

6. Freie Entfaltung der Persönlichkeit Selbstwahrnehmung und Empathie

Fachliche Perspektiven

Bildende Kunst, Sachunterricht, Religion, Musik, Sprachen, Theater

Zur Sache: Hinweise und Stolpersteine

- **Persönlichkeitsentwicklung:** Zur Persönlichkeitsentwicklung gehört die Stärkung der Selbstwahrnehmung und darauf aufbauend die Entwicklung von Empathie für andere. Konflikte im schulischen Alltag (z.B. „Warum ich ihn geschlagen habe?“ - „Der hat mich so angeschaut!“) zeigen unmittelbar die Notwendigkeit, Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung auch im Rahmen von Schule zu bearbeiten, um gemeinsam die eigenen Gefühle und Handlungsweisen, sowie die der anderen differenziert wahrzunehmen und deuten zu können.
- **Gefühle in der Persönlichkeitsentwicklung:** Für manche Menschen ist es unangenehm oder problematisch, Gefühle zu zeigen, da sie damit negative Erfahrungen gemacht haben und befürchten, sanktioniert zu werden. Gerade diese Antizipation führt dazu, dass Gefühle missachtet oder überspielt werden. Dabei zeigen uns Gefühle an, wenn etwas nicht stimmt und sind so wichtige Schutzmechanismen. Sie spielen eine zentrale Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung, beeinflussen unser Verhalten, unsere Lernfähigkeit und unsere Gesundheit. Je mehr Einsicht die Schülerinnen und Schüler in ihr Gefühlsleben bekommen und Signale ernst nehmen, desto besser werden sie in der Lage sein, auch mit unangenehmen, heftigen, bedrängenden Gefühlen und Gedanken umzugehen.
- **Kulturelle Prägungen:** Die Schülerinnen und Schüler bringen verschiedene kulturelle Prägungen mit. Zu diesen unterschiedlichen Kulturen gehören teilweise auch verschiedene Formen des Umgangs mit und der Akzeptanz eigener Gefühle, dem Zeigen von Gefühlen, das Sprechen über sie. Auch Mimik und Gestik können je nach kulturellem Hintergrund anders besetzt und gedeutet werden.
- **Lehrkräfte als Vorbild:** Hilfreich ist es, wenn die Lehrkraft selbst differenziert Gefühle (panto-)mimisch darstellen kann, um den Schülerinnen und Schülern das Verstehen von inhaltlich nah beieinander liegenden Vokabeln zu ermöglichen.
- **Muttersprachen als Brücke:** Zur genauen Differenzierung zwischen ähnlichen Gefühlen wie z.B. „fröhlich – glücklich“ ist die Übersetzung in die Muttersprachen u.U. erforderlich und hilfreich.
- **Fluchterfahrungen:** Bei einigen Schülerinnen und Schülern könnte das Thema Freundschaft schwierige Gefühle hervorrufen, wenn sie sich an Freunde und Freundinnen erinnern, die auf Grund ihrer Fluchterfahrung nicht mehr in ihrem aktuellen Alltag bei ihnen sind. Auch hierfür sollte sensibel Raum und Zeit gegeben werden, dies einbringen zu können. Nicht ohne anschließend den Blick positiv zu stärken und sie zu motivieren, in der neuen Lebenssituation / in der Klasse neue Freundschaften zu schließen und sich mit anderen anzufreunden, ohne dass dies bedeutet, dass die „alten“ Freunde dabei vergessen werden.



Hinweise zum Unterricht:

Unterrichtsbausteine zum Themenfeld Persönlichkeit / Selbstwahrnehmung

1. Selbstwahrnehmung: Das bin ich – das bist du (ab Jahrgangsstufe 5/6)
2. Selbstwahrnehmung: angenehme und unangenehme Gefühle (ab Jahrgangsstufe 1)
3. Freundschaft und Vertrauen - Ich wünsch mir einen Freund (ab Jahrgangsstufe 1)
4. Umgang mit dem Gefühl Wut (ab Jahrgangsstufe 1)

Ziele

Unterrichtsbaustein 1: Das bin ich – das bist du

Die Schülerinnen und Schüler ...

- entdecken und benennen Gemeinsamkeiten und Unterschiede aneinander,
- trainieren Basisvokabular zur Selbstbeschreibung,
- nehmen eigene Gefühle bewusst wahr und benennen diese.

Unterrichtsbaustein 2: angenehme und unangenehme Gefühle

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nehmen wahr, dass angenehme wie auch unangenehme Gefühlszustände nicht dauerhaft sind,
- bewerten Gefühle als eher angenehm oder unangenehm,
- erweitern ihren Wortschatz in Bezug auf Adjektive zur Beschreibung von Gefühlen und Eigenschaften von Menschen.

Unterrichtsbaustein 3: Freundschaft und Vertrauen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- entdecken Situationen, in denen sie Freunde brauchen.
- kennen Indikatoren für eine gute Freundschaft und wie man diese stärken kann.
- werden sich über die Notwendigkeit, füreinander da zu sein und einander zu helfen, bewusst.
- wissen, dass Freundschaft aktiv gestaltet werden kann und mit Vertrauen verbunden ist.
- kennen die Bedeutung von Freunden für ihr Leben und dass räumliche Distanz eine Freundschaft nicht zerstören muss.
- kennen und beschreiben Situationen, in denen Freundschaften ihr Leben geprägt haben.

Unterrichtsbaustein 4: Umgang mit dem Gefühl Wut

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können ihre eigenen Gefühle wahrnehmen, benennen und beschreiben.
- lernen Auslöser für das Gefühl Wut bei sich und anderen kennen.
- lernen verschiedene Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit dem Gefühl Wut kennen.



