

Das verflixte Käsebrot

Aufbaustunde zu somatischen Markern – den körperlich spürbaren Hinweisen auf die eigenen Gefühle

Was sind Gefühle?

Zunächst etwas “Theorie” – für dich als Lehrerin/Lehrer, und nach deinem Ermessen auch für deine Schüler:innen. Geeignet für Kinder ab der 3. Klasse zur Vertiefung nach den beiden Unterrichtseinheiten und zum Nacharbeiten des mit dem Theaterstück Erlebten.



Du kennst deine Kinder am besten: wähle in den Übungen Beispiele und Formulierungen, die für sie am besten geeignet sind.

Gefühle sind winzige Körperveränderungen. Man nennt diese Veränderungen somatische Marker.

Sie sind eine Reaktion auf das, was wir erleben, sie zeigen, ob das was wir erleben für uns angenehm oder unangenehm ist.

Sobald du gleiche Situation wieder erlebst, entsteht automatisch dasselbe Gefühl wie beim ersten Mal.

Also, wenn dich mal ein Hund erschreckt hat und du wieder einen Hund siehst, erschreckst du wieder.

Umgekehrt hilft schon ein Foto von einer schönen Situation, ein Geruch, den du magst, damit du dich gleich wieder total gut fühlst – das kennst du sicher.

Was passiert ist, dass unser Gehirn sich erinnert und uns helfen möchte, unangenehme Situationen zu vermeiden. Deshalb lässt es uns Ge-

danken denken, die uns von der Situation wegbewegen – zum Beispiel von dem Hund.

Das kann sich wieder ändern, wenn du mehrere gute Erfahrungen mit einem netten Hund machst! Oder wenn du älter wirst und dich etwas traut, vor dem du früher Angst hattest.

Eigene somatische Marker kennenlernen

Theorie: es gibt keine festen Marker für bestimmte Gefühle, diese sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wenn wir uns von Klein auf durch die Anleitung unserer Eltern oder eines gefährlichen Umfelds wie zum Beispiel im Krieg daran gewöhnt haben, diese Signale zu unterdrücken, uns “zusammenzunehmen”, nicht “laut zu werden”, nicht “peinlich zu sein”, kann es sein, dass wir diese Signale irgendwann nicht mehr wahrnehmen.



Das verflixte Käsebrot

Ergänzung Somatische Marker



Sobald wir den Fokus wieder auf unseren Körper legen, können wir normalerweise lernen, diese Signale wieder zu bemerken.

Achtung: Im folgenden ist es wichtig, für das Erkennen der persönlichen somatischen Marker Situationen zu nehmen, die den Kindern bekannt und möglichst wenig belastet sind. Üblicherweise hilft eine Einführung wie:

Übung: Positive somatische Marker

Vorbereitung:

„Wir wollen jetzt einmal schauen, wie du bemerken kannst, wie du dich fühlst. Unser Körper ist nämlich sehr schlau und schickt uns Zeichen, die wir bemerken können, wenn wir darauf achten.“

Stell dir vor, du bist eine Forscherin/ein Forscher die jetzt genau herausfinden möchten, wie sich ein angenehmes Gefühl in deinem Körper bemerkbar macht, und wie ein unangenehmes.“

Das ist bei jedem/r von uns anders und ich bin gespannt, was du herausfindest!

Mach dich bereit, indem du einmal ganz tief einatmest und dich schon mal mit deinem Körper verbindest, dann weiß er, dass du jetzt auf ihn achten möchtest.“

Beispiel positive Situation (5 min)

„Denk mal zum Beispiel daran wie es wäre, wenn jetzt hier jemand käme und dir und allen anderen Kindern ihr Lieblingseis bringt – was passiert da in deinem Körper? Wie merkst du das, wie fühlt sich das an?“*

*passendes wählen!

Alternativ:

Da es leichter ist, sich mit Hilfe eines Gefühlsmonsters auf ein bestimmtes Gefühl einzuschwingen, kannst du den Kindern nach deiner

Einschätzung ein Gefühlsmonster mit einem eher angenehmen Gefühl (z.B. Nr. 15 oder Nr. 18) zeigen und ihnen sagen, dass sie darauf achten sollen, wie sie sich beim Anschauen fühlen.

„Spüre in dich hinein: Wie fühlt sich das körperlich an? Stell dir diese Situation genau vor, wie sieht dein Eis aus, wie riecht es? Wer ist da noch bei dir, wenn es dir gut geht? Lass dir ein bisschen Zeit mit dem kleinen Glücksgefühl, das du da gefunden hast!“

Was verändert sich in deinem Körper jetzt? Wird es da heller, wirst du innerlich größer, oder siehst du eine Farbe oder ein Bild, oder bewegt sich etwas in dir? Denk dran: du bist eine Forscherin/ein Forscher, die etwas herausfinden wollen!!

