



### Ziele der Werkstatt:

- Die Indizien der Angst bei Anderen wohlwollend beobachten
- Empathie und Kompetenzen des Miteinanders entwickeln
- Üben, den Anderen wohlwollend zu empfangen und ihm seine Hilfe anzubieten

### Was die Kinder davon mitnehmen sollen:

- Jeder erlebt Gefühle in bestimmten Situationen.
- Die Gefühle des Anderen wohlwollend zu empfangen, tut ihm gut.
- Umso ruhiger und präsenter ich bin, desto besser kann ich ihm helfen.
- Hänseleien sind Teil des Lebens, man kann darüber reden und ihnen die Wirkung nehmen.

### Theoretischer Hintergrund für den Lehrer:

Wenn das Gefühl des Kindes angenommen wird, kann die Angstsituation im eigenen Rhythmus entschärft werden. Es ist nicht immer hilfreich, einzugreifen oder zu beschwichtigen („Das ist nicht schlimm“). Alle Reaktionen, Gefühle sowie ihre Nuancen mit Mitgefühl und Wohlwollen zu empfangen, egal welche, ohne Urteil oder moralisierende Ansprache, reichen aus, um ein Kind zu beruhigen. „Ein Gefühl spricht man aus, man widerspricht ihm nicht“, Bruno Humbeek.

Empathie, das heißt zu versuchen, die innere Erfahrung des Anderen zu verstehen und seine Gefühle zu erkennen. Es ist die Grundlage zur Freundschaft. Empathie bei Kindern zu fördern verbessert die gemeinsame Lebensqualität und entwickelt Respekt, Zuhören sowie die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit dem Anderen zu schenken. Diese sozialen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten können geübt werden. Sie können den Kindern die passenden Verhalten erklären und sie ihnen vor allem zeigen und sie verkörpern, weil sie zunächst durch Beobachtung und Nachahmung von Erwachsenen lernen. Diese Haltungen können durch „Selbstanweisungen“ sowie in Rollenspielen gelernt werden.

## Beschreibung der Werkstatt und der vorgeschlagenen Aktivitäten (muss an das Alter der Kinder angepasst werden)

### Begrüßung der Kinder

### Vorstellung der Lernziele

### Vorführung des Lernfilms

**Diskussion:** Kinder werden dazu hingeführt, sich über das zu äußern, was sie gesehen haben und ihnen in Erinnerung geblieben ist. 20 bis 30 min.

Fragen zum Thema, um mit den Kindern über den Film zu sprechen:

1. Was passiert im Film?
2. Was empfinden die Figuren?
3. Was denken sie?
4. Wie reagieren sie?
5. Was machen sie?

## Aktivitäten – Werkstatt 6

### Wie kann ich meinem Freund/meiner Freundin helfen, mit seiner/ihrer Angst umzugehen?

---

**Für seinen Freund/seine Freundin da sein (Arbeitsblatt 6A)** (mehrere Male) 5 bis 10 Min.

Die Fähigkeiten, da zu sein und anzunehmen und zuzuhören, können erlernt werden. Das Arbeitsblatt 6A stellt einen Ablauf in Form von Selbstanweisungen in vier Schritten dar. Schlagen Sie Ihren Schülern vor, sich aufrecht hinzustellen, um die Schritte körperlich zu erleben. Laden Sie die Schüler ein, sich im Raum zu bewegen (oder passen Sie die Aufgabe ggf. den Lokalisationen an) und vor einem anderen Kind stehenzubleiben, um schließlich jeweils zu zweit zu arbeiten: „Ich halte an...“. Schlagen Sie ihnen dann vor, sich einfach gegenüberzustehen und ein- und auszuatmen: „Ich atme“. Danach können die Kinder ihre Hand an ihr Ohr halten um zu signalisieren „Ich höre zu...“. Laden Sie sie schließlich dazu ein, dem Anderen die Hand zu geben. „Ich antworte und biete meine Unterstützung an...“.

**Einige Angstsituationen (Arbeitsblatt 6B)** 5 bis 10 Min.

Indem die Kinder an einige Situationen denken, die sie bereits selbst erlebt haben, werden sie sich ihrer durchlebten Gefühle bewusst und der Gefühle der Anderen, sie erinnern sich an die Hilfe, die sie bekommen haben oder die sie angeboten haben. Sich gegenseitig zu helfen ist möglich und willkommen.

Nachdem Sie mit den Kindern Situationen durchgespielt haben, in denen jemand Angst hatte, sind sie bereit, über ihre Gefühle zu sprechen (mit Der Blume der Gefühle oder Dem Thermometer der Angst) und über mögliche Unterstützung.

**So helfe ich meinem Freund oder meiner Freundin, der/die Angst hat... (Arbeitsblatt 6C)** 10 Min.

In dieser Übung werden zunächst einige Fragen gestellt, die das Kind sich selbst stellen kann, bevor es zu seinem Freund/seiner Freundin geht, der/die Angst hat. Achtung: Es ist keine Pflicht, hinzugehen... Aber die Vorschläge auf dem Arbeitsblatt könnten das Kind dahingehend ermutigen. Der Rettungsring dient als visuelle Merkhilfe (evtl. ausschneiden) und sammelt einige Fragen und Möglichkeiten, um Schüler in ihren zwischenmenschlichen Fähigkeiten zu üben. Die kleinen Rettungsringe können als Hilfestellungen angeboten werden.

**Rollenspiele und Sketche (Arbeitsblatt 6D)** 20 Min.

Danach wird eine der von den Schülern genannten Situationen oder eine auf dem Arbeitsblatt gewählt. Teilen Sie den Kindern in Dreiergruppen ihre jeweilige Rolle zu. Kind **A** spielt die Person, die Angst hat, und Kind **B** ist der- oder diejenige, der/die ihm seine Hilfe anbietet. Ein drittes Kind spielt die Rolle des Beobachters, **C**. Die Aufgabe von **C** ist es, wie ein Regisseur oder eine Kamera die Indizien der Gefühle zu beobachten, den Sätzen der beiden anderen gut zuzuhören, etc... C darf während des Rollenspiels nichts sagen.

Alle Gruppen spielen ihre Situation gleichzeitig zu dritt durch, um den Stress, vor anderen spielen zu müssen, möglichst gering zu halten. Das Rollenspiel darf nicht zu lange dauern. Schlagen Sie nach ein paar Repliken eine Besprechung darüber vor, was sich in jeder Gruppe abgespielt hat und wie die Gefühlsintensität verringert werden konnte. Schlagen Sie den Kindern dann vor, die Rollen zu tauschen. Und dann gibt es wieder eine Besprechung...

**Debatte: Ich habe Angst vor Hänseleien... oder eben nicht! (Arbeitsblatt 6E)** 20 bis 30 Min.

Um Empathie zu entwickeln und über die Konsequenzen von Hänseleien nachzudenken, gibt es hier nun einige Fragen für eine Debatte oder eine Diskussion mit der Gruppe.

### Abschluss

Schließen Sie die Stunde mit einem Rückblick ab (was habt ihr euch gemerkt, verstanden, ...). Schlagen Sie ihnen vor, eine Entscheidung zu treffen, die sie der Gruppe vorstellen.

Jedes Kind trifft eine Entscheidung: „Ich entscheide, dass ich...“, „Ich werde...“