



# DOWNLOAD

K. Hoffmann · K. Kordelle-Elfner · V. von Lilienfeld-Toal · K. Metz

## Konflikte Stopp 5

Praxiserprobte Materialien zum Umgang mit Gefühlen in Klasse 3/4



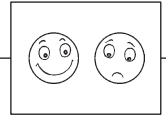
Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

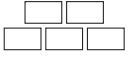
**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**

**Download  
zur Ansicht**



## 5.1 Umgang mit Gefühlen

### *Was mache ich, wenn ich wütend bin?*



#### **Bausteine:**

1. Begrüßung: Wie fühle ich mich heute?
2. Musik fühlen und umsetzen
3. Umgang mit Wut – Alternativen finden und erproben
4. Wut-Plakat: Ich und meine Wut
5. Wutlied: Wenn ich manchmal wütend bin



#### **Gewaltpräventive Ziele:**

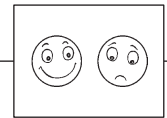
Im Rahmen dieser Bausteine machen sich die Schüler Gefühle im Allgemeinen und Wut im Besonderen bewusst. Durch eine vielseitige Beschäftigung mit dem Thema „Wut“ lernen die Schüler, dieses Gefühl zu durchschauen und finden für sich adäquate Möglichkeiten im Umgang mit ihrer Wut.



#### **Methodisch-didaktische Überlegungen:**

Die Bausteine sind so aufeinander abgestimmt, dass die Schüler zunächst für ihre Gefühlswelt sensibilisiert werden und anschließend für Wut ein Bewusstsein entwickeln. Im Vordergrund steht dabei eine vielschichtige und handlungsorientierte Umsetzung der Thematik.

- Da Wut ein Gefühlsausdruck ist, wird zu Beginn über einige wesentliche Gefühle mit den Schülern reflektiert, sie werden benannt und beschrieben, sodass eine gemeinsame Grundlage geschaffen wird. Dabei wird auch festgestellt, dass jeder in bestimmten Situationen wütend werden kann. Die Frage ist nur, wie wir mit dieser Wut umgehen.
- Die bisher besprochenen Gefühle werden dann mit Hilfe unterschiedlicher Musikrichtungen von den Schülern nachempfunden.
- Mit Hilfe des Bilderbuchs "Anna und die Wut" von Christine Nöstlinger werden mit den Schülern Strategien gefunden, die sie beruhigen.
- Zum Abschluss gestaltet jeder Schüler ein individuelles „Wut-Plakat“, um sich noch einmal die verschiedenen Dimensionen von Wut zu vergegenwärtigen.
- Durch das Lied „Mensch, das muss doch gehen!“ besteht die Möglichkeit, die Schüler zukünftig immer wieder an das Thema Wut zu erinnern, ohne dass es problematisiert werden muss.

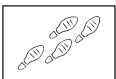


## Begrüßung: *Wie fühle ich mich heute?*



### Ziel:

Die Kinder setzen Begriffe für unterschiedliche Gefühle in Beziehung zu ihren eigenen, bisherigen Erfahrungen. Ihnen wird ihr momentanes Befinden bewusst und sie teilen dieses mit.



### Vorgehen:

- Die Klasse sitzt im Stuhlkreis, in dessen Mitte Karten mit verschiedenen Gefühlssymbolen liegen.
- Die Abbildungen werden von den Schülern benannt und beschrieben. Zur Unterstützung werden Wortkarten dazugelegt. Diese bilden die Begriffsgrundlage, mit deren Hilfe sich die Schüler mitteilen können.
- Die Schüler übertragen die dargestellten Gefühle auf eigene Erlebnisse und Empfindungen. Sie erzählen von Situationen, in denen sie beispielsweise traurig etc. waren.
- Jeder Schüler sucht sich ein Symbol aus, das seine momentane Stimmung beschreibt und spricht darüber, wie er sich fühlt.



