

VON ANNA HAEP, GISELA STEINS UND  
JERRY WILDE

ILLUSTRATIONEN: JOËL KEBLER

## KONKRETE ZIELE DES TRAININGS

- Erkennen von Gefühlen
- Verstehen von Gefühlen
- Regulieren von Gefühlen

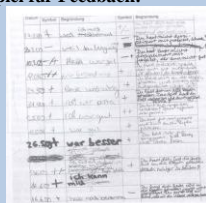
## ABSTRAKTE ZIELE DES TRAININGS

- Selbstverantwortung für das eigene Denken, Fühlen und Handeln
- realistische Selbst- und Fremdeinschätzung
- Empathiesteigerung

## RAHMENBEDINGUNGEN

- Schüler/innen werden kontinuierlich unterrichtet in Sozialverhalten
- Schüler/innen bekommen individuelles und regelmäßiges Feedback zu ihrem Sozialverhalten
- Es liegt ein transparentes Sanktionssystem vor: Regeln und Konsequenzen bei Verstoß
- Lehrkräfte halten sich auch an die Regeln sozialen Verhaltens
- Es wird mit positiver Verstärkung gearbeitet: Hat man mehr + als – gesammelt über ein Schulhalbjahr, darf man an einer besonderen Aktivität teilnehmen.

### Beispiel für Feedback:



## 1. EINFÜHRUNG

### 1.1 ZIELE DER EINFÜHRUNG

- Emotionserkennung
- Sprachdifferenzierung für Emotionen

### 1.2 INHALTE

Welche Gefühle gibt es? Woran erkenne ich Gefühle? Wie drücke ich selber Gefühle aus?

### 1.2 BEISPIELÜBUNGEN

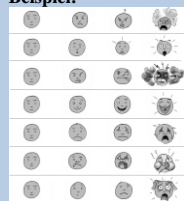
Zuordnen von grundlegenden Emotionen wie Freude, Traurigkeit, Angst, Ekel, Ärger und Überraschung zu verschiedenen Gesichtern.



### Beispiel:

Was drückt dieses Gesicht aus?

### Beispiel:



Ein Schüler verpetzt dich. Wie fühlst du dich? Die Schüler geben mit Hilfe dieser Skala ihr Gefühl und die Ausprägung des Gefühls an.

## 2. ÄRGERMANAGEMENT

### 2.1 ES FÜHREN EIN:

Tom und Lisa. Beide Figuren erklären und schildern Beispiele aus Ihrem Leben.



### 2.2 ZIELE

Verstehen und Regulieren von Gefühlen am Beispiel von Ärger: Wissen erwerben und einüben.

### 2.3 WIRKUNGEN VON ÄRGER

Ärger schadet, egal ob wir ihn ausdrücken oder nicht. Selbst wenn wir nach außen höflich sind, schlägt unser Herz schneller und unser Blutdruck steigt.

Auch der soziale Nutzen von Ärger ist gering: Freunde gewinnen wir durch Ärger nicht und wir handeln häufig nicht klug während wir uns ärgern.

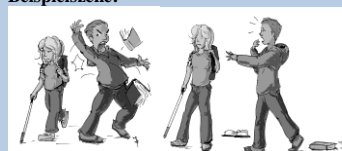
### Beispielszene:



### 2.4 WIE ENTSTEHT ÄRGER?

Gefühle hängen mit unseren Gedanken zusammen. Je nachdem wie wir eine Situation interpretieren, fühlen und verhalten wir uns dementsprechend.

### Beispielszene:



Wie fühlen wir uns, wenn uns jemand schubst und uns fliegen die Bücher aus der Hand? Und was machen wir dann?

Wie fühlen wir uns, wenn dieser Jemand blind ist und was machen wir dann?

Nicht die Situationen machen uns sauer, sondern vor allem, wie wir sie wahrnehmen und interpretieren und was wir über sie denken und schlussfolgern.

### 2.5 UNSERE GEDANKEN UND ÄRGER

Hier wird eine mit Übungen versehene Einführung in die Psychologie des Forderns gegeben: **Sollen, Müssen und Übertreibungen**. Ganz groß wird der Urheber der Gedanken geschrieben, nämlich wir selbst. Aus Forderungen werden Wünsche gemacht und die Wirkungen auf die Gefühle und das Verhalten erforscht. Wenn wir etwas fordern und bekommen es nicht, dann sind wir ärgerlich und stark frustriert. Wenn wir etwas wünschen und bekommen es nicht, dann bedauern wir es und sind etwas ungehalten, irritiert oder ein bisschen traurig.

