

# SCHULE konkret



Konstruktiver Umgang mit  
Aggression ist lernbar  
Mit digitalen Medien arbeiten und  
kreativ gestalten  
MUSIKUNTERRICHT konkret  
Acryl – mehr als nur eine Malfarbe  
Chalkboard gestalten

2/24 Experimentieren





## Liebe Leserinnen und Leser

Solothurn, die Kleinstadt an der Aare am Jurasüdfuss, ist ein Juwel. Hier finden die bedeutenden Filmtage sowie die Literaturtage statt und, was mich besonders freut, vom 8. bis 19. Juli 2024, der 133. Interkantonale Sommercampus von Schule und Weiterbildung Schweiz swch.ch.

Nebst der Herausgabe der Zeitschrift «SCHULEkonkret» möchte swch.ch mit den inhaltvollen Weiterbildungskursen des Sommercampus dazu beitragen, die Herausforderungen der Schule von heute zu meistern und die Schule von morgen anzudenken. Die Kurse sind inhaltlich breit gefächert, orientieren sich an den aktuellen bildungspolitischen Entwicklungen und bieten wie immer direkt umsetzbare Anregungen für den eigenen Unterricht. Zu den wertvollen Inputs fürs eigene schulische Wirken bleibt den Teilnehmenden genügend Zeit zum Durchatmen, Erkunden der regionalen Begebenheiten und Zeit für alte und neue Bekanntschaften und zum Austausch.

In dieser Ausgabe haben wir einige Artikel thematisch basierend auf den praktischen Kursangeboten gewählt. Um die Möglichkeit aufzuzeigen, dass spezifische Themen durch intensive Weiterbildungen im kommenden Sommer vertieft werden können. Das vorliegende Heft gibt damit eine Kostprobe, was interessierte Lehrpersonen und pädagogische Fachleute auf dem Sommercampus erwarten können. Das gesamte Kursprogramm ist zudem dieser Ausgabe beigelegt oder kann unter [www.swch.ch](http://www.swch.ch) abgerufen werden.

Wer nicht die Absicht hat, nach Solothurn zu kommen, darf natürlich auch mitlesen – mit dem Risiko, doch noch Lust zu bekommen auf den Austausch mit Berufskolleginnen und -Kollegen vor Ort. Es würde mich freuen!

Herzlich eine gute Zeit und vielleicht bis bald.

Jana Baumgartner, Geschäftsleiterin swch.ch



## Inhalt

Konstruktiver Umgang mit Aggression ist lernbar	4
Bewegte Geschichten	8
Mit digitalen Medien arbeiten und kreativ gestalten	12
Let's talk about sex!	14
Füllt die Zwanzigerfelder!	18
Experimentieren mit Street Racket	22
Mutig, mutig	26
MUSIKUNTERRICHTkonkret	29
Acryl – mehr als nur eine Malfarbe	32
Urban Sketching – die neue Form der Reiseskizzen	36
Chalkboard gestalten	40
Platz für Pause: Der Ernst des Berufseinstiegs ohne formale Qualifikation	44
SCHULEkonkret FORUM: Integrative Schule	48
Mediothek	51
Bezugsquellen	53

### Schulstufe

- ● ● Zyklus 1
- ● ● Zyklus 2
- ● ● Zyklus 3
- ● ● Zyklus 1 und 2
- ● ● Zyklus 2 und 3
- ● ● Alle Zyklen

### Symbole

-  Ein passender swch.ch-Sommerkurs zum Inhalt/Artikel
-  Download zum Artikel verfügbar unter [swch.ch/schulekonkret](http://swch.ch/schulekonkret)

# Konstruktiver Umgang mit Aggression ist lernbar

Text: Maya Risch / ps  
Fotos: Maya Risch, pixabay



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können sich selber wahrnehmen und dies in Worte fassen.
- » können respektvoll mit Menschen umgehen.
- » können in der Gruppe und in der Klasse Abmachungen aushandeln und Regeln einhalten.



**W**ut ist ein Grundgefühl, das alle Menschen in sich tragen. Aggressives Verhalten entsteht oft als Folge von Wut. Der konstruktive Umgang mit aggressivem Verhalten stellt für viele Menschen eine grosse Herausforderung dar. Dies gilt sowohl für Eltern wie auch für Pädagoginnen und Pädagogen in der Kita, im Kindergarten, in der Schule. Erwachsene lehnen Wut und aggressives Verhalten oft ab, weil sie wissen und erlebt haben, wie daraus Gewalt oder Schmerz entstehen kann.

