



Darum geht's

Im Sportunterricht gibt es viele Gefühle. Angenehme Gefühle (z. B. die Freude nach einem Sieg oder über das Gelingen der Rolle vorwärts nach langem Üben etc.) machen meist keine Probleme. Anders verhält es sich mit den unangenehmen Gefühlen. Daraus resultieren immer wieder Streitereien und Konflikte.



Der Weg

Es geht darum, Gefühle kennenzulernen, sie zuzulassen und konstruktiv mit ihnen umzugehen. Schrittweise werden in diesem Kapitel die Voraussetzungen geschaffen, die es braucht, um dann Konflikte friedlich und nachhaltig zu lösen.



Die Inhalte dieses Kapitels

- Wozu Gefühle gut sind
- Stundenbild „Gefühle kennenlernen“
- Gefühlsspiele
- Mutspiele
- Wut-Weg-Spiele
- Rituale zum Wutablassen
- Das sind meine Gefühle
- Meine Klassenkameraden haben auch Gefühle!



Das können die Kinder hier erfahren und lernen

- die Grundgefühle Angst, Wut, Trauer und Freude kennenlernen und ausdrücken
- diese Gefühle zu sich selbst in Bezug setzen und als Teil ihrer selbst akzeptieren
- mit unangenehmen Gefühlen umgehen
- empathisch handeln



Mögliche Reflexionsfragen

Je nach Gefühl und Übung sind die Reflexionsfragen in diesem Kapitel sehr speziell. Aus diesem Grund sind diese an die jeweiligen Spiele angehängt.



Das gibt es noch zu bedenken

Wut, Traurigkeit und Angst kommen auch im Sportunterricht vor. Werden diese Gefühle in der Turnhalle spielerisch erlebt, verlieren sie, wenn sie wirklich auftauchen, ihren Schrecken.

Die Kinder müssen wissen, dass Wut, Trauer und Angst zu jedem Menschen gehören und diese auch im Sportunterricht auftauchen können. Zu jeder Zeit kann das Kind dem Lehrer gegenüber diese Gefühle äußern und braucht sich dafür nicht zu schämen. Ziel muss es sein, in der Klasse eine Atmosphäre zu schaffen, in der offen über diese Gefühle gesprochen werden kann, ohne befürchten zu müssen, dass darüber gelacht wird. Auch Wut darf sein, aber Wut darf niemals so weit gehen, dass man dadurch jemand anderem wehtut.

Auf KV „Wozu Gefühle gut sind“ (S. 2 f.) folgen kurze Texte über die Grundgefühle Angst, Wut, Trauer und Freude. Dort erfahren die Kinder, wozu diese Gefühle gut sind. Die Texte kann man vorlesen oder eine Lesestunde daraus machen.



Material

KV „Grundgefühle“ (S. 5); einmal jedes der 4 Gefühlebilder als Puzzle mit 8 Teilen zerschnitten; einmal die 4 Gefühlebilder als komplette Vorlage

1 Hinführung



Auf

- Die Kinder befassen sich mit den Gefühlen Wut, Freude, Angst und Trauer.
- Dazu führen sie zunächst den „Puzzelauf – Gefühle“ (siehe Beschreibung S. 6) durch.



Ref

- Kennt ihr diese Gefühle?
- Könnt ihr Beispiele dafür nennen?

2 Hauptteil

Die Halle wird in 4 Teile geteilt. Jedem Teil wird ein Gefühl (Bilder der KV) zugeteilt.



Auf

Die Schüler laufen kreuz und quer durch die Halle. Irgendwann ruft der Lehrer laut und langsam „1, 2 und 3!“ Auf „3“ springt jeder in ein beliebiges Feld und stellt das Gefühl, wie in den Übungen 1–3 beschrieben, dar.

1. Man soll dein Gefühl nur in deinem Gesicht ablesen können. Ansonsten ist es bei dieser Übung ganz leise. Nach 3–4 Durchgängen kommt Übung 2 dazu, später auch Übung 3.
2. Man soll dein Gefühl an deinem Gesicht und an deinen Körperbewegungen erkennen.
3. Jetzt soll man dein Gefühl nicht nur sehen, sondern auch hören können.



Ref

- Wie stellt man die verschiedenen Gefühle dar?
- Zeigt doch mal, wie ihr das gemacht habt!



