

## Vorschlag für den 26.-30. Termin „Soziales Lernen“, 25 Min., Kl. 4-6

### Handlungsfeld 3: Mit den eigenen und den Gefühlen anderer umgehen / Aspekt: Umgang mit Ärger und Wut

#### Ziele:

Schülerinnen und Schüler  
nehmen wahr, dass sich ihre Gefühle ändern können,  
benennen Situationen, in denen sie ärgerlich/wütend sind,  
benennen Möglichkeiten des Umgangs mit Ärger und Wut, bei denen sie sich selbst und andere nicht verletzen,  
kennen Möglichkeiten bei sich selbst und anderen zu angenehmen Gefühlen beizutragen,  
nutzen diese Möglichkeiten.

	26.Termin	27.Termin	28.Termin	29.Termin	30.Termin
<b>Einstieg</b>	Übungen zum Begrüßen und zum Sehen und Gesehen werden. Setzen Sie die bereits bekannten Übungen und deren Varianten ein.  Neue Übungen: Ich bin anders, Drei mal anders				
<b>Schwerpunkt</b>	Wiederholen oder beenden Sie einzelne Übungen von der vergangenen Woche bzw. setzen Sie diese fort.				
	Gefühle können sich ändern     Good Actions	Auswertung Good Actions  Ich bin ärgerlich/wütend, wenn ...	Wohin mit meiner Wut?  Traumreise	Miesmacher - Aufbau   Good News / Good Actions	Auswertung Good Actions  Der Tempel der tausend Spiegel  Ferienaufgabe besprechen
<b>Schluss</b>	Ein paar abschließende Worte sagen / bedanken / loben / Wichtiges (erneut) benennen etc.				

#### Einstieg

#### *Ich bin anders ...*

#### **Übungsverlauf:**

Jeder Schüler/jede Schülerin überlegt sich etwas, worin er/sie sich von den anderen unterscheidet und schreibt es auf ein Blatt. Die Blätter werden zusammengefaltet und von der Gruppenleiterin mit Zahlen versehen. Sie nennt nun jeweils eine Zahl und liest vor, was auf dem entsprechenden Blatt steht. Die Schüler/innen schreiben die genannte Zahl auf ein Blatt und den Namen eines Schülers/einer Schülerin dahinter. Zum Schluss erfolgt eine Auflösung.

**Anmerkung:** Die Übung kann auch unter dem Motto „Ich bin etwas Besonderes ...“ (erneut) durchgeführt

## ***Drei mal anders***

### **Übungsverlauf:**

Die Schüler/innen sitzen im Stuhlkreis. Zwei Schüler schauen sich die anderen gut an und verlassen dann die Klasse.

Unter den Schüler/innen, die in der Klasse geblieben sind, werden drei Dinge verändert, z.B.: Zwei können die Plätze, die T-Shirts, die Schuhe wechseln.

Ein Schüler kann an sich etwas ändern.

Eine Schülerin setzt sich die Brille eines anderen Schülers auf.

Die Veränderungen dürfen sich nur auf den Stuhlkreis und die Schüler/innen beziehen, nicht auf den übrigen Klassenraum.

Die Schüler/innen, die die Klasse verlassen haben, werden nun hereingerufen und versuchen herauszubekommen, was verändert wurde. Bevor sie ihre Beobachtungen kundtun, sollen sie sich gegenseitig beraten.

### **Variante:**

Alle Schüler/innen sitzen im Stuhlkreis. Jeder zweite Schüler nimmt seinen Stuhl, rückt damit in die Mitte, so dass sich im großen Stuhlkreis ein zweiter, kleinerer bildet. Es sind also ein Außen- und ein Innenkreis entstanden.

Die Schüler/innen des Außenkreises finden sich in Gruppen zu dritt oder viert zusammen und verlassen den Raum. Die Schüler/innen im Innenkreis verständigen sich nun darauf, welche drei Dinge sie an sich verändern wollen.

Die Gruppen, die vor der Klassentür gewartet haben, kommen wieder in den Raum, schauen sich den Innenkreis etwa zwei Minuten schweigend an, gehen dann in ihre Gruppen, beraten sich und schreiben schließlich 3 Dinge auf, von denen sie meinen, dass sie verändert wurden.

Dann setzen sich alle Gruppen in den Außenkreis und lesen ihre Beobachtungen vor. Anschließend sagen die Schüler/innen im Innenkreis, was sie verändert haben.

## **Schwerpunkt**

### ***Good Actions***

Variante von Good News

### **Übungsverlauf:**

1. Die Gruppenleiterin sammelt gemeinsam mit den Schüler/innen Beispiele dafür, was Menschen anderen Menschen „Gutes“ tun können und hält Verschiedenes an der Tafel fest, z.B.: Bei den Hausaufgaben helfen. Ein Geodreieck leihen. Etwas für jemanden holen bzw. tragen. Ein belegtes Brötchen mitbringen. Nicht Verstandenes erklären. Etwas leihen oder teilen/abgeben. Eine Aufgabe/ein Amt einmal oder mehrmals übernehmen. Etwas für einen anderen aufräumen/wegräumen. Etc.

