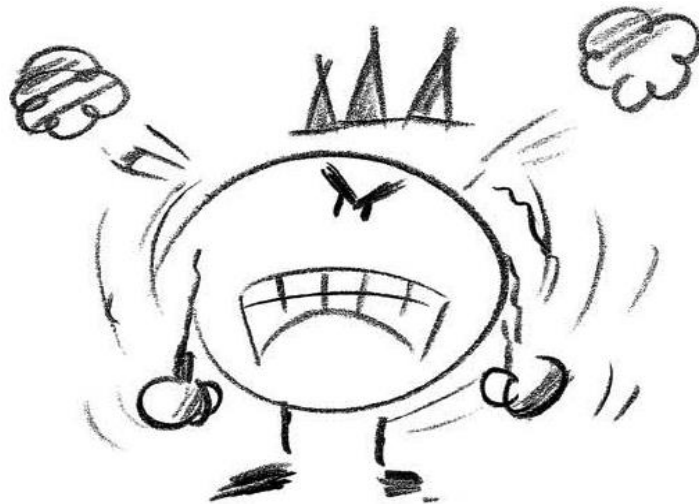


Thema:

Wohin mit meiner Wut



Grobziel der Stunde:

Am Ende der Unterrichtseinheit möchte ich erreicht haben, dass sich die Schüler mit dem Thema „Wut“ auseinandergesetzt haben, indem sie ihre eigene Wut bewusst wahrnehmen und reflektieren, um sinnvolle Möglichkeiten des Wutabbaus zu verinnerlichen.

Unterrichtsverlauf

Mögliche Vorarbeit: Kennenlernen verschiedener Gefühle, pantomimische Darstellung, Gefühle verbalisieren

Zeit	Artikulation	L-/SuS-Verhalten
2	Hinführung	<p>L gibt S Pantomimekärtchen → S führt Pantomime vor</p> <p>SuS äußern sich: Wut</p> <p>Zielangabe: L: Heute wollen wir uns das Gefühl der Wut einmal näher anschauen. → L schreibt Überschrift an die Tafel</p>
3	Anknüpfung	<p>L klappt Tafel auf (Umriss eines Menschen)</p> <p>SuS wiederholen die einzelnen Merkmale → L hängt entsprechenden Wortkarten an das Männchen</p>
2	Konfliktkonfrontation Zielfrage	<p>L liest Anfang der Geschichte vor (rot) → L zeigt auf Männchen (Hilfsimpuls: Wie zeigt sich die Wut bei Lena?)</p> <p>SuS äußern sich</p>
5	Mobilisierung des Erfahrungswissens	<p>L: Jetzt weißt du, wie sich Wut bei Menschen äußert. Ob du auch schon einmal wütend warst. Jeder der schon einmal so richtig wütend war, stellt sich einmal hinter seinen Stuhl. → L steht auf</p> <p>→ SuS stehen auf</p> <p>L: Ich sehe, (fast) jeder in der Klasse war schon einmal wütend.</p> <p>SuS setzen sich</p> <p>L: Schreibe jetzt eine Person, einen Gegenstand oder ein Ereignis auf, an das du denken musstest, als du aufgestanden bist. Die Gewitterwolke findest du unter deiner Bank.</p> <p>SuS schreiben</p> <p>→ SuS kommen nach hinten → L präsentiert Wutskala</p>
10		<p>L: Du siehst hier drei Wolken, hast du vielleicht eine Idee, was die Gesichter darauf bedeuten könnten.</p> <p>SuS äußern sich</p>

10	Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten	<p>L erklärt Wutskala → L liest konkrete Situation von den Wutwolken vor → SuS entscheiden sich, wie wütend sie in dieser Situation wären → gemeinsames Reflektieren (ggf. Diskussion) der Aufstellung</p> <p>L: Erinnere dich einmal an die Geschichte von Lena. Wie wütend wärst du an Lenas Stelle gewesen, als... → L sucht entsprechende Situationen heraus</p> <p>L liest mittleren Teil der Geschichte vor (grün)</p> <p>SuS äußern sich</p> <p>L: Lena möchte ihre Wut und das Wutmonster los werden. Du kannst Lena bestimmt helfen. Überlege dir in einer kurzen Murmelrunde mit deinem Banknachbarn, was du dagegen machst, wenn du wütend bist. → L vervollständigt Überschrift</p> <p>SuS überlegen → Vorschläge der SuS werden an der Tafel gesammelt & diskutiert → SuS notieren eine Lösung auf ihrer Wutwolke</p>
8		<p>L liest Ende der Geschichte vor (blau) → Kennenlernen des Wutmülleimers → gemeinsames Vernichten der Wutwolken</p>
5	Formulieren von Grundeinsichten	<p>L: Bestimmt kannst du mir jetzt noch einmal sagen, wie du mit deiner Wut umgehen kannst.</p> <p>SuS äußern sich → L notiert an der Tafel</p>

