

Toolbox – MENTALISIEREN IN DER PRAXIS

1. ‚Welche Farben hat der Tag?‘

Zusammengestellt von: Anja Weber, Franziska Häusler, Laura Rückert & Paula Dees

In diesem Gefühlskalender sollen die Emotionen eines jeden Tages festgehalten werden, um sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen und diese visualisiert festzuhalten.

Handlungsfeld/ Zielgruppe

Kinder und Jugendliche im Handlungsfeld Schule

Bezug Mentalisierungstheorie

„Wir mentalisieren immer dann, wenn wir uns einen psychischen Zustand in uns und in anderen vorstellen können: Sich-Vergegenwärtigen-Können von psychischen Zuständen“

Bei dem Gefühlskalender geht es darum, die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen und deren Veränderungen im Verlauf eines bestimmten Zeitraumes (Woche, Monats, Schuljahr) zu reflektieren, evtl. auch unter Berücksichtigung der äußeren Bedingungen. Damit fördert der Gefühlskalender das kontrollierte, selbstorientierte und innenorientierte Mentalisieren. Im Falle einer anschließenden Besprechung, findet zudem ein Perspektivwechsel statt. Außerdem werden die Kinder und Jugendlichen mit ihren Gefühlen gesehen und wahrgenommen (Epistemisches Vertrauen).

Durchführung

Die Schüler*innen erhalten zu Beginn des Schuljahres ein Gefühlskalender, welches für jeden Monat ein Kalenderraster beinhaltet. In jedem Rechteck des Rasters werden die Gefühle des jeweiligen Tages bzw. einer bestimmten Sequenz farblich festgehalten.

Die Schüler*innen erhalten jeden Schultag zu einem bestimmten Zeitpunkt Zeit und Raum, um sich ihre Gefühle bewusst zu machen und das Raster farblich auszumalen. Dabei können auch mehrere Farben, welche für unterschiedliche Gefühle stehen, in einem Raster genutzt werden.

Das Ausmalen kann sowohl morgens zu Beginn des Schultages, als Abschluss eines Schultages oder auch mehrmals am Tag stattfinden. Die Sequenzen sollten allerdings angepasst an das emotionale Befinden der Kinder und Jugendlichen gewählt werden. Insbesondere in der Arbeit mit belasteten Kindern und Jugendlichen sollten kurze Sequenzen gewählt werden.

Die Zuordnung von den Gefühlen und Farben kann auch von den Kindern selbst gewählt und die Gefühlspalette je nach Altersgruppe gekürzt oder ausgeweitet werden. Je nach Gruppendynamik kann zudem das Angebot gemacht werden, die gewählten Farben für den Schultag oder auch die Farbverläufe des Monats in der Gruppe zu besprechen. Hierfür sollten jedoch die Farben einheitlich festgelegt werden.

Vorschlag für die Gefühls- und Farbpalette:

Ekel (grün)	Freude (gelb)	Verachtung (lila)	Wut (rot)
Trauer (grau)	Überraschung (pink)	Angst (blau)	

Adaption für Schüler*innen mit entwickelten schriftsprachlichen Kompetenzen

Die gewählten Farben werden durch ausformulierte Beschreibungen der eigenen Gefühlslage ergänzt.

Adaption für über den Schulkontext hinaus

Die Kinder und Jugendlichen dokumentieren in einzelnen Sequenzen die Gefühle ihres gesamten Alltags, nicht nur die Zeit in der Schule (Krisenintervention). Es sollte allerdings eine inflationäre Dokumentation von Gefühlen ohne wirkliche Auseinandersetzung mit diesen vermieden werden.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Reflexion In einem
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	

Einzelgespräch oder auch in der Gruppe können die gewählten Farben und Farbverläufe besprochen und in Bezug auf die Umstände, welche zu den jeweiligen Farben geführt haben, besprochen werden. Die Kalender können auch wichtige Ansatzpunkte für die diagnostische Arbeit sein.