## Wut als Warnsignal sehen und nutzen

Wut ist aber auch eine Kraft, eine Lebensenergie. Sie leistet als Warnsignal gute Dienste und meldet sich zum Beispiel, wenn eine Grenze überschritten wird. Gelingt es, die Wut rechtzeitig wahrzunehmen und konstruktiv zum Ausdruck zu bringen, indem man frühzeitig und kraftvoll «Nein» oder «Stopp» sagt, ist sie hilfreich, auch im Klassenzimmer sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch für Lehrpersonen.

## Die Autorin

Maya Risch ist Kindergartenlehrperson und Familienberaterin, diplomierte Erwachsenen-Ausbildnerin sowie Mutter von zwei Teenagern. Sie berät und bildet Eltern und Fachleute weiter. [mayarisch.ch](http://mayarisch.ch)

Das mag einfach und einleuchtend klingen. Warum aber lehnen viele Wut ab? Warum fällt es den meisten so schwer, Wut als etwas Positives zu sehen und ihre Kraft zu nutzen?

### Oft zeigt sich nur die destruktive Seite der Wut

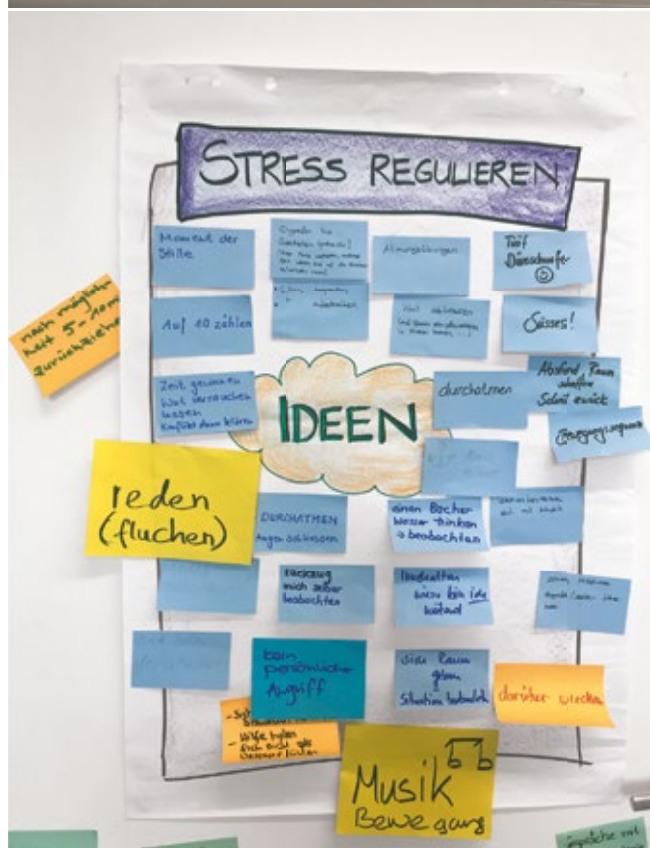
Vielfach kennen Erwachsene nur die destruktive Seite der Wut. Es mag sein, dass sie als Kind von wütenden Erwachsenen Gewalt erfahren haben, indem sie verbal gedemütigt oder geschlagen wurden. Sie haben Wut als zerstörerisch, als physisch und psychisch schmerzhaft erlebt. Wer als Kind die eigene Wut nicht bändigen konnte, machte wohl die Erfahrung, weggeschickt und allein gelassen zu werden – Wut und Aggression führte also zu Bindungsverlust. Auch das macht Angst und schmerzt auf eine andere Art. So kann kein gesunder Umgang mit Wut und keine Strategie erlernt werden, die als Orientierung taugt, konstruktiv mit dem starken Gefühl der Wut umzugehen.

Lehrpersonen wollen sinnvollerweise Gewalt verhindern – und lehnen dabei Wut und Aggression vorsichtshalber auch gleich ab, meistens weil ihnen selbst positive Erfahrungen und passende Strategien in diesem Bereich fehlen. Denn niemand will sich hilflos fühlen, wenn Kinder sich aggressiv verhalten und die eigene Wut aufsteigt.

### Explosion und Implosion

Leider führt diese Strategie häufig nur dazu, dass die Wut zeitverzögert und unkontrollierter ausbricht. Indem Wut verdrängt, abgelehnt, verboten wird, verschwindet sie nicht einfach, sondern gärt im Versteckten weiter wie frischer Most in der Flasche. Man kann die Flasche zwar zuschrauben, damit der Most nicht überläuft, aber irgendwann wird der Druck so gross, dass die Flasche explodiert. Die Wut staut sich an und sucht sich früher oder später unkontrolliert ihren Weg. Dies gilt für die Wut von Erwachsenen genauso wie für jene von Kindern und Jugendlichen. Fühlt man sich unter Druck, hilflos, ohnmächtig, steigt die Gefahr, dass die Wut in verbale oder gar physische Gewalt umschlägt.