2. Die Schüler/innen (und die Gruppenleiterin) schreiben ihren Namen auf einen Zettel und falten ihn zu einem Los.

Jede/r Schüler/in (und die Gruppenleiterin) zieht den Namen eines/r anderen Schüler/in. Die Aufgabe ist, bei diesem Schüler / dieser Schülerin im Laufe des Tages/der nächsten zwei Tage/der Woche für eine „Good Action“ zu sorgen. Die „Good Action“ soll kein Geld kosten.

3. Am Ende der vereinbarten „Good-Action-Zeit“ kommen alle Schüler/innen im Stuhlkreis zusammen und berichten, was ihnen wer Gutes getan hat.

4. Die Übung in der nächsten Woche wiederholen.

**Auswertungsgespräch:**

Fiel es euch leicht, einem anderen Schüler etwas Gutes zu tun?

Wie war es, als jemand dir etwas Gutes getan hat?

**Variante:**

Die Schüler/innen können sich auch Satzgeschenke machen (*s. Vorlage am Ende des Papiers*).

**Gefühle ändern sich**

**Übungsverlauf:**

Die Gruppenleiterin liest den Schüler/innen die folgende Geschichte vor:

**Sonja und Tina**

Es ist Nachmittag. Sonja liegt zu Hause in ihrem Zimmer auf dem Bett und starrt an die Decke. Wieder ist sie allein, wieder hat sie keine Verabredung mit den anderen Mädchen aus der Klasse. Alles ist irgendwie blöd. Sie hat auch keine Idee, was sie mit dem Nachmittag anfangen soll.

Das Telefon klingelt. Sonja erhebt sich und geht ran. „Hallo?“ „Hallo, Sonja, hier ist Tina. Ich wollt gar mal eben zum Ku-Damm fahren, ein bisschen schoppen. Hast du Lust mitzukommen?“

1. Die Schüler/innen äußern sich frei zu der Geschichte.
2. Die Gruppenleiterin fragt: Wie fühlt sich Sonja, als sie Zuhause auf ihrem Bett liegt? Was vermutest du? Wie fühlt sich Sonja, nachdem Tina sie angerufen hat? Was vermutest du?
3. Die Gefühle von Sonja haben sich geändert. Hast du das auch schon erlebt?
4. Die Schüler/innen berichten über einige Situationen, in denen sich ihre Gefühle geändert haben.
5. Sie erhalten den Arbeitsbogen 1 (*s. am Ende des Papiers*).
6. Sie stellen sich ihre Arbeitsergebnisse zu zweit vor.
7. Einige Arbeitsergebnisse werden mit der ganzen Klasse besprochen.

**Textvariante:**

**Merve und Katja**

Katja ist auf dem Weg in die Schule. Sie weiß nicht, was sie dort soll. Sie hat keine einzige Freundin, mit der sie sprechen oder spielen kann.

Als sie auf dem Schulhof ankommt, kommt ihr Merve entgegen und fragt: „Auf dich hab ich schon gewartet. Kommst du mit rüber zur Schaukel? Dann kannst du mich anstoßen. Und danach stoß` ich dich an. Okay?“

Die beiden Mädchen laufen zur Schaukel.

**Ich bin ärgerlich / wütend, wenn ....**

**Übungsablauf:**

Die Übung läuft in drei Schritten ab.

1. Auf einem Blatt den Satz „Ich bin ärgerlich wütend, wenn ....“ mehrfach beenden.

Zettel zu Losen zusammenfalten. Jede/r zieht das Blatt eines anderen Kindes und liest in der Runde einen Grund für das Wütendwerden vor.

Zettel aufhängen, damit alle sehen können, dass es sehr unterschiedliche Gründe dafür gibt, wütend/ärgerlich zu sein.

2. Wenn ich meinen Ärger / meine Wut loswerden möchte ohne andere zu verletzen, ...  
Die Schüler/innen beenden den Satz mehrfach. Jede/r liest eine Möglichkeit vor.

3. Die Antworten werden an der Tafel nach folgenden Kriterien geordnet:  
Ich kann meinen Ärger / meine Wut verringern durch

Bewegung	ordnende Tätigkeiten	heile Welt schaffen	Gehör finden

Die Möglichkeiten könnten schließlich auf einem großen Plakat in der Klasse hängen.

Die Gruppenleiterin fügt den Möglichkeiten, die die Sch. selbst nennen, weitere hinzu, z. B. das Beschwerdebuch, die Streitkartei, das Streitformular. Alles, was deeskalierend wirkt, ist sinnvoll.

