



Eule findet
den
BEAT
MIT GEFÜHL

	Seite	Seite für (N)eulinge
Der Tausendfüßler und die Ukulele	6	60
DER IGGEL UND DIE WUT	10	61
Die Eichhörnchen und die Liebe	16	62
DIE AMEISEN UND DAS GEMEINSCHAFTS-GEFÜHL	22	63
Die Haselmaus und die Freude	29	64
Das Murmeltier und die Angst	35	65
Die Wolfen und die Traurigkeit	41	66
Der Dachs und der Mut	46	67
Material zu allen Gefühlen	53	

Eule findet den Beat – mit Gefühl – das Unterrichtsmaterial

Gefühle machen das Leben intensiv und aufregend: das wohlige, zufriedene Gefühl, mutig gewesen zu sein, die Aufregung und das Kribbeln im Bauch, wenn wir verliebt sind, oder die Freude, wenn uns etwas gut gelungen ist. Diese Gefühle nehmen wir gerne an. Aber was ist, wenn wir traurig sind, ängstlich oder wütend? Können wir lernen, mit diesen Gefühlen besser umzugehen? Eule würde auf diese Frage antworten: auf jeden Fall!

Alle Gefühle gehören zu dir, sie haben eine bestimmte Funktion. Es ist wichtig, sie anzunehmen. Das wird auch bei der Begegnung der Eule mit der Wölfin deutlich: „Wenn die Traurigkeit zu mir kommt, begrüße ich sie wie eine alte Freundin. Ich lasse sie rein. (...) Erst wenn ich ihre Berührung gespürt habe, (...) geht es mir danach wieder besser!“ Genau das möchten wir den Schüler*innen mit dem vorliegenden Material ermöglichen: einen Zugang zu ihren Gefühlen zu finden, sie beschreiben, reflektieren und akzeptieren zu üben sowie zu respektieren, dass jede*r andere Wege hat, um mit seinen Gefühlen umzugehen.

Eules Reise durch die Welt der Gefühle

Wut, Liebe, Gemeinschaftsgefühl, Freude, Angst, Traurigkeit und Mut: Eule fliegt von Tier zu Tier und entdeckt ein Gefühl nach dem anderen. Dabei müsste man eigentlich sagen: All diese Gefühle sind bereits in ihr. Auf ihrer Reise entdeckt sie die Emotionen und staunt darüber. Sie lernt, dass Gefühle nicht ein einziges undurchschaubares Wollknäuel sind, sondern dass sie ihre Gefühle differenzieren und benennen kann. Sie ist neugierig darauf und es schärft ihren Blick auf die Welt, die sie umgibt.

Dafür muss sie nicht in andere Länder reisen, denn Gefühle sind immer da: zu jedem Zeitpunkt, an jedem Ort. Wir fühlen in jeder Millisekunde unseres Lebens, mit jedem Atemzug. Auch wenn uns das nicht in jedem Augenblick bewusst ist. Eine Redewendung besagt: „Ich werde von meinen Gefühlen übermannt!“ Was das heißt, sehen wir, wenn wir wieder einmal vor Wut in die Luft gegangen sind, uns still und heimlich in jemanden verliebt haben oder Angst vor dem nächsten Erfahrungsschritt haben. Um das Chaos in uns zu beherrschen, ist es da nicht besser, *nicht* zu fühlen? Cool zu sein, wie Mr. Spock oder Harley Quinn? Dieser Wunsch ist durchaus berechtigt, suggeriert er doch klare Entscheidungen und faktisches Handeln – das hat mit dem Leben jedoch nichts zu tun. Gefühle wegzudrücken, soll in der Schule gar nicht erst gelernt werden!



