



Auf einmal ist alles anders

Ein Kindertheaterstück gegen Suchtanfälligkeit und Ichschwäche, für Resilienz und Selbstwertgefühl¹

Unterrichtsmaterialien

- Hintergrundwissen
- Vor- und Nachbereitungsstunde
- Arbeitsblätter
- Literaturhinweise



¹) <https://uetheater.de/mobiles-schultheater/auf-einmal-ist-alles-anders>

Kontakt / Autor

Kurt Raster
Friesenstr. 14
93053 Regensburg

0163 / 68 25 581
kontakt@uetheater.de
www.uetheater.de

Inhalt

Resilienz	6
Definition	6
Statistik	6
Kritik	7
Indikatoren für Resilienz	7
Ich kann mich beherrschen	7
Ich bin gescheit	7
Ich bin lustig	7
Ich mag meinen Körper	7
Ich kann was erreichen	7
Ich habe Ideen	7
Ich mag andere Kinder	7
Ich kann über meine Gefühle reden	8
Faktoren, die Resilienz fördern	8
Ich hab jemanden	8
Ich werde von meinen Eltern geliebt	8
Ich verstehe die Regeln	8
Ich mag meine Geschwister	8
Ich hab viele Freunde	8
Ich hab eine gute Schule	8
Folgen fehlender Resilienz für das Kind	8
Ich bin nichts wert	9
Ich kann nichts	9
Ich bin nicht glücklich	9
Ich höre auf zu denken	9
Folgen fehlender Resilienz für die Gesellschaft	9
Autoritarismus	9
Sucht und Drogen	10
Stärkung der Resilienz	10
Ich brauche keine Angst vor Fehlern haben	10
Ich darf, muss aber nicht mutig sein	10
Ich kann kuscheln, wann immer ich will	10
Ich darf viel und oft spielen	10
Ich habe viele Möglichkeiten, kreativ zu sein	10
Ich habe die Möglichkeit, mich viel und oft zu bewegen	11
Zum Stück	12
Inhalt	12
Konzept	12
Vorbereitungsstunde	13
Das beste Frühstück der Welt!	13
Massage-Polonaise	13
Sind das Vögel?	14
Das kann ich gut! Stimmt, das kannst du gut!	14
Hund und Katze	15
Nachbereitungsstunde	16
Nachbesprechung des Stücks	16
Was mir schon mal geholfen hat	16
Meine Notfallkiste	16
Das rollende Ei	17
Literaturverzeichnis / Links	18
Bücher	18
Broschüren	18

Links	18
Arbeitsblätter	19
Das beste Frühstück der Welt!	20
Pinguin	21
Strauß	22
Huhn	23
Hund und Katze traurig	24
Hund und Katze glücklich	25
Was mir schon mal geholfen hat	26

Einstimmung

„Auf einmal ist alles anders“ will Kindern zeigen, wie besonders und wichtig sie sind. Kinder, die das erfahren und begreifen, werden zu starken Kids.

Auch starke Kids erleben unschöne Dinge und machen Krisen durch. Aber sie schaffen es, wieder in die Spur zu finden. Sie können Schicksalsschläge verarbeiten, weil sie gelernt haben, über ihre Gefühle, über ihren Kummer und ihre Ängste zu reden. Verschlussene und damit weniger resiliente Kinder sind Krisen oft hilflos ausgeliefert.

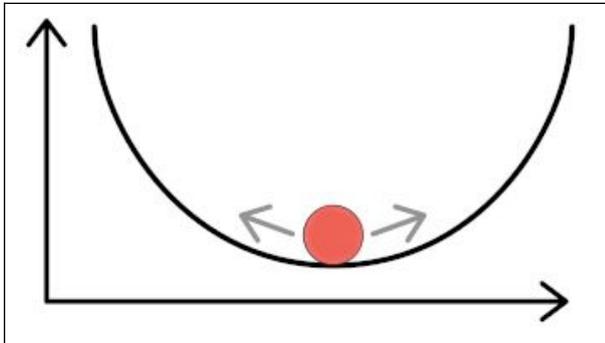
Starke Kids werden zu starken Erwachsenen, die widerstandsfähig gegenüber allem sind, was sie oder die Gesellschaft beeinträchtigen könnte, seien es nun Süchte oder demokratiefeindliche Kräfte. Unsere Demokratie braucht resiliente, mündige Bürger*innen.

Kurt Raster / ueTheater Regensburg

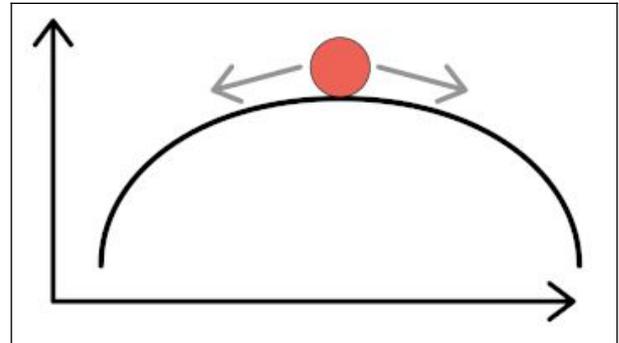
Resilienz

Definition

Der Begriff „Resilienz“ findet in den unterschiedlichsten Zusammenhängen Verwendung. In der Ökologie wird damit beispielsweise die Fähigkeit der Natur bezeichnet, nach einer Störung in den ursprünglichen Gleichgewichtszustand zurückzufinden. Dies kann an zwei Grafiken gut veranschaulicht werden.



Stabiles Gleichgewicht



Labiles Gleichgewicht

Ein stabiles Gleichgewicht zeugt von hoher Resilienz. Der bewegte Ball findet aus eigener Kraft in seinen ursprünglichen Zustand zurück. Ein labiles Gleichgewicht dagegen ist völliger Mangel an Resilienz. Der Ball kann unmöglich aus eigener Kraft seine ursprüngliche Position erreichen.