„Welche Farben hat der Tag?“

Monat: _____

Name: _____

Legende:

Freude	Überraschung	Angst	Wut	Ekel	Traurigkeit	Verachtung
--------	--------------	-------	-----	------	-------------	------------

2. ‚Gefühlsketten‘

Zusammengestellt von: Ludwig Sina, Satzke Rodriguez Martina, Beyer Anna, Bin Angelo

Titel	Triangulierung altersspezifischer Figuren anhand von Gefühlsketten
Handlungsfeld / Zielgruppe	Grundschule: Kinderbücher (z.B.: „Elfe“, etc.) Sek I: Filme (z.B.: Figuren aus Disney Filmen, etc.) Sek II: Idole mit Lebensweltbezug (z.B.: Vorbilder, Rapper, Sänger, etc.)
Bezug zum Mentalisieren	-) Gefühle und Gedanke wahrnehmen -) Perspektivübernahme -) Projektionsfläche: unbewusst die eigenen Gefühle erkennen -) Gefühlrepräsentanzen bilden -) haptisch und visuell: wie und warum haben andere Personen Gefühle mit ihren Farben wahrgenommen -) Berücksichtigung des Beziehungsaspektes
Durchführung	<u>Vorbereitung:</u> Die SuS benennen ihre Grundemotionen und schreiben ihnen spezifische Farben zu. Speziell bei einer jüngeren Zielgruppe kann begonnen werden, Emotionen in positiv und negativ einzuteilen. <u>Schritt 1:</u> Die SuS bekommen eine Kette und verschieden farbige Perlen ausgeteilt. <u>Variation:</u> Sollte dies mit der Klasse nicht möglich sein, wird auf Farbstifte gewechselt. Eine Vorstrukturierung des Arbeitsblattes wäre auch eine Möglichkeit. <u>Schritt 2:</u> Altersspezifischer Input durch Text, Film, Geschichte, etc. Die SuS nehmen einen Charakter der Geschichte wahr und versuchen seine Perspektive nachzuvollziehen. Anhand der farbigen Perlen sollen diese in Erinnerung bleiben und repräsentiert werden. <u>Variation:</u> Die SuS überlegen sich selbstständig eine Geschichte (anhand eines Tieres, einer Person, etc.) und fertigen eine farbige Gefühlskette zu dieser an. Diese kann dann weitergegeben und die Geschichte soll anhand der Kette nachempfunden und nacherzählt werden.
Benötigte Materialien	Kette, farbige Perlen, Video/Geschichte/Figur, ggf. Buntstifte, ggf. Arbeitsblatt

3. Morgenreflexion

Angeleitet von Laura Rückert

1) Warm-Up Übung: "Schüttel Lied"

Hierbei fängt eine Person an zu singen und zu tanzen und geht zu einer oder mehreren Personen aus der Gruppe.

Der Text ist: "Hey ihr , ihr seid ja total cool!

Wollt ihr mit uns den Schüttel-Song singen?"

"JAAAAA!"

Uuuuuuuund oben - schüttel, schüttel - schüttel. schüttel, schüttel

und unten - schüttel, schüttel - schüttel. schüttel, schüttel

und links - schüttel, schüttel - schüttel. schüttel, schüttel

und rechts - schüttel, schüttel - schüttel. schüttel, schüttel

Danach muss jede Person die "angesungen" wurde, zu jemand anderem gehen und die Person auf die gleiche Art antanzen. Irgendwann tanzt dann die gesamte Gruppe zusammen.

2) Warm-Up Übung: "Wach-Schütteln"

Hierbei leitet eine Person die Gruppe dabei an, alle Körperteile von oben nach unten durchzuschütteln. Das Ziel ist es, so viel wie möglich gleichzeitig zu schütteln. Also z.B.: "Wir fangen mit dem Kopf an, dreht mit dem Kopf große Kreise, dann schüttelt ihr die Arme, die Hände, die Hüfte, die Beine, die Füße, und dann versucht ihr noch zu springen." Dann fängt man an, rückwärts mit allem aufzuhören also zuerst nicht mehr zu springen, nicht mehr die Füße zu schütteln usw.

3) Übung: "Kuhstall"

Am Anfang bilden sich Dreier-Gruppen und formen gemeinsam einen Kuhstall: Zwei Personen halten sich an beiden Händen, stehen sich mit möglichst weitem Abstand gegenüber und bilden somit den Stall. Die dritte Person stellt sich zwischen die beiden anderen als „Kuh“. Damit das Spiel funktioniert darf die Aufteilung der Gruppen nicht aufgehen, es müssen ein bis zwei Personen übrigbleiben. Die Personen die übrig geblieben sind rufen nun ein Kommando aus. Möglich sind dabei „Kuh!“, „Stall!“ oder „Kuhstall!“. Bei „Kuh!“ wechseln alle „Kühe“ den Stall, bei „Stall!“ wechseln alle „Ställe“ die „Kuh“ bei „Kuhstall!“ wechseln alle Personen in einen neuen Stall mit Kühen und müssen ihre Rollen auch nicht beibehalten. Die übrig gebliebenen Personen versuchen währenddessen auch als Kuh oder Stall wieder ins Spiel zu kommen. Die Person/en die nach dem Kommando übriggeblieben sind, geben dann das neue Kommando.