Sprachliche Mittel: Selbstwahrnehmung und Empathie

Singular	ausgewählte Pluralformen	Hinweise
		Bei zusammengesetzten Nomen richtet sich das Geschlecht nach dem Nomen am Ende
das Auge	die Augen	die Augenbraue
der Bauch	die Bäuche, die Bauchschmerzen	das Bauchweh
das Bein	die Beine	die Beinlänge
das Bild	die Bilder	der Bilderrahmen
das Alter		
die Haarfarbe	die Haarfarben	
das Foto	die Fotos	
der Freund	die Freunde	
die Freundin	die Freundinnen	
der Fußball	die Fußbälle	
das Geheimnis	die Geheimnisse	
	die Geschwister	nur im Plural
das Haar	die Haare	die Haarspange
der Hals	die Hälsen, die Halsschmerzen	der Halsschmerz (im Singular kaum gebräuchlich), das Halsweh
der Kopf	die Köpfe, die Kopfschmerzen	das Kopfweh
der Liebling	die Lieblinge	das Lieblingstier, der Lieblingsort, die Liebesspeise
das Lieblingsessen	die Lieblingsessen	
die Lieblingsfarbe	die Lieblingsfarben	
der Mund	die Mäuler	
das Ohr	die Ohren, die Ohrenscherzen	
der Rücken	die Rücken, die Rückenschmerzen	
der Schmerz	die Schmerzen	das Schmerzempfinden
das Zahn	die Zähne, die Zahnschmerzen	das Zahnweh





Verben im Präsens

essen	lachen
fühlen	mögen
haben	rechnen
heißen	sein
kommen	singen
können	sprechen

Verben mit Präpositionen

mit Akkusativ	mit Dativ
Wir gehen zur Schule, zum Sportplatz (auf die Frage „wohin?“)	kommen aus + Land ohne Artikel) (= auf die Frage „woher?“), aber: Ich komme aus der Türkei, aus dem Irak Wir essen in der Kantine (= auf die Frage „wo?“)

Possessivpronomen im Singular und Plural

mein, dein, sein, ihr, unser, euer, ihre

Adjektive	Erweiterte Anforderung
-----------	------------------------

schwarz, blau, grün, rot, grau...	
deutsch, türkisch ... syrisch	ängstlich, cool eigensinnig, einsam empört, enttäuscht erschöpft, erschrocken fies, freundlich fröhlich, gelangweilt gesund, hungrig krank, liebevoll müde, mutig neugierig, peinlich satt, sauer schmusig, schüchtern schwach, sicher stark, stolz verletzt, verliebt wach, wütend zornig, zufrieden
gut, schlecht	
	gespannt, angespannt, nervös, entspannt, aufgeregt, beruhigt, erwartungsvoll, glücklich, ehrlich
müde, durstig, hungrig, krank, gesund, satt, ärgerlich, heimlich	



Sätze und Fragen

Wir können gut ... (Verb im Infinitiv)

Wir mögen ... (Nomen im Akk.), weil ...

Wir haben ... (Nomen im Akk.)

Ich fühle mich ... (Adverb), denn ...

Ich spreche über ... (Nomen im Akk.)

Ich bin befreundet mit ... (Dativ)

Ich bin aufgeregt/wütend/ärgerlich/traurig über ... (Nomen im Akk.), weil

Ich beruhige mich durch ... (substantiviertes Verb im Infinitiv)

Ich beruhige ... (Nomen im Akk.)







Baustein 1

Selbstwahrnehmung: Das bin ich – das bist du

Altersstufe: Jahrgangsstufen 6 - 10

Material / Vorbereitung

- Schülerinnen und Schüler zu Anfang fotografieren
- Fotos in schwarz-weiß ausdrucken und mehrere Kopien auf DIN A4 erstellen

Umsetzungsvorschläge für den Unterricht:

A. Einstiegsübungen:

- **Alle die ...** Alle sitzen im Stuhlkreis. Die Lehrkraft fordert auf „Alle die ... stehen auf“ (z.B. die blaue Socken tragen) und die Schülerinnen oder Schüler, auf die dieses zutrifft, stehen auf. Dann beginnt eine neue Runde. Sprachlich sichere Schülerinnen und Schüler können eigene Impulse für „Alle die ...“ einbringen.
Vorschläge für Impulse: Alle stehen auf, die ...
 - blaue Socken tragen
 - Winter mögen
 - gerne Fußball spielen
 - drei und mehr Geschwister haben
 - gut rechnen können
 - schön schreiben können
 - die braune (blaue, grüne ...) Augen haben
 - die gerne singen
 - ...
- **Gruppen finden:** Die Schülerinnen und Schüler finden sich zu Gruppen zusammen, die sich durch gleiche Eigenschaften auszeichnen, die die Lehrkraft in den Raum ruft: Alle sollen sich zusammen stellen, die die/das gleiche ... haben, z.B.
 - Alter
 - Haarfarbe
 - Lieblingsfarbe
 - Lieblingsmusikgruppe
 - Lieblingstier
 - Lieblingsessen
 - Muttersprache
 - Farbe einzelner Kleidungsstücke
 - ...

B. Hauptteil

- **Selbstbeschreibung:** Die Schülerinnen und Schüler kolorieren ggf. die kopierten Fotos von sich selbst z.B. mit Buntstiften und formulieren eine kurze Selbstbeschreibung, die sie in die Kopie kleben. Eine mögliche sprachliche Unterstützung kann durch vorgegebene Sätze mit Lücken geschehen, z.B.:
 - Ich heiße ...
 - Ich komme aus ...
 - Ich spreche ...
 - Meine Haare sind ...
 - Meine Augen sind ...
 - Ich kann gut ...
 - Ich esse gern ...
 - ...



Andere beschreiben: Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Kopie eines Fotos eines Mitschülers / einer Mitschülerin und beschreiben diese Person. Auch hier kann entlastet werden durch die Vorgabe der Sätze, z.B.:

- Er/ sie heißt ...
 - Er/sie kommt aus ...
 - Er/sie spricht ...
 - ... Haare sind...
 - ... Augen sind ...
 - Er/sie kann gut ...
 - Er/sie isst gern ...
 - ...
- **Partnerarbeit:** Die Schülerinnen und Schüler finden sich anhand der Fotos zu zweit zusammen und beschreiben: Was ist anders? Was ist gleich? Auch hier können die sprachlichen Mittel teilweise oder gänzlich vorgegeben werden, z.B.:
- Wir kommen beide aus ...
 - Wir sprechen beide ...
 - Wir haben beide ... Haare.
 - Wir haben beide ...
 - ...
- **Vorstellung:** Zu zweit stellen die Schülerinnen und Schüler ihre Ergebnisse vor.