Das Bild vom stabilen bzw. labilen Gleichgewicht passt gut zur Beschreibung menschlicher Resilienz. Umso höher die Resilienz, desto besser wird eine Person mit Krisen fertig. Resilienz wird daher oft mit „Widerstandskraft“ oder „Ichstärke“ übersetzt.

Das Gegenteil von Resilienz ist Vulnerabilität, also Verletzlichkeit. Vulnerable Personen werden durch Krisen oft völlig aus der Bahn geworfen und neigen dazu, psychische Erkrankungen zu entwickeln.

Statistik

Die Resilienz von Kindern zu messen, ist nicht einfach, da Resilienz ein komplexer Prozess ist und kein einmaliger Zustand. Ein Kind, das in gesicherten Verhältnissen aufwächst, wird den Verlust eines Großelternanteils leichter verkraften als ein Kind in prekären Verhältnissen. Auch wenn letzteres länger braucht, um wieder die innere Balance zu finden, ist es deswegen nicht weniger resilient, da es mit ungünstigeren Rahmenbedingungen klar kommen muss.

Stationäre Krankenhausbehandlungen von 10- bis 17-Jährigen aufgrund von psychischen Erkrankungen und Verhaltensstörungen

Anteil an allen Behandlungsfällen in dieser Altersgruppe



„Zahl der Woche Nr. 32 vom 6. August 2024“, Statistisches Bundesamt

Für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gibt es jedoch gut erfassbare Indikatoren. Diese belegen, dass psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen von Kindern und Jugendlichen, die stationärer Behandlung bedürfen, zunehmen. So ermittelte das Statistische Bundesamt eine diesbe-

zügliche Steigerung von 46 % innerhalb von 10 Jahren.¹

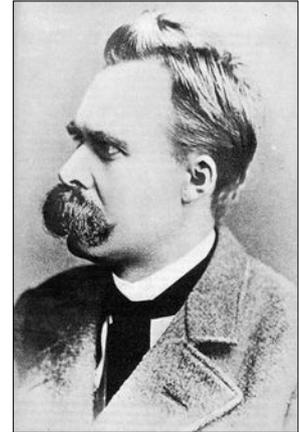
Der häufigste Grund für einen Krankenhausaufenthalt sind Depressionen. Im Jahr 2022 waren gut 22 600 der 10- bis 17-Jährigen deswegen stationär in Behandlung.

Kritik

Vom Philosophen Nietzsche stammt der Satz: „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“.² Und tatsächlich gehen einige psychotherapeutische Ansätze davon aus, negative Lebensereignisse als Chance für emotionales Wachstum zu sehen.

Die von Nietzsche geforderte Verhärtung statt Sensibilisierung kann aber kein Ziel einer humanen Resilienzförderung sein, zumal Härte statt Verständnis in aller Regel zu einer Schwächung des Ichbewusstseins führt.

Ebensowenig dürfen gesellschaftliche Probleme auf das Individuum ausgelagert werden, das einfach nur als zu wenig resilient gilt, wenn es mit den Umständen nicht klar kommt. Armut muss bekämpft werden, nicht Arme gegenüber der Armut resilient therapiert werden.



Friedrich Nietzsche

Indikatoren für Resilienz

Ob ein Kind eher resilient oder eher vulnerabel ist, lässt sich im Grunde erst sagen, wenn es mit einer Krise konfrontiert ist. Trotzdem gibt es einige Kennzeichen, die auf eine gute Resilienz hinweisen.

Ich kann mich beherrschen

Resiliente Kinder sind weniger aggressiv. Sie haben ihre Impulse besser unter Kontrolle als nicht resiliente Kinder und sind disziplinierter. Sie können über ihre Gefühle sprechen, sind anderen zugewandt und reagieren positiv auf Aufmerksamkeit. Sie geben ihre Schwächen zu und suchen sich Hilfe bei Problemen.

Ich bin gescheit

Resiliente Kinder sind nicht intelligenter als andere Kinder, jedoch führt ihre positivere Grundeinstellung sowie größere Selbstkontrolle in der Regel zu besseren Leistungen. Sie gelten als „Überleistende“, haben also bessere Noten als gleichintelligente Kinder mit weniger Resilienz. Sie gehen meist gern zur Schule.

Ich bin lustig

Häufig sind resiliente Kinder humorvoll und lustig, wobei ihre Späße weniger auf Kosten anderer gehen, sondern eher einer lebhaften Fantasie entspringen, die wiederum einem stabilem Grundoptimismus entspringt.

Ich mag meinen Körper

Resiliente Kinder haben ein sicheres Gefühl dafür, was ihnen gut tut und was nicht. Sie beobachten sich und ihren Körper und können Nein sagen zu Dingen, die kurzfristig Freude bringen, aber langfristig von Nachteil sind. Sie sind in der Lage zum Belohnungsaufschub, während weniger resiliente Kinder alles gleich haben möchten.

Ich kann was erreichen

In der Regel fühlen sich resiliente Kinder eher als Akteure ihres Lebens, denn passiv als Spielball der Umstände. Sie haben das Gefühl, etwas bewirken zu können und vertrauen weniger auf Zufall und Glück. Sie haben ein realistisches Bild ihrer Fähigkeiten und gehen bei Herausforderungen neugierig und zuversichtlich ans Werk.

Ich habe Ideen

Resiliente Kinder sind zielorientiert. Dabei kommt ihnen häufig ihre fröhliche Kreativität und ihr großer Einfallsreichtum zugute, die sich aus Grundoptimismus und Fantasiefähigkeit speisen, aber auch auf weniger Angst vor Fehlern beruhen.

Ich mag andere Kinder

Resiliente Kinder verfügen oft über eine hohe, soziale Kompetenz, da sie meist einfühlsamer und emotionaler sind als nichtresiliente Kinder. Sie können andere leichter annehmen und deren Vorschläge und Ansichten vorurteilsfreier prüfen.