Auf

Die Schüler laufen oder gehen durch die 4 Hallenteile und damit auch durch die verschiedenen Gefühle. Immer, wenn sie in einen anderen Teil treten, wechseln sie auch die Gefühle. Man soll das am Gesicht und am Körper erkennen und auch hören können.

Die Übung kann in 2 Gruppen durchgeführt werden. So kann die eine Hälfte der Schüler entspannen und dabei die anderen in ihren Gefühlssprüngen beobachten.



Ref

- Kennst du das auch, dass Gefühle sich abwechseln?
- Wie ging es dir mit so vielen Gefühlen hintereinander?

3 Abschluss: selber fühlen

Nach so vielen verschiedenen Gefühlen dürfen die Kinder nun 1–2 Minuten entspannen. Dazu legen sie sich auf den Rücken und spüren, welches Gefühl bei ihnen nun tatsächlich vorhanden ist. In einer Abschlussrunde berichtet jedes Kind mit



Augenblicke des Glücks



Material

Handtrommel (wahlweise Musik)



Aufgabe

Der Lehrer schlägt auf der Trommel einen einfachen Rhythmus. Die Kinder bewegen sich so lange in der Halle, bis das Trommeln plötzlich aufhört. Jetzt stehen sie still und denken sich eine Situation aus, welche sie besonders glücklich macht. Kurz darauf schlägt der Lehrer kurz und fest auf die Trommel, was für die Kinder das Zeichen ist, ihre Freude offen und laut zu zeigen. Beginnt die Trommel wieder zu spielen, beginnt das Spiel von vorne. Nach dem zweiten oder dritten Durchgang bilden die Kinder einen Kreis und berichten von ihren Erlebnissen.



Reflexion

- Wie zeigst du, dass du glücklich bist?
- Welche Dinge freuen dich besonders?
- Was kannst du tun, um anderen eine Freude zu bereiten?



Variation

Das Spiel kann auch mit anderen Gefühlen gespielt werden.

Den Wortschatz für Gefühle erweitern



Material

KV „Grundgefühle“ (S. 5), KV „Andere Worte für Gefühle“ (S. 8)



Aufgabe

Im Sitzkreis werden zunächst die 4 Grundgefühle noch einmal besprochen und durch die Bilder verdeutlicht. Dann werden diese Gefühle durch die „Gefühlskärtchen“ spezifiziert. Die Karten liegen, über die ganze Halle verteilt, umgedreht auf dem Boden. In Dreiergruppen spazieren die Schüler durch die Halle. Auf ein Zeichen des Lehrers heben sie eine Karte auf, lesen diese und unterhalten sich darüber, welchem der 4 Grundgefühle sie diese Karte zuordnen würden. Die Karte behalten sie.

Dieser Spaziergang wird dreimal wiederholt. Anschließend treffen sich die Schüler im Mittelkreis, stellen kurz ihre Karten vor und ordnen sie einem der dort ausgelegten Grundgefühle (Angst, Wut, Trauer, Freude) zu.

Welche Situation gehört zu welchem Gefühl?



Material

KV „Gefühle in bestimmten Situationen“ (S. 8)



Aufgabe

Dieses Spiel wird wie das Spiel vorher durchgeführt, nur müssen dabei die dargestellten Situationen den Gefühlen zugeordnet werden.



Tierisch wütend



Aufgabe

Bei diesem Spiel spielt jeder Schüler für sich. Der Lehrer gibt folgende Anweisung: „Auch Tiere können wütend und angriffslustig sein. Verwandelt euch in wilde Tiere. Macht die Bewegungen und das Brüllen dieser Tiere nach. Springt, zischt, stampft oder heult herum. Ihr dürft auch Drohgebärden machen, aber niemanden wirklich angreifen.“



Reflexion

- Welche Tiere habt ihr dargestellt?
- Waren sie richtig wütend? Warum?

Nein, nein, nein!



Aufgabe

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind beginnt „Nein!“ zu rufen und schaut dabei das Nachbarskind an. Dieses schreit als nächstes „Nein!“. Das geht reihum, bis der letzte Schüler dran war.



Variationen

- Nachdem der letzte Schüler „Nein!“ geschrien hat, schreien noch einmal alle gemeinsam.
- Nein mit Lautstärkenregelung: Der erste Schüler fängt leise an, bis zum Schluss soll es immer lauter werden. Dabei kann man die Kinder, die glauben am wütendsten zu sein, am Ende des Kreises platzieren.