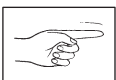
### Material:

- Kopiervorlage: Gefühlssymbole  
Vorschlag: auf DIN A2 vergrößern, auf einzelne Kartons (Karten) kleben und laminieren, evtl. farbig gestalten
- Kopiervorlage: Wortkarten  
Vorschlag: auf farbiges, stärkeres Papier kopieren und auseinander schneiden (Karten)



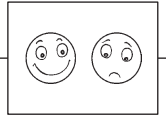
### Dauer:

25–30 Minuten



### Tipps:

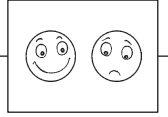
- Bei diesem Vorschlag wird sich auf sechs Grundgefühle beschränkt, die jedoch erweiterbar sind.
- Zur weiteren Arbeit mit den Gefühlssymbolen eignet sich auch ein Gefühlsthermometer, welches im Klassenzimmer aufgehängt werden kann. Dazu werden die Gefühlssymbole vergrößert und auf Tonpapier untereinander geklebt.  
Je nach Stimmung hängen die Kinder ihre persönlichen Wäscheklammern an das entsprechende Symbol.



## Gefühlssymbole



Download zur Ansicht



## Wortkarten zu den Gefühlssymbolen

unglücklich

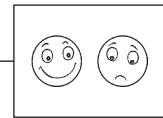
glücklich

wütend

traurig

fröhlich

ängstlich

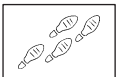


## Musik fühlen und umsetzen



### Ziel:

Über das Musikhören versetzen sich die Kinder in verschiedene Gefühlslagen. Sie empfinden die Gefühle bewusst nach, indem sie diese in Bewegungen und Bildern ausdrücken. Sie verbalisieren die Gefühle, die sie während der Musik empfunden haben.



### Vorgehen:

- Es werden verschiedene Musikstücke abgespielt. Diese lösen bei den Schülern unterschiedliche Emotionen aus. Nach jedem Musikstück wird eine Pause eingelegt: für eine Bewegungsphase und eine Malphase.
- In der Bewegungsphase können sich die Schüler je nach ihrem Gefühl frei im Klassenzimmer bewegen. Sie drücken dabei ihre Stimmungen in Bewegungen aus. Es sollte darauf hingewiesen werden, dass die Schüler sich gegenseitig nicht berühren dürfen.
- In der Malphase kehren sie an ihre Plätze zurück und setzen ihre Gefühle grafisch um. Dabei kann in Farbe und Muster variiert werden. Folgender Arbeitsauftrag wird gegeben: „Wähle eine Farbe aus und schließe beim Malen deine Augen.“
- Im anschließenden Gespräch äußern sich die Schüler zu ihren Gefühlen, die sie erlebt haben. Die einzelnen Stücke werden dazu angespielt und die Zeichnungen betrachtet.



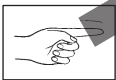
### Material:

- Musikkassette oder CD
- Buntstifte, weißes Papier



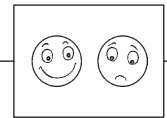
### Dauer:

20–30 Minuten



### Tipps:

- Bei der Auswahl der Musik ist darauf zu achten, dass verschiedene Musikstile die unterschiedlichen Stimmungen repräsentieren.
- Es ist sinnvoll, mit einem ruhigen Stück zu beginnen und zu enden.
- Die Dauer jeder Musiksequenz sollte ca. 1–2 Minuten betragen. Die Bewegungs- und Malphasen sollten jeweils kürzer sein.
- Das Musikstück wird für die Bewegungs- und Malphase so lange unterbrochen, bis alle Schüler für die entsprechende Tätigkeit bereit sind.
- Für die Malphase sollte das Papier nach der Abfolge der Musikstücke nummeriert werden.

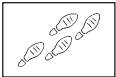


## Umgang mit Wut – Alternativen finden und erproben



### Ziel:

Die Schüler erkennen, dass sie in Wutsituationen oft nicht angemessen reagieren. Sie finden für sich Strategien, wie sie sich beruhigen, um anschließend handeln zu können.



