SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wut - tut manchmal auch gut

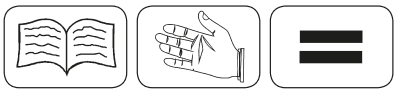
Das komplette Material finden Sie hier:

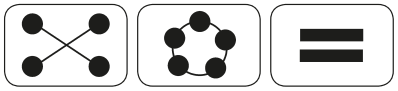
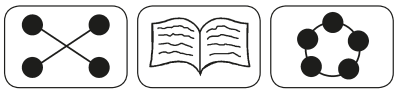
School-Scout.de

4.1.8 Wut – tut manchmal auch gut

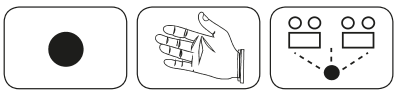
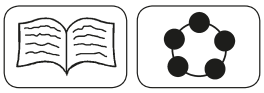
Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

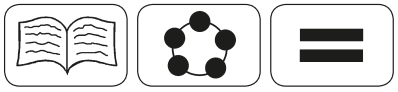
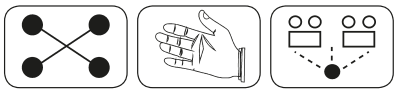
Die Schüler sollen
- ❏ sich durch das Darstellen von Standbildern über verschiedene (Basis-)Emotionen bewusst werden und entsprechende Mimik, Gestik und Haltung erkennen,
- ❏ sich über das Gefühl „Wut" klar werden und damit verbundene Körpersprache und Handlungen nachvollziehen,
- ❏ verschiedene Ursachen für empfundene Wut (Beleidigung, Schmerzzufügung, Ungerechtigkeit, Grenzüberschreitung, Regelverstoß) herausarbeiten und mögliche Einflüsse auf das Erleben und Ausdrücken von Wut diskutieren (Alter, Erziehung, Kultur, psychische Verfassung),
- ❏ sich mit destruktiven Wuthandlungen (Gewalt, Zerstörung, Streit) auseinandersetzen, die zum Teil Selbst-, Sach- und Fremdschädigung zur Folge haben und ihre Gefühle und Gedanken dazu austauschen,
- ❏ sich mit Wuthandlungen (friedliche und gewaltfreie Demonstrationen, Trennung, Wehr eines Mobbing-Opfers) auseinandersetzen, die konstruktiv sind und Gesetzesänderungen, die das (Wieder-)Erlangen von Rechten und Würde zur Folge haben,
- ❏ anhand der verschiedenen Funktionen von Wut (Spannungsabbau, Grenzen setzen, Selbstbehauptung, Reaktion auf Frustration) nachvollziehen, dass Wut ein für die seelische und körperliche Gesundheit förderliches Gefühl ist, welches wahrgenommen und ausgedrückt werden kann und soll,
- ❏ dafür sensibilisiert und dahingehend ermutigt und ermuntert werden, eigene und fremde Wut wahrzunehmen und Wege und Möglichkeiten auszuloten, mit dieser konstruktiv umzugehen, sodass Respekt sich selbst und anderen gegenüber gewahrt bleibt.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M und MW)
1. und 2. Stunde: Emotionen Als Einstieg in das Thema „Wut" ist es sinnvoll, sich dieser Basisemotion neben den anderen anzunähern. Die sieben Beispiele werden an die Schüler verteilt (Sitznachbarn oder Kleingruppen) mit dem Auftrag, mögliche Gedanken und Gefühle der Betroffenen zu formulieren. Als Hilfe können die sieben Basisemotionen im Kasten hinter die Tafel geschrieben oder bei der Lehrkraft eingesehen werden. Nach dem Vorstellen und Vergleichen der Ergebnisse folgt ein Gespräch über Emotionen anhand der Arbeitsaufträge 3 bis 6 von M1b. Die von den Schülern gesammelten Gefühle (ergänzend auch die von M1b unten) werden nun für die Arbeitsaufträge 7 und 8 genutzt: Die Schüler bilden Gruppen, wählen eine Emotion aus (oder erhalten per Los	 Emotionen: körperlich-seelische Reaktionen, durch die ein Ereignis aufgenommen, verarbeitet, klassifiziert, interpretiert und bewertet wird. Aristoteles ging von elf Grundgefühlen aus. Der US-amerikanische Psychologe Paul Ekman unterscheidet sieben Basisemotionen und Caroll Izard zehn. Über das Konzept der Basisemotionen in der psychologischen Forschung gibt es keine Übereinstimmung. Psychologen grenzen die Wut von Zorn und Ärger ab, indem sie von einem „höheren Erregungsniveau" und stärkerer Intensität sprechen. „Von Zorn spricht man, wenn die Angelegenheit, die uns ärgert, nicht primär auf unser Ich bezogen ist, sondern auf etwas Übergreifendes. Der Zorn ist etwas distanzierter als die Wut" (Verena Kast). Es ist aber