C. Abschluss

Folgende Lieder greifen die Thematik auf:

- „Anders als du“, Text, Musik: R. Metcalf, in: Sim Sala Sing, Das Liederbuch für die Volksschule, Lorenz Maierhofer, Renate und Walter Kern, Helbling Verlag, Rum/Innsbruck, 2005, oder unter: www.oekotopia-verlag.de/media/oekotopia/Liedtexte/10704_07.pdf
- „Im Land der blau Karierten“, Text und Musik: Klaus W. Hoffmann
Der sprachlich anspruchsvollere Text ist zu finden z.B. unter folgendem Link www.klasse-wir-singen.de/wp-content/uploads/materialien/im_land_der.pdf
Hierzu finden sich Videos, die das Lied bildlich umsetzen z.B. www.youtube.com/watch?v=ow9swwgSTY4
Die Links entsprechen dem Stand vom 31.05.2016

Quelle: nach PeP, Klassenstufe 3/4: Das bin ich – das bist du, Erprobungsfassung, Nordverbund suchtpräventiver Fachstellen – Zusammenschluss der Suchtpräventionsfachstellen in Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Herausgeber Bertelsmann Stiftung 2008





Baustein 2

Selbstwahrnehmung: Angenehme und unangenehme Gefühle

Altersstufe: Jahrgangsstufen 1 - 5/6

Material / Vorbereitung

- Bilder sammeln (Zeitschriften, Internet, Kunstdrucke ...), auf denen Menschen verschiedene Gefühle zeigen.
- Papierbogen
- Materialien für das Basteln der Gefühlsuhr: Pappteller, Wortkarten, Pfeil, Musterklammer

Umsetzungsvorschläge für den Unterricht:

A. Einstiegsübung:

Wie fühlst du dich jetzt? Der „Stand der Gefühle in der Klasse“ wird abgebildet, indem die Lehrkraft drei Smileys auf einen großen Papierbogen zeichnet und alle dort ihre Befindlichkeit einzeichnen, z.B.:

sehr gut	gut	ok / Es geht ...	nicht so gut ...	schlecht ...
II	IIII II	IIII IIII I	III	

B. Hauptteil:

- **Bilder beschreiben:** Die Lehrkraft legt die Bilder aus, auf denen Menschen verschiedene Gefühle zeigen. Die Schülerinnen und Schüler beschreiben die dargestellten Gefühle mit Hilfe von Adjektiven oder Sätzen ein, die Gefühle verbalisieren. Frage: Wie fühlt er/sie sich?
Die Lehrkraft verschriftlicht die Adjektive oder Kurzsätze auf **Karten**, ergänzt entweder das Adjektiv zum Satz oder umgekehrt. Dabei können die Sätze nach Konstruktion mit „haben“ oder „sein“ geordnet werden. Die Schülerinnen und Schüler ordnen die Karten den Bildern zu.

Er hat Angst	ängstlich		Er ist zufrieden
Sie hat Durst	durstig	ärgerlich	Er ist müde
Sie hat Halsschmerzen		entspannt	fröhlich



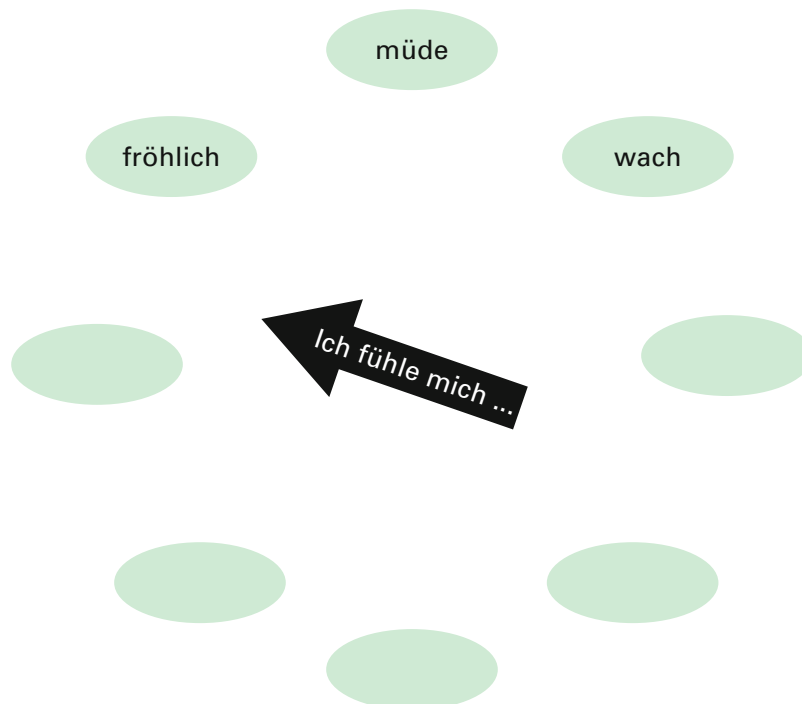
- **Angenehme und unangenehme Gefühle:** Die Schülerinnen und Schüler sortieren die Sätze nach angenehmen und unangenehmen Gefühlen jeweils für sich allein in eine Tabelle, z.B. Wie ist das Gefühl für dich?/ Wie fühlst du dich?

Wie ist das Gefühl für dich?/Wie fühlst du dich?		
gut	nicht so gut ...	schlecht ...
fröhlich	traurig	durstig
glücklich		ängstlich
gesund		krank

- **Auswertungsgespräch in der Klasse zu den Fragen:** Was ist für wen gleich oder unterschiedlich zu anderen? Was ist neutral: nicht gut, nicht schlecht?
- **Gefühlsuhr:** Zum Ausdrücken der eigenen jeweiligen Befindlichkeit wird ein Pappteller beklebt mit **Satzkarten** wie:
 - Ich bin müde.
 - Ich bin wütend.
 - Ich bin fröhlich.
 - Ich habe _____schmerzen.

In der Mitte oder auf dem Pfeil steht „Ich fühle mich ...“

Ein Pfeil wird mit einer Musterklammer an der Uhr befestigt, so dass durch Drehen des Pfeils die derzeitige Stimmung angezeigt werden kann. Diese Uhr kann anschließend im Lauf der nächsten Tage und Wochen immer wieder verwendet werden. Sie kann auch regelmäßig in eine Morgenrunde oder den Beginn des Klassenrates integriert werden.