### Vorgehen:

- Gemeinsam wird das Bilderbuch „Anna und die Wut“ von Christine Nöstlinger gelesen. Dabei bietet es sich an, immer wieder zu unterbrechen, um die Bilder mit den Kindern zu besprechen.
- Mögliche Impulse: „Was passiert mit Anna? Wart ihr auch schon einmal wütend? Was habt ihr da gemacht? Was kann Anna gegen ihre Wut tun? Habt ihr eine Idee? Könnt ihr ihr helfen?“
- Die Schüler diskutieren den Umgang mit Wut. Sie können Erfahrungen mit ihrer eigenen Wut einbringen.
- Am Ende des Buches erkennen die Kinder, dass es in Wutsituationen wichtig ist, sich daraus zu lösen und die Wut zu stoppen. Hier helfen Handlungen, die Spaß machen (z. B. malen, rennen, Musik hören) oder Beruhigungsstrategien (z. B. tief durchatmen, woanders hingehen, Stopp sagen, Hilfe holen).
- Wichtig ist darauf zu achten, dass quasi-aggressive Handlungen (Eindreschen auf Gegenstände, schimpfen usw.) keine Handlungen sind, die Wut abbauen.
- Im Gespräch überdenken die Schüler ihr bisheriges und zukünftiges Verhalten. Es wird zusammengefasst, dass Wut nicht an anderen ausgelassen werden darf, sondern gestoppt werden muss.
- Die Reaktionsmuster der Kinder können hier schon festgehalten werden (Tafel oder Wortkarten). Es ist hilfreich, die negativen Reaktionen rot zu kennzeichnen und die positiven in grün. Die Farben orientieren sich an der Ampel: Rot lässt mich nicht weiterkommen, bei Grün kann ich weitergehen und bin handlungsfähig.



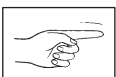
### Material:

- Bilderbuch „Anna und die Wut“ von Christine Nöstlinger



### Dauer:

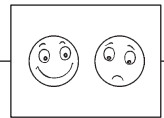
30–45 Minuten



### Tipps:

- Zur Konkretisierung und Umsetzung kann der Klasse eine Auswahl an Materialien präsentiert werden, die Spaß machen. Dies können sein: Mandalas, Papier und Stifte, Knete, Bilderbücher, Musik mit Kopfhörern.



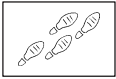


## Wut-Plakat: *Ich und meine Wut*



### Ziel:

Die Kinder veranschaulichen auf einem Plakat ihr persönliches Ergebnis zum Thema „Wenn ich wütend bin...“. Ihnen wird noch einmal bewusst, was sie wütend macht, wie sie bisher damit umgegangen sind und wie sie das zukünftig tun wollen.



### Vorgehen:

- Zunächst werden mit der Klasse die Fragen besprochen, die anschließend auf dem Plakat beantwortet werden: Was macht mich wütend? Wie bin ich bisher mit meiner Wut umgegangen? Wie gehe ich zukünftig mit ihr um? Wie wirke ich auf andere, wenn ich wütend bin?
- Jeder Schüler gestaltet sein eigenes Plakat:
  - In der Mitte des Plakates wird mit Tonpapier oder Farbe ein ungleichmäßiger roter Stern gestaltet. In den Stern schreibt der Schüler, was ihn wütend macht.
  - Auf grüne Zettel schreibt er die Reaktionen, die er gut findet und beibehalten möchte. Diese bleiben später offen hängen. Auf graue Zettel schreibt er die Reaktionen, die er schlecht findet und besser vermeiden will. Diese werden später von den grünen überdeckt.
  - Diese Zettel werden mit gelben gefalteten Papierstreifen (Treppe, Ziehharmonika...) um den Stern am Plakat herum befestigt.
  - Der Schüler entscheidet nun, welche seiner Reaktionsmuster er gut findet und beibehalten möchte und welche er schlecht findet und besser vermeiden will.
  - Die grauen Zettel mit den „schlechten“ Reaktionen werden mit der beschrifteten Seite auf das Plakat geklebt, sodass man sie nicht mehr lesen kann.
- Die Plakate werden im Klassenzimmer aufgehängt, damit alle Schüler die Wut der anderen kennenlernen und in Zukunft berücksichtigen können. Die Plakate dienen des Weiteren als Erinnerungsstütze an die eigenen Erkenntnisse, die in Bezug auf Wut gemacht werden konnten.



