

# Modul: Schulkultur und -programm

## Steckbrief: Angstprävention

Maßnahme: Gruppendynamische Maßnahmen zur (Schul-) Angstreduktion	
<b>Ziel</b>	Angstprävention durch Stärkung des Zusammenhalts der Klassengemeinschaft. Förderliche Bedingungen in der Schule schaffen, die ein Wohlfühlen aller Schüler unterstützen.
<b>Info</b>	Angsterregende Prozesse wie bspw. Mobbing innerhalb von Gruppen/Klassengemeinschaften müssen erkannt werden, um diesen möglichst früh entgegenzuwirken. Es ist daher wichtig, das Gemeinschaftsgefühl der Schulklasse durch positive Maßnahmen zu fördern, damit diese Prozesse gar nicht erst entstehen. Unternehmungen in der Gruppe können den Zusammenhalt und die soziale Akzeptanz stärken (Stein, 2012).

### Beispiel für ein Kooperationsspiel

<p><b>Hula-Hoop-Kreis</b></p> 	<p><b>Ziel:</b> Berührungsängste abbauen, schnell und geschickt zusammenarbeiten</p>
<p><b>Ort:</b> im Klassenraum, auf dem Pausenhof oder in der Sporthalle</p>	<p><b>Dauer:</b> 10–15 Minuten</p>
<p><b>Durchführung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Schülerinnen und Schüler stehen in einem Kreis und fassen sich an ihren Händen, damit der Kreis geschlossen ist.</li> <li>2. An einer Stelle des Kreises wird nun ein Hula-Hoop-Reifen eingefügt, sodass zwei Schüler gemeinsam mit ihren Händen durch den Reifen hindurchfassen.</li> <li>3. Der Reifen soll im Uhrzeigersinn um die Menschenkette herumlaufen (wie ein Nadelöhr um einen Faden).</li> <li>4. Alle steigen, sobald sie an der Reihe sind, möglichst schnell durch den Reifen, ohne dabei die Hände der Nachbarn loszulassen.</li> <li>5. Zeit stoppen! In jeder Runde wird die Zeit gestoppt, sodass die Klasse in allen weiteren Runden die Zeit unterbieten muss.</li> </ol>	

(Benner, 2011, S. 20)

## Beispiel für ein Kennlernspiel in der 5. Klasse

<p><b>Emotionale Begegnung</b></p> 	<p><b>Ziel:</b> Einander kennenlernen</p>
<p><b>Ort:</b> im Klassenraum oder auf dem Pausenhof</p>	<p><b>Dauer:</b> 10–20 Minuten</p>
<p><b>Durchführung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Schüler und Schülerinnen bilden einen Steh- oder Stuhlkreis.</li> <li>2. Die Lehrkraft teilt den Schülern jeweils eine Emotion zu (z. B. glücklich, gestresst, dankbar, sauer/wütend, erstaunt, arrogant, schüchtern/unsicher, verliebt, begeistert).</li> <li>3. Die Schüler beginnen im Raum/auf dem Hof herumzulaufen und begrüßen jeden, dem sie begegnen mit der jeweils vorgegeben Emotion.</li> <li>4. Für die Begrüßung gilt: Hand reichen, einander vorstellen und sich dann mit dem Namen ansprechen.</li> <li>5. Reflexionsphase: die Schülerinnen und Schüler teilen mit, was ihnen schwer- oder leichtgefallen ist.</li> </ol>	

(Benner, 2016, S. 29)

 **Viele weitere Spiele finden Sie in den Büchern von Benner (siehe hierzu im Literaturverzeichnis)**

### Literatur

Benner, T. (2011). *105 Spiele zur Förderung der Soft Skills. Kooperation und Teambildung 5.–10. Klasse*. Buxtehude: Persen.

Benner, T. (2016). *71 Übungen und Rollenspiele zur Mobbing-Prävention. Wertschätzung – Empathie – Kooperation*. Hamburg: Persen.

Stein, R. (2012). *Förderung bei Ängstlichkeit und Angststörungen*. Stuttgart: Kohlhammer.