Quelle: nach PeP, Klassenstufe 5/6: Angenehme und unangenehme Gefühle, Erprobungsfassung, Nordverbund sucht-präventiver Fachstellen – Zusammenschluss der Suchtpräventionsfachstellen in Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern. Herausgeber Bertelsmann Stiftung 2008





Baustein 3

Freundschaft und Vertrauen – Ich wünsch' mir einen Freund

Altersstufe: Jahrgangsstufen 1 - 6

Material / Vorbereitung

Stifte, Bausteine, Wollfäden u.ä.

Umsetzungsvorschläge für den Unterricht:

A. Ein Freund, ein guter Freund:

- Die Lehrkraft legt die Bilder (M6-1) und eine Auswahl der Einleitungssätze (M6-2) in die Mitte.
- Die Schülerinnen und Schüler betrachten die Bilder und lesen die Sätze ggf. laut vor.
- Im gemeinsamen Gespräch können dazu z.B. diese Impulse besprochen werden:
 - „**Ich wünsch mir einen Freund ...**“
 - „**Was ist ein Freund?**“ (Elemente von Freundschaft sammeln: spielen, essen, helfen, Spaß haben, streiten,)
 - „**Wann braucht man hier einen Freund? Wofür?**“
 - „**Wie fühlt es sich an, wenn du einen Freund brauchst? Finde eine Geste/Mimik/Haltung dazu.**“
 - „**Wann wünschst du dir einen Freund? Was kannst du auf den Bildern entdecken, was zu dir passt?**“
- Am Ende der Gesprächsrunde kann folgender Arbeitsauftrag gegeben werden:
„**Male ein Bild, wann du einen guten Freund brauchst.**“ Im Abschlusskreis werden diese Bilder gemeinsam betrachtet und erfahren Wertschätzung.
- Als Abschluss eignet sich das Lied „Wenn einer sagt, ich mag dich du.“ zum gemeinsamen Singen.

B. Freundschaft zwischen verschiedenen Menschen:

- Die Lehrkraft stellt mit Hilfe von M6-3 die Freundinnen Tina und Lea vor: „Tina und Lea sind die dicksten Freundinnen und machen alles zusammen. Sie tanzen zusammen, spielen, hören Musik, und tun alles, was Freunde machen....“
- Abschnitt A und B (M6-3) werden vorgelesen. Die Schülerinnen und Schüler folgen der Geschichte ggf. mit Hilfe der Bilder (M6-4).
- Vorlesen von Abschnitt C. Folgende Impulse werden in die Gesprächsrunde den Schülerinnen und Schülern zum Vertiefen angeboten: „**Sind sie doch keine echten Freunde?**“ „**Müssen beste Freunde immer alles zusammenmachen?**“ „**Kann man Freunde sein, auch wenn man verschieden ist?**“
- **Was ist Freundschaft?** Es werden von der Lehrkraft verschiedene stumme Impulse in Form von Gegenständen oder Abbildungen gegeben, die in die Mitte gelegt werden: Stein, Kuscheltier, Hundefoto, Muschel. Nach einer Betrachtungszeit wird den Schülerinnen und Schülern die Frage „**Kann ein Hund ein Freund sein? Kann ein Stein ein Freund sein?...**“ gegeben.
- Arbeitsauftrag im Anschluss zu M6-5 und M6-6: „**Unterstreiche die Worte, die dir wichtig sind und erkläre den Satz „Wer gute Freunde möchte, muss selber einer sein.“**“



C. Freundschaft in der Krise:

- **Streit:** Die Lehrkraft legt als Impulsbild ein zerrissenes Bild von Tina und Lea (aus M6-4) in die Plenumsmitte. Impuls: „**Was ist passiert?**“
- Rollenspiel oder Pantomime: Arbeitsauftrag an die Schülerinnen und Schüler:
„**Versucht, nachzuspielen: Wie kommt es zum Streit? Was passiert mit der Freundschaft?**“
- **Stolpersteine einer Freundschaft:** „Wodurch kann Freundschaft kaputt gehen?“ Die Schülerinnen und Schüler sammeln auf dem Steinbild M6-7, wodurch Freundschaft kaputt gehen kann.
- Die Lehrkraft liest danach Abschnitt D (M6-3) vor. Impuls: „**Aber Freunde können sich auch wieder vertragen. Wie vertragen sich Tina und Lea wieder? Spielt es mit Gesten.**“ Die Schülerinnen und Schüler finden Gesten mit Sprache oder Pantomime, um darzustellen, wie Lea und Tina sich wieder vertragen könnten.
- Zum Abschluss wird Abschnitt E vorgelesen.

D. Das Haus der Freundschaft:

- Die Lehrkraft leitet das Zeitungsinselspiel „Gemeinsam auf einem Floß“ an, das im Blitzlicht (+/- oder mit Smileys) reflektiert wird.

Zeitungsinselspiel Anleitung:

Nehmen Sie eine Zeitung komplett auseinander und verteilen Sie die Blätter nebeneinander im Raum, so dass eine große Zeitungsfläche (das Floß) entsteht. Nun sollen sich alle Kinder der Gruppe auf der Zeitung verteilen. „Ihr reist gemeinsam auf dem Floß auf einem Fluss entlang.

Das Floß ist aus vielen einzelnen Brettern zusammengebaut. Leider sind die Bretter und die Seile, die sie zusammen halten zum Teil schon sehr morsch. Daher löst sich ab und zu ein Brett vom Floß.

Es ist wichtig, dass keiner von euch ins Wasser fällt, denn das würde die Krokodile anlocken.

Also gebt gut aufeinander Acht.“

Nehmen Sie nun Zeitungsstück für Zeitungsstück von der Fläche weg. Dennoch sollen alle Kinder auf dem Floß bleiben. Die Kinder müssen dafür immer enger zusammenrücken und versuchen, dass niemand „vom Floß fällt“.

Ziel des Spiels ist es, alle Kinder auf möglichst wenig Fläche zu vereinen.

Ist das Minimum der möglichen Fläche erreicht, so beenden Sie die Übung mit der Ansage, die Floßfahrt sei erfolgreich verlaufen und alle glücklich und gesund an ihrem Ziel angekommen.