Tipps zur Weiterarbeit: KuE: Wut mit Farben ausdrücken

Geschichte gegen die Wut

→ siehe: Geschichte gegen die Wut

Lena hatte mal wieder einen schlechten Tag!

Sie hatte schon den ganzen Tag Wut im Bauch und wusste nicht, was sie dagegen tun sollte. In ihrem Bauch grummelte es. Beim Frühstück hatte es angefangen. Lenas Tasse war ihr aus Versehen umgekippt und ihre Mutter hatte sie dafür ausgemeckert. Dabei konnte sie doch gar nichts dafür!

Da wurde Lena wütend und stampfte mit den Füßen auf dem Boden, wodurch ihre Tasse umfiel. Das gab noch mehr Ärger mit ihrer Mutter und Lenas Wut wuchs.

In der Schule konnte Simon schneller rechnen als sie!

Da spürte sie schon wieder ihre Wut. Sie strafte Simon mit einem bösen Blick und zerknüllte mit aller Kraft sein Rechenblatt. Als sie deshalb Ärger mit der Lehrerin bekam, wurde sie nur noch wütender.

Lena musste ihre Wut unbedingt rauslassen und überlegte sich auf dem Weg in die Pause, mit wem sie wohl am besten streiten könne.

Da hörte sie plötzlich ein leises Lachen und eine Stimme flüsterte ihr ins Ohr: „Ärger doch den Timo! Der wird immer so schön schnell wütend!“

Lena wunderte sich und tastete vorsichtig ihr Ohr ab. Doch da hörte sie die Stimme schon auf der anderen Seite: „Mach den Timo mal so richtig wütend! Ich will mal wieder ein anderes Wutmonster treffen!“

Lena traute ihren Ohren kaum! Wutmonster? Was war denn das?

Schnell griff sie nach ihrem Ohr und zog ein kleines grünes Monster heraus.

Es zappelte wie wild und versuchte zu entweichen, aber Lena hielt es fest und betrachtete es neugierig.

„Was machst du denn in meinem Ohr?“ fragte sie das Mini-Ungeheuer.

Das Monster erklärte grinsend: „Ich bin ein Wutmonster! Und immer, wenn ich in dein Ohr schlüpfte, wirst du so richtig schön wütend!“

Lena war entsetzt. Sie musste etwas tun gegen ihre Wut und das Wutmonster los werden. Sie sah das zappelige Wutmonster ungläubig an und entgegnete stockend: „Heißt das – ich bekomme den ganzen Ärger nur wegen dir? – Mir geht es den ganzen Tag schlecht, nur weil ein grünes Mini-Monster in meinem Ohr sitzt?!“ Lena blieb der Mund offen stehen.

Das kleine Wutmonster aber freute sich diebisch. „Ja!!! Ist das nicht toll! Und wenn du die anderen Kinder schön ärgerst, dann kommen meine kleinen Wutmonster-Freunde und setzen sich bei ihnen in die Ohren. Dann werden alle wütend und wir Monster feiern eine richtige Wut-Party. Das macht Spaß!“ lachte das grüne Zappelmonster.

Aber Lena fand das gar nicht lustig! Sie packte das grinsende Wutmonster, schleuderte es mit aller Kraft in den nächsten Papierkorb und rannte so schnell sie konnte auf den Hof. Von weitem hörte sie das wütende Ungeheuer noch laut schimpfen: „Dann suche ich mir eben ein anderes Kind!“

Doch das war Lena völlig egal! Ihr ging es wieder gut und ihre Wut war völlig verschwunden. Sie hatte so gute Laune wie schon lange nicht mehr, denn sie wusste nun endlich, was sie gegen ihre Wut machen konnte.