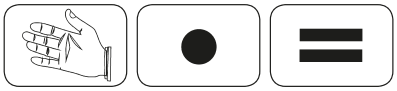
eine) und stellen sie als Standbild dar. Die Zuschauer sind aufgefordert, anhand Gestik, Mimik und Haltung herauszufinden, welche dargestellt wird. Als Zusatz, abschließendes Quiz oder Hausaufgabe kann das Quiz von M1d genutzt werden.	auch üblich, Wut und Zorn gleichbedeutend zu verwenden. Zu den Beispielen von M1a und b: Georgina: Fröhlichkeit; Mert: Wut; Somelia: Ekel; Jeremy: Furcht; Kimberley: Verachtung; Edward: Überraschung; Carla: Traurigkeit **→ Texte 4.1.8/M1a und b*** **→ Arbeitsblätter 4.1.8/M1c und d***
3. Stunde: Wut hat viele Gesichter M2a dient als stummer Impuls und wird mit verdeckter Überschrift präsentiert. Die Schüler sind aufgefordert, anhand der Stichwörter die passende Emotion zu nennen: Wut. In Partnerarbeit tauschen sie ihre Erfahrungen und Beobachtungen mit „Wut" aus (eigener und fremder). Im Plenum werden die Ergebnisse vorgetragen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede reflektiert. Zur Ergebnissicherung (was genau macht dieses Gefühl aus usw.) dienen die Texte und Definitionen von M2b und c.	 Wut ist eine sehr heftige Emotion und häufig eine impulsive und aggressive Reaktion (Affekt), die durch eine als unangenehm empfundene Situation oder Bemerkung ausgelöst wird. Der wütende Gesichtsausdruck ist universal über alle Kulturen hinweg. Selbst blinde Menschen drücken ihre Wut auf dieselbe Art aus, obwohl sie wütende Gesichter gar nicht kennen: heruntergezogene Augenbrauen, zusammengekniffene Augen, weit geblähte Nasenflügel, zusammengepresste Lippen, Gesicht wird rot, ... **→ Arbeitsblätter 4.1.8/M2a und b*** **→ Texte 4.1.8/M2c****
4. Stunde: Ursachen: Was macht uns wütend? Nun geht es um Ursachen für das Gefühl „Wut". Die Schüler bilden Gruppen und erhalten ein oder mehrere Beispiele von M3a und b. Anhand des Arbeitsauftrags 1 von M3a gehen sie den möglichen Ursachen für die Wut des Betroffenen genauer auf den Grund. Die Ergebnisse werden anschließend vorgestellt und diskutiert. Es folgt das Lesen des Textes „Was Ärger auslöst" von Verena Kast. Textstellen, die „Wutauslöser" nennen, können unterstrichen werden, denn so fällt es leichter, die von den Schülern herausgearbeiteten mit den im Text genannten zu vergleichen. Abschließend reflektieren die Schüler mögliche Einflüsse auf das Wahrnehmen und Ausdrücken von Wut anhand des Arbeitsauftrags 5 von M3d.	 Die Bandbreite von Wut auslösenden Situationen/Bemerkungen ist vielfältig: Entwertung, mangelnde Zuwendung, Unsicherheit, Beleidigung, Beschimpfung, Ungerechtigkeit, Ausgenutztwerden, Zufügung von Schmerz, Zu- kurz-Kommen, Werteverletzung, Unterbrechung von freudvollen Situationen, Regelverstoß, ... Fast allen Ursachen ist gemein: Wenn Selbsterhaltung und Selbstentfaltung gestört oder beeinträchtigt werden (körperlich, seelisch, sozial), wenn wir uns in unserer Integrität nicht gesehen fühlen, wenn es um Grenzverletzungen geht, kann Wut ausgelöst werden. Einfluss auf das Wahrnehmen und Ausdrücken von Wut haben jedoch Alter, Stimmung, Erfahrung, Charakter, Erziehung,

