

Sich selbst mit positiven und negativen Gefühlen und Eigenschaften wahrnehmen und annehmen.

Inhalts- und Handlungsaspekt

Eigene Gefühle ► wahrnehmen, ► verstehen und ► angemessen ausdrücken: [Angst](#) | [Dankbarkeit](#) | [Freude](#) | [Liebe](#) | [Mut](#) | [Schmerz](#) | [Traurigkeit](#) | [Vertrauen](#) | [Wut](#) | ...

Thematischer Fokus

Das Aufgabenset fokussiert auf die Themen Angst und Vertrauen. Wie erleben Schülerinnen und Schüler (SuS) Angst? Gibt es verschiedene Arten von Angst? Wie erleben sie dieses Gefühl und wie gehen sie damit um? Muss die Angst immer etwas Ungutes sein oder kann sie Antrieb und Kraft sein, die handeln lässt? Wie kann der Glaube in diesen „fürchterlichen“ Momenten wirken? Wie kann die Angst dem Vertrauen in sich und in Gottes Plan für sich weichen?

Begegnen

B-1 Die SuS werden mit verschiedenen Situationen konfrontiert bei denen sich Angstgefühle mehr oder weniger zeigen. Z.B.: Stell Dir vor, heute ist dein erster Tag in einer neuen Klasse. Oder: Du wachst mitten in der Nacht auf. Da war doch ein Geräusch unter dem Bett! Die SuS versuchen sich in die Situationen hineinzusetzen und zeigen die Gefühle, die sie dabei haben anhand von Smiley's.

...

Erfahren (Niveau 1 oder 2)

E-1 (N1) Die SuS hören eine Angstgeschichte bei der sie sich aktiv beteiligen. Sie hören die Geschichte und überlegen sich zuerst, wie es ihnen in einer solchen Situation gehen würde und was sie unternehmen würden. Sie erfinden einen, für sie passenden, Schluss und erzählen diesen im Plenum.

E-2 (N1) SuS begehen mit der Lehrperson (LP) eine Boden-Spirale. Sie halten immer wieder inne und erzählen wann oder vor was sie Angst haben. Diese Aussagen werden auf einzelne Karten geschrieben und auf die Spirale gelegt. Die LP fragt auch nach Ängsten, die schützen.

E-3 (N2) SuS beschäftigen sich mit der eigenen Reaktion auf Angst. Anhand eines Ganzkörperbildes von sich haben sie die Möglichkeit, die Stellen zu markieren die bei ihnen besonders aktiv sind beim Erleben von Angstgefühlen.

E-4 (N2) Kennen die SuS auch Erwachsene, die Angst haben? Wer könnte das sein? Vor was haben denn die Erwachsenen Angst? Sind das die gleichen Ängste wie die der Kinder? Was machen sie dagegen? Die SuS wählen Interview-Fragen, die sie verschiedenen Erwachsenen (Eltern, Paten, Tanten, Grosseltern, ältere Geschwister, Lehrpersonen, Trainer etc.) stellen.
Im Plenum zeigen die SuS die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Ängste von Kindern und Erwachsenen auf.

E-5 (N1) Die Wundergeschichte: Sturm auf dem See (Mt 8,23-27) wird mit der Godly Play Methode erarbeitet, erzählt und mit Figuren gespielt.

...

Intensivieren (Niveau 1 oder 2)

I-1 (N2) Die SuS bekommen die Aufgabe Gegenstände zu sammeln, Bilder zu malen und Geräusche aufzunehmen die Angst machen und überlegen sich dazu Methoden, mit denen man diesen Ängsten entgegentreten könnte.

I-2 (N1) Der Psalm 23 wird in Abschnitten erzählt und dazu die Mitte gestaltet. Bei jedem Abschnitt beschäftigen sich die SuS mit dem Text und stellen dabei einen Bezug zum eigenen Leben her. Zu den Psalmsätzen werden einfache Gesten von den SuS gesucht und der Psalm mit den Gesten gebetet.

I-3 (N1) Die SuS machen eine angeleitete Atementspannungsübung. Diese Übung könnte als wiederkehrendes Ritual mit den SuS gemacht werden.

I-4 (N2) Die LP liest die Geschichte vom Sturm auf dem See in kindgerechter Sprache. Die SuS überlegen sich: War ich auch schon einmal in einer „stürmischen“ Situation? Wie ging es mir dabei? In Gruppen sammeln sie diese Situationen und spielen sie nach.

...

Zeigen (Niveau 2 oder 3)

Z-1 (N2) Die SuS begehen ein kleines Ritual zusammen oder einzeln/in Gruppen in der Spirale. Im-pulsfragen bei den Angstkarten: Was oder wer könnte dir helfen in deiner Angst? Bei jedem Plakat kann jeweils eine Kerze für diese Hilfe angezündet werden. Spirallied- und Tanz können das Ritual unterstützen.

Z-2 (N3) Jede/r SuS wählt eine persönliche Angstsituation aus und beantwortet für sich wer oder was hilfreich zur Seite stehen kann. Diese Situation wird aufgeschrieben oder gemalt, eingepackt und mit einem Ballon (mit Helium) zum Himmel geschickt. Impulse könnten sein: Ich lasse los, ich schicke meine Ängste zum Himmel, ich vertraue Gott meine Gefühle an. Alle meine Sorgen und Ängste darf ich Gott erzählen. (Wichtig: Kinder können sich mit ihren Gefühlen auch an eine Vertrauensperson wenden.

...

Kommentar

Das Arbeiten mit Gefühlen, insbesondere mit Angstgefühlen kann für einige SuS schwierig sein. In diesem Alter ist die Schamgrenze zwar noch nicht so ausgeprägt, doch es kann sein, dass sie nicht über ihre Ängste reden möchten. Sei es, weil sie sich schämen und es nicht cool ist, über solche Dinge zu reden oder weil sie in sich tief verborgene Gefühle spüren. Die LP nimmt aufmerksam wahr und gibt den Impuls, dass kein Kind etwas sagen muss. Man darf auch über die Ängste von „anderen“ erzählen anstatt über die eigenen und die SuS nach Lösungen suchen lassen.