1) https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2024/PD24_32_p002.html

2) <http://www.zeno.org/Philosophie/M/Nietzsche,+Friedrich/G%C3%B6tzen-D%C3%A4mmerung/Spr%C3%BCche+und+Pfeile/1-10>

Ich kann über meine Gefühle reden

Resiliente Kinder sind nicht „hart“, sondern zeigen sich anderen gegenüber verletzlich und sprechen über ihre Gefühle. Dadurch können sie emotionalen Druck ablassen und Freunde und Erziehungsberechtigte haben die Möglichkeit, ihnen zu helfen. Über Gefühle reden zu können ist vielleicht die entscheidendste Ressource resilienter Kinder.

Faktoren, die Resilienz fördern

Resilienz ist kein angeborener Zustand, sondern ist maßgeblich abhängig vom sozialen Umfeld. Dies ist bei Kindern in aller Regel Familie, Kindergarten und Schule. Folgende Faktoren fördern im besonderen Maße die kindliche Resilienz.

Ich hab jemanden

Von entscheidender Bedeutung ist eine vertrauensvolle, feste Bindung zu mindestens einer Bezugsperson. Kinder brauchen jemanden, dem sie ihre Bedürfnisse und Sorgen mitteilen können und von der sie Hilfe und Aufmerksamkeit bekommen.

Ich werde von meinen Eltern geliebt

Kinder werden durch Liebe und Verständnis stark. Strenge und Rücksichtslosigkeit ihren Bedürfnissen gegenüber macht sie schwach. Schimpfen und Gewalt schwächen die Bindung der Eltern zu den Kindern und vermindern dadurch auch deren soziale Widerstandsfähigkeit. Missgeschätzte Kinder ziehen sich zurück, um sich vor weiteren seelischen Verletzungen zu schützen. Dadurch nimmt ihre persönliche Entwicklung Schaden.

Ich verstehe die Regeln

Liebe und Verständnis muss nicht bedeuten, Kindern keine Grenzen zu setzen. Wichtig ist, dass ein Kind mit den Regeln einverstanden ist, weil es versteht, dass die vorgeschlagenen Strukturen es nicht behindern, sondern für mehr Freiheit und Zufriedenheit sorgen. Wenn ein Kind seine Zähne putzen „muss“ und ihm der Grund gut erklärt wird, fühlt es, dass es seinen Eltern wichtig ist. Und es weiß, zukünftig von Zahnschmerzen befreit zu sein.

Ich mag meine Geschwister

Auch eine enge, stabile Beziehung zu Geschwistern ist sehr förderlich für die kindliche Resilienz. Wenn Kinder sich auf Brüder oder Schwestern verlassen können, wird es persönliche Krisen und Phasen der Instabilität gefasster durchstehen.

Ich hab viele Freunde

Natürlich sind auch Beziehungen außerhalb der Familie wichtig, vor allem wenn das Kind älter wird und sich die Beziehungen von der Familie zur Peergroup aus gleichaltrigen Freund*innen hinbewegt. Aber auch gute, vertrauensvolle Beziehungen zu Lehrkräften oder Erzieher*innen fördern Ichstärke und Selbstbewusstsein des Kindes.

Ich hab eine gute Schule

Schließlich ist auch die Atmosphäre und Qualität der jeweiligen Bildungseinrichtung ein wichtiger Faktor. Nicht nur eine gute Wissensvermittlung ist wichtig, sondern auch das Erlernen sozialer Umgangsformen. Wenn den Kindern Respekt und Wertschätzung entgegengebracht wird, wird ihre Kreativität und Autonomie gefördert. Außerdem werden sie Respekt und Wertschätzung weitergeben.



Folgen fehlender Resilienz für das Kind

Eine fehlende oder gering ausgebildete Resilienz wirkt sich immer negativ auf das Kind und dessen Entwicklung aus.

Ich bin nichts wert

Wer keinen Menschen hat, der einen respektiert und wertschätzt, wird mangels Bestätigung auch sich selbst weniger wertschätzen. Ein daraus resultierendes mangelhaftes Selbstwertgefühl wirkt sich direkt auf die psychische Gesundheit von Kindern aus. Dies kann bis zur Notwendigkeit einer ärztlichen Betreuung führen. Wie oben schon erwähnt, steigen die Fälle stationärer Krankenhausbehandlungen aufgrund psychischer Probleme.

Ich kann nichts

Ein mangelhaftes Selbstwertgefühl führt zwangsläufig zur Einschätzung, nichts zu können. Dies beeinträchtigt die Lebenspläne des Kindes nachhaltig. Es kommt nicht auf die Idee, sich ambitionierte, berufliche Ziele zu stecken. Die Leistungsmotivation ist gering und die Stressanfälligkeit durch Überforderung hoch. Entsprechend liegen die schulischen Leistungen unter dem eigentlich Möglichen.

Ich bin nicht glücklich

Ein Kind ohne Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ist nicht glücklich. Unglückliche Kinder versuchen, dem Zustand abzuweichen und greifen dabei oft zu Mitteln, die zwar auch nicht glücklich machen, aber zumindest ablenken. Das können Süßigkeiten sein oder Handykonsum. Wird nicht beizeiten gegengesteuert, können sich Suchtstrukturen verfestigen.

Ich höre auf zu denken

Ichschwache Kinder sind leicht zu beeinflussen. Aufgrund ihres mangelnden Selbstbewusstseins orientieren sie sich lieber unkritisch an anderen, statt selbst zu entscheiden, was sie gut oder schlecht finden. Sie können von anderen leicht manipuliert werden. Das führt oft dazu, dass sich ichschwache, wenig resiliente Kinder häufiger als andere bei Mobbingvorfällen als sogenannten Mitläufer*innen beteiligen.

Folgen fehlender Resilienz für die Gesellschaft

Autoritarismus

Demokratie braucht aufgeklärte, mündige Bürger*innen, die sich selbstbewusst und verantwortungsvoll für ihr demokratisches Gemeinwesen einsetzen. Der Philosoph Immanuel Kant formulierte dies 1784 folgendermaßen:

"Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschliebung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen."

Umso unmündiger die Bürger*innen, umso weniger Mut sie haben, sich ihres eigenen Verstandes zu bedienen, desto leichteres Spiel haben Populist*innen. Ichschwache, leicht zu manipulierende Menschen knüpfen ihre Hoffnungen an diese und lassen sich für autoritärere, demokratiefeindliche Ziele einspannen.