Auswertung:

Im Anschluss an dieses Spiel sollen die SchülerInnen über ihre Gefühle während des Spiels berichten. Folgende Impulse können Sie geben:

- Wie habt ihr euch bei der Floßfahrt gefühlt?
- Ihr seid euch zum Teil sehr nah gekommen. Wie habt ihr das empfunden? Was ist euch aufgefallen?
- Als stummer Impuls werden Bausteine ausgelegt. Impuls: „**Welche Bausteine braucht man für eine Freundschaft? Überlegt, was wichtig für eine Freundschaft ist: So etwas wie miteinander spielen können, Ehrlichkeit ...**“
- Die Schülerinnen und Schüler beenden den Satz „Ein Freund ist jemand, der ...“ (M6-8)
- Impuls: „**Jetzt haben wir viel gesammelt, daraus wollen wir ein Haus der Freundschaft bauen. Schreibt die Begriffe auf und überlegt, welcher Baustein das Haus der Freundschaft am meisten trägt, gibt es größere und kleinere, wichtigere ...**“ Die Schülerinnen und Schüler beschriften Bausteine mit den Begriffen und setzen sie zu einem Haus der Freundschaft zusammen. (vgl. hierzu M6-9)

E. Freundschaften knüpfen:

- Impuls: „**Freundschaft, daran muss man arbeiten, daran muss man knüpfen. Wie an einem Band. Und Freundschaft ist wie ein Band zwischen zwei Menschen. Das ist die Idee von Freundschaftsbändern.**“
- Die Schülerinnen und Schüler knüpfen anhand von Anleitungen (im Internet verfügbar) Freundschaftsbänder.





Situationen zum Impuls

„Wann braucht man einen Freund?“/
„Ich wünsch mir einen Freund, der ...“





Situationen zum Impuls

„Wann braucht man einen Freund?“/
„Ich wünsch mir einen Freund, der ...“





Situationen zum Impuls

„Wann braucht man einen Freund?“/
„Ich wünsch mir einen Freund, der ...“





Einleitungssätze - Einstieg

Ich wünsch' mir einen Freund / eine Freundin ...



... wenn mir keiner vertraut.

... wenn ich in Not bin.

... wenn ich glücklich bin.

... wenn ich Lust zum Tanzen habe.

... wenn alle heimlich über mich lachen.

... wenn ich traurig bin.

... wenn mir der Mut fehlt.

... wenn alleine lachen langweilig ist.

... wenn es draußen regnet.

... wenn spielen zusammen mehr Spaß macht.

... der an mich glaubt.

... der den Mut hat, mir zu sagen, was er wirklich denkt.

... der mich hält, wenn ich Trost brauche.

... der mich los lässt, wenn ich darum bitte.

... der all seine Geheimnisse mit mir teilt.

... dem ich alles erzählen kann.

... der nicht erwartet, dass ich mache, was ihm gefällt.





Tina und Lea

A

Tina und Lea sind beste Freundinnen. Sie gehen seit der ersten Klasse immer morgens zusammen zur Schule und nachmittags wieder zurück.

Sie waren immer für einander da, wenn die andere traurig war, aber auch wenn es einer so richtig gut ging, wenn die Hausaufgaben alleine mal nicht klappten, das Wetter draußen so schlecht war, dass man drinnen bleiben musste ...

(Impulsfrage: Wann braucht man Freunde?)

B

Am Wochenende verabreden sie sich oft. Sie tanzen gerne zusammen zu lauter Musik.

Leas Schwester hat viele tolle Musikstücke, die sie sich dazu ausleihen. Sie fahren auch gerne mit dem Fahrrad zum See und liegen im Sommer dort auf der Wiese in der Sonne und erzählen sich Geschichten oder gehen schwimmen. Tina hat in ihrem Garten ein Gartenhaus.

Das haben die beiden zusammen mit Tinas Vater und ihrem Bruder gebaut. Und dann durften Tina und Lea es gemeinsam einrichten. Wie ein eigenes kleines Haus.

Es gibt dort sogar einen kleinen Wasserkocher, mit dem sie sich Tee kochen können. Das Gartenhaus ist ihr allerliebster Ort, wenn sie ungestört reden möchten.

(Impulsfrage: Was können Freunde alles zusammen machen?)

C

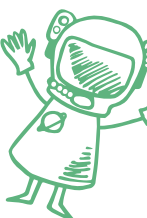
Eigentlich machen die beiden fast alles zusammen.

Nur Fußball, das mag Lea gar nicht. Tina aber schon. Sehr sogar.

Lea ist ein paar Mal mitgegangen, wenn Tina sich mit den anderen Kindern aus der Nachbarschaft auf dem Sportplatz getroffen hat, um Fußball zu spielen. Aber sie hatte nie Spaß daran. Vielleicht waren sie doch auch sehr verschieden, überlegte Lea manchmal.

Lea war eher still und für Tina konnte es nicht laut und wild genug sein. Lea saß manchmal einfach gern nur da, ohne zu reden und Tina wollte sich immer unterhalten und erzählen.

(Impulsfrage: Kann man befreundet sein, auch wenn man verschieden ist?)



D

Beim letzten Mal hatte Finn Lea so heftig mit dem Ball am Bauch getroffen, dass Lea weinen musste. Tina kam zu ihr gerannt: „Lea, ist alles ok? Das ist nicht so schlimm. Gehört leider dazu. Finn hat das nicht mit Absicht gemacht.“

Aber Lea hatte keine Lust mehr, wischte sich die Tränen von den Augen und wollte nach Hause gehen. „Du willst nach Hause? Aber wir haben doch gerade erst angefangen. Dann setz dich doch an den Rand und warte, bis es nicht mehr so weh tut“, meinte Tina.

Aber Lea wollte nicht bleiben. Sie war nur Tina zuliebe mitgekommen. Und jetzt hatte sie gar keine Lust mehr.

Vor allem nicht am Rand zu sitzen, wenn ihr der Bauch wehtat.

Es wurde schon besser, aber Tina hätte wirklich ein bisschen mehr Verständnis zeigen können. Schließlich waren sie doch beste Freundinnen. Aber Tina rannte schon wieder zu den anderen auf den Platz und spielte weiter.

Lea ging zu ihrem Fahrrad und fuhr traurig nach Hause.

(Impulsfragen: Wie könnten sie die Freundschaft wieder reparieren?

Was kann alles noch bei Freunden passieren, wenn sie miteinander unzufrieden sind?)

E

Eine Stunde später klingelte es an der Haustür.

Tina stand mit zwei großen Eistüten davor.

„Mir hat Eis einmal sehr schnell geholfen, als ich Bauchweh hatte.

Wollen wir im Gartenhaus zusammen Eis essen?“ Lea musste lachen.