Softballkampf oder Kissenschlacht



Material

Softbälle und Kissen



Aufgabe

Die Kinder bringen von zu Hause ein Kissen mit. Dazu kommen möglichst viele Softbälle. Die ganze „Munition“ wird nun in der Hallenmitte abgelegt. Auf Kommando dürfen sich die Schüler nun nach Herzenslust 5 Minuten lang bewerfen. Meist empfiehlt es sich, den Aktionsradius auf eine Hallenhälfte zu reduzieren.



Reflexion

- Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
- Wie ist es, abzuwerfen?
- Wie ist es, abgeworfen zu werden?

Dampf ablassen – box dich durch!



Material

30–60 Zeitungsblätter (am besten doppelseitige Blätter)



Aufgabe

Die Kinder werden in Gruppen zu je 3 Kindern eingeteilt. 2 Kinder halten ein doppelseitiges Zeitungsblatt senkrecht in die Höhe. Das dritte Kind darf nun Dampf ablassen und zuschlagen, d. h. zuerst schreit es wütend den Ärger heraus und boxt dann mit der Faust die Zeitung durch.



KV „Meine Gefühle im Sportunterricht“

Name: _____

Datum: _____

WUT

Das macht mich wütend! Ich werde wütend, wenn ...	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Wenn ich wütend bin, dann ...	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

ANGST

Davor habe ich Angst! Ich habe Angst, wenn ... Ganz oft habe ich Angst vor ...	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Wenn ich Angst habe, dann ...	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

TRAUER

Das macht mich traurig! Ich bin traurig, wenn ...	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Wenn ich traurig bin, dann ...	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

FREUDE

Darüber freue ich mich! Ich freue mich, wenn ...	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Wenn ich mich freue, dann ...	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Wie geht es deinem Partner?



Aufgabe

Nachfolgende Spiele sind u. U. bereits bekannte Spiele. Sie werden jeweils mit einem Partner durchgeführt. Dabei sollen die Kinder nach dem Spiel nicht zuerst darüber berichten, wie es ihnen dabei erging. Sie sollen während der Übung erspüren, wie es ihrem Partner geht. „*Ich glaube du hattest Spaß!*“, „*Am Anfang hattest du etwas Angst!*“ oder so ähnlich könnten sich die Aussagen danach anhören. Im Anschluss an die Vermutung erzählt jeder, wie es ihm wirklich erging.



Varianten

- Spiel 1 – Blind spazieren:
Die Kinder gehen paarweise zusammen. Partner A schließt die Augen, Partner B führt ihn, an der Hand haltend, vorsichtig durch die Sporthalle. Anschließend wechseln die Rollen.
Im zweiten Durchgang darf das Tempo, mit dem das blinde Kind durch die Halle geführt wird, leicht gesteigert werden, bis hin zum langsamen Laufen.
- Spiel 2 – den anderen spüren:
Die Klasse bildet Paare. Ein Partner legt sich rücklings entspannt auf den Boden. Der andere Partner setzt sich an seine Kopfseite und nimmt den Kopf des anderen in seine Hände. Beide schließen die Augen und konzentrieren sich auf das, was sie fühlen. Nach einer Weile werden die Rollen getauscht. Der Lehrer gibt Kommandos zum Starten und Beenden des Spiels.
- Spiel 3 – sich fallen lassen und aufgefangen werden:
Schüler A steht aufrecht und macht sich ganz steif. Schüler B steht mit erhobenen Händen hinter ihm und fängt A auf, wenn dieser beginnt, sich nach hinten fallen zu lassen. Das wird drei- bis viermal wiederholt. Nach der Aussprache werden die Rollen getauscht.



Reflexion

- Wie ging es euch bei der Übung? War sie schwierig/leicht?
- Habt ihr euch „blind“ verstanden?
- Woran konntet ihr erkennen, wie es dem anderen erging?

Das macht mich sauer!



Material

Stifte und Papier für jeden Schüler



Aufgabe

Das ist zwar kein Spiel für die Turnhalle, aber dem Zweck dennoch dienlich. Deswegen taucht es hier trotzdem auf.

Die Klasse wird in Kleingruppen mit je 6–8 Kindern geteilt. Jedes Kind malt eine Wutbild, ein Bild, auf dem zu sehen ist, was es wütend macht. Es kann auch mit einem Stichwort ergänzt werden.

Diese Bilder werden verdeckt in die Mitte gelegt, gemischt und dann nacheinander aufgedeckt. Alle überlegen zusammen, zu wem diese „Wutsituation“ passt.