

# Beispiel aus dem Programm „Faustlos“

## Einheit III: Umgang mit Ärger und Wut

### Lektion 3: Sich beruhigen

#### Vorbereitung

##### Konzept

- Entspannungstechniken können Gefühle von Ärger und Wut reduzieren

##### Schlüsselbegriffe

Sich beruhigen; tief Luft holen; rückwärts zählen; an etwas Schönes denken; entspannen; Aus-Zeit

##### Lernziel

Die Schüler und Schülerinnen sollen lernen:

- Techniken einzusetzen, um ihren Ärger und ihre Wut zu reduzieren: Tief Luft holen, rückwärts zählen und an etwas Schönes denken

##### Sie benötigen

- das Poster: „Was tut Ihr, wenn Ihr ärgerlich und wütend seid?“
- eine Papierrolle und Wachsmalstifte

##### Anmerkungen für Lehrerinnen

Die Techniken, die in dieser Stunde präsentiert werden (tief Luft holen, rückwärts zählen und an etwas Schönes denken) sind leicht zu erinnern und anzuwenden.

Hängen Sie das Poster gut sichtbar im Klassenraum auf und verweisen Sie auf die Techniken, wenn Schüler und Schülerinnen während des Tages wütend werden.

Vielleicht sollte es zur Regel in Ihrer Klasse werden, bei solchen Situationen umgehend eine Aus-Zeit zur Beruhigung einzuberufen, um so eine Struktur für die Anwendung der Techniken zu schaffen.

Diskutieren Sie im Anschluß die Ereignisse, die die ärgerlichen Gefühle ausgelöst haben.

#### Unterrichten der Lektion


##### Geschichte und Diskussion

Heute werdet Ihr lernen, wie Ihr Euch beruhigen könnt, wenn Ihr ärgerlich und wütend seid.


 Zeigen Sie das Bild: **Hier sind Daniel und Kevin aus unserer letzten Stunde.**

1. **Was ist in unserer letzten Stunde passiert?** (Daniel wollte an das Waschbecken und Kevin hat sich vorgedrängelt; Daniel wurde ärgerlich)

Es gibt verschiedene Dinge, die Daniel tun kann, um sich zu beruhigen und zu entspannen.

 Zeigen Sie auf den zweiten Schritt des Posters „Was tut Ihr, wenn Ihr ärgerlich und wütend seid?“: **Er kann eines oder mehrere der folgenden Dinge tun:**

- Dreimal tief Luft holen
- Langsam rückwärts zählen
- An etwas Schönes denken

 Laßt uns als erstes üben, dreimal tief Luft zu holen. Holt langsam Luft und atmet langsam wieder aus. Denkt an etwas, was Euch wirklich sehr wütend werden läßt, und wir werden alle zusammen dreimal tief Luft holen (Holen Sie dreimal tief Luft). Nun laßt uns üben, langsam von der Zahl Fünf an rückwärts zu zählen. Denkt wieder an etwas, das bei Euch Ärger und Wut verursacht, und wir werden zusammen langsam von fünf an rückwärts zählen (Zählen Sie langsam von fünf an rückwärts). Wenn Ihr sehr wütend (rasend) seid, könnt Ihr von zehn an rückwärts zählen.

An etwas Schönes denken kann auch beim Entspannen helfen, z. B. wenn Ihr eine Zeitlang allein seid. Einige Dinge, bei denen ich mich entspannt fühle, wenn ich an sie denke, sind ... (Berichten Sie von Ihren eigenen Erfahrungen oder regen sie die Phantasie der Schüler und Schülerinnen an, indem Sie etwa sagen: „Denk an Meereswellen, die kommen und gehen, an das ruhige Plätschern eines Baches oder das Summen von Bienen auf einer Blumenwiese an einem heißen Sommernachmittag.“).

- 2. Welche schönen Gedanken können Euch beruhigen?** (Wenn die Schüler hiermit Schwierigkeiten haben, können Sie folgende Vorschläge machen: Im Gras liegen; einer schönen Geschichte zuhören; umarmt werden; mit einem Stofftier kuscheln)

Manchmal braucht Ihr vielleicht eine Aus-Zeit für diese Schritte.

- 3. Was ist eine Aus-Zeit?** (Sich von einer Person oder Dingen entfernen, die Euch ärgern, so daß Ihr Euch beruhigen könnt)
- 4. Welche Plätze habt Ihr zu Hause, um Euch zu beruhigen?**
- 5. Was passiert normalerweise nach einer Aus-Zeit?** (Du kommst wieder mit der anderen Person zusammen, und Ihr sprecht über das Problem)

Heute habt Ihr gelernt, wie Ihr Euch beruhigen könnt, wenn Ihr ärgerlich und wütend seid, indem Ihr dreimal tief Luft holt, langsam rückwärts zählt und an etwas Schönes denkt. Ich werde Euch von nun an daran erinnern, diese Dinge zu tun, wenn Ihr ärgerlich und wütend werdet.

## Vertiefung des Gelernten

### Übung

Ich werde Euch dabei helfen, an etwas Schönes zu denken, so daß Ihr Euch gut entspannen könnt. Ich möchte, daß Ihr Euren Kopf auf Euren Tisch legt und Eure Augen schließt. Wir werden später darüber reden, wie Ihr Euch dabei fühlt (Wählen Sie eine der folgenden Sequenzen, die am ehesten den Erfahrungen Ihrer Schüler und Schülerinnen entsprechen. Lesen Sie langsam vor):

- a. Du bist am Strand. Du liegst in einer Sandburg und schließt Deine Augen. Ein warmer Wind weht über Dich hinweg. Aus der Ferne hörst Du das sanfte Rauschen der Wellen. Die Wellen kommen und gehen. Es hört sich sehr weit weg an. Du fühlst Dich warm, glücklich und entspannt.
- b. Draußen ist es kalt, aber Du hast Dich in eine weiche Decke gekuschelt und liegst auf dem Sofa. Jemand, den Du sehr gerne magst, liest Dir Deine Lieblingsgeschichte vor. Du schließt Deine Augen und hältst Dein liebstes Stofftier in Deinen Armen. Während Du der Geschichte lauschst, nimmst Du ab und zu einen Schluck heiße Schokolade aus der Tasse, die auf dem Tischchen neben dem Sofa steht. Du fühlst Dich warm, behaglich und entspannt.

- c. Du liegst auf einer Sommerwiese im Gras. Die Sonne scheint, und Du hörst die Vögel zwitschern. Schmetterlinge und summende Bienen kreisen um die Blüten auf der Wiese. Die Geräusche vom Stadtverkehr scheinen weit weg zu sein. Du hörst das entfernte Lachen eines kleinen Kindes vom Spielplatz. Du döst mit einem wohligen Gefühl vor Dich hin und schläfst schließlich ein.

### Übertragung des Gelernten

- Wenn Kinder aufbrausen, üben Sie mit ihnen, eine oder mehrere der Techniken zur Beruhigung auszuprobieren
- Schaffen Sie im Klassenraum einen Platz für die Aus-Zeit, den die Schüler und Schülerinnen nutzen können, wenn sie ärgerlich und wütend sind
- Lassen Sie der Aus-Zeit immer eine Stunde folgen, in der das Problem besprochen wird
- Wenn Sie den Tag Revue passieren lassen, fragen Sie die Kinder, wer die Schritte zur Beruhigung angewendet hat, in welcher Situation dies geschah und wie sie sich anschließend gefühlt haben