Psychologisch ist auch das Gegenteil bekannt: Menschen implodieren, indem sie ihre Wut verdrängen, um eine Explosion zu verhindern. Die gestaute, verdrängte Kraft macht sich im Innern bemerkbar, führt zu Abwertung, Selbstzweifeln, Traurigkeit, Bitterkeit und teilweise gar zu ernsthaften Krankheiten.



swch.ch  
 Sommercampus Solothurn, 15.-16. Juli 2024  
 Konstruktiver Umgang mit Aggression von Kindern  
 Kursnummer 106



### Aggressives Verhalten von Kindern

Kinder und Jugendliche haben fast immer einen guten Grund für ihr Verhalten. Für Pädagoginnen und Pädagogen mögen bestimmte Verhalten oft nervenzehrend und provozierend sein – sie wollen keine Zeit und Energie aufwenden und lieber mit dem Stoff vorwärtskommen, deshalb schließen sie Schülerinnen und Schüler manchmal aus, sprechen Konsequenzen aus, damit die Gruppe wieder «funktioniert». Dies besonders dann, wenn einzelne stören oder aggressives Verhalten zeigen. Das ist zwar verständlich. Oft würde es sich jedoch lohnen, die Mühe und Zeit auf sich zu nehmen, hinter dieses Verhalten zu schauen. Denn Schülerinnen und Schüler verhalten sich nicht so, weil sie nerven oder provozieren wollen, sondern, weil sie sich gerade nicht anders zu helfen wissen. Worte für Gefühle oder den eigenen Zustand zu finden, ist schwierig, aggressives Verhalten ist deshalb als Teil des persönlichen Ausdrucks zu verstehen, wenn Worte dafür fehlen.

### Botschaft von Kindern und Jugendlichen

Hinter aggressivem Verhalten können unter anderem folgende Botschaften verborgen sein:

- Mir geht es gerade nicht so gut, ich weiss mir selbst nicht mehr zu helfen. Kann sich bitte jemand dafür interessieren?
- Ich kann nicht mehr ruhig sitzen, nicht mehr zuhören, ich brauche Bewegung.
- Ich habe Hunger, Durst, ich bin müde. Ich brauche zu essen, zu trinken, ich muss schlafen.
- Ich kann nicht mitbestimmen, fühle mich fremdbestimmt und wirkungslos.
- Immer bin ich schuld, dann werde ich rausgeschickt. Ich gehöre nicht dazu, dabei ist es das, was ich so gerne möchte. Kann mir bitte jemand helfen, wie mir das gelingen kann?
- Hier erlebe ich Ungerechtigkeit mir oder anderen gegenüber, das finde ich sehr unfair. Kann mir bitte jemand zuhören?
- Mir ist es zu laut und ich vermisse Orientierung.
- Ich bin überfordert.
- Ich bin unterfordert.

Um diese Botschaften zu erkennen, braucht es einen Perspektivenwechsel. Sich für die Wut und die verborgenen Botschaften zu interessieren, statt Schülerinnen und Schüler für ihr Verhalten zu kritisieren, auszuschliessen oder sonst zu bestrafen, mag zunächst schwierig umsetzbar erscheinen, ist aber lohnend für Lehrpersonen, die Wert auf eine gute Beziehung zu den Lernenden und der Klasse als Gemeinschaft legen. Nimmt die Lehrperson das Verhalten ernst und geht darauf ein, stärkt das die Beziehung zum Schüler, zur Schülerin. Dies ist auf lange Sicht hilfreich für ein liebevolles Miteinander in der Klasse.

### Kinder brauchen Hilfe, ihre starken Gefühle steuern zu lernen

Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche lernen, die Kraft der Wut so zu lenken, sich selbst so zu steuern und zu regulieren, dass die eigenen Hände, Füße und Worte andere nicht verletzen. Das braucht sowohl Zeit und Reife von Körper und Gehirn wie auch die Begleitung von Erwachsenen: von reifen Menschen, die einerseits sich selbst regulieren können und andererseits imstande sind, Kinder und Jugendliche beim Erlernen des Umgangs mit ihrer Wut zu begleiten.