So äußert sich meine Wut :

böser Blick

Lippen
aufeinander
pressen

Faust
machen



Boden
stampfen

Wohin mit meiner Wut

- Ich denke an was schönes
- Ich gehe Fußball spielen
- Ich rede mit meiner Freundin darüber



SuS-Ergebnisse

So gehe ich mit meiner Wut um:

1. Ich erkenne meine Wut
2. Ich denke über meine Wut nach
3. Ich befreie mich von meiner Wut

Lippen aufeinander
pressen

böser Blick

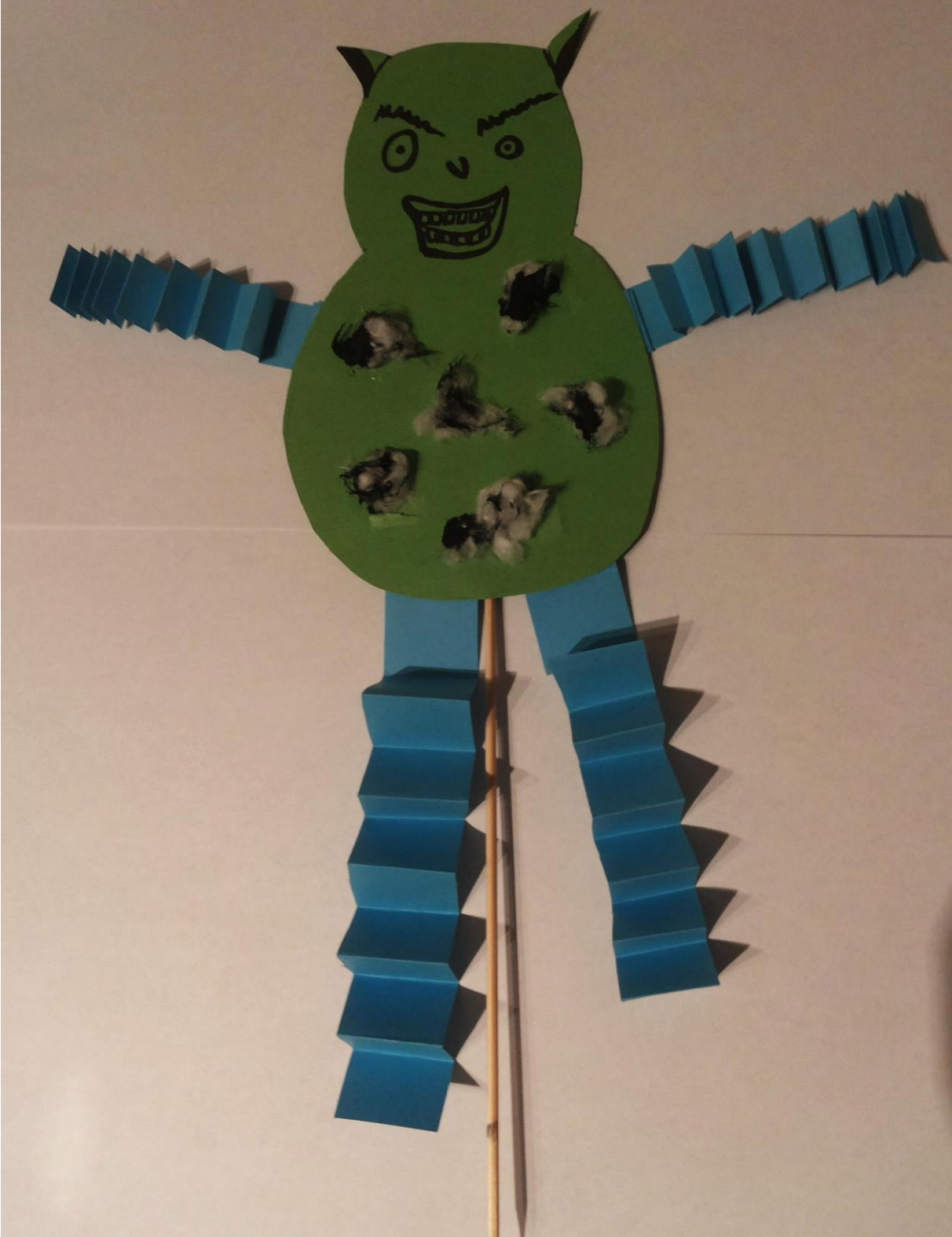
Faust machen

Boden stampfen



Wuteimer

Wutmonster



Wutskala