4. Was können, was sollen andere tun bzw. nicht tun, wenn ich wütend bin.  
Möglichkeiten erneut sammeln und z.B. groß als Plakat in der Klasse aufhängen (s. unten).  
Um die Vorschläge auf ihre Eignung hin zu prüfen und zu festigen, können sie im Rollenspiel erprobt werden.

Außerdem sollte, wenn möglich, besprochen werden, für wen welches Wutmittel das beste ist, denn alle reagieren unterschiedlich. Was für die eine in einer Wutsituation gut ist, muss für den anderen noch längst nicht geeignet sein.

**Anmerkung:** Es muss unbedingt die Übung „Wohin mit meiner Wut“ folgen.

Folgendes könnte zu Schritt 3 auf einem Plakat stehen:

<p style="text-align: center;"><b>Was können andere tun, wenn ich wütend bin?</b> <b>Was sollen andere tun, wenn ich wütend bin?</b></p> <p style="text-align: center;">1. Sie sollen mich in Ruhe lassen.</p> <p style="text-align: center;">2. Sie sollen mir nur zuhören.</p> <p style="text-align: center;">3. Sie sollen zeigen, dass sie mich verstehen.</p> <p style="text-align: center;">4. Sie sollen mir helfen.</p>
---

Für Pädagog/innen:

Ortrud Hagedorn macht Vorschläge, wenn sich zwei streiten:

Die Streitenden von anheizenden Zuschauern trennen.

Es muss Rückzugszonen geben, ungestörte Winkel, eine extra Sitzgruppe etc.

Zur Beruhigung sind optische Bilder hilfreich: Wolken, Aquarium, Kerzenlicht,

Körperliche Eindrücke: kaltes Wasser über Pulsschlagadern laufen lassen, Hände auf den Solarplexus legen und tief durchatmen, Arm um die Schulter legen,

akustische Eindrücke: sanfte Musik,

sprachliche Annahme: Du bist wütend. Du hast dich geärgert. Ihr seid beide noch im Stress.  
Ihr seid aufgeregt. (Ich kann euch verstehen.)

## ***Wohin mit meiner Wut?***

### **Übungsverlauf:**

Zu der Frage „Wohin mit meiner Wut?“ gemeinsam mit allen Schüler/innen Ideen sammeln, aufschreiben und entscheiden, was in der Klasse bzw. Schule umsetzbar ist, z.B.:

1. Drei Runden auf dem Schulhof herumlaufen.
2. Zur Toilette gehen und sich kaltes Wasser über den Kopf, ins Gesicht, auf die Pulsschlagadern laufen lassen.
3. Einen Luftballon mit Mehl füllen und ein Gesicht darauf malen. Bei Wut wird der Ballon geknetet, so dass viele unterschiedliche Fratzen entstehen. Dadurch kann die Wut abregiert und (wegen der ulkigen Fratzen) vielleicht sogar wieder gelacht werden.
4. Auf den Schulhof gehen und seine Wut herausschreien.
5. Von 10 an rückwärts zählen. Auf den Flur gehen und mehrmals tief durchatmen.
6. An der Wand hängt ein Blatt zum Abreißen, Zerreißen (Zerknüllen) und zum darauf herumstampfen.
7. In das Beschwerdebuch, auf die Streitkartei, auf das Streitformular schreiben.
8. Auf ein Kissen einschlagen (ist umstritten)
9. Schaumstoffschläger (Encounterbats) einsetzen (s. dazu die Übung „Gehst du mit mir in den Ring?“), Boxbirne in einem Raum aufhängen (ist umstritten)

Wenn die Lehrerin/ der Lehrer rechtzeitig erkennt, dass jemand wütend wird, können auch Ablenkungen helfen:

x holt frisches Tafelwasser.

x läuft mit einem Auftrag zum Hausmeister / zur Sekretärin (z.B. neue Kreide holen, auch wenn noch welche da ist etc.)

x bringt den Mülleimer hinunter.

x wird zum Kopieren geschickt.

Ggf. Vereinbarungen mit einzelnen Schüler/innen treffen, z.B.: Wenn Mehmet wütend wird, darf er den Klassenraum verlassen und auf dem Schulhof herumrennen. Sein Freund Timo begleitet ihn dabei.

## ***Für angenehme Gefühle sorgen***

Traumreise

### **Übungsablauf**

Die Schüler/innen hören die Traumreise. Anschließend sprechen sie zu zweit darüber, was sie gesehen und wie sie sich gefühlt haben. Hat es angenehme Gefühle gegeben? Einige berichten im Plenum über ihre Reiseerlebnisse und, wenn möglich, über ihre Gefühle dabei. Zur Traumreise kann ein Bild gemalt werden. Dabei weiterhin meditative Musik spielen.