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, 95326 Kulmbach

	Kultur, möglicherweise das Geschlecht, und die psychische Verfassung, ... **→ Texte 4.1.8/M3a bis c*** **→ Arbeitsblatt 4.1.8/M3d***
5. und 6. Stunde: Was aus Wut geschehen kann ... Mit „Wut" werden zumeist negative Assoziationen verknüpft – so eine Wirkung haben sicher auch die Beispiele von M4a. Diese Ansammlung kann als stummer Impuls präsentiert (oder langsam vorgelesen) werden. In Einzelarbeit lesen die Schüler dann die Aussagen von M4b und kreuzen an (oder notieren), was sie empfinden und denken. Erst in Partnerarbeit, dann im Plenum tauschen sie sich aus und reflektieren ihr Erleben und Bewerten von „Wuthandlungen". Die Aufgaben zur Wahl bieten verschiedene Möglichkeiten, sich vertiefend vor allem mit der Bewertung von Wut im gesellschaftlichen Kontext auseinanderzusetzen.	 Was aus Wut geschehen kann: Gewalt gegen Menschen und Dinge, Streit, Beleidigung, Selbstverletzung, Vandalismus, Mord, Fluchen, Rachefantasien, ... Die Beispiele zeigen die negativen Seiten von Wut: zumeist destruktives Verhalten – zumindest unangenehm empfundenes – gegen sich selbst, andere und Dinge. In den Texten von Dichtern und Denkern über Wut wird Wut zumeist abgelehnt. In Heidi Kastners Text „Wut tut gut" wird jedoch ein anderer Blickwinkel angebahnt: Wut ist eine von mehreren menschlichen Basisemotionen und Teil unseres ureigenen Verhaltensrepertoires, so hat das Wahrnehmen und Ausdrücken von Wut eine für den Menschen wichtige Funktion. **→ Texte 4.1.8/M4a*** **→ Arbeitsblätter 4.1.8/M4b und c*/**/***** **→ Texte 4.1.8/M4d und e*/**/***
7. und 8. Stunde: Was auch aus Wut geschehen kann ... Ähnlich wie in den vorangegangenen Stunden werden die Schüler auch zunächst mit Beispielen konfrontiert, die auf Wut basieren. Nur: Die Assoziationen werden andere sein, denn diese Beispiele zeigen Tapferkeit und Mut und vor allem: Durch diese Wut wurden Gesetze geändert, gesellschaftlicher Wandel von großer Bedeutung bewirkt. Die Beispiele können auch als stummer Impuls – an einer Wand aufgehängt – gesichtet werden. Es folgt ein Austausch über Ähnlichkeiten und Unterschiede zu den anderen Beispielen und somit über die Funktionen von Wut. Als Ergebnissicherung dienen die Texte von M5d. Die Stunden schließen mit einem Text von Aristoteles, damit wird übergeleitet zum Thema	 Was auch aus Wut geschehen kann: friedliche Demonstrationen, Einsatz und gewaltloser Kampf für Rechte (Frauen kämpfen für das Recht auf straffreie Abtreibung – Folge: das Gesetz wird reformiert; ehemalige DDR-Bürger gehen auf die Straße: Wir sind das Volk, sie machen „Druck", bestärken damit andere – Folge: innerdeutsche Grenze fällt – Wiedervereinigung; Schwarze und Weiße setzen sich mit vielen Aktionen für die Civil Rights ein – allen voran: M. L. King – und bewirken die Änderung der Gesetze (für Schwarze und Weiße gelten dieselben Gesetze)).

der nächsten Stunden: (Guter) Umgang mit Wut.	Zu den Funktionen von Wut von M5d: befreit von Druck/Spannung, dient der Selbstbehauptung, Abreaktion – als Reaktion auf Frustration –, setzt Warnsignale, dient der Verteidigung, ... **→ Beispiele 4.1.8/M5a und b*/**** **→ Arbeitsblatt 4.1.8/M5c**** **→ Texte 4.1.8/M5d***
9. Stunde: Umgang mit Wut Wut ist natürlich und sie wahrzunehmen und einen Ausdruck für sie zu finden, ist auch gesund. Die Frage ist: Wie? In welcher Form? Wann und wie ist Wut angemessen, konstruktiv, weder selbst- noch fremdschädigend? Die Schüler sammeln zunächst Ideen. Die Sammlung kann ergänzt werden durch die Texte von M6a und b. Die Vorschläge werden diskutiert und jeder Schüler wählt aus, welche in nächster Zeit ausprobiert werden. Ein Termin für einen Austausch über Erfahrungen wird vereinbart.	 Zu den Vorschlägen von M6a und b: den Ärger in den Spiegel singen, Tee trinken, einen Wutball nutzen, ein Bad nehmen, das Ärgernis verlassen, die eigene Wut hinterfragen, den Atem beruhigen, Wut in Bewegung umsetzen, wie der Gegner fühlen, die Wut auf ein Papier schreiben oder malen und das Papier dann verbrennen, ... Die Vorschläge beinhalten sowohl Tipps, die zum „Überwinden“ anregen als auch solche zum Schmälern der Wut, weniger jedoch gibt es Anregungen zur konstruktiven Auseinandersetzung mit den Wutauslösern. **→ Texte 4.1.8/M6a und b***
10. und 11. Stunde: Wutsituationen Nun geht es darum, einen bewussteren Umgang mit Wut auszuprobieren. Die Schüler bilden Gruppen. Es gibt zehn Situationen (zehn Gruppen oder weniger), mit denen sie sich auseinandersetzen sollen. Der Text wird gelesen und die Gruppen versetzen sich in die Lage der Betroffenen: „Was fühlen sie?“ „Wie könnten sie reagieren?“ Die Schüler diskutieren, entwickeln Vorschläge, nutzen dafür ihre Sammlung aus der vorhergehenden Stunde und stellen die Situation und den Umgang mit Wut als Rollenspiel vor. Nach den Präsentationen erfolgt eine Reflexion anhand der Denkanstöße von M7b. Auch ist es sinnvoll, eine Art „Kummerkasten“ anzubieten:	 Zu den Situationen: Eine Mutter wäscht den Pulli ihrer Tochter zu heiß, er läuft ein. Wie fühlt und handelt die Tochter wohl? Wird sie wütend und wenn ja – zeigt sie ihre Wut? Wie? Geld verschwindet aus dem Rucksack eines Schülers; ein Kleinkind bekommt im Supermarkt nicht, was es will; ein Teenager kommt zu spät nach Hause; ein Partner erledigt nicht die Hausarbeit; eine Verabredung wird abgesagt; eine Fünf wird in Mathe geschrieben; ein Elfmeter wird zu unrecht gegeben, ... **→ Texte 4.1.8/M7a und b***

