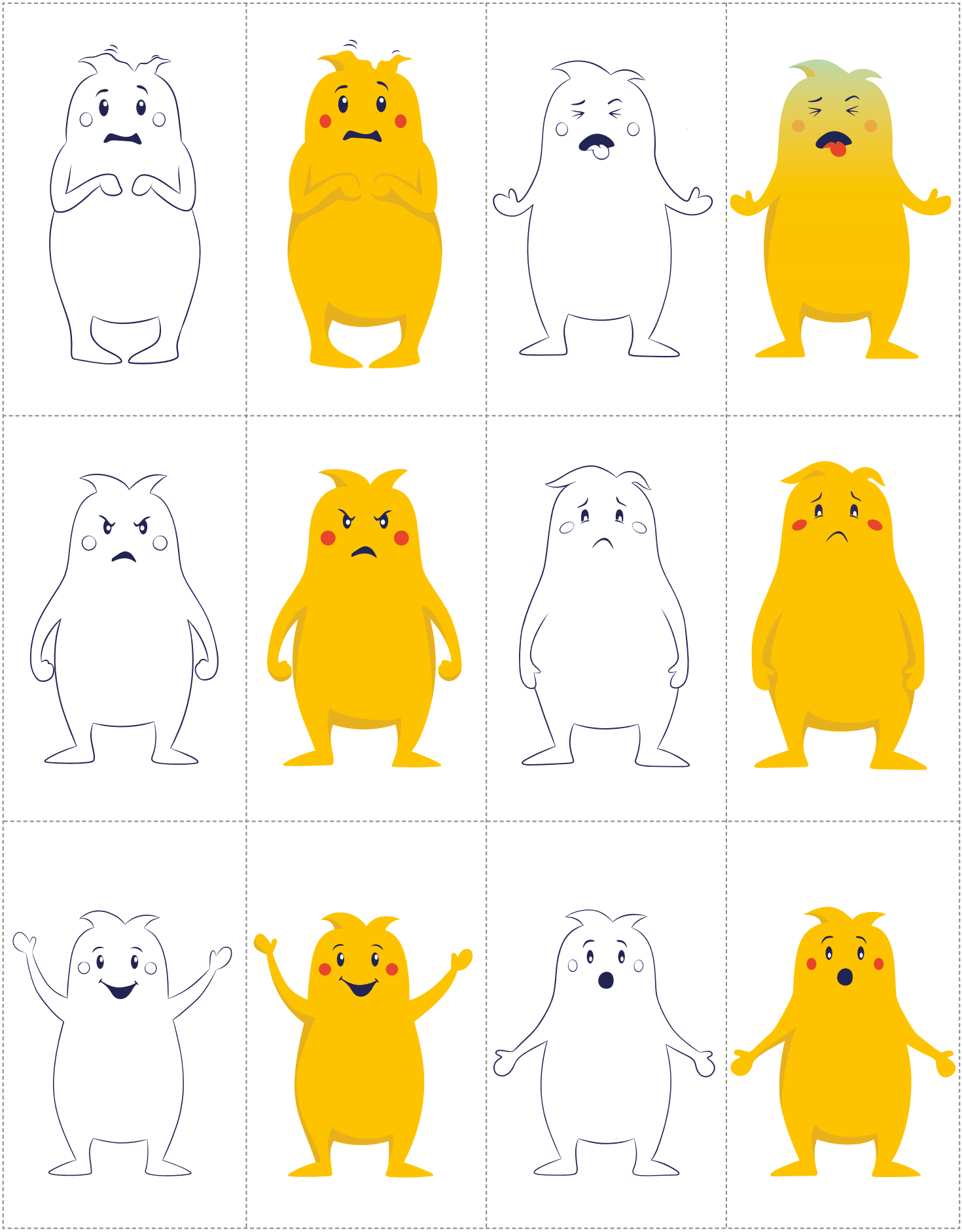


Meine Haare standen mir zu Berge.	Ich fiel beinahe in Ohnmacht.
Vor Schreck war ich ganz starr.	Meine Knie wurden ganz weich.
Ich zitterte am ganzen Körper.	Ich bebte vor Angst.
Mir rutschte das Herz in die Hose.	Ich zitterte am ganzen Körper.
Mein Atem ging schneller.	Mein Herz klopfte bis zum Hals.
Ich brachte keinen Laut/Ton hervor.	Schweißtropfen standen auf meiner Stirn.
Mir schlotterten/zitterten die Knie.	Ich bekam eine Gänsehaut.
Ich erstarrte vor Schreck.	Vor Angst klapperte ich mit den Zähnen.
Ich war schweißgebadet.	Vor Schreck war ich wie gelähmt.

