

## Kapitel 1

# Das bin ich! Sich selbst kennen lernen



# Das bin ich!

## Sich selbst kennen lernen



„Man sieht nur mit dem Herzen gut; das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Wie oft haben wir dieses Zitat aus dem „kleinen Prinzen“ von **Antoine de Saint-Exupéry** schon in Poesiealben gelesen? Doch was bedeutet es eigentlich genau? Wenn man „Herz“ mit **Gefühl** gleichsetzt und „Auge“ mit **Verstand**, dann begreift man, was Saint-Exupéry damit sagen will: Wir sollen mehr auf unsere Gefühle, unsere Intuition vertrauen als auf unseren Verstand.

**Johann Wolfgang von Goethe** vertritt ebenfalls diese Auffassung und umschreibt sie mit dem Begriff der „**Herzensbildung**“.

Auch in neuerer Zeit ist man sich des großen Einflusses, den die Gefühle auf das Zusammenleben der Menschen haben, bewusst. Besonders in den USA befassten sich Psychologen und Erziehungswissenschaftler mit diesem Aspekt der Bildung und formten den Begriff „**Emotion**“. Der Psychologe **Daniel Goleman** definierte ihn folgendermaßen:

*„Emotionen sind Gefühle mit den ihnen eigenen Gedanken, psychologischen und biologischen Zuständen sowie den ihnen entsprechenden Handlungsbereitschaften.“*

Die amerikanischen Psychologen **Peter Salovey** und **John Mayer** entwickelten daraus den Begriff „**emotionale Intelligenz**“. Sie umschrieben damit eine Vielzahl menschlicher Fähigkeiten: Charakter, Takt, Feingefühl, Menschlichkeit, Einfühlungsvermögen, Selbstbewusstsein und Kontrolle der eigenen Gefühle.

Daniel Goleman erklärt „emotionale Intelligenz“ als **grundlegende Fähigkeit der Selbstwahrnehmung**. Dies kommt in Eigenschaften wie Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme zum Ausdruck. Damit ist gemeint, dass jemand seine Interessen durchaus kennt und

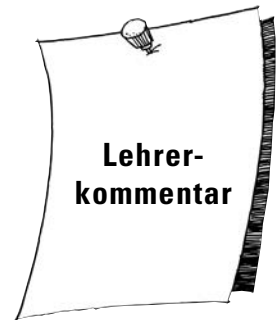
wahrt, aber auch bereit ist, sie gegebenenfalls zurückzustellen. Erkennbar ist dies durch Anteilnahme, Höflichkeit, Selbstdisziplin und Verantwortungsgefühl, kurz gesagt durch Menschlichkeit.

Goleman kommt auch das Verdienst zu, den Begriff „emotionale Intelligenz“ durch eine Veröffentlichung im Times Magazine einer breiten Bevölkerungsschicht in den USA bekannt gemacht zu haben. Er fand heraus, dass **emotionale Intelligenz** (EQ) und **rationale Intelligenz** (IQ), vereinfacht gesagt Herz und Verstand, **keinen Gegensatz** bilden, sondern dass beide zusammen bestimmen, wie Kinder in ihrem jetzigen und in ihrem späteren Leben zurecht kommen.

Mathematische, sprachliche und logische Fähigkeiten reichen laut Goleman nicht aus, um das Leben zu meistern. Ebenso wichtig wie sie sind emotionale und soziale Fähigkeiten. Dazu kommt ohne Zweifel noch die **moralische Fähigkeit**, zwischen richtigem und falschem Handeln zu unterscheiden.

Wer die Gefühle anderer erkennen kann, ist fähig mit Gefühlen bewusst umzugehen. Um dies wiederum tun zu können, muss ein Kind **Selbstwertgefühl** aufbauen und seine eigene **Identität** finden. Dieser Prozess wird aber – so die Ergebnisse der Kinder- und Jugendforschung – durch viele **Belastungsfaktoren** erschwert.

- Einflüsse der Konsum-, Freizeit- und Überflussgesellschaft
- negative Umweltfaktoren
- gesellschaftliche Pluralität von Normen, Werten und Zielen
- Gefühlsdefizite durch die technisierte und medienbezogene Umwelt
- Veränderungen innerhalb der Familien
- Einschränkungen bei der familiären Betreuung



Die **Entwicklung des Selbstbewusstseins** der Schüler erscheint hier **als zentrales Anliegen**. Ein selbstbewusstes Kind kann mit seinen Gefühlen umgehen und schneller einen psychischen Tiefpunkt überwinden. Es verbirgt nichts vor sich selbst, sondern setzt sich bewusst mit seinen Gefühlen auseinander und geht kontrolliert damit um. Fehlt einem Schüler dieses Selbstbewusstsein, wird er umgekehrt von seinen Gefühlen dominiert und kann nicht mehr frei agieren.