Das war eine gute Idee. Und so konnten sie doch noch zusammen an diesem Nachmittag spielen. Und Tina hatte sogar Leas Lieblingseis gekauft: Vanille-Cookies und Schokolade-Caramel.

Beste Freundinnen wissen wirklich ganz schön viel von der anderen.





Bilder zur Geschichte „Tina und Lea“





Bilder zur Geschichte „Tina und Lea“

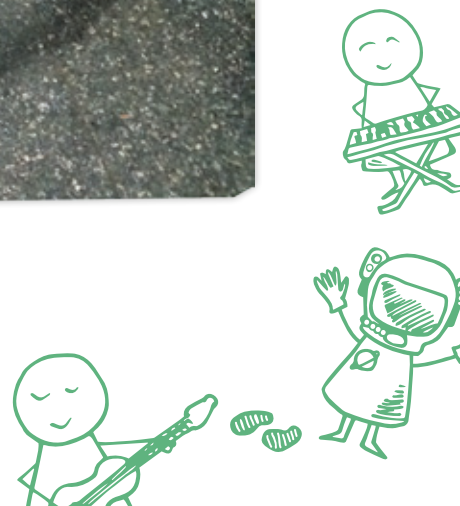




Bilder zur Geschichte „Tina und Lea“



7





Bei einem Freund / bei einer Freundin ist mir wichtig ...

Aufgabe: Unterstreiche die Worte, die dir wichtig sind.

ist ehrlich	ist immer für mich da
ist freundlich	ist hilfsbereit
denkt an mich	kann gut kochen
spielt mit mir	mag Süßigkeiten
kann mit mir lachen	hat Geschwister
zieht dieselbe Kleidung an wie ich	ist beliebt
schätzt mich / mag mich	mag Musik hören
mag sich verabreden	spielt gerne draußen
mag Fußball	denkt an andere
schwimmt gerne	weiß, was sie / er will
sieht gut aus	spricht viele Sprachen
tröstet	ist mutig
hat viele tolle Ideen	ist nie sauer

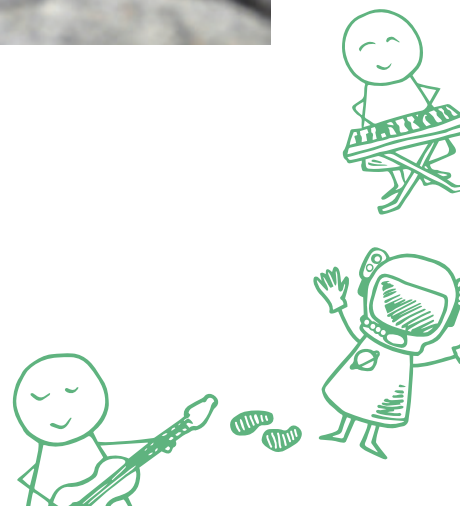




Stolpersteine einer Freundschaft

Aufgabe: Wodurch kann Freundschaft kaputt gehen?

Schreibe dies auf das Steinbild.





Eine Freundin / ein Freund ist ...

Aufgabe: Schreib den Satz weiter:

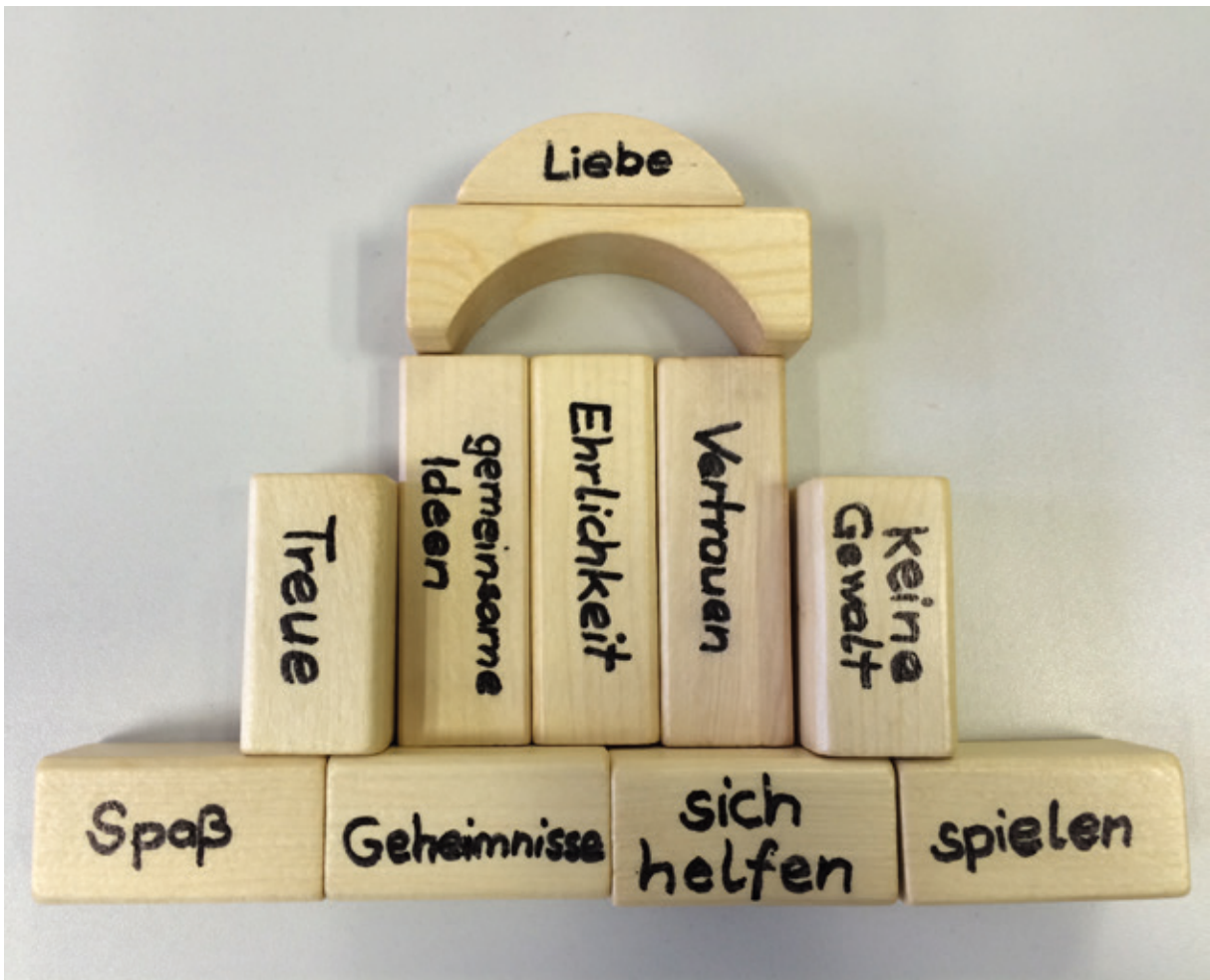
Eine Freundin ist ...

