



Franz Petermann
Ulrike Petermann
Dennis Nitkowski

Emotionstraining in der Schule

Ein Programm zur Förderung
der emotionalen Kompetenz

Emotionstraining in der Schule

**Franz Petermann
Ulrike Petermann
Dennis Nitkowski**

Emotionstraining in der Schule

Ein Programm zur Förderung
der emotionalen Kompetenz



Prof. Dr. Franz Petermann, geb. 1953. Seit 1991 Lehrstuhl für Klinische Psychologie und seit 1996 Direktor des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation an der Universität Bremen.

Prof. Dr. Ulrike Petermann, geb. 1954. Seit 2007 Inhaberin des Lehrstuhls für Klinische Kinderpsychologie im Studiengang Psychologie der Universität Bremen.

Dr. Dennis Nitkowski, geb. 1977. Seit 2007 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Klinische Kinderpsychologie der Universität Bremen.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel.: +49 551 999 50 0
Fax: +49 551 999 50 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Produktion der Audiotracks: Hendrik Schomaker und Rieke Petersen, Bremen
Erstellung der Fotos zum Training: Valeri Schmigel, Ideja Agentur, Bremen
Detektiv- und Smiley-Illustrationen: Julia-Katharina Reißling, Lara Petersen, Bremen
Umschlagabbildung: © Syda Productions – Fotolia.com
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2016

© 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2687-7; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2687-8)
ISBN 978-3-8017-2687-4
<http://doi.org/10.1026/02687-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Vorwort

Unsere Bremer Arbeitsgruppe entwickelte und veröffentlichte vor ungefähr 20 Jahren unser erstes schulbasiertes Präventionsprogramm unter dem Titel „Sozialtraining in der Schule“. In den Folgejahren legten wir für alle Altersgruppen Präventionsansätze vor, die sich der Förderung der sozial-emotionalen Kompetenz widmeten. Das Programm für die Schulanfänger wendet sich der 1./2. Grundschulklasse und das Grundschultraining der 3./4. Klasse zu; das erst seit 2010 publizierte Job-Fit-Training ist ab der 8. Klasse bis zur Berufsfindung einsetzbar. Mit dem vorliegenden Programm „Emotionstraining in der Schule“ wollen wir die „Alterslücke“ schließen und für die 5. bis 7. Klasse ein Angebot vorlegen. Das Programm ist für alle Schultypen geeignet (incl. Inklusionsklassen); die inhaltliche Schwerpunktlegung dieses Manuals bezieht sich auf die Förderung der emotionalen Kompetenz.

Das Programm wurde seit Oktober 2013 am Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen entwickelt. Die Erprobungen fanden 2014 und die umfassenden Wirksamkeitsstudien 2015 in Niedersachsen und Bremen statt. Die Ergebnisse werden zeitnah im Jahre 2016 veröffentlicht. In diesem Manual wird nur insoweit auf unsere Erfahrungen im Rahmen der praktischen Erprobung des Vorgehens eingegangen, wie sie dem Anwender helfen, unser Manual umzusetzen und schwierige Situationen bei der Umsetzung unseres Vorgehens besser zu meistern.

Das Vorgehen richtet sich in erster Linie an Lehrkräfte, die in 5. bis 7. Klassen unterrichten. Natürlich ist es auch für Schulpsychologinnen bzw. Schulpsychologen, Sozialpädagoginnen bzw. Sozialpädagogen, Klinische Kinderpsychologinnen bzw. Kinderpsychologen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen bzw. -therapeuten möglich, die abgedruckten Materialien (s. auch die beigelegte DVD) in der pädagogischen und therapeutischen Einzelarbeit einzusetzen. Rückmeldungen jeglicher Art zu unserem Vorgehen freuen uns sehr (fpeterm@uni-bremen.de; upeterm@uni-bremen.de; nitkowski@uni-bremen.de).

Kurz zum thematischen Fokus unseres Vorgehens: Emotionen sind allgegenwärtig. Auch wenn sie fester Bestandteil unseres Lebens sind, können sie uns Probleme bereiten. Emotionen erfordern eine Balance im Leben. Im Laufe des Erwachsenwerdens müssen wir lernen, mit ihnen angemessen umzugehen. Schaffen wir dies nicht gut, können sie uns übermäßig belasten. Daher benötigen wir ein Know-how, um Emotionen gut zu regulieren.