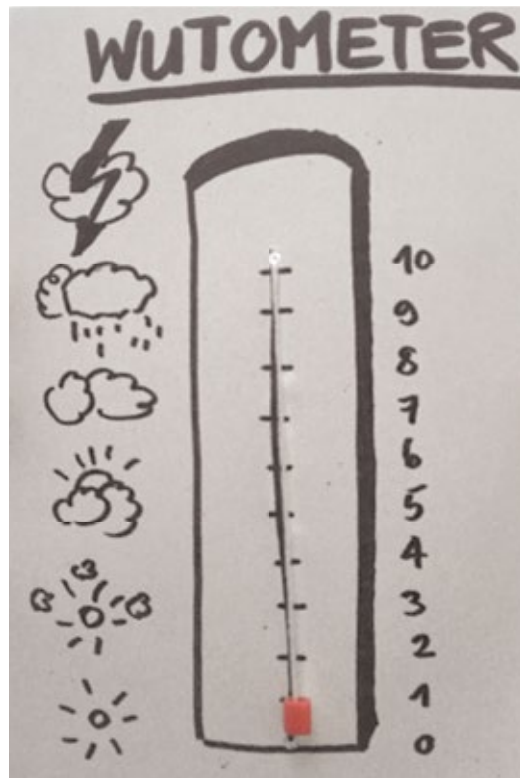
Das ist für beide Seiten ein Prozess. Ein erster Schritt besteht darin, Wut bewusst wahrnehmen zu lernen, wenn sie hochkommt, statt sie zu verdrängen. Eine Möglichkeit dafür ist der Wutometer, der auf der nächsten Seite vorgestellt wird. Dabei geht es im Wesentlichen darum, Gefühle benennen zu lernen und die Wut im Körper zu spüren, wenn sie da ist. Wichtig dabei ist, dass beide Seiten dazulernen und auch Fehler machen dürfen. Gelingen der konstruktive Ausdruck von Wut und die Selbstregulation nicht auf Anhieb, besteht die Möglichkeit, hinterher die Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen. Die Lehrperson geht dabei mit gutem Beispiel voran. Jede und jeder kennt solche Stunden: Die Situation entgleist, man wird aus Hilflosigkeit laut, schreit unter Umständen sogar einzelne an. Eine adäquate, von Kindern und Jugendlichen gut verstandene Übernahme von Verantwortung könnte lauten: «Dass ich euch gestern angeschrien habe, war nicht ok. Es tut mir leid, dass ich mich nicht rechtzeitig stoppen konnte. Ich bin gerade dabei, das zu lernen».



## Der Wutometer

Der Wutometer kann ein Hilfsmittel sein, um den eigenen Zustand wahrzunehmen und der allfälligen Wut auf die Spur zu kommen. Er dient als Spannungsmesser: Lehrpersonen laden am Morgen hereinkommende Schülerinnen und Schüler ein, einen Blick auf den Wutometer zu werfen und den inneren Spannungszustand für sich einzustufen. Die Wahrnehmung ist die Basis zur Selbstregulation, und die Lehrperson kann gleich mittun.

Schon bei der Aufstellung oder der Herstellung eines solchen Stressmessers wird besprochen, was man tun kann, wenn man spürt, dass der Anzeiger bei 5 oder mehr steht. Die Lehrperson erarbeitet zusammen mit der Klasse Ideen zur Selbstregulation. Diese können anschliessend in Worte formuliert oder auch auf Karten gezeichnet werden. Die Karten kommen in eine Box, aus der die Schülerinnen und Schüler im Bedarfsfall eine ziehen können.



Möglichkeiten auf dem Weg zur Selbstregulation gibt es viele:

- Rückzugsecke schaffen
- Augen schliessen, durchatmen
- Einen Becher Wasser trinken und beobachten, was sich verändert
- Auf 10 zählen, Moment der Stille
- Distanz zum Gegenüber verschaffen, um einen physischen Angriff zu verhindern
- Bewegungssequenz mit hüpfen und stampfen organisieren
- Hilfe holen
- Mitteilen, dass man wütend ist

Die eigene Gefühlslage in einem Körperschema darzustellen kann ebenfalls hilfreich sein, Leitfragen dazu sind:

- Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du wütend bist?
- Wo überall spürst du die Wut? Wenig oder viel?
- Male mit einem Farbstift aus, wo du wieviel Wut spürst.

## Weitere Informationen

Für Zyklus 1: «Das Farbenmonster – Das Spiel voller Gefühle»: Marke HUCH!, Bestellnummer 7591761N

«Kleiner Drache, grosse Wut»: Bilderbuch für Kinder ab 3 Jahren über den Umgang mit Wut, Verlag Esslinger

«Wenn ich wütend bin»: zum Buch gibt es auch ein Kartenset, Verlag Carlsen

