

Wie fühlt sich dein Seelenvogel? – Gefühle ausdrücken und verstehen

Klassen 1 bis 3

Nach einer Idee von Christina Baeck, Bremen und Natalie Hess, Oldenburg

Wo wohnt eigentlich unsere Seele? Und hat sie irgendwas mit Gott zu tun? Solche Fragen stellen Kinder schon früh. In dieser Unterrichtseinheit spüren sie mithilfe des Seelenvogels ihren eigenen Gefühlen und denen ihrer Mitmenschen nach. Durch zahlreiche Gesprächs-, Schreib- und Spielanlässe wird das Thema abwechslungsreich und lebendig vermittelt.



© Ulkas/iStockphotos

Heute fühle ich mich super!

Das Wichtigste auf einen Blick	
<p>Lernbereich: Gott, ich und die anderen</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gefühle – Selbstwahrnehmung und Reflexion – soziales Miteinander <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – eigene Gefühle ausdrücken können und die der anderen respektieren – respektvoller Umgang miteinander und Toleranz entwickeln 	<p>Lerngruppe: Klassen 1–3</p> <p>Dauer: 3–4 Unterrichtsstunden</p> <p>Voraussetzungen: Es sollte eine vertrauensvolle Atmosphäre herrschen, damit sich die Kinder öffnen und frei sprechen können. Schaffen Sie Raum und Zeit für beruhigende Rituale.</p>

M 2

Gruppenspiele

Warme Dusche

Ein Kind darf in der Mitte des Stuhlkreises Platz nehmen. Es erhält von den anderen eine „warme Dusche“ an wohlthuenden mündlichen Zuwendungen, d. h. die Mitschüler formulieren persönliche Komplimente und Lob für das Kind.

Autowaschanlage

Die Kinder stellen sich im Spalier auf. Ein Kind durchläuft langsam (und evtl. mit geschlossenen Augen) die „Waschanlage“. Die Mitschüler berühren und massieren das Kind mit sanften Berührungen am Kopf, an den Schultern und am Rücken, als würde es eingeschäumt, abgespült und poliert.

Wettermassage

Die Kinder setzen sich hintereinander in einen Kreis, sodass jeder die Schultern des Vordermanns berühren kann. Erzählen Sie dann die Geschichte, zu der die Kinder die entsprechenden Berührungen ausführen:

Die Sonne scheint. *(Hände warmreibe über die Schultern des Vordermanns legen.)*

Es weht ein leichter Wind. *(Hände in leichten Wellen über den Rücken streichen.)*

Doch es ziehen Wolken am Himmel auf. *(Mit den Fingern Wolken auf dem Rücken aufmalen.)*

Nun fällt auch schon der erste Regentropfen. Der Regen wird stärker. *(Mit den Fingern über Nacken und Schultern trippeln.)*

Auch der Wind wird stärker und schubt die Wolken weg. *(Mit den flachen Händen kräftig über den ganzen Rücken streichen.)*

Jetzt kann die Sonne wieder scheinen und uns trocknen. *(Hände für eine Weile auf den Schultern ruhen lassen.)*

Fantasiereise

M 7

Wir machen eine Reise zu deinem Seelenvogel. Leg deine Arme auf den Tisch und deinen Kopf auf deine Arme. Schließe die Augen und atme ruhig ein und aus.

Um dich herum ist es still. Du genießt die Stille. In dir lebt dein Seelenvogel. Schau in dich, wo du den Seelenvogel findest – vielleicht in deinem Herzen, vielleicht in deinem Bauch oder vielleicht sitzt er auch in deinem Kopf.

Wie sieht dein Seelenvogel aus? Sind seine Augen trüblich oder blicken sie gerade traurig drein? Haben sie eine Farbe? Schaut dich dein Seelenvogel an oder wendet er den Blick von dir ab?

Wie ist sein Gefieder? Ist es glatt und glänzend oder ist es zerzaust und struppig? Sitzt der Vogel ruhig an einer Stelle oder hüpfert er ständig hin und her oder auf und ab?

Vielleicht ist dein Seelenvogel gerade wütend und hat einen guten Grund dafür. Geh auf ihn zu und achte auf seine Gefühle. Nimm dir Zeit, ihn zu beobachten. Vielleicht will er dir ja etwas sagen und lässt sich streicheln oder auf die Hand nehmen. Höre ihm zu. *(Pause)*


Bist du bereit, ins Klassenzimmer zurückzukehren? Dann öffne deine Augen und rechte und strecke dich. Bleib noch eine Weile ruhig sitzen, damit die anderen nicht gestört werden.



Über die Seele reden

M 9

Hinter den Rätseln verbergen sich Redensarten zur Seele.
Kannst du sie lösen?

Ein  und eine Seele sein.

Die Seele  lassen.

Seine Seele  .

Sich etwas vor der Seele  .

Findest du selbst ein Rätsel? Schreibe und male es auf.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de