### 2.6 REGULATION VON GEDANKEN

Techniken der Gedankenkontrolle werden erworben. Wenn unsere Gedanken so wichtig sind, dann ist es gut, wenn wir Kontrolle über sie haben.

**Beispiele für Kontrolltechniken:** Wenn wir ärgerlich werden: Zählen oder an etwas Lustiges denken. Mit uns selber diskutieren lernen. Hilfreiche von nicht hilfreichen Gedanken unterscheiden können.

Hierzu gibt es eine Reihe von Übungen.

**Beispielfrage:** Wo ist der Beweis dafür, dass Tom immer nett zu mir sein muss?

### 2.7. ERGEBNISKONTROLLE

Zum Schluss wird ein Ärgertest gemacht, der den Schüler/-innen zeigt, wo sie stehen.

## 3. ÜBUNGEN

Eine Reihe von Verhaltenübungen und Spielen sowie Aktivitäten runden das Training ab. Beispiele:

### 3.1 PROVOKATIONEN

Wie schaffe ich es, mich nicht provozieren zu lassen? Muss ich, so wie der Fisch nach dem Wurm schnappt, auf jede Bemerkung eingehen? Was sind die Konsequenzen?



### 3.2 WOLLEN UND BRAUCHEN

Was brauche ich, was will ich? Brauche ich etwas zu essen oder will ich es nur. Brauche ich dieses teure Handy, oder will ich es nur? Wo ist der Unterschied?

### 3.3. DAS HEDONISTISCHE KALKÜL

Die Schüler und Schülerinnen lernen zu unterscheiden zwischen kurz- und langfristigen Konsequenzen und hier klug zu kalkulieren. Was passiert, wenn ich jemandem helfe, der Hilfe benötigt? Was passiert, wenn ich in einer Klausur betrüge? Was passiert, wenn ich später nach Hause komme als vereinbart? Was sind die Konsequenzen, wenn ich ungefragt die Jacke meiner Schwester ausleihe und die Jacke dann verliere?



## 4. AKTIVITÄTEN

### 4.1 SPIELE FÜR DIE SCHULE

Jugendliche spielen sehr gerne und haben ein großes Bedürfnis nach gemeinsamen Spielen. Spiele motivieren und schaffen eine zwanglose gemeinschaftliche Erfahrung. Welche Spiele eignen sich für Sozialerziehung besonders gut?

**Beispiel:** Pantomimische Darstellung von Ereignissen, Tieren, Bewegungen, Berufen.

### 4.2 AUßERSCHULISCHE AKTIVITÄTEN

Jedes Halbjahr wird eine gemeinschaftliche Aktivität an einem Schultag durchgeführt. Schüler/-innen, die sich überwiegend an die Regeln des Kurses gehalten haben, dürfen teilnehmen, die anderen müssen am Unterricht anderer Klassen teilnehmen. Bevorzugt werden Aktivitäten, die zwei Kriterien erfüllen: Sie müssen bei den meisten Schülern/innen positiv besetzt sein und soziale Kompetenzen stärken.

**Beispiel:** Besuch eines Freiluftklettergartens. Die Schüler/innen müssen sich an Regeln halten, sonst wird es bedrohlich. Sie helfen sich gegenseitig und passen auf sich und die anderen auf. Sie erleben intensive Gefühle wie Angst und Zufriedenheit.

## 5. EVALUATION

Das Training wurde über drei Schuljahre hinweg entwickelt und wissenschaftlich begleitet. Die Ergebnisse zeigen, dass das Sozialverhalten der Schüler/innen sich verbessert und das Klassenklima ebenfalls.

Das Training ist ab Herbst 2011 erhältlich im Auer Verlag als Materialmappe mit Beschreibungen, Instruktionen und Kopiervorlagen: Anna Haep, Gisela Steins & Jerry Wilde (2011), Sozialerziehung Sek I. Donauwörth: Auer.

### KONTAKT ZU DEN AUTOR/INNEN:

[anna.haep@uni-due.de](mailto:anna.haep@uni-due.de)  
[gisela.steins@uni-due.de](mailto:gisela.steins@uni-due.de)  
[info@angerchillout.com](mailto:info@angerchillout.com) (Jerry Wilde)  
[joelkessler@web.de](mailto:joelkessler@web.de) (Illustrationen)

### DANKSAGUNG

Die Entwicklung des Trainings wurde möglich gemacht durch die großzügige und mehrjährige Unterstützung des Lions Club Oberhausen anlässlich deren 50-jährigen Jubiläums. Die Autorinnen bedanken sich für die anregende und verlässliche Zusammenarbeit.