Zunächst einmal ist es aber wichtig, die eigenen **Stimmungen und Gefühle wahrzunehmen**. Je besser dies den Kindern gelingt, desto besser verstehen sie auch die Gefühle anderer und können darauf reagieren.

Viele dieser Vorüberlegungen finden im folgenden Kapitel ihren Niederschlag, das sich mit den Themen **Selbsterfahrung, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein** – vor allem auch im Bezug auf die anderen – beschäftigt.

**Einsatzorte im Unterricht** sind zum Beispiel ein **Projekttag** oder eine **Projektwoche**, wo die einzelnen Themen fächerübergreifend behandelt werden. Es ist aber ebenso gut möglich, die Arbeitsblätter unabhängig voneinander in den Bereichen **Heimat- und Sachunterricht, Religion / Ethik, Deutsch, Musik** oder **Kunst** einzusetzen.

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_



## Mit den Sinnen die Welt erleben

Wir können sehen, hören, riechen, schmecken und tasten, was um uns herum geschieht.



**Baue mit deiner Gruppe einen Sinnerfahrungsstand zu einem bestimmten Thema auf!**  
(z. B. Herbst, Wald, Wiese, Küche, Klassenzimmer ...)  
**Die folgende Liste hilft bei der Vorbereitung:**

Unser Thema: \_\_\_\_\_

Das können wir sehen: \_\_\_\_\_

Das können wir hören: \_\_\_\_\_

Das können wir riechen: \_\_\_\_\_

Das können wir schmecken: \_\_\_\_\_

Das können wir tasten: \_\_\_\_\_



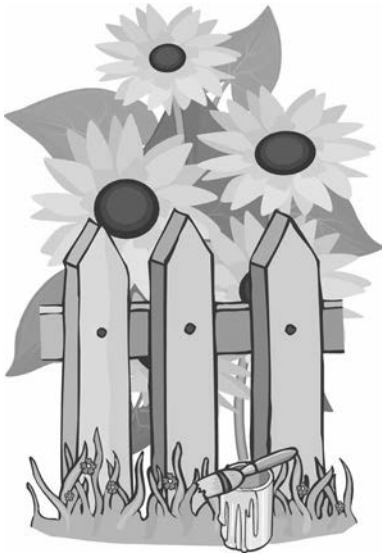
**Fertige eine Skizze an! So könnte unser Stand aussehen:**

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_



# Das Spiel von der Sonnenblume

## Eine Meditations- und Klanggeschichte



Jeder von euch kennt Sonnenblumen und weiß, dass diese aus Samenkörnern entstehen.

Wie das genau vor sich geht, könnt ihr jetzt nachspielen.

### Folgende Vorbereitungen sind dazu nötig:

- Klanginstrumente, z. B. Xylophon, Glockenspiel und Holzblöcke bereitstellen
- grüne Blätter aus Filz ausschneiden
- mehrere Kränze aus gelben Blütenblättern basteln

Im Innenkreis liegen einige von euch ausgestreckt als Samenkörner. Die anderen Kinder im Außenkreis spielen die Geräusche, die in der Geschichte vorkommen, auf den Instrumenten mit oder ahmen sie mit dem Mund nach. Nach einem Spieldurchgang werden die Rollen gewechselt.

### Einer von euch erzählt:

Es war mitten im kalten Winter.  
Der Sturm fegte über die Felder und heulte.

Tief in der Erde schliefen die Samenkörner der Sonnenblume. Da waren sie geschützt vor der eisigen Kälte. Allmählich lockerte sich die starre Erde.

Die Sonne schickte ihre warmen Strahlen..

Dann begannen die Samenkörner sich leise zu recken und zu strecken. Die Samenschale öffnete sich und ein grüner Trieb wuchs empor.

Größer und größer wurden die kleinen Pflanzen. Sie bekamen grüne Blätter.

Als es Herbst wurde leuchteten überall an den Zäunen die Sonnenblumen mit den goldgelben Blütenblättern.

*Glissando vom Xylophon, tiefe Töne, Holzblockschläge. Ihr ahmt das Tosen des Sturmes nach: Hui – hui ...*

*Helle Töne vom Glockenspiel.*

*Einer von euch läuft als Sonne herbei und beschreibt mit den Armen einen „Sonnenkreis“.*

*Alle Samenkörner-Kinder recken und strecken sich. Ihr legt eure Hände aneinander und wächst langsam in die Höhe.*

*Nehmt nun die Blätter aus Filz auf und steckt sie euch in den Gürtel.*

*Setzt euch den Kranz mit den Blütenblättern auf und wandert anschließend singend im Kreis herum.*