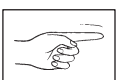
### Material:

- Kopiervorlage: Wut-Plakat (Beispiel)
- ein weißes DIN A4- oder DIN A3-Blatt für jedes Kind
- rotes Tonpapier (entsprechend weißem Papier DIN A5 oder DIN A4) oder rote Farbe (um roten Stern zu malen)
- gelbe Papierstreifen (ca. 2–3 cm breit und ca. 30 cm lang)
- grüne und graue Zettel in DIN A9 bzw. DIN A8
- Kopiervorlage: Stern (auf rotes Tonpapier kopieren)
- Schere, Kleber, Buntstifte



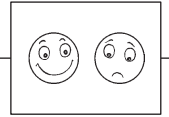
### Dauer:

20–30 Minuten



### Tipps:

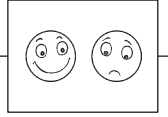
- In der Einführungsphase kann zur Veranschaulichung ein Beispielplakat gezeigt werden.
- Die Kinder können auch eine Sprechblase an einen „Wunschpartner“ geben, der diese ausfüllt. So hat das Kind eine Rückmeldung darüber, wie es nach außen wirkt. Es sollte sich aber auf jeden Fall um „Vertrauenspersonen“ handeln.



## Wut-Plakat (Beispiel)

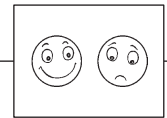
### Das macht mich wütend:

- wenn mich keiner ernst nimmt
- wenn ich mich „klein“ fühle
- wenn ich nicht weiß, was ich sagen soll
- wenn man mich verächtlich anschaut
- wenn andere über mich tuscheln oder lachen
- wenn man meine Entscheidungen nicht akzeptiert
- wenn andere nicht tun, was ich will



## Wut-Stern





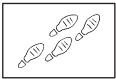
## Wutlied:

### *Wenn ich manchmal wütend bin*



#### **Ziel:**

Die Schüler erlernen das Lied „Wenn ich manchmal wütend bin“.



#### **Vorgehen:**

- Gemeinsam lernt die Klasse das Wutlied kennen und singt es zusammen.
- Das Thema Wut kann somit ritualisiert und jederzeit schnell wieder aufgegriffen werden. Des Weiteren bringt das Lied den gemeinschaftlichen Charakter der Thematik zum Ausdruck.



#### **Material:**

- Kopiervorlage: Wenn ich manchmal wütend bin (Liedtext mit Noten)



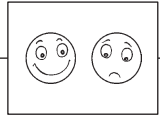
#### **Dauer:**

15–20 Minuten



#### **Tipp:**

- Zum Thema Wut gibt es eine Vielzahl an Liedern und Texten, die sich für eine derartige Ritualisierung eignen, z. B.:
  - „Wenn ich glücklich bin“, Text und Melodie: Klaus W. Hoffmann, Quartett Lieder heute, Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 1974, S. 75.
  - „Lass doch den Kopf nicht hängen“, Text: Jürgen Schöntges, Quartett Lieder heute, Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 1974, S. 74.
  - „Wutgedicht“ von Sabine Trautmann, Piri: Das Sprach-Lesebuch 3, Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2004, S. 19.



# Wenn ich manchmal wütend bin

Text &amp; Musik: Daniela Dicker

*(erzählend, langsam)*


1. Wenn ich manch-mal wü-tend bin, schmeiß ich ein-fach al-les hin,



und ich stampf wie Rum-pel-stilz-chen fes-te mit dem Fuß - Uuff!

*(Tempo steigern)*


Ref.: Re - den, spie - len, la - chen kann ich dann nicht ma - chen,



und ich find mich sel - ber rich - tig dumm!



Mensch, das muss doch ge - hen, dass wir uns ver - ste - hen



oh - ne Krach und oh - ne Streit und Rumms! Bums! Bumm!

2. Kommst du dann in meine Nähe, sage ich dir jetzt schon: "Wehe!",  
denn wenn ich dann um mich schlage, kriegst du etwas ab - Klapp!

3. Werf ich wütend mit den Sachen, kannst du nicht darüber lachen.  
Alle haben Angst vor mir. Und das will ich gar nicht!

\* Schlussakkord F anstelle von dm nur bei der 3. Strophe



**PERSEN** Alles für ein leichteres Lehrerleben!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download  
zur Ansicht

© 2018 Persen Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Grafik: Katharina Reichert-Scarborough  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 20129DA5

[www.persen.de](http://www.persen.de)