Insbesondere Rechtspopulist*innen vermitteln ichschwachen Menschen das Gefühl, nicht sie, sondern „Fremde“ seien Schuld an ihren Problemen. Mangelndes Selbstwertgefühl ihrer Anhänger*innen kompensieren sie mit Nationalismus. Schon allein die Tatsache „Bio-Deutscher“ zu sein, erhebe sie über andere. Ein anderer Philosoph, Arthur Schopenhauer, brachte seine Verachtung für dieses Vorgehen deutlich zum Ausdruck:

„Die wohlfeilste Art des Stolzes hingegen ist der Nationalstolz. Denn er verrät in dem damit Behafteten den Mangel an individuellen Eigenschaften, auf die er stolz sein könnte, indem er sonst nicht zu dem greifen würde, was er mit so vielen Millionen teilt. Wer bedeutende persönliche Vorzüge besitzt, wird vielmehr die Fehler seiner eigenen Nation, da er sie beständig vor Augen hat, am deutlichsten erkennen. Aber jeder erbärmliche Tropf, der nichts in der Welt hat, darauf er stolz sein könnte, ergreift das letzte Mittel, auf die Nation, der er gerade angehört, stolz zu sein; hieran erholt er sich und ist nun dankbarlich bereit, alle Fehler und Torheiten, die ihr eigen sind, mit Händen und Füßen zu verteidigen.“



Immanuel Kant

Sucht und Drogen



Screenshot Homepage von
Ministerpräsident Markus Söder

Wie oben bereits beschrieben, sind weniger resiliente Menschen in Krisensituationen anfällig für Süchte und Drogen. Bei Kindern ist in der Regel nur der überschaubare Familienkreis mitbetroffen, bei Erwachsenen jedoch die gesamte Gesellschaft. Denn Sucht und Drogen belasten die Gesellschaft nicht nur finanziell, sondern Beschaffungskriminalität und mafiöse Strukturen sind eine ständige, reale Bedrohung.

Inzwischen gibt es ein Umdenken in der Drogenpolitik. Statt Menschen mit offensichtlichen Problemen zusätzlich zu kriminalisieren, werden neue Wege gesucht. Diese folgen in der Regel dem Ansatz aus der Resilienzforschung. Danach führen nicht Strenge und Härte zum Ziel, sondern Verständnis und Unterstützung. Die Legalisierung und kontrollierte Abgabe von Cannabis ist ein Beispiel dafür.

Leider ist jedoch die Drogenpolitik in weiten Bereichen noch nicht auf der Höhe der Zeit, trotz katastrophaler Ergebnisse. Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 150 000 Menschen, weil sie zu Drogen und Sucht nicht Nein sagen können und leider auch kaum Hilfe finden.¹

Dass für die Drogen mit den meisten Todesopfern, Alkohol und Tabak, zudem immer noch Werbung gemacht werden darf und Politiker*innen sich positiv auf eine angebliche Alkoholkultur beziehen, erleichtert es resilienzschwachen Menschen nicht gerade, rechtzeitig ihren Konsum als Problem zu erkennen. Hier muss ein nachhaltiges Umdenken in der Gesellschaft erfolgen.

Stärkung der Resilienz

Die gute Nachricht ist, Resilienz kann gelernt werden. Besonders Kinder reagieren gut und dankbar auf entsprechende Förderung. Denn Resilienzförderung ist kein anstrengender Prozess, sondern es geht dabei um Dinge, die Kinder gerne von sich aus machen oder sich wünschen. Auch für Eltern oder Lehrkräfte ist Resilienzförderung in aller Regel entspannend und stressmindernd.

Ich brauche keine Angst vor Fehlern haben

Nur wer Fehler macht, hat die Chance, aus diesen zu lernen. Übermäßige Angst vor Fehlern führt zu Blockaden, Frust und letztendlich zu Untätigkeit. Lob jedoch motiviert Kinder. Sie haben Spaß daran, weitere Dinge zu können, was sich wiederum positiv auf ihr Selbstwertgefühl auswirkt.

Ich darf, muss aber nicht mutig sein

Kinder spüren deutlich, ob ihnen etwas zugetraut wird oder nicht. Wird dem Kind kein Zutrauen entgegengebracht, wird es auch sich selbst nichts zutrauen. Überfürsorgliche Erziehungsberechtigte, sogenannte „Helikoptereltern“², schaden der Resilienz ihrer Kinder. Andererseits sollen Kinder aber auch nicht überfordert werden. Allzu ehrgeizige Eltern, die das Kind mit zu großen Ansprüchen konfrontieren, verhindern ebenfalls eine stabile, ichstärkende Entwicklung.

Ich kann kuscheln, wann immer ich will

Kuscheln wird auch gerne als „Kuschelkraft“ bezeichnet. Es führt nicht zur „Verweichlichung“ des Kindes, sondern stärkt dessen Abwehrkräfte. Wer kuscheln kann und darf ist gut geschützt vor lieblosen Angriffen der Außenwelt.

Ich darf viel und oft spielen

Von Friedrich Schiller stammt der Ausspruch, der Mensch sei nur „da ganz Mensch, wo er spielt“. Spielen ist nicht nur ausprobieren, forschen, erfinden oder Spaß haben, sondern auch Selbstfindung und Konfliktbewältigung. Kinder spielen belastende Erlebnisse oder unbewältigte Probleme immer wieder durch, solange, bis sich eine für sie befriedigende Antwort oder Lösung gefunden hat. Spielen und Spielen dürfen ist für die Ausbildung und Stärkung von Resilienz unabdingbar.

Ich habe viele Möglichkeiten, kreativ zu sein

Leider verhindern viele Spielsachen mittlerweile die Möglichkeit der Kreativität. Bei Lego geht es nur noch darum, festgelegte Baupläne nachzubauen, statt eigene Ideen zu verwirklichen. Dabei ist Kreativität eines der wichtigsten Fördermittel für Resilienz überhaupt. Ein Kind, das Materialien hat, um handwerklich-künstlerisch tätig sein zu können, oder ein Musikinstrument lernen darf, hat viele Ressourcen, um auf

1) <https://www.dhs.de/unsere-arbeit/dhs-jahrbuch-sucht/>

2) <https://de.wikipedia.org/wiki/Helikopter-Eltern>

sich stolz sein zu können.

