

SCHOOL-SCOUT.DE

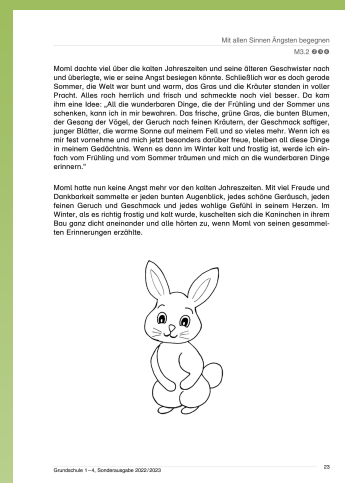
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Keine Angst vor der Angst - Mit allen Sinnen Ängsten
begegnen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Mit allen Sinnen Ängsten begegnen

Jahrgangsstufe 2–4

Sabine Schmitt

Kompetenzen und Inhalte

- | | |
|-----------------------------|--|
| Sachkompetenz: | <ul style="list-style-type: none"> • Sinnesorgane und ihre Funktionen verstehen • Sinneseindrücke genau wahrnehmen |
| Methodenkompetenz: | <ul style="list-style-type: none"> • eine Geschichte erlesen und die Bedeutung für die eigenen Empfindungen herausarbeiten |
| Sozialkompetenz: | <ul style="list-style-type: none"> • anderen zuhören und eigene Gedanken einbringen |
| personale Kompetenz: | <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit auch in angstvollen Situationen entwickeln |



I. Fachliche Hinführung:

Lernen mit allen Sinnen war bereits in der Reformpädagogik, etwa bei Maria Montessori, ein wichtiger Schwerpunkt und gewinnt in heutiger Zeit angesichts zunehmender Digitalisierung des Unterrichts wieder an Bedeutung. Dass mediale Erziehung und der Einbezug digitaler Medien im sinnvollen Rahmen in der Grundschule ihren Platz haben, ist sicher unbestritten, dennoch gilt es, gerade deshalb das ganzheitliche Lernen unter Einbezug aller Sinne in der Schule zu fördern.

Sinnestätigkeit und Sinnesschulung können nicht nur die Persönlichkeitsentwicklung und das Lernen positiv beeinflussen, sie wirken auch auf unsere Emotionen. Jeder Mensch erlebt täglich mehrmals, wie Sinneseindrücke verschiedenster Art direkt unsere Gefühle verändern. Genau diesen Umstand machen wir uns im Alltag oft zunutze, indem wir beispielsweise eine bestimmte Musik hören, um uns zu entspannen. Es gibt viele Sinnestätigkeiten, die einen direkten positiven Effekt auf unsere Emotionen haben. All das kommt uns vollkommen natürlich vor, ist jedoch auch Folge lebenslanger Erfahrungs- und Lernprozesse.

In der Schule können wir diese Prozesse durch einen bewussten Umgang mit Sinneswahrnehmungen und einer damit einhergehenden Sinnesschulung regelmäßig fördern. Der Morgenkreis bietet einen passenden Rahmen, aber auch während des Unterrichts ist eine „Besinnungsphase“ als Element der Rhythmisierung oder Entspannung denkbar.

Die Kinder sammeln positive Sinneswahrnehmungen und können diese zu einem späteren Zeitpunkt immer wieder abrufen. Der Duft einer Blume oder der Geruch des Lieblingsgerichts steht nicht immer direkt zur Verfügung, lässt sich jedoch durch die Erinnerung daran hervorrufen und kann auch dann die Gefühle positiv beeinflussen.

Kinderängste, die im Rahmen der kindlichen Entwicklung als normal einzustufen sind, vergehen meist von alleine und müssen selten therapeutisch behandelt werden. Dennoch ist es wichtig, diese Ängste als erwachsene Bezugsperson ernst zu nehmen und sich gemeinsam mit den Kindern damit auseinanderzusetzen.

Erfahrungen im Schulalltag zeigen, dass in vertrauensvoller Atmosphäre verschiedene Ängste von den Kindern selbst angesprochen werden. Das Erleben, die eigenen Gefühle und Ängste durch erlernte Techniken beeinflussen zu können, also handlungsfähig zu sein, ist für die Kinder unglaublich wichtig und stärkt sie in vielfältiger Weise.

II. Unterrichtliche Umsetzung:

Vorbereitung:

Im Vorfeld werden die Sinnesorgane und ihre Funktionen im Heimat- und Sachunterricht erarbeitet oder wiederholt. (M1)

Mithilfe verschiedener von der Lehrkraft mitgebrachter Materialien werden zunächst möglichst viele unterschiedliche Sinneserfahrungen erlebt. Dies kann auf vielfältige Weise geschehen. Sinnesparcours, Sinnesrätsel, Übungen zur Unterscheidung angenehmer und weniger angenehmer Sinneserfahrungen, Zuordnungsspiele für Wahrnehmungen und Sinnesorgane sind nur einige Beispiele für die praktische und bewusste Begegnung mit den eigenen Sinnen. Diese sind aus der Unterrichtspraxis zum Thema bekannt.