DER IGEL UND DIE WUT

Igel ist wütend: Die Menschen lassen all ihren Müll im Wald liegen! Plastikverpackungen, Pommesgabeln und Co. stecken in seinem Stachelpelz und treiben ihn zur Weißglut. So wie es Igel im Hörspiel geht, hat sich sicherlich schon jedes Grundschulkind einmal gefühlt. Wut ist eine sehr heftige Emotion, häufig eine impulsive und aggressive Reaktion, die durch eine als unangenehm empfundene Situation ausgelöst werden kann. In der Psychologie wird Wut von Zorn und Ärger abgegrenzt, indem von „höherem Erregungsniveau“ und „stärkerer Intensität“ bis hin zum „Kontrollverlust“ gesprochen wird.

In unserem Fall spielt diese Abgrenzung keine Rolle. Es geht vielmehr um Reaktion auf Frustration, um das Definieren von frustrierenden Situationen, das Verwandeln von Reaktion in Kunst- und Spielszenen und das Finden und Einbeziehen von Lösungen. Damit sollten die folgenden Unterrichtsvorschläge der pädagogischen Verantwortung der Lehrkraft gerecht werden. Jedes Kind kennt das Gefühl der Enttäuschung. Dessen Wutreaktionen gelten gemeinhin jedoch als verwerflich und gesellschaftlich unerwünscht und entsprechen nicht dem normativen Sozialverhalten. Die Stressbelastung ist bei jedem Kind vollkommen unterschiedlich und ebenso sein Umgang damit. Das fordert von der Lehrkraft ein hohes Maß an Sensibilität und Aufmerksamkeit.

Neben szenischen Übungen zum Thema Wut eignet sich die Handlung, um aus Müll selbst Instrumente zu basteln. Diese können ohne großen Aufwand im Klassenraum hergestellt und von den Schüler*innen direkt eingesetzt werden. Während der Arbeit entwickeln die Kinder sicherlich auch eigene Instrument-Ideen, die einfach umzusetzen sind. Am Ende stellen die Kinder ihre selbst gebauten Instrumente vor und spielen in einem Spontan-Orchester gemeinsam darauf.



WUT IN DER KINDLICHEN ENTWICKLUNG

4.–5. Lebensjahr: In dieser Phase beginnt die Entwicklung der Frustrationstoleranz und die Fähigkeit des Belohnungsaufschubs. Dies stellt eine große Herausforderung dar, weshalb Kinder oft Bezugspersonen brauchen, um ihre Emotionen zu regulieren. Erzieher*innen und Lehrkräfte dienen bei Gefühlsausbrüchen als Orientierungshilfen und Begleiter*innen.

6.–10. Lebensjahr: In dieser Phase findet der Übergang von interpersonaler, fremdbestimmter Regulation zu intrapersonaler, selbstständiger Regulation statt. Die Emotionsregulation wird durch Beobachtungslernen, soziale Referenzen und durch Reaktionen auf gezeigtes Verhalten weiterentwickelt. Im Laufe dieser Phase erwirbt das Kind die Fähigkeit, eigene emotionale Reaktionen in Bezug auf ihre Qualität (z. B. Abgrenzung Trauer vs. Wut), die Intensität und den Verlauf zu überwachen, zu bewerten und verändern zu können.

Verdammter Schmutz! Szenisches Spiel

Im folgenden Spiel soll die Wut über den verschmutzten Wald spontan dargestellt werden: Die Spielfläche stellt einen Waldboden dar. Es werden möglichst viele verschiedene Müllgegenstände auf dem Boden verteilt. Das kann zusammengeknülltes Papier, eine leere Chipstüte, eine alte Flasche usw. sein. Aber auch Gegenstände, die als Sperrmüll definiert werden, zum Beispiel ein Stuhl, ein Fahrrad, ein Eimer o. Ä. verschmutzen den Waldboden bzw. die Spielfläche.

Ein Kind spielt den Igel. Es geht durch den Raum und wird beim Anblick der Müllgegenstände wütend. Es geht von einem Teil zum nächsten und reagiert spontan verärgert auf das, was es sieht. Bei diesem Spiel geht es um Improvisation. Die Wut sollte sich von Gegenstand zu Gegenstand steigern. Danach wechselt das agierende Kind.