Ich habe die Möglichkeit, mich viel und oft zu bewegen

Neben Kreativität sind auch körperliche Aktivitäten sehr förderlich für die persönliche Resilienz des Kindes. Bewegung baut nicht nur Stress ab, sondern das Wissen um die Möglichkeiten des eigenen Körpers stärkt auch das Selbstbewusstsein des Kindes.

Zum Stück

Inhalt

Die Hauptfigur des Stücks ist ein munteres kleines Häschen, das jedoch durch einen Trauerfall in eine tiefe Krise stürzt. Der Wolf versucht die Lage auszunutzen. Es soll etwas Schlimmes für ihn tun, dann werde er dem Häschen seinen sehnlichsten Wunsch erfüllen. „Hasi“ schafft es aber, stark zu bleiben und befreit sich aus dessen Einfluss. Schließlich löst es sogar das Problem des Wolfs, der im Grunde gar nicht so böse ist, wie es scheint.

Eine weitere Figur ist der „August“. Er moderiert das Stück, spielt den „Wolf“ und fungiert zudem als Märchenerzähler. Das Stück ist sehr interaktiv aufgebaut. Fast in jeder Szene werden einzelne oder alle Kinder direkt eingebunden.



Konzept

Hasi wird zunächst mit den Merkmalen einer gut entwickelten Resilienz vorgestellt. Es ist kreativ, lustig, schaut auf sich und seinen Körper und hat gute, stabile Beziehungen. Da sind zum einen seine vielen Freunde, zum anderen seine Großmutter, zu der es ein sehr enges, liebevolles Verhältnis hat.

Trifft Hasi auf Schwierigkeiten, resigniert es nicht, sondern reagiert stets zielorientiert. Das betrifft nicht nur seine eigenen Probleme, z.B. die Reparatur seines Rollers. Mit Empathie, Kreativität und Gewitztheit löst es auch Probleme seiner Freunde. So kümmert es sich um die Versorgung seiner kranken Freundin Kücki oder schlichtet einen Streit zwischen Hirschi und Stieri.

Hasis Resilienz wird auf eine harte Probe gestellt, als völlig überraschend seine Oma stirbt. Nicht nur verliert es eine wichtige Bezugsperson, der Wolf versucht Hasi auch einzureden, Oma habe es gar nicht wirklich gemocht. Nun kann Hasi plötzlich nicht mehr seinen Roller reparieren und will auch keinen Kontakt mehr zu seinen Freund*innen. Es zieht sich zurück und entwickelt in seiner Trauer Suchttendenzen.



Derart geschwächt erliegt es zunächst den Einflüsterungen des Wolfs, der ihm Freundschaft vorgaukelt und es zum Diebstahl eines Hühnereis überredet. Doch während der Ausführung bekommt Hasis eigentliche Persönlichkeit wieder die Oberhand und es schafft „Nein“ zu sagen.

Schließlich helfen Hasis Freunde ihm aus der Not. Hasi vertraut sich ihnen an. Die Freunde können Hasis Zweifel an

der Liebe und damit an der Bezugsperson Oma ausräumen und sein Selbstbild wieder festigen. So gestärkt kann es sogar das Problem des Wolfs lösen, der in seiner ungeschickten, wenig resilienten Art nur etwas mehr Aufmerksamkeit wollte, aber nicht offen darüber sprechen konnte.

Vorbereitungsstunde

Die Vorschläge für eine Vor- und Nachbereitungsstunde dienen vor allem dazu, für die Kinder die Theater- vorstellung so aufzubereiten, dass sie möglichst viel aus dem Stück mitnehmen und hinterher das Gese- hene gut einordnen können.

Für die Vorbereitungsstunde wurden Übungen ausgewählt, welche die Selbstwahrnehmung der Kinder fördern, ihnen zeigen, wie super sie sind und ihnen einen ganz wichtigen Schlüssel zur Lösung von Pro- blemen und damit zur Erlangung von Resilienz vorschlagen: über Gefühle reden.

Hinweis: Der Zeitplan ist sehr ambitioniert. Natürlich können die einzelnen Übungen auch wesentlich län- ger dauern und auf mehrere Stunden verteilt werden.

Das beste Frühstück der Welt!

(ca. 10 Min)

Die Kinder hatten die Hausaufgabe, auf dem Arbeitsblatt das für sie beste Frühstück der Welt zu malen.

Im Unterricht sollen einzelne Kinder ihr gemaltes Früh- stück beschreiben und vor allem begründen.

Es sollten möglichst unterschiedliche Frühstücke gesam- melt werden. Auch wenn ein Kind am Morgen gar nichts essen kann oder will, ist das okay und sollte entsprechend gewürdigt werden, wenn das Kind dies gut erklären und begründen kann.

Die Bilder sollen anschließend im Klassenzimmer aufge- hängt werden.

- > Es soll nicht darum gehen, ein möglichst vitaminreiches Frühstück zu erarbeiten. Vielmehr soll das Kind angeregt werden, in sich selbst hineinzuhorchen. Es soll sich fragen, was ihm eigentlich wirklich gut tut.

Das beste Frühstück der Welt!

Massage-Polonaise

(ca. 5 Min)

Die Kinder sollen sich im Kreis aufstellen, wobei jedes Kind seine Hände auf die Schultern des Vorderkindes legt. Die Kinder dürfen sich nun mit einer kleinen Anleitung gegen- seitig massieren. Nach einigen Minuten drehen sich alle Kinder um 180 Grad und massieren nun das Kind, das es zuvor massiert hat. Das Gute wird sozusagen zurückgege- ben. Während dieser Übung kann gerne Entspannungsmu- sik eingespielt werden. Anleitung:

- Massiert nur rechts und links von der Wirbelsäule, nicht auf der Wirbelsäule selbst.
- Massiert so, wie ihr glaubt, dass es dem anderen Kind wirklich gefällt.
- Wenn euch unangenehm ist, wie ihr gerade massiert werdet, dann sagt das dem anderen Kind.
- Natürlich dürft ihr auch sagen, wenn etwas besonders schön ist, damit das andere Kind so weiter- macht.

