

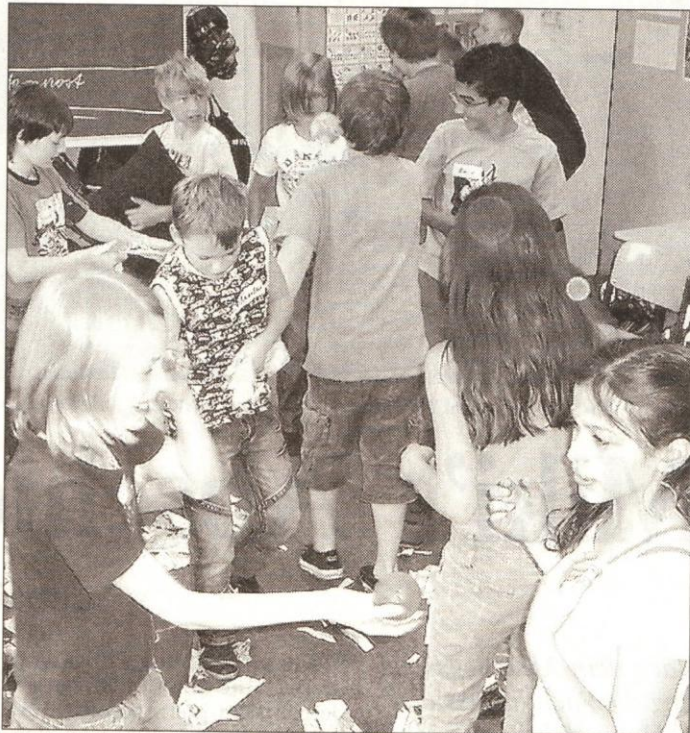
Gefühle zulassen und verstehen

Suchtpräventionsprojekt „Wüten, toben, traurig sein“

Tornesch (syk). Gefühle wie Wut, Trauer oder Angst gehören zu unseren grundlegenden Gefühlen. Sie müssen wahr und ernst genommen werden. Gelingt es nicht, mit diesen Empfindungen konstruktiv umzugehen, kann es zu psychosomatischen Störungen und unterschiedlichen Formen von autoaggressivem Verhalten, zu dem auch Suchterkrankungen gehören, kommen.

Kinder in ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie in ihren Handlungskompetenzen bei Konfliktsituationen zu stärken, gehört zu den Bildungszielen an der Fritz-Reuter-Schule. Deshalb wurde in Zusammenarbeit mit der Suchtberatungsstelle Tornesch-Uetersen für die Dritt- und Viertklässler das Projekt „Wüten, toben, traurig sein – ich fühl' mich so allein“ angeboten. Gemeinsam mit der Diplom-Sozialpädagogin Tabea Thoms erarbeiteten die Kinder in jeweils vier zusammenhängenden Unterrichtseinheiten auf spielerische Weise, wie sie Wut, Trauer oder Angst spüren, was diese Gefühle für die bedeuten und wie sie damit umgehen. Anhand eines „Gefühlemännchens“, das bei Wut einen roten Kopf bekam, bei Angst Gänsehaut und bei Traurigkeit ganz blass wurde, erkannten die Kinder verschiedene Gefühlszustände und deren körperliche Ausdrucksformen bei sich selbst und anderen.

Außerdem wurden in kleinen Rollenspielen mit Problemsituationen aus dem Alltag Konfliktlösungsmodelle erarbeitet und die auftretenden Gefühle beschrieben. Besonders begeistert waren die Dritt- und Viertklässler jedoch von der „Wutkiste“, die Tabea Thoms mitgebracht hatte. In der Kiste waren Bälle, Kissen, Zeitungen, „Brülleimer“ und andere Materialien, an denen



Die Schüler der Klasse 4c beteiligten sich mit großem Interesse an dem Wutprojekt und nahmen die Anregungen „Gefühle rauszulassen“ und „Dampf“ beim Zerreißen von Papier oder Zusammendrücken von Bällen und Schwämmen abzulassen, gerne an.

die Kinder „Dampf“ ablassen konnten. „Ein wichtiger Bestandteil des Projektes ist es, zu lernen, mit dem Gefühl Wut

konstruktiv umzugehen. Die Kinder haben gut mitgemacht“, so die Mitarbeiterin der Suchtberatungsstelle Tabea Thoms.

MODELLPROJEKT

Das Wutprojekt füge sich gut in das an der Schule bereits seit mehreren Jahren laufende Projekt „Klasse 2000“ ein und mache die Dritt- und Viertklässler auch für die weiterführenden Schulen stark, so Schulleiterin Gudrun Rechter.

Entwickelt und erstmals durchgeführt wurde das Wutprojekt für Dritt- und

Viertklässler an der Suchtberatungsstelle Kaltenkirchen. Seit diesem Jahr bietet es die Suchtberatungsstelle Tornesch-Uetersen als Modellprojekt an. Zum Projekt gehörte an der Fritz-Reuter-Schule ein Elternabend, auf dem die Eltern über das Projekt und Hintergründe zu möglichen Suchtentwicklungen informiert wurden.

