

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inklusive fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht.

## Kreative Ideenbörse Schule – Sonderausgabe 2022 / 2023

Keine Angst vor der Angst  
Kleine Textimpulse, die Mut machen können

Susanne Fraunholz



### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Schule“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)  
► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).



### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.  
► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:  
Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

## Kleine Textimpulse, die Mut machen können

Jahrgangsstufe 2 – 4

Susanne Fraunholz

### Kompetenzen und Inhalte

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Sachkompetenz:</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Impulstexte verstehen</li></ul>  |
| <b>Methodenkompetenz:</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Impulstexte auswählen</li><li>• Impulstexte still erlesen und/oder laut vorlesen</li></ul>                   |
| <b>Sozialkompetenz:</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• sich gegenseitig zuhören</li><li>• miteinander über Texte sprechen, sich austauschen</li></ul>               |
| <b>personale Kompetenz:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Impulstexte inhaltlich reflektieren</li><li>• einen Zusammenhang zu eigenen Erfahrungen herstellen</li></ul> |

### I. Fachliche Hinführung:

Die im Anschluss folgenden kleinen Impulstexte sind geeignet als Teil eines Morgenrituals, bei dem sich die Klasse sammelt und zur Ruhe kommt. An dieser Stelle kann ein kurzes Gebet oder eben ein kleiner Impulstext gesprochen oder vorgelesen werden. Auch eine Verbindung mit anderen Elementen, wie etwa ein Lied oder Morgengymnastik, ist möglich.

Immer wiederkehrende Rituale erleichtern den Schulalltag und geben allen Beteiligten Sicherheit und Halt. Insbesondere in schwierigen Zeiten, in denen auch Ängste eine verstärkte Rolle spielen, können solche Rituale eine große Hilfe sein, da sie Halt geben.

Die ausgewählten Texte verzichten hier ganz bewusst auf einen direkten religiösen Bezug, können aber jederzeit in einen solchen Kontext gestellt werden.

Manche Texte sind sehr allgemein gehalten, sodass sich jedes Kind darin wiederfinden kann. Andere Texte beziehen sich sehr konkret auf schulische Situationen, in denen Kinder Ängste oder Unsicherheiten empfinden können.

Ganz bewusst sind die Texte nach einem festen Schema aufgebaut:

Zu Beginn steht eine Frage, ein Zweifel oder eine Angst.

Dann wird eine Möglichkeit des Umgangs damit beschrieben. Hier versteckt sich ein Angebot einer Strategie. Abgerundet wird jeder Text mit einem ermutigenden Abschlussgedanken.

## II. Unterrichtliche Umsetzung:

### *Vorbereitung:*

Die Impulstexte können auf farbigem Papier kopiert und laminiert werden. Es empfiehlt sich, diese zusammen mit weiteren Impulstexten und/oder Gebeten in einer Kiste aufzubewahren. Die verschiedenen Texte könnten etwa nach Themen auf verschiedenen Papierfarben präsentiert werden. (Beispiel: gelb für Gebete, blau für diese Mutmachimpulse, grün für Impulse rund um die Natur, rot für Konfliktbewältigung)

### *Durchführung:*

Im Rahmen des gemeinsamen Morgenrituals wird nun immer ein Text von den Kindern ausgewählt und vorgelesen. Dabei sollten die Kinder aufmerksam zuhören. Die Vorlesenden können zum Beispiel aufstehen. (M1–M10)

### *Reflexion:*

Wenn Zeit dafür ist, kann ein kleiner Austausch zum Impulstext erfolgen. Die Kinder, die den Text ausgewählt haben, können auch äußern, warum sie sich genau für diesen Text entschieden haben. Das ist jedoch nur möglich, wenn die Kinder das möchten.

## III. Weiterführung:

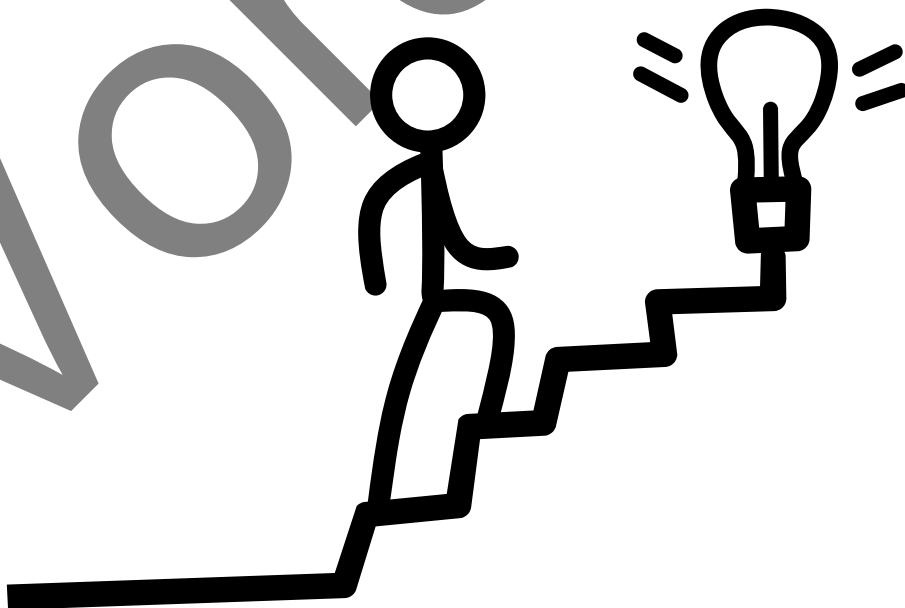
Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kinder eigene Impulstexte verfassen. Diese können entweder der Klasse vorgetragen oder einfach nur still verfasst werden. Gerade in einer Krisensituation kann der Raum für sprachlichen Ausdruck von den Kindern als hilfreich empfunden werden.



# Alles zu viel?

Manchmal  
ist einfach alles zu viel.  
Dann denke ich:  
Ich kann das nicht schaffen.  
Wie soll das nur gehen?  
Es ist alles zu viel.

Aber dann fange ich einfach an.  
Ich tue den ersten Schritt.  
Dann den nächsten.  
Schritt für Schritt,  
Stück für Stück,  
komme ich vorwärts.  
Ich merke,  
wie gut mir das tut.



# Ein Kloß im Hals

Wenn ich mich nicht so gut fühle,  
wenn es mir schlecht geht,  
wenn ich unsicher bin,  
wenn Angst mich plagt,  
dann spüre ich ihn:  
den Kloß im Hals.

Er stört mich.  
Er plagt mich.  
Er macht meine Angst größer.

Aber dann sage ich:  
Na, da bist du ja wieder,  
du Kloß im Hals.  
Ich versuche, ein wenig zu lächeln.  
Schon geht es mir besser.