Nach der Massage-Polonaise sollen die Kinder kurz beschreiben, wie es ihnen geht. Was ihnen besonders gut gefallen hat und ob sie sich nun besser fühlen.

- > Die Lehrkraft kann gerne Tipps für das Massieren geben, z.B. kreisende Bewegungen mit dem Daumen neben der Wirbelsäule oder leichtes Zusammendrücken an der Schulter.



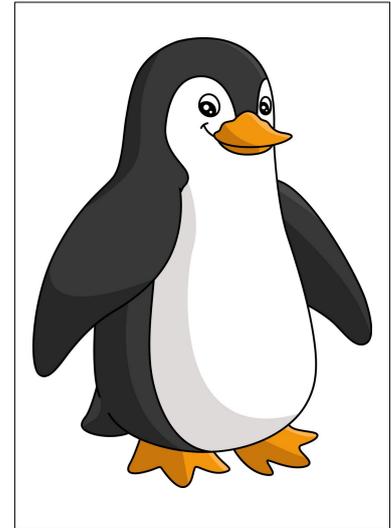
Sind das Vögel?

(ca. 10 Minuten)

Das Arbeitsblatt „Pinguin“ wird an die Tafel geheftet. Die Kinder können mit folgenden Fragen an das eigentliche Thema „Stärken des Tieres“ herangeführt werden.

- Was ist das für ein Tier?
- Wo lebt es?
- Habt ihr schon mal so ein Tier in echt gesehen?
- Ist das ein Vogel?
- Ja? Aber es kann doch gar nicht fliegen!
- Was kann das Tier dafür gut?

Wenn ausreichend Stärken gesammelt wurden, kann ein weiterer Vogel aufgehängt werden, der nicht oder nur sehr schlecht fliegen kann, siehe Arbeitsblätter. Die Kinder dürfen gerne die Sachen vormachen, die das Tier gut kann, z.B. durch das Klassenzimmer watscheln, damit die Kinder zwischendurch auch etwas Bewegung haben.



Als Anregung einige Vorschläge von Stärken der ausgewählten Vögel, die an die Kinder weitergegeben werden können.

- Pinguine können unter Wasser so schnell schwimmen, wie kaum ein anderes Tier. Sie sind zehnmals wandschnittiger als Rennautos. Sie können besonders gut Kälte vertragen, sogar überleben, wo es nur Eis gibt und dort ihr Kinder großziehen. Und vor allem können sie super lustig watscheln.
 - Strauße können sehr schnell laufen, bis zu 70 km/h. Das ist viel schneller, als Kinder mit dem Rad fahren können. Mit ihren Füßen können Strauße ordentlich treten und sich damit gut gegen Feinde wehren und ihre Kinder beschützen. Strauße haben sehr große, schöne Wimpern.
 - Hühner können Eier legen. Sie haben einen starken Schnabel, mit dem sie gut picken können. An ihren Füßen haben sie große, kräftige Krallen zum Scharren. Oft haben Hühner ein sehr schönes Federkleid. Sie können lustig gackern und Kickericki schreien. Und sie können auf einer sehr dünnen Stange schlafen, ohne herunterzufallen.
- > Die Stärken sollten nicht nur nach „Leistung“ ausgewählt werden, sondern dürfen auch betont witzig sein. Es geht nicht um Wettbewerb, sondern um Individualität und die Wichtigkeit von Vielfalt.

Das kann ich gut! Stimmt, das kannst du gut!

(ca. 5 Min)

Die Kinder sollen still für sich überlegen, gerne mit geschlossenen Augen, was sie selbst gut können. Die Lehrkraft sollte darauf hinweisen, dies kann, wie bei den Vögeln, alles möglich sein, auch Lustiges. Nun wird den Kindern die Übung erklärt.

- Zuerst dürft ihr im Klassenzimmer frei herumgehen, jedes Kind für sich.
- Wenn ich sage „jetzt“ geht ihr zum nächsten Kind und fragt es: „Was kannst du gut?“
- Das angesprochene Kind antwortet und fragt nun selbst: „Und was kannst du gut?“
- Bitte seid nett zueinander und bestätigt dem anderen, das es was gut kann: „Stimmt, das kannst du gut“. Ihr dürft auch Vorschläge machen, was das andere Kind gut kann.
- Wenn ihr euch befragt habt, dann geht ihr wieder weiter bis ich wieder „jetzt“ sage.



Die Übung kann nach drei bis fünf Durchläufen beendet werden.

- > Die Lehrkraft sollte Sorge tragen, dass die Übung ein positives Gefühl bei den Kindern hinterlässt.

Hund und Katze

(ca. 15 Minuten)

Die Lehrkraft hängt das Arbeitsblatt "Hund und Katze traurig" auf und liest die Geschichte vom traurigen Hund und der traurigen Katze vor:

- *Es war einmal ein Hund und eine Katze. Die lebten beide in Familien, die sie ganz toll lieb hatten. Trotzdem waren Hund und Katze oft sehr traurig.*

Der Hund sah, wie gut und schnell die Katze auf einen Baum klettern konnte und er sagte zu sich: „Ach, wäre das schön, wenn ich auch auf einen Baum klettern könnte. Aber ich habe ja nur dicke, stumpfe Krallen. Damit kann ich mich nie an einem Baum festhalten.“

Die Katze saß oft auf dem Zaun und beobachtete, wie der Hund schnell und kraftvoll ein Loch graben konnte. Und sie sagte zu sich: „Ach, wäre das schön, wenn ich auch ein Loch graben könnte. Aber ich habe ja nur dünne, spitze Krallen. Damit kann ich nie ein richtiges Loch graben.“

Ab und zu begegneten sich Hund und Katze und sie fragten einander: „Wie geht es dir?“ Dann antworteten sie immer „gut“, denn sie wollten nicht sagen, dass sie den anderen wegen seiner Krallen beneideten. Und dann gingen sie wieder traurig auseinander. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute und sind immer noch traurig.