VARIATION Hinter dem Rücken eines Spielenden werden mehrere Gegenstände im Abstand von etwa ein bis zwei Metern in einer Reihe auf dem Boden angeordnet. Auf ein Zeichen geht der Spieler rückwärts. Erreicht er den ersten Gegenstand, hält er an, greift den Gegenstand, „rastet aus“ und entlädt seine ganze Wut. Natürlich gilt die Regel, dass nichts geworfen oder zerstört wird. Die Wut kann sowohl verbal als auch in Gestik ausgedrückt werden. Das Kind bestimmt selbst, wann es sich genug geärgert hat und weiterzieht. Dabei geht es weiter rückwärts und darf sich nicht umsehen, denn der Müll soll das Kind überraschen. Die Gefühle, die Gedanken, die Wut sollen spontan und unreflektiert ausgedrückt werden.

VORSICHT Die Gegenstände sollten für den Spielenden nicht zur Stolperfalle werden. Ein vorab bestimmtes Kind könnte den „Spaziergänger“ begleiten und achtgeben, dass dieser nirgendwo anstößt oder drauftritt.

Anschließend kann die Klasse gemeinsam eine Liste mit Aktionen erstellen, die gegen die Umweltverschmutzung helfen, und diese Sammlung im Klassenzimmer aufhängen.

Beispiele

- Respektiere deine Umgebung
- Lass keinen Müll liegen
- Berichte über Umweltprobleme wie „Waldverschmutzung durch Müll“
- Nichts wegwerfen – stattdessen tauschen, reparieren, upcyclen
- Trinkflaschen zum Auffüllen benutzen (dann braucht man Plastikflaschen nicht zu „entsorgen“)
- Müll trennen, wiederverwerten, Recycling

MATERIAL

Unterschiedlich großer Müll bzw. geeignete Gegenstände, die im Spiel als Müll verwendet werden können

Die Wutmaschine

Eine Gruppe von vier oder fünf Kindern stellt eine Maschine dar. Es ist eine Wutmaschine und jedes Kind verkörpert einen Teil. Ein Kind beginnt mit einer Bewegung, die auf irgendeine Art und Weise Wut ausdrückt. Es sollte eine kurze, deutliche Bewegung sein, die wie bei einer Maschine auf immer die gleiche Weise wiederholt wird. Dann kommt ein weiteres Kind dazu und führt eine eigene Bewegung aus. Nacheinander ergänzen die Schüler*innen die Maschine zu einer „wütenden Einheit“. Die Bewegungen sollten spannungsreich und impulsiv sein. Die Kinder stehen zwar dicht beieinander, sollten sich jedoch nicht berühren. Im Gleichtakt mit der Bewegung sollte ein typisches Geräusch gemacht werden, das den Wutfaktor unterstützt. Nach dieser Erarbeitung präsentieren die Gruppen ihre „Maschinen“. Anschließend tauschen sich die Schüler*innen und Zuschauer*innen über ihre Eindrücke aus.

Streit zu zweit – Rollenspiel

Zwei Kinder stehen einander gegenüber. Sie streiten sich und beschimpfen sich gegenseitig. Hier gelten Regeln: Laut und deutlich werden ist erlaubt. Es wird jedoch nicht gleichzeitig gesprochen und das Gegenüber wird nicht berührt. Der Streitgrund sollte ein fiktiver sein und es sollte nicht um das Aussehen gehen. Bekannte und verletzende Schimpfwörter dürfen nicht benutzt werden. Vorab einigen sich die Schüler*innen auf ein Streitthema. Anstelle der beiden Kinder können sich auch zwei Igel streiten. Zwei Schüler*innen spielen den Streit gestisch vor, während zwei weitere Mimik und Gestik in Sprache übersetzen. Hier kann auch über das Aussehen geschimpft werden.