Nun gilt es, mit den Kindern die Wirkung der verschiedenen Sinneswahrnehmungen auf das eigene Empfinden zu erspüren und herauszuarbeiten. Hier ist es wichtig, den Kindern Raum für die eigene Auseinandersetzung mit diesen Empfindungen zu geben und diese auch zu verbalisieren. (M2)

Einstieg:

Die Geschichte „Momi besiegt seine Angst“ (M3) bietet die Möglichkeit, die Themen Ängste und Sinneserfahrungen miteinander zu verknüpfen. Im Klassengespräch wird der Inhalt der Geschichte reflektiert und zugleich der Fokus auf die genannten Sinneswahrnehmungen gelegt. Mithilfe eines Arbeitsblatts (M4) können die Kinder die geschilderten Wahrnehmungen den einzelnen Sinnen zuordnen.

Durchführung:

Für die meisten Kinder ist es hilfreich, sich dem Thema Ängste über eine erfundene Figur (Momi) zu nähern. Sie haben so die Möglichkeit, sich mit emotionalem Abstand mit der Thematik ausein-

anderzusetzen, ohne dabei von Beginn an etwas von den eigenen Ängsten preiszugeben. In der Folge werden sich die Kinder bei Klassengesprächen in unterschiedlicher Weise einbringen. Manche Kinder gehen sehr offen mit ihren Ängsten um und haben das Bedürfnis, sich stark mitzuteilen, andere bleiben zurückhaltend, hören zu und machen sich ihre Gedanken. Es wird vielleicht auch Kinder geben, die im Verlauf der Unterrichtseinheit ein vertrauliches Gespräch mit der Lehrkraft suchen. Alles ist möglich und kann seinen Platz haben.

Schließlich entdecken die Kinder in der Geschichte und im darauffolgenden Klassengespräch, das von der Lehrkraft behutsam gelenkt wird, eine Strategie, wie sie mit ihren Ängsten umgehen können. Ähnlich wie das Wildkaninchen Moml in der Geschichte sammeln die Kinder nun besonders angenehme Sinneseindrücke. Dies geschieht zunächst im Klassen- oder Gruppengespräch, später in der Einzelarbeit, da es sich hier um individuelle Wahrnehmungen und Eindrücke handelt. (M5.1 – M5.5)

Die Sammlung kann in den folgenden Wochen weiter ergänzt werden.

Reflexion:

In einer Phase der Reflexion dürfen die Kinder ihre gesammelten Sinneswahrnehmungen vorstellen. Dies kann im Klassenverband oder in der Kleingruppe geschehen. Hier finden auch diejenigen Kinder, die mit der Findung und Verbalisierung der Sinneseindrücke Probleme haben, Anregungen und Denkanstöße.

III. Weiterführung:

In regelmäßig durchgeführten Besinnungsphasen werden im weiteren Verlauf die gesammelten Sinneswahrnehmungen wiederholt. Dabei führt die Lehrkraft die Kinder durch verbale Unterstützung auf eine Reise zu ihren Sinnesorganen. (M6) Die Kinder füllen diese Reise mit ihren individuell gesammelten Eindrücken an.

Es ist wichtig, diese Übung regelmäßig, anfangs möglichst täglich, durchzuführen, damit die Kinder in einer Stresssituation oder in der Begegnung mit Ängsten in der Lage sind, die geübte Besinnungsphase als Strategie einzusetzen.

Da die Ausprägungen von Angsterfahrungen bei Kindern sehr unterschiedlich sind, werden manche Kinder diese Strategie gar nicht gezielt verwenden müssen. Hier dient die beschriebene Übung als Entspannungs- oder Rhythmisierungsphase mit gleichzeitiger Sinnesschulung. Leidet ein Kind stärker unter Ängsten, könnte es die Besinnungsphase auch zu Hause für sich üben. Je häufiger die Übung durchgeführt wird, desto besser lassen sich Erinnerungen an positive Sinneswahrnehmungen in Stresssituationen und während Angsterfahrungen abrufen und als hilfreiche Strategie einsetzen.

IV. Vertiefung:

Das Lied „Mit meinen Augen“ (M7) bringt den Kindern nochmals alle Sinne nahe und bietet gleichzeitig die Verbindung zu angenehmen Sinneswahrnehmungen und ihre positiven Einflüsse auf die eigenen Gefühle.



eDidact.de

mp3 mit Gesang kostenfrei downloaden unter: <https://www.edidact.de/ed-10256-mit-meinen-augen-gesangsversion.html>.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Keine Angst vor der Angst - Mit allen Sinnen Ängsten
begegnen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

