

### ***C Mit den eigenen und den Gefühlen anderer umgehen***

#### **Ein Zauber gegen Wut**

<b>Absicht:</b>	mit Gefühlen umgehen; Wutgefühle abbauen und sich stärker selbst wahrnehmen und entspannen
<b>Altersgruppe:</b>	ab 3. Klasse
<b>Anzahl:</b>	Klassenstärke
<b>Zeitraumen:</b>	45 Minuten
<b>Voraussetzung:</b>	Die Kinder sollten schon Erfahrungen mit Fantasie- reisen haben. Es sollte Vertrauen in der Klasse vorherrschen.
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Papier, Stifte zum malen, evtl. Entspannungsmusik, z.B. Deuter, <i>Land of Enchantment</i>

#### **Übungsverlauf:**

Für die Durchführung der Fantasiereise ist sicher zu stellen, dass keine Störungen von außen auftreten, z.B. Hinweisschild an die Tür hängen: „Bitte nicht stören“.

Die Gruppenleitung erklärt den Kindern vor Beginn der Übung, dass die Aufgabe darin besteht, ruhig zu werden, sich auf sich selbst zu konzentrieren und ihren Worten zu folgen. Wem dies nicht gelingt, der soll sich ruhig verhalten und die Musik genießen.

Die Fantasiereise beginnt (die gepunkteten Linien bedeuten Sprechpausen!): „Mach´ es dir bequem auf deinem Stuhl und schließe die Augen und horche in dich hinein. Tief in deinem Körper sitzt irgendwo die Wut. Sie hat sich gut verborgen, aber manchmal kommt sie plötzlich heraus, ob du willst oder nicht. .... Spüre deine Wut. .... Wo sitzt sie? .... Gehe in Gedanken durch deinen Körper. .... Wie fühlt sich die Wut jetzt an? .... Was macht sie gerade? .... Nun stell´ dir vor, du könntest deine Wut in einen Zauberkasten stecken. .... Nimm jetzt deine Wut, ganz vorsichtig, so dass sie nicht aufwacht und etwas merkt. .... Stecke sie in den Zauberkasten. .... Pass auf, dass nichts von der Wut verloren geht. .... Jetzt verzaubert der Kasten deine Wut. .... Du schaust in den Kasten hinein. .... Was siehst du? Was ist aus deiner Wut geworden? .... Ein Tier, das schnell davon läuft? Ein Baum mit knorrigen Ästen, die knarren und stöhnen? Ein Felsblock, riesig und schwer? .... Oder was siehst du? .... Horche in dich hinein. Deine Wut ist weg. .... Du hast sie verzaubert. Sie ist verbannt. Du bist frei und ruhig und ganz entspannt und zufrieden. .... Du hast deine Wut besiegt. .... Behutsam öffnest du die Augen und bist wieder hier im Raum. .... Du fühlst dich wach und gut. .... und du schaust deine Mitschülerinnen und Mitschüler an.“

#### **Auswertung:**

Konntet ihr euch auf euch selbst konzentrieren? Was habt ihr wahrgenommen? Welche Bilder waren zu sehen? Hat jemand keine Bilder gesehen? Was ist aus eurer Wut geworden? In was wurde sie verzaubert? Wie fühlt ihr euch jetzt?

Nach der Auswertung kann man die Kinder noch auffordern, die „verzauberte Wut“ in ihrer neuen Erscheinung zu malen. Die Bilder können anschließend noch vorgestellt und besprochen werden.

**Anmerkung:**

Je mehr Erfahrung die Kinder mit Fantasiereisen haben, desto mehr genießen sie diese. Kindern, die keine Bilder gesehen haben, erklärt die Gruppenleitung, dass dies in Ordnung ist und sie vielleicht das nächste Mal Bilder sehen. Stört ein Kind, kann die Gruppenleitung es durch einen freundlichen Blick oder eine aufgelegte Hand (Schulter) wieder zur Ruhe bringen.

**Fundort/Idee:**

In Anlehnung an R. Portmann: Spiele zum Umgang mit Aggressionen, München 2001