*s. Text für die Traumreise am Ende des Papiers.*

## ***Aufbauer - Miesmacher***

Wie fühle ich mich, wenn...

### **Übungsverlauf:**

Schritt 1

Alle Schüler/innen sitzen im Stuhlkreis. Die Gruppenleiterin sagt: „Ich sage jetzt gleich einige Sätze und ihr versucht zu spüren, ob ihr euch dabei gut, schlecht oder gemischt fühlt. Dann frage ich euch, wie ihr euch gefühlt habt. Wenn sich jemand gut gefühlt hat, geht sein Daumen nach oben, fühlt sich jemand schlecht, zeigt der Daumen nach unten. Hat jemand gemischte Gefühle wird der Daumen waagrecht gehalten.“

#### Schritt 2

Die GL liest vor: „Hau ab, du nervst.“ (*Vorlage s. am Ende des Papiers*). Sie fragt: „Wie habt ihr euch dabei gefühlt?“

Zeigen die meisten Schüler/innen, dass sie bei dem Satz ein schlechtes Gefühl hatten, kommt der Satz zu den Miesmachern (A4-Blatt mit dem Wort Miesmacher vorbereiten). Zeigen die meisten Daumen nach oben, kommt der Satz zu den Aufbauern, ansonsten dazwischen.

#### Schritt 3

1. Die Gruppenleiterin sammelt gemeinsam mit den Schüler/innen weitere Aufbauern und schreibt sie an die Tafel, z.B.: Ich kann dich gut leiden. Komm, lass uns zusammen ins Kino gehen. Soll ich dir beim Rechnen helfen? Dein neues T-Shirt gefällt mir gut. Deine Haare sind einfach super. Mir gefällt dein Lächeln. Ich fand es sehr nett von dir, dass du mich gestern gefragt hast, ob ich mitspielen möchte. Etc.

Die Schüler/innen werden gefragt, woran sie diese Übung erinnert. Evtl. werden sie die Übung „Good News“ nennen. Fragen Sie ihre Schüler/innen, ob sie diese jetzt wieder einmal durchführen wollen bzw. schlagen sie es vor. Sie können auch „Good Actions“ wiederholen.

## ***Der Tempel der tausend Spiegel***

### **Übungsablauf:**

#### Schritt 1

Die Geschichte „Der Tempel der tausend Spiegel“ wird vorgelesen und besprochen.

#### Schritt 2

Die Gruppenleiterin fragt: „Was denkst du, wenn du morgens in den Spiegel schaust?“ Die Schüler/innen schreiben ihre Antwort auf ein kleines Blatt und falten dieses zu einem Los.

#### Schritt 3

Die GL liest die Antworten vor oder jede/r Schüler/in zieht eine Antwort eines anderen Schülers und liest sie vor.

#### Schritt 4

Die GL fragt: „Bei welchen Antworten fühlt ihr euch gut, bei welchen schlecht? Welche sind also Aufbauern und welche Miesmacher?“ Sie liest die Antworten erneut vor und ordnet sie den beiden Begriffen zu.

#### Schritt 5

Die GL sagt: „Wir können selbst dafür sorgen, dass wir uns gut fühlen. Stellt euch vor, ihr steht morgens vor dem Spiegel und sagt euch einen Aufbauern. Einige haben wir bereits gehört. Vielleicht fallen euch noch weitere ein.“ Vorschläge werden an der Tafel gesammelt.

#### Schritt 6

Die GL sagt: „Jeder schreibt sich einen Aufbauern für sich selbst auf. In den Ferien habt ihr die Aufgabe euch diesen Aufbauern jeden Morgen zu sagen, wenn ihr in den Spiegel schaut. Nach den Ferien sprechen wir darüber.“ (Und das dann bitte nicht vergessen!)

**Wie fühlst du dich, wenn jemand zu dir sagt:**

Hast du `ne Meise? Musst du mir hier so blöd im Weg rumstehen?	Zeig mal den Ring! Sieht gut aus.
He, du Idiot! Du gehst mir auf die Nerven mit deiner Rumquatscherei.	Soll ich dir das erklären? Wär` für mich völlig okay.
Deine Klamotten sind echt Scheiße.	Tina und ich gehen heute Abend ins Kino. Hast du Lust mitzukommen?
Wie sehen denn deine Haare aus? Biste in Farbtopf gefallen?	Fand ich übrigens nett von dir, dass du mir die CD geborgt hast.
Sag mal, wie oft soll ich dir das noch erklären? Du kapierst auch gar nichts.	Dein T-Shirt steht dir gut. Die Farbe passt gut zu deinem Typ.
Hau ab, sone Niete wie dich wollen wir hier nicht haben.	Ich bin zwar nicht mit deiner Meinung, aber ich fand sie interessant und habe noch eine ganze Weile darüber nachgedacht.