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, 95326 Kulmbach

Die Schüler notieren (anonym) weitere für sie schwierige Wutsituationen, welche im Plenum diskutiert werden.	
Aufgaben zur Wahl: Rund ums Thema „Wut“ Die Aufgaben zur Wahl können in verschiedenen Phasen dieser Einheit eingesetzt werden: als Quiz am Ende oder Anfang von Stunden, zur Differenzierung für schnell arbeitende Schüler, als Hausaufgabe, als freiwillige Zusatzaufgabe.	 Es gibt Materialien zu folgenden Themen: • der Begriff „Wut“ in anderen Sprachen • Synonyme für den Begriff „Wut“ • Symbole für Wut • die Wortfamilie „Wut” • Redewendungen rund um „Wut” • Song „Manchmal hab ich Wut” Auch gibt es Lösungen zur Selbstkontrolle. **→ Arbeitsblätter 4.1.8/M8a bis f*** **→ Lösungen 4.1.8/M8g** **→ Texte 4.1.8/M8h und i***

Tipp:

- Köhle, Anne-Bärbel: Wut lass nach! Kreativer Umgang mit einem starken Gefühl, Kreuz Verlag, Stuttgart 1998
- Lehmann, Johannes F.: Im Abgrund der Wut. Zur Kultur- und Literaturgeschichte des Zorns, Rombach, Freiburg im Breisgau 2012
- Seneca: Über den Zorn (De Ira), Goldmann, München 1963
- Sloterdijk, Peter: Zorn und Zeit, Suhrkamp, Frankfurt am Main 2006
- Timpe, Anita: Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut!, BoD, Norderstedt 2014

Autorin: Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

Farbige Abbildungen zur vorliegenden Unterrichtseinheit finden Sie in der digitalen Version auf *www.edidact.de* unter Sekundarstufe → Ethik Sekundarstufe I → Unser persönliches Leben.

Emotionen

Arbeitsaufträge:

1. *Lest die Beispiele. Welche Gedanken könnten diesen Menschen durch den Kopf gehen? Formuliert ein bis zwei Sätze.*

2. *Wie fühlen sie sich? Notiert Gefühle oder wählt ein passendes aus dem Kasten aus.*

(Abbildung: Pixabay)

Georgina Georgina und Tim heiraten. Freunde und Verwandte jubeln und klatschen, als die beiden vor die Tür des Standesamtes treten.	**Mert** Merts kleiner Bruder Emirhan hat Merts Turm umgeschmissen. Daran hat Mert lange gebaut. Mert schimpft, stampft und schubst seinen Bruder.
Somelia Leider hat Somelia den Hundehaufen nicht gesehen und ist hineingetreten. Sie verzieht das Gesicht und legt den Schuh erstmal auf den Balkon. Später reinigt sie ihn mit Handschuhen und zugehaltener Nase.	**Jeremy** Jeremy schaut den Film „Der weiße Hai“. Als der Hai einen Schwimmer attackiert, hält Jeremy sich ein Kissen vors Gesicht. Sein Herz klopft wild.
Kimberley Kimberley hat herausgefunden, dass ihr Ex-Freund Leland sie betrogen und belogen hat. Als er ihr zufällig in der Stadt begegnet und auf sie zukommt, wechselt sie die Straßenseite und geht mit stolzem Blick weiter.	**Edward** Das hätte Edward nicht erwartet: Zu seinem Geburtstag kommt seine Tochter aus den USA angereist und steht plötzlich vor der Tür.

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, 95326 Kulmbach

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wut - tut manchmal auch gut

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de