Streit zu zweit – Trommeltheater

MATERIAL eine Trommel pro Kind

Der „Streit zu zweit“ kann nachfolgend auch musikalisch umgesetzt werden. Jedes Kind erhält dazu ein Trommelinstrument (Conga, Djembe, Cajon, Darabouka, Rahmentrommel ...). Die Rahmenhandlung: Zwei Kontrahenten geraten in eine Auseinandersetzung, holen sich Verstärkung und agieren am Ende jeweils gemeinsam als Gruppe. Während der Aktionen wird auf keinen Fall gesprochen, es wird gehört. Die beiden Kontrahenten sollen sich energetisch verausgaben und sich nicht zurückhalten. Alle Aktionen können bei Bedarf wiederholt werden, z. B. wenn die Schüler*innen noch weitere Ideen haben.

Phase 1: Was ich dir schon immer sagen wollte

Die beiden streitenden Kinder sitzen sich in einem Abstand von etwa zwei Metern gegenüber. Kind A wählt eine Trommel und „sagt“ seinem Gegenüber damit kräftig die Meinung. Dafür stehen ihm sämtliche Anschlagstechniken, Lautstärken und ca. 30 Sekunden Zeit zur Verfügung. Es gibt keine weiteren Vorgaben. Schüler*in B wählt anschließend eine Trommel und agiert wie Schüler*in A mit gleicher Zeitvorgabe.

Phase 2: Aktives Zuhören

Die Kinder treten miteinander in Beziehung, indem sie den anderen jeweils ungestört „ausreden“ lassen. Schüler*in A spielt eine beliebige Schlagfolge. Schüler*in B wiederholt die Schlagfolge so genau wie möglich. Anschließend wechseln die Rollen: B beginnt, A wiederholt. Erweiterung durch die Lehrkraft: „Spiele so, dass A/B deine Schlagfolge auf jeden Fall nachspielen kann!“ (aufeinander zugehen). Die Klasse gibt kurze Rückmeldung darüber, wie genau die Schlagfolgen jeweils nachgespielt wurden.

Was gehört nicht in den Wald?

Male die Dinge aus, die Igel richtig wütend machen!





MUSIK IST DIE SPRACHE DER GEFÜHLE!

Vor Freude tanzen, Schmetterlinge im Bauch haben oder vor Wut in die Luft gehen – Gefühle machen unser Leben intensiv und aufregend. Doch manchmal werden wir auch von unseren Emotionen übermannt oder möchten negative Gefühle am liebsten loswerden. In „Eule findet den Beat – mit Gefühl“ findet der schlaue Vogel heraus, dass alle Emotionen im Leben ihren Platz haben – Liebe, Trauer, Freude, Wut, Gemeinschaftsgefühl, Angst und Mut. Freuen Sie sich also auf sieben Kapitel, mit denen Sie diese Gefühle in den Unterricht bringen.

Gerade im Grundschulalter entwickeln sich die emotionalen Kompetenzen der Kinder stark weiter – und doch findet dieser wichtige Teil der Persönlichkeitsbildung im Regelunterricht oft wenig Beachtung. Mit musikalischen Übungen und szenischem Spiel finden die Schüler*innen einen spielerischen Zugang zu den eigenen Gefühlen.

Von einfachen Theaterübungen über musikalische Improvisationen bis hin zu kreativen Bastelanleitungen: In diesem Heft gibt es jede Menge Praxismaterial, um die emotionalen Kompetenzen der Kinder zu stärken – inklusive fundierten entwicklungspsychologischen Informationen und zusätzlichen Arbeitsblättern für Erstklässler*innen. Gehen Sie gemeinsam mit der Eule auf eine Reise in die Welt der Emotionen und Sie werden feststellen: Musik ist die Sprache der Gefühle!

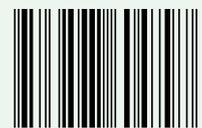
www.eule-findet-den-beat.de

„Dem kreativen Autoren-Team ist wieder ein tolles Projekt voller Spaß und mitreißender Songs gelungen.“

ROLF ZUCKOWSKI



LUGERT VERLAG
BEGEISTERUNG FÜR MUSIK



ISBN 978-3-89760-479-7



**netzwerk
lernen**

zur Vollversion