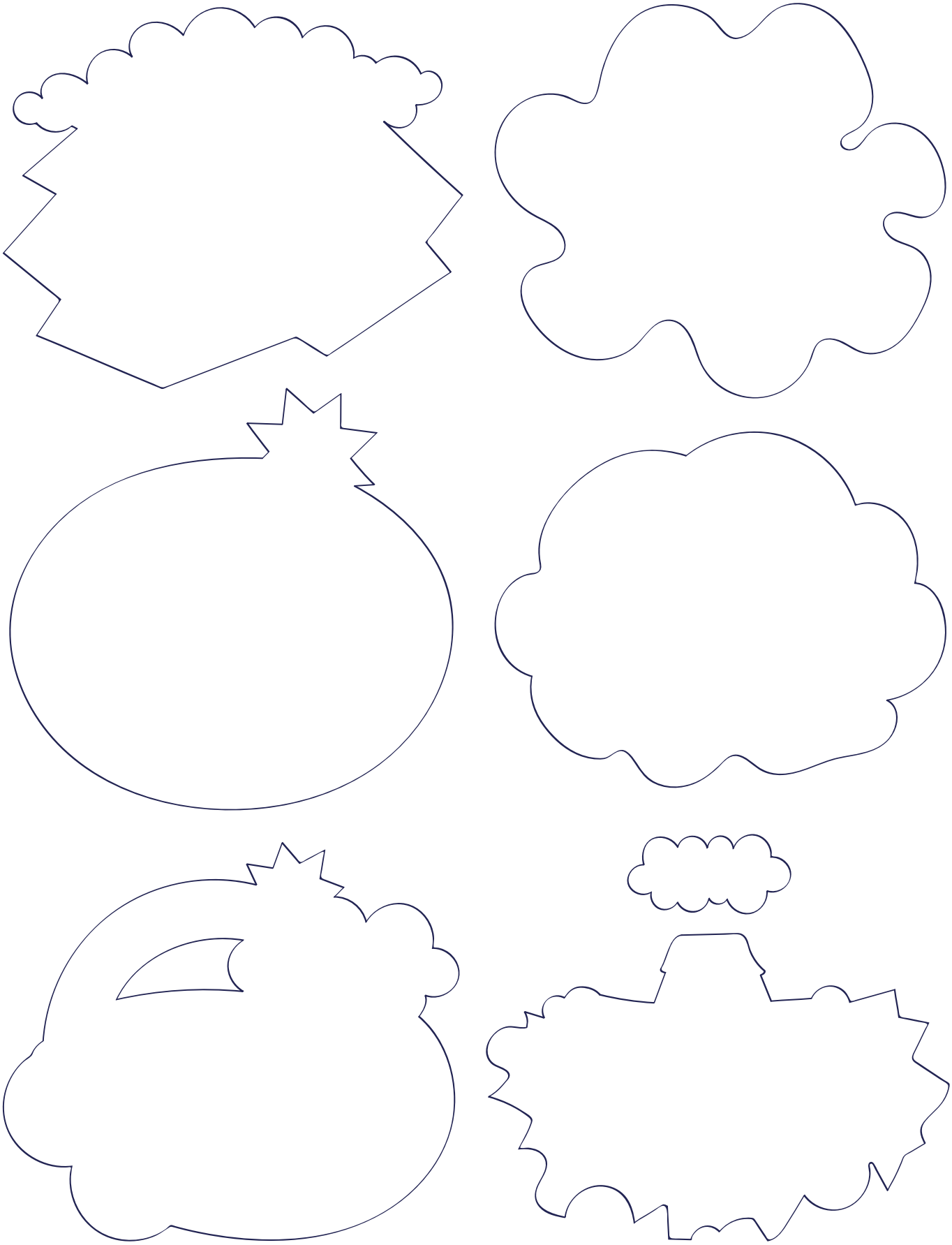
Emotionen-Landkarte







Inseln zum Ausmalen





Mit Menti und Super-Menti auf Reisen!

Mehr dazu im zweiten Lehrkräfte-Handbuch "Mut zur Veränderung"

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15 - 19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum

Hersteller: Hausdruckerei ÖGK, Wien
Fotos: shutterstock.com, Illustrationen: Conny Kraus
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

GPPH_99-218_CB_24.08.2026