Die folgende Nachbesprechung könnte ungefähr so ablaufen:

- Warum sind denn Hund und Katze traurig?
- Was könnten sie tun, damit sie nicht mehr traurig sind?
- Genau, dem anderen sagen, warum sie traurig sind. Denn wie fühlt man sich denn, wenn einem jemand sagt, dass man was gut kann? (jetzt kann das Arbeitsblatt „Hund und Katze glücklich“ aufgehängt werden)
- Was können den Hund und Katze noch, was der andere nicht so gut kann?
 - Der Hund kann: gut riechen, laut bellen, schnell laufen, schnell mit dem Schwanz wedeln, Menschen retten nach Katastrophen, Blinde führen
 - Die Katze kann: schnurren und miauen, in der Nacht sehen, in die kleinsten Löcher schlüpfen, ganz leise schleichen, Mäuse fangen, in der Nacht das Bett warm halten, mit den Schnurrhaaren tasten

Nun kann ein kleines Rollenspiel folgen. Zwei Kinder spielen Hund und Katze. Zuerst macht jeweils ein Kind vor, was es als Tier besonders gut kann, z.B. bellen oder miauen. Dann begegnen sie sich. Aber auf die Frage: „Wie geht es dir?“, sagen sie jetzt, dass sie traurig sind, weil sie auch das können möchten, was das Tier gerade vorgemacht hat. Daraufhin trösten sie einander und sagen dem anderen Tier, was es dafür gut kann.

- > Die Lehrkraft kann am Schluss als Lehre zusammenfassen: Immer sagen, was einen bedrückt, denn nur dann können einem andere helfen. Denn manchmal ist die Lösung ganz einfach.

Nachbereitungsstunde

In der Nachbereitungsstunde geht es vor allem um Krisenstrategien und Problemlösefähigkeiten. Es wird vertieft, warum Hasi im Stück bei all seiner Trauer und Verwirrung stark geblieben ist und was die Kinder daraus mitnehmen können. Die Kinder sammeln, was ihnen selbst schon mal geholfen hat. Daraus wird ein „Notfallkoffer“ zusammengestellt. Schließlich sollen die Kinder durch Gruppenübungen das Erfahrungswissen bekommen, nicht allein zu sein und sich auf andere verlassen zu können.

Nachbesprechung des Stücks

(ca. 10 Min)

Die Kinder sollen Gelegenheit bekommen, zusammen mit den anderen ausgiebig über das Stück zu reden. Die Lehrkraft kann die Nachbesprechung mit Fragen anregen.

- Warum ist Hasi stark geblieben?
- Was haben Hasis Freunde getan?
- Warum war der Wolf so böse?

Was mir schon mal geholfen hat

(ca. 20 Min)

An die Kinder wird das Arbeitsblatt „Was mir schon mal geholfen hat“ ausgeteilt. Arbeitsauftrag:

- Zeichne ein Erlebnis, das dir geholfen hat, als du einmal traurig warst.

Danach zeigen möglichst viele Kinder der Klasse jeweils ihre Zeichnung und erzählen von ihrem Erlebnis. Die Lehrkraft hält den Grund für die Traurigkeit und die Lösung an der Tafel fest.

- > Es sollte ein möglichst große Bandbreite von Resilienz-faktoren gesammelt werden, siehe in diesen Materialien „Faktoren, die Resilienz fördern“.
- > Es wurde bewusst darauf verzichtet, das traurige Erlebnis zu zeichnen, sondern nur die Lösung, damit möglichst keine unverarbeiteten Gefühle getriggert werden.

Was mir schon mal geholfen hat

Meine Notfallkiste

(ca. 10 Min)

Nun schlägt die Lehrkraft vor, aus den Vorschlägen der Kinder eine „Notfallkiste“ zusammenzustellen. Zur Veranschaulichung wird eine beliebige Kiste vorbereitet, in der die Vorschläge abgelegt werden.

- Was sollte aus euren Vorschlägen unbedingt in den Notfallkiste hinein?
- Was würdet ihr sonst noch in den Notfallkiste tun?

Die Vorschläge in der Kiste sollten möglichst bunt und vielfältig sein. Das können viele bunte Zettel mit Vorschlägen sein wie: „Mit Mama reden“, „Mit der Katze schmuse“, „Mich massieren lassen“, „Mit der Lehrkraft reden“, „Aufzählen, was ich gut kann“. Aber auch Dinge wie das Lieblingsspielzeug oder Kuscheltiere. Die Lehrkraft kann dafür symbolische Gegenstände vorbereiten.

- > Die Lehrkraft kann anregen, dass sich die Kinder selbst zuhause eine persönliche Notfallkiste basteln, gerne mit der Hilfe von Eltern und Geschwistern.



Das rollende Ei

(ca. 5 Min)

Mit dem Hinweis, dass wie bei Hasi gute Freunde eine wichtige Hilfe sind bei Traurigkeit, kann auf die letzte Übung übergeleitet werden.

Zunächst werden Kleingruppen von jeweils ca. 6 Kindern gebildet. Ein Kind spielt das Ei. Die anderen Kinder fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis, Gesicht nach innen.

Das Ei schließt nun die Augen und „rollt“ bzw. geht sehr langsam in verschiedene Richtungen.

Die Freunde des Eis bewegen sich mit ihm und lenken es sanft in eine andere Richtung, wenn sie auf ein Hindernis stoßen.

- > Nach der Übung kann die Lehrkraft darauf hinweisen, dass Eltern, Lehrkräfte oder gute Freunde wie ein Schutzmantel sind, auf die sich ein Kind verlassen kann.