1 min Pause



Das verflixte Käsebrot

Ergänzung Somatische Marker



„Mach dir eine Notiz, mal ein Bild dazu, damit du dich erinnerst, und schreib daran ‚Mein Marker für angenehme Gefühle‘.“

Übung: Negative somatische Marker

„Nun nehmen wir eine kleine unangenehme Situation, damit du deinen Marker für solche Situationen kennenlernst. Das kann dir helfen, später schneller zu merken, wenn du dich ärgerst oder deine Ruhe brauchst.“

Werde jetzt mal zu einer kleinen Detektivin/einem kleinen Detektiv, die ganz genau auf alles achten, was sich gleich bei der Übung im Körper verändert.

Vielleicht spürst du gleich etwas, wie Enge oder Schwere, oder es wird fester irgendwo im Körper, oder du siehst dunkle Farben, oder sogar Bilder wie einen großen Stein – das ist alles perfekt in Ordnung, du darfst gespannt sein, wie das bei dir ist.“

Beispiel negative Situation (5 min)

„Denk an eine kleine schwierige Situation, die du in der vergangenen Woche erlebt hast. Vielleicht hat dich ein anderes Kind geärgert, oder du wolltest im Schwimmbad vom 1m-Brett springen und hast dich nicht getraut, oder musstest ein Gedicht aufsagen und hattest Angst dich nicht an alles zu erinnern...“

Alternativ:

Da es leichter ist, sich mit Hilfe eines Gefühlsmonsters auf ein bestimmtes Gefühl einzuschwingen, kannst du den Kindern nach deiner Einschätzung ein Gefühlsmonster mit einem eher unangenehmen Gefühl (z.B. Nr. 22 oder Nr. 16) zeigen und ihnen sagen, dass sie darauf achten sollen, wie sie sich beim Anschauen fühlen.

*„Wie fühlt es sich an? Wenn du das einem Freund/einer Freundin beschreiben solltest, was würdest du sagen? **Beschreibe, was sich in deinem Körper tut, mit deinen eigenen Worten.** Nicht ‚Da habe ich mich erschreckt.‘ oder ‚Das war schrecklich für mich.‘, sondern etwas wie ‚Es wird eng in meinem Brustkorb.‘ oder ‚Meine Schultern werden schwer.‘ oder ähnlich.“*

1 min Pause

*„Jetzt darfst du dir in deinem Heft eine Notiz dazu machen oder ein Bild malen. Deine eigenen Worte dazu sind genau richtig, weil sie nur für dich sind, damit du dich immer besser selbst kennst. Schreib dazu: das ist **Mein Marker für unangenehme Gefühle.**“*



Das verflixte Käsebrot

Ergänzung Somatische Marker



Auswertung

Lass die Kinder berichten, was sie erlebt haben, und achte darauf, alles anzuerkennen, was sie sagen. Somatische Marker sind individuell verschieden, deshalb sind individuelle Beschreibungen am besten. Wenn es passt, kannst du abschließend noch erklären:

„Wenn du auf deinen Körper achtest, wirst du ab jetzt noch besser merken, wenn es dir gut geht, oder wenn es dir nicht so gut geht und du eine Weile für dich sein oder mit einer Freundin/einem Freund reden möchtest.“

Noch eine gute Nachricht: wenn du dich gut fühlst, so, dass es in deinem Körper hell wird oder kribbelt oder du merkst, dass du ganz tief Luft holst, ist das ein kleines Glücksgefühl. Das gibt dir Kraft, deshalb ist es gut, es zu beachten und einen Moment darin zu verweilen.

Und für die Schule ist es wichtig, dass du in diesem Gefühl besser lernen, dir Sachen besser merken kannst. Stell dir also immer mal ein schönes Erlebnis vor, das dich gefreut hat, achte darauf was du in deinem Körper spürst – und gleich geht alles ein bisschen leichter!“



Tipp: Du kannst den Kindern vorschlagen, für sich ein Bild zu finden, das sie an ihre glücklichen und zufriedenen Gefühle erinnert. Wenn sie das bei sich haben, können sie ganz schnell so ein schönes Gefühl wieder spüren.

Warum? Positive Gefühle machen, dass unser Gehirn besser arbeitet. **Also: dieses Bild vor der Klassenarbeit anschauen hilft!**