4. Sammlung: Outdoor Übungen im Mentalisierungstraining

Zusammengestellt von Stephan Gingelmaier, Agnes Turner, Noelle Behringer

Outdoorpädagogik [1] "Die Outdoorpädagogik befasst sich als eigenständige pädagogische Richtung - aufbauend auf einem ganzheitlichen Menschenbild - mit dem gezielten Bereitstellen von außergewöhnlichen Naturspiel-, Experimentier- und Entwicklungsräumen und verfolgt das Ziel der gemeinsamen Erweiterung der Erlebens- und Handlungsfähigkeit sowie der Entwicklung personaler, sozialer und emotionaler Kompetenzen, unter Berücksichtigung natürlicher Lern- und Entwicklungsformen unter Verwendung aufeinander abgestimmter wissenschaftlich evaluierter und in der Praxis erprobter Methoden, Techniken sowie Evaluations-, Interventions- und Transferformen in und mit der Natur."

[1] M. Hofferer & R. Fanninger, (2011). *Praxishandbuch Outdoorpädagogik: Ein Lehr- und Arbeitsbuch für outdoorpädagogisches Denken, Planen und Handeln*. Wien: *Outdoorpädagogik Austria*. S 22

1. Zählen

„Die mit Abstand besten Spiele – eine Spielesammlung für Corona-Zeiten“

Blind zählen

auch online spielbar



Ort: drinnen oder draußen
Alter: ab 10 Jahren
Anzahl: mind. 6 Personen (besser sind 10 - 20 Personen)
Dauer: ca. 10 - 20 Minuten
Material: -

Beschreibung:

Die Gruppe sitzt in einem Kreis (oder verteilt sich frei im Raum), sodass ca. 2 Meter Platz zwischen ihnen ist und alle TN schließen die Augen. Nun bekommt die Gruppe die Aufgabe blind von 1 bis z.B. 20 (je nach Gruppengröße) durchzuzählen. Wichtig ist, dass keine Person zweimal hintereinander dran ist und keine Zahl doppelt genannt wird. Der Gruppe ist es nicht erlaubt während des Spiels miteinander zu reden. Sagen zwei Personen gleichzeitig dieselbe Zahl, muss nochmal bei 1 angefangen werden. Das Spiel endet, wenn jeder seine Zahl genannt, die Regeln eingehalten und die Gruppe „blind“ durchgezählt hat.

Anmerkungen:

- gruppendynamisches Spiel
- dieses Spiel bringt Ruhe in die Gruppe
- gut geeignet für die Förderung und Entwicklung der Zusammenarbeit
- zur Förderung und Anregung der Wahrnehmung

Mentalisierungsinhalte, -varianten:

Zuerst in 2 kleineren Gruppen

Dann in Großgruppe

Den Unterschied von kleiner zur Großgruppe spüren.

Bei einer Größe von 15 Personen, bis 21 zählen – jedenfalls über die Gruppengröße.

Reflexionsfragen:

Was ist in mir vorgegangen – Gedanken und Gefühle?

Wie war die Atmosphäre?

Was habe ich in Bezug auf die anderen gefühlt und gedacht?

Welche Impulse habe ich verspürt?

Wie war das warten, bin ich ungeduldig geworden...

Was mag die Übung für Kinder/Jugendliche mit hohen Aggressionspotenzial oder niedriger Frustrationstoleranz bedeuten...

Wie kann die Situation auch in Bezug auf andere pädagogische Situationen verstanden werden....