Ein Freund ist ...





Haus der Freundschaft





Baustein 4

Umgang mit dem Gefühl Wut

Altersstufe: Jahrgangsstufen 1 - 6

Material / Vorbereitung

Stifte, Bausteine, Wollfäden u.ä.

Umsetzungsvorschläge für den Unterricht:

Baustein 2 dieses Kapitels bietet die Auseinandersetzung mit dem Themenfeld „Gefühle“ an. Die Schülerinnen und Schüler benennen verschiedene Gefühle, beschreiben diese und ordnen sie konkreten Situationen zu. Dabei wird das Spektrum der Begriffe, die zur Beschreibung von Gefühlen zur Verfügung stehen, erweitert und durch Anwendung gesichert.

Baustein 4 hat den Schwerpunkt in der Auseinandersetzung mit dem Thema „Wut“, das in den Bereich „Förderung von Lebenskompetenz“ gehört. Die Schülerinnen und Schüler sollen befähigt werden, sich selbst zu helfen, wenn Wut in ihnen aufsteigt. Sie lernen Möglichkeiten kennen, sich selbst zu beruhigen, bevor sie anderen schaden oder sie sogar verletzen.

Mit Hilfe der gewählten Identifikationsfigur in der Geschichte wird der Umgang mit Wut erarbeitet:

- Wann werde ich wütend?
- Was passiert mit mir, wenn ich wütend bin?
- Was hilft mir dann, wenn ich wütend bin?

Hinweis: Alle hier genannten Schritte können im Plenum, aber auch in Einzel- oder Partnerarbeit durchgeführt werden.

A. „Welche Gefühle gibt es?“ - Gefühle benennen und zuordnen

- **M6-11 „Wörter für Gefühle“** werden als Wortkarten ausgelegt: Die Gruppe liest sich die Wortkarten oder das AB „Wörter für Gefühle“ gemeinsam durch. Die Schülerinnen und Schüler können versuchen, mit den Karten auch Gegensatzpaare zu bilden.
- **M6-10 Bildkarten:** Die Lehrkraft: „**Welche Gefühle passen für dich zu welcher Situation/ zu welcher Bildkarte?**“ -> Die Bildkarten werden betrachtet und den Wörtern soweit als möglich zugeordnet.
- **„Ich fühle mich“ ...:** Entweder bearbeiten die Schülerinnen und Schüler M6-12 „Ich fühle mich ... wenn ...“ oder es werden die Fragen von M6-13 „Wie fühlst du dich, wenn ...?“ mit Hilfe der Bildkarten M6-10 gemeinsam bearbeitet.

B. „Von der Wut“ – Was ist Wut und wie kann man mit ihr umgehen?

- Wiederholungsphase: Wiederholung der Wörter für verschiedene Gefühle anhand von Bildkarten.
- Lehrkraft: „**Welche Gefühle kennst du von dir?**“ Die Schülerinnen und Schüler beschreiben ihnen bekannte Gefühle.
- „Wohin mit der Wut?“: Die Lehrkraft zeigt ein Bild von Jakob aus der Geschichte „Wohin mit meiner Wut?“
- „Die Wut von Jakob“ Die Lehrkraft erzählt mit Hilfe von M6-14 und/oder einzelnen Bildern (M6-15 Bilder zur Wut-Geschichte) Abschnitt für Abschnitt die Geschichte von Jakobs Wut.
- Gesprächsphase: Impuls-Fragen für ein Gespräch im Anschluss oder eingebettet in das Erzählen:
 - „**Wann bin ich wütend?**“
 - „**Was passiert mit mir, wenn ich wütend bin?**“
 - „**Was hilft mir, wenn ich wütend bin?**“
 - „**Wann wird Jakob wütend? – Wann warst du mal wütend? Warum?**“



- Schülerinnen und Schüler vertiefen mit Hilfe von M6-16 „Wenn ich wütend bin, dann ...“/„ Wenn andere auf mich wütend sind, dann ...“
- Gesprächsphase: Lehrkraft: „Was möchte Jakob am liebsten tun, wenn er wütend ist?“ – „Was passiert mit dir, wenn du wütend bist?“ „Wie zeigt sich das?“
- „Was kann er tun, wenn er so wütend ist? Hast du einen Tipp für ihn? - Was hilft dir dann?“
- Der Trick für den Umgang mit Wut:
 - Schülerinnen und Schüler sammeln Ideen mit Hilfe von M6-17 „Mein Trick bei Wut ...“
 - Präsentation der Wut-Tricks im Plenum
 - SuS überlegen, ob ihnen die vorgestellten Tricks der anderen in Wutsituationen helfen könnten
 - Erstellung: Gemeinschaftliches **Wut-Hilfe-Plakat**
- Weitere Umsetzungsideen:
 - Wut-Eimer mit Zetteln im Klassenraum aufstellen (M6-18)
 - Wut-Masken basteln.
 - **Wut-Regulierungs-Plakat** „Wenn du wütend bist, dann ...“ gemeinsam gestalten „Es ist okay, wenn du wütend bist. Doch lass dich und andere Menschen und Sachen heil. Wenn du wütend bist, versuche darüber zu sprechen.“
 - Oder weitere Regeln und Tipps für den Umgang miteinander bei Wut aufstellen.