Literaturverzeichnis / Links

Bücher

- Brooks, Robert; Goldstein, Sam: *Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken* (2007)
- DeBono, Edward: *Kinderlogik löst Probleme* (1975)
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Rönnau-Böse, Maike: *Resilienz* (2019)
- Zander, Margherita: *Armes Kind – starkes Kind? Die Chance der Resilienz* (2010)

Broschüren

- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung: *Resilienzförderung in der Schule*
https://www.savethechildren.de/fileadmin/user_upload/Downloads_Dokumente/Deutsche_Programme/PSU_p%C3%A4dagogische_Fachkr%C3%A4fte/Methoden_Arbeit_am_Kind/Resilienzfoerderung_Schule_mit_%C3%9Cbungen.pdf
- Fachstelle für Suchtprävention: *Resilienz fördern. Psychische Gesundheit als Unterrichtsziel. Arbeitsmaterialien*
https://www.fachstelle.at/wp-content/uploads/2024/09/Arbeitsmaterialien_RESILIENZ_2024.pdf
- Türkische Gemeinde in Schleswig-Holstein e.V. Fachstelle Liberi: *Gestärkt durchs Leben – Übungen zur Resilienzförderung in der Grundschule*
<https://provention.tgsh.de/wp-content/uploads/2021/06/Resilienzbrochuere-Gestaerkt-durchs-Leben-Uebungen-zur-Resilienzfoerderung-in-der-Grundschule-im-Themenfeld-Aufwachsen-in-islamistisch-und-salafistisch-gepraegten-Familien.pdf>

Links

- Witt, Andreas: Resilienz bei Kindern und Jugendlichen
https://www.springermedizin.de/emedpedia/detail/psychiatrie-und-psychotherapie-des-kindes-und-jugendalters/resilienz-bei-kindern-und-jugendlichen?epediaDoi=10.1007%2F978-3-662-49289-5_49
- Landesverband Theaterpädagogik Niedersachsen e.V.: Resilienz für Kinder
<https://www.lat-niedersachsen.de/resilienzprojekt/>
- Ärztekammer Nordrhein: *Gesund macht Schule. Programmthema Ich-Stärkung / Suchtprävention*
<https://www.gesundmachtschule.de/programm/ich-staerkung-suchtpraevention>

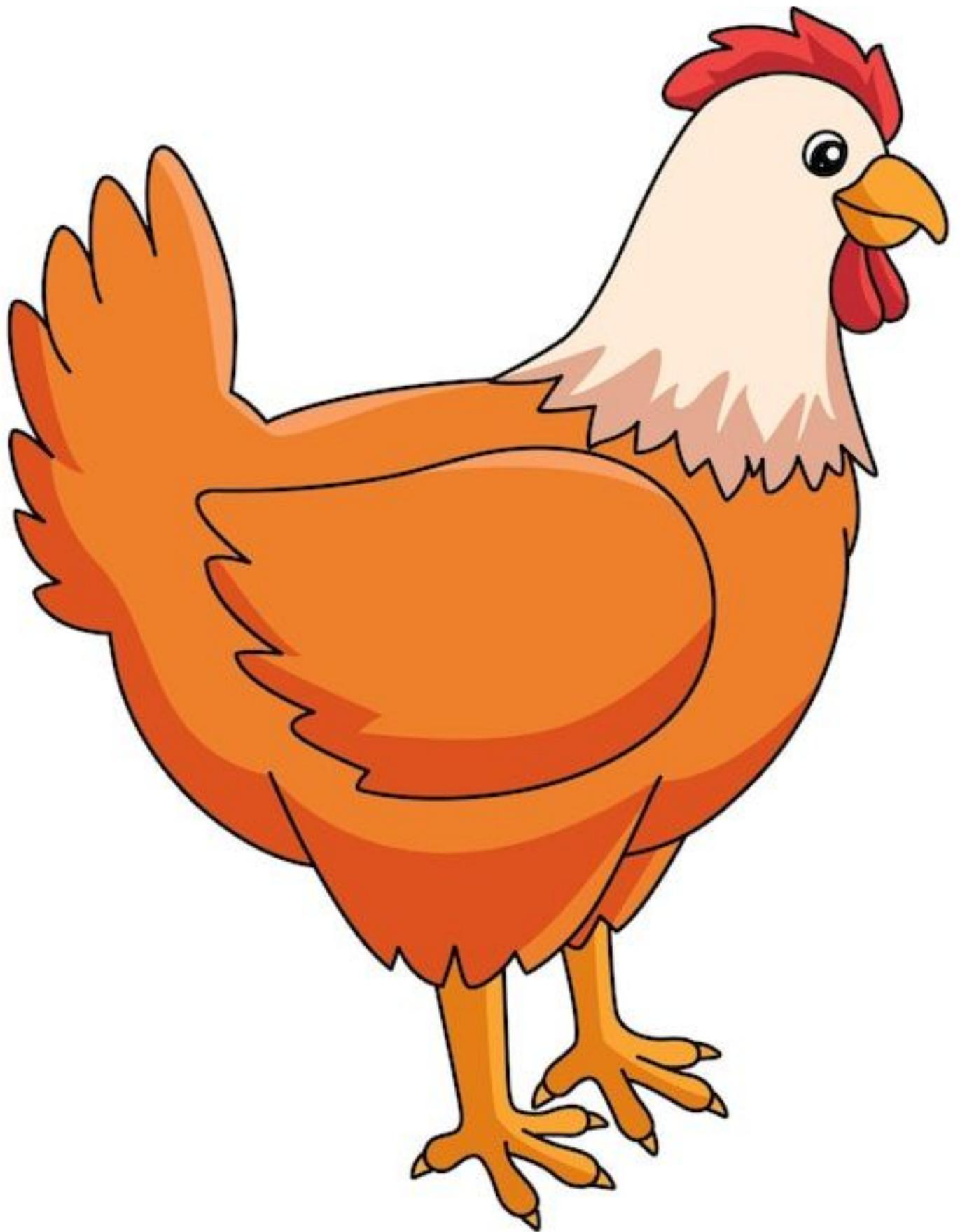
Arbeitsblätter

- Das beste Frühstück der Welt
- Pinguin
- Strauß
- Huhn
- Hund und Katze traurig
- Hund und Katze glücklich
- Was mir schon mal geholfen hat

Das beste Frühstück der Welt!











Was mir schon mal geholfen hat