2. Nach Zahlen aufstellen

Ordnung ist das halbe Leben

Ort: drinnen oder draußen
Alter: ab 12 Jahren
Anzahl: 5 - 15 Personen
Dauer: ca. 10 -15 Minuten
Material: vorbereitete Zettel mit Ziffern

Beschreibung:

Bevor die Übung losgehen kann muss die Spielleitung Zettel mit Ziffern vorbereiten. Entweder von „1“ beginnend, fortlaufend, je nach TN-Anzahl, oder aber willkürliche, oder doppelte Zahlen (so wird es schwieriger). Die Zettel werden dann zusammengefaltet den TN von der Spielleitung zugeteilt. Jeder darf nur seine eigene Zahl wissen, die Zahl der anderen bleiben unbekannt.
Ohne zu sprechen sollen die TN sich nun der Reihenfolge der Zahlen nach mit einem Abstand von 2 Metern aufstellen.
Glaubt die Gruppe fertig zu sein, gibt sie der Spielleitung ein Zeichen und es wird die Reihenfolge kontrolliert.
Eine zweite Runde kann nach einer kurzen Auswertung der Gruppe abgeschlossen werden.

3. Verschwörung

Verschwörung

Die Gruppe sitzt im Kreis. Alle schließen nun die Augen und auf Kommando der Spielleitung werden sie wieder geöffnet und jede/r schaut eine/n MitspielerIn an. Nun ist es Aufgabe der Gruppe sich ohne Worte zu einigen, wer von allen angeschaut werden soll. Alle sollen eine einzige Person ansehen und wenn dies geschafft ist, schaut diese einfach auf den Boden oder in die Luft.

Wichtig ist auch hier eine ruhige Atmosphäre und Konzentration.

Eventuell könnte es auf ein Merkmal bezogen werden, das sich aber erst im Prozess zu entwickeln beginnt. Wie sehr ist es möglich, sich non-verbal auf ein Merkmal einer Person zu einigen?

Was macht das mit der Person selbst?

Haben alle an dasselbe Merkmal gedacht?

Wie wird entschieden, etc. ...

4. Die schwächste Maus

In der Mitte des Raumes wird eine Linie am Boden markiert. Nun meldet sich eine Person freiwillig und verlässt den Raum. Diese Person wird zur „Katze“. Der Rest der Gruppe sind die Mäuse, die sich nun aussuchen, wer von ihnen die „schwächste Maus“ ist. Wenn diese Maus gefangen wird, ist das Spiel aus.

Nun kommt die Katze wieder herein und darf sich aber nur entlang der Linie bewegen. Die Mäuse stehen alle auf einer Seite der Linie und müssen nun hinüberlaufen bis alle auf der anderen Seite stehen. Wer gefangen wird, scheidet aus. Die Mäuse versuchen die „schwächste Maus“ zu schützen, damit sie möglichst lange überleben d.h. sie versuchen vielleicht auch die Katze abzulenken, jedoch nie so, dass sie weiß wer die schwächste Maus ist... denn sonst ist es ein leichtes Spiel...

Aus ist das Spiel, wenn nur noch die schwächste Maus übrig ist (dann haben die Mäuse gewonnen) oder wenn die schwächste Maus gefangen ist (dann hat die Katze gewonnen).

Material: Markierung am Boden

Bewegungsspiel zur Auflockerung und das Gefühl von Schutz bekommen und Schutz geben zu spüren.

5. Gesichtermemory

Memory

auch online spielbar



Ort: drinnen oder draußen
Alter: ab 10 Jahren
Anzahl: 3-10 Personen
Dauer: ca. 15 Minuten
Material: eine große Decke oder Plane,
viele verschiedene Artikel (z.B. Bälle, Stofftiere, Stifte, Holzbretter, Lineal, etc.)

Beschreibung:

Die Spielleitung legt die verschiedenen Artikel unter die Decke bzw. unter die Plane. Die TN haben die Aufgabe sich alle Artikel zu merken. Sie müssen sich aber im Voraus überlegen, wie sie das Problem gemeinsam lösen können: Wie schaffen wir es, dass wir alle Artikel aufzählen können? Welche Aufteilungen/Verteilungen gibt es? (nach Größe, jeder merkt sich 2 oder 3 Gegenstände, wer merkt sich welche Ecke usw.). Die Decke wird nur einmal für ca. 30 Sek. weggezogen, danach wird alles wieder abgedeckt. Nun nennt die Gruppe alle Gegenstände, an die sie sich erinnern kann und das was sie erraten hat, wird einzeln unter der Decke von der Spielleitung hervor geholt.

Wenn die TN nichts mehr wissen, wird die Decke weggelegt und geschaut ob noch etwas da liegt, was noch nicht genannt wurde. Wenn nicht alles aufgezählt wurde, wird zusammen reflektiert, welche Verbesserungsvorschläge die Gruppe hat.