Bildkarten „Gefühle“



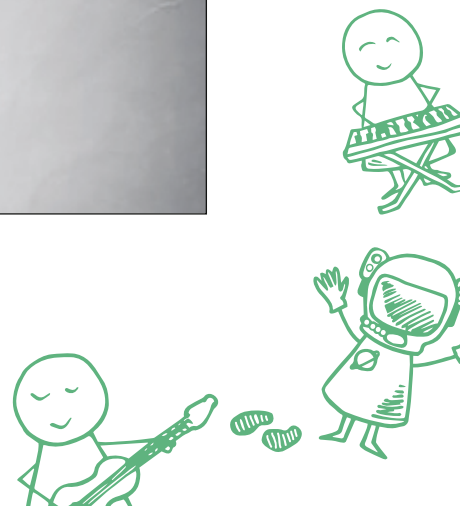


Bildkarten „Gefühle“





Bildkarten „Gefühle“





Bildkarten „Gefühle“





Bildkarten „Gefühle“





Bildkarten „Gefühle“





Bildkarten „Gefühle“





Bildkarten „Gefühle“





Wörter für Gefühle

ablehnend	ängstlich
cool	eigensinnig
liebepoll	müde
mutig	neugierig
sauer	satt
peinlich	schmusig
erschöpft	fröhlich
fies	freundlich
gelangweilt	enttäuscht
empört	hungrig
krank	verletzt
verliebt	stark
stolz	schüchtern
gesund	zornig
wütend	zufrieden
erschrocken	wach
schwach	sicher
einsam	





Ich fühle mich ...

Aufgabe: Vervollständige die Sätze

Ich fühle mich **glücklich**, wenn ...

Ich fühle mich **fröhlich**, wenn ...

Ich fühle mich **allein**, wenn ...

Ich fühle mich **ängstlich**, wenn ...

Ich fühle mich **traurig**, wenn ...

Ich fühle mich **munter**, wenn ...





Wie fühlst du dich, wenn ...

Aufgabe:

- Besprecht die Fragen gemeinsam.
- Stellt eine Situation pantomimisch dar, um zu zeigen, wie es euch dabei gehen würde.

... du alleine bist?

... du eingeladen wirst?

... du in den Arm genommen wirst?

... du den anderen nicht verstehst?

... du dich nicht verständlich machen kannst?

... du nicht mitspielen darfst?

... du etwas geschenkt bekommst?

... du etwas verschenkst?





Wohin mit meiner Wut?

Jakob kennt sich gut aus. Jedenfalls mit allem was mit Schiffen und Rennautos zu tun hat. Und Schwimmen mag er auch. Zur Schule geht er eigentlich gerne, vor allem an den Tagen, wenn Sport auf dem Stundenplan steht oder auch Sachkunde-Unterricht. Dann macht es ihm besonders viel Spaß. Das sind gute Tage. Richtig gute Tage.

Manchmal hat Jakob aber auch nicht so gute Tage. Dann ist der Himmel morgens beim Aufstehen schon grau und es regnet und die Welt sieht einfach nicht freundlich aus. Dann bekommt er oft schlechte Laune und grummelt vor sich hin.

Aber an manchen Tagen wird Jakob **wütend**. So richtig wütend. Es ist gar nicht so leicht mit der Wut. Jakob weiß manchmal gar nicht, wo sie her kommt. Sie ist plötzlich einfach da. Das macht ihn dann noch wütender.

Manchmal wird er aber auch wütend, wenn ... –

etwas ganz ungerecht war, wenn sein bester Freund von größeren Kindern geärgert wird oder der Nachbarsjunge seine Katze quer durch den Garten jagt und ihr damit Angst macht.

Wenn jemand ihn auslacht, weil er etwas falsch gemacht hat oder wenn er bei anderen nicht mit-spielen darf. Wenn etwas schief geht oder ihm etwas kaputt geht, dann wird Jakob auch wütend.

Die Wut kann ganz klein sein und schnell weg gehen oder auch riesig groß in ihm sein.

Dann fühlt es sich in seinem Bauch an, als ob dort ein kleiner Vulkan ist, der grummelt und irgendwann explodiert. Jakob wird dabei ganz rot im Gesicht und ihm wird furchtbar warm und sein Herz klopft rasend schnell.

Dann fängt Jakob an laut und wütend zu schreien. Ganz laut. Und er ballt die Hände zu Fäusten.

Oder er will dann Sachen kaputt hauen. Seinen Teddy hat er schon ein paar Mal gegen die Wand geworfen, wenn er so wütend war. Am liebsten würde er manchmal auch gegen etwas treten. Mit aller Kraft. Oder etwas zerfetzen.

Jakob bekommt in solchen Wut-Momenten nicht mehr mit, was um ihn herum passiert, was man dann zu ihm sagt. So einen Satz wie „Beruhig dich doch, Jakob“, den hört er dann gar nicht oder er macht ihn noch wütender. Jakob weiß nicht wohin mit seiner Wut. Er sieht nur noch Rot und hat das Gefühl zu explodieren. Er fühlt nur die Wut in sich. Jakob fällt es schwer, dann zu überlegen, was er tun könnte. **Aber er weiß, dass es Tricks gegen die Wut gibt ...**

Er könnte in ein Kissen boxen. So lange, bis alles sich wieder ruhig anfühlt.

Er könnte rennen, bis er keine Puste mehr hat und die Wut weg ist.

Er könnte die Wut-Worte auf Zettel schreiben und diese zusammenknüllen und wegwerfen.

In einen Wut-Abfalleimer. Oder Wutmonster zeichnen und sie dann zerreißen.

Manchmal schreit er auch einfach draußen, wo ihn keiner hören kann.

Die ganze Wut einfach rausschreien. Auch aus dem Fenster schreien geht gut, wenn draußen keiner ist.

Oder aber Jakob versucht tief Luft zu holen und dabei bis 20 zu zählen.

So oft, bis er nur noch Luft holt und zählt und die Wut nicht mehr in sich spürt.

Ja, erst einmal Luft holen, das hilft oft am besten.





Bilder zur Wutgeschichte





Bilder zur Wutgeschichte





Wütend sein

Aufgabe: Ergänze die Sätze.

Wenn **ich** wütend bin, dann ...

Wenn **andere** wütend sind, dann ...

Wenn **andere** auf **mich** wütend sind, dann ...





Mein Trick bei Wut

Aufgabe: Schreibe deinen Trick auf:

- Was kann man tun, wenn man wütend **wird**?
- Was kann man tun, wenn man wütend **ist**?





Wut-Zettel

Aufgabe:

- Hier kannst du deine Wut aufschreiben.
- Zerknülle deine Wut.
- Wirf deine Wut in den Wut-Eimer und bring sie zum Müll.

