



Hybrider Lernraum

Sorgenseifenblasen – Methode zum Umgang mit Problemen

Teil des Themas »Resilienz lernen und lehren«

Methodenbeschreibung

Darum geht es

Alle Emotionen haben ihre Daseinsberechtigung und sollen gefühlt werden. Trotzdem kann es helfen, sich manchmal symbolisch von Gefühlen wie Ängsten und Sorgen zu verabschieden, insbesondere wenn diese einen belasten.

Für wen

Grundschule und Sek. I aller Schulformen

Dauer

5 bis 10 Minuten, je nach Umsetzung

Material/Vorbereitung

Mehrere Dosen Seifenblasen

Arbeitsform

In der Gruppe, im Stuhlkreis

Vorgehen

Die Schülerinnen und Schüler pusteten ihre Probleme „einfach weg“! Fordern Sie sie dazu auf, zu beschreiben von welchem Gefühl sie sich verabschieden möchten. Mit diesem Gedanken sollen sie die Seifenblase pusteten und das Gefühl mit der Seifenblase wegfiegen lassen. Auch wenn es im ersten Moment nicht so wirkt, eignet sich diese Übung auch sehr gut für ältere Jugendliche.

Varianten

Die Schülerinnen und Schüler können entweder laut beschreiben, welches Gefühl sie wegpusteten oder dies nur gedanklich tun – davon hängt auch die Umsetzungsdauer ab. Die zweite Variante nimmt etwas mehr Rücksicht auf diejenigen, die dies nicht teilen möchten und nimmt weniger Zeit in Anspruch. Bei größeren Gruppen pusteten mehrere Kinder gleichzeitig, damit die Übung nicht nur aus Warten besteht.

Geht zurück auf

Lena Sielemann und Stephanie Apresjan, Universität Bielefeld

Zum Weiterlesen

- Gräßer, M., Hovermann, E., Botved, A. (2020): Therapie-Tools. Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Weinheim: Beltz.
- Kriebs, S. (2019): Resilienz in der Schule. Wie Kinder stark werden. Paderborn: Junfermann.
- Penz, M. (2022): Resilienz stärken: Mit effektiven Übungen Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit trainieren. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (2021): Resilienzförderung in der Schule. Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft. München. Zur Handreichung: <https://www.isb.bayern.de/schularten/schule-fuer-krankte/handreichung-resilienzfoerderung/>
- Wustmann Seiler, C. (2018): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin: Cornelsen.

Die Methode »Sorgenseifenblasen« nochmals online ansehen

Sorgenseifenblasen



<https://www.begabungslotse.de/resilienz-lernen-und-lehren/sorgenseifenblasen>

Hybrider Lernraum

Das Thema »Mehrsprachigkeit im Fachunterricht« ist Teil des Hybriden Lernraums – dem neuen Fortbildungsbereich von Bildung & Begabung. Im Hybriden Lernraum stellen wir Ihnen unterschiedliche analoge und digitale Wissens- und Lernformate aus der Förderpraxis für Ihre Arbeit zur Verfügung.

www.begabungslotse.de/hybrider-lernraum