Anmerkungen:

- Wichtig: Es sollten immer mind. doppelt so viele Artikel sein wie TN. Die Artikel dürfen auch gern simple oder einfallsreicher sein.
- Die Gegenstände unter der Decke können auch an das Überthema angepasst werden. Geht es z.B. um einen Naturtag, finden sich dort verschiedene Blätter, Nüsse, Zweige, Blüten, Schneckenhäuser, etc.
- Das Spiel kann auch auf ein nächste Spiel oder die nächste Aktion vorbereiten, indem Gegenstände genutzt werden, die dafür benötigt werden. Geht es nach dem Spiel z.B. in eine Kletteraktion können Karabiner, ein Helm, Seile, ein Gurt, Kletterschuhe, ein Erste-Hilfe-Set, etc. unter der Decke liegen.

Mentalisierungsinhalte, -varianten:

- Es wird eine kurze Bildergeschichte gezeigt
- Es werden Gesichter mit verschiedenen Affekten gezeigt
- Es müssen sich auch Details von den Bildern (Farbe der Kleidung usw).

6. Gesichtermemory II live

Nonverbal soll sich 2er-Teams wiederfinden, die den gleichen Affekt zeigen (Vorbereiten Kärtchen mit Affekten 2x 1/2 TN-Zahl Affekte)

Wenn jeder einen Partner hat, soll nonverbal im 2er-Team eine kleine Geschichte gespielt werden, warum er diesen Affekt zeigt (traurig = weil mein Meerschweinchen gestorben ist, Zettel vorbereiten).



7. Teamnavigator

Teamnavigator

- Ort:** drinnen oder draußen
Alter: ab 10 Jahren
Anzahl: 5 – max. 7 Personen
(ACHTUNG! Bei einer TN Anzahl darüber hinaus, kann bei einer Seillänge von 2 Metern der Sicherheitsabstand innerhalb des TN-Kreises nicht mehr eingehalten werden. Wir empfehlen bei einer größeren Gruppe die Aufteilung in Kleingruppen mit max. 7 Personen.)
Dauer: ca. 15 – 30 Minuten
Material: 1 dicker Filzstift, 1 Flipchartpapier oder großer Papierbogen, Tesakrepp, Panzertape, evtl. Augenbinden, (für draußen evtl. flache Steine o.Ä. zum Papierbeschweren)

Beschreibung:

Als Teamnavigator wird ein dunkler dicker Filzstift an jeweils 2 Meter langen Panzertapestreifen befestigt. Es werden so viele Streifen wie Personen benötigt. Dabei sollten die Streifen sternförmig vom Stift abgehen. Das Ende jedes Streifens wird so zusammengefaltet, das man den Streifen anfassen kann ohne festzukleben. Dann wird ein großes Blatt/Flipchartbogen mit Tesakrepp am Boden befestigt oder am Rand mit ausreichend flachen Steinen o.Ä. beschwert
Die TN stellen sich im Kreis um den Teamnavigator auf. Jede/r fasst einen Streifen an. Nun soll ein Bild/Form oder Figur oder ein Wort (von der Spielleitung vorgegeben oder von der Gruppe ausgesucht) gezeichnet werden. Möglich ist auch ein vorgezeichnetes Labyrinth auf dem Papier, aus dem es den Weg zu finden gilt. In allen Varianten dürfen die Panzertapestreifen jedoch nur am Ende angefasst werden. Die Panzertapestreifen sollen dabei gespannt bleiben.

Varianten:

- Die gesamte Übung, möglicher Weise die 2. Runde, erfolgt nonverbal.
- 3-5 Personen verbinden sich die Augen – sie sind die Zeichnenden. Die übrigen TN sind sehend, halten aber keinen Panzertapestreifen. Sie koordinieren die Zeichenbewegung verbal. Die Blinden erleben dabei, wie wichtig die Verteilung von Informationen in einem solchen gemeinsamen Prozess ist. Die Sehenden erleben wie stark präzise Anweisungen und klare Kommunikationsstrukturen zum Gesamterfolg beitragen.

Mentalisierungsinhalte, -varianten:

- Koordinations- und Abspracheprozesse
- Gruppenaufgabe: Einigt euch auf ein trauriges, schönes usw. Motiv.
- Zeichnet es verbal, nonverbal, mit geschlossenen Augen