Obwohl Emotionen seit jeher ein Kernthema der Psychologie darstellen, wurden die emotionalen Kompetenzen, insbesondere die Emotionsregulation, erst in den

letzten beiden Jahrzehnten intensiv erforscht. Erst allmählich zeichnet sich ab, wie sich emotionale Fähigkeiten entwickeln und welche Bedeutung sie haben. Mittlerweile wissen wir, dass eine gute Regulation von Emotionen für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden wichtig ist. In unserem „Emotions-training in der Schule“ wollen wir die emotionalen Kompetenzen von Schülern und Schülerinnen stärken. Auf diese Weise soll verhindert werden, dass Verhaltensauffälligkeiten in Folge einer ungünstigen Emotionsregulation auftreten.

Das vorliegende Manual war von Anfang an eine Teamleistung! Als wissenschaftliche Mitarbeiterinnen übernahmen Dipl.-Psych. Julia Fern, Mirjam Laakmann, M.Sc. Klin. Psych., Rieke Petersen, M.Sc. Klin. Psych. und Laura Marie Spikofsky, B. Sc. Psych. wichtige kreative und Koordinationsarbeiten. Das Projekt wurde von einer großen Anzahl studentischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der praktischen Umsetzung unterstützt. Im Einzelnen waren dies: Stina Bange, Katharina Busch, Jördis Detken, Verena Haskamp, Inken Janßen, Bonnie Lagos Galaz, Juliane Lüders, Amrei Marieke Maack, Charlotte Neuhäuser, Ira-Katharina Peter, Klaudia Pierzyna, Lisa Schramm, Constantin Schulz, Maren Schwarting, Gulmira Uroкова und Mari Ines Waltke.

Die Arbeit an diesem Manual wurde in großzügiger Weise von einer deutschen Stiftung gefördert, ohne die eine Entwicklung und Erprobung unseres Programms in so kurzer Zeit nicht gelungen wäre. Die Fotos zum Emotionstraining wurden von der Ideja Agentur, Herrn Schmigel, erstellt, die Aufnahmen zur Kunstsprache Emola von Hendrik Schomaker, M. Sc. Klin. Psych. und Rieke Petersen, M. Sc. Klin. Psych. Für die Aufnahmen der Strategiegesten stellte sich Laura Marie Spikofsky, B. Sc. Psych. zur Verfügung. Wir danken Dr. rer. nat. Julia-Katharina Reißling und Lara Petersen, M. Sc. Biochemie für die Erstellung der Zeichnungen. Den Kindern und Jugendlichen, die uns bei der Erstellung und Erprobung unseres Vorgehens unterstützten, gilt unser besonderer Dank. Den Schulleitungen und Lehrkräften in Niedersachsen und Bremen danken wir für ihr Vertrauen und ihre aktive Beteiligung. Unsere Sekretärin Frau Anja Nöpel schrieb große Teile des Manualentwurfs und half uns als „Gefühlsexpertin“. Frau Dipl.-Psych. Susanne Weidinger war (wie immer) unsere Unterstützerin im Hogrefe Verlag. Allen gilt unser herzlicher Dank!

Bremen, im Juni 2015

Franz Petermann, Ulrike Petermann und
Dennis Nitkowski

Inhaltsverzeichnis

1 Emotionsregulation bei Schülern: Angst- und Depressionsprävention	11
1.1 Was ist eine Emotion?	11
1.1.1 Gefühlsausdruck	15
1.1.2 Bunt und undurchdringlich? Was Emotionen wollen	16
1.1.3 Neurophysiologie der Gefühle	18
1.2 Emotionale Kompetenzen	20
1.2.1 Emotionsbewusstsein	22
1.2.2 Emotionsverständnis (Emotionswissen)	22
1.2.3 Empathie	24
1.2.4 Emotionsregulation	25
1.3 Emotionskompetenzdefizite und Verhaltensauffälligkeiten	32
1.3.1 Angst	33
1.3.2 Depression	35
1.4 Das Emotionstraining als Prävention	39
2 Trainingskonzept	41
2.1 Methoden	41
2.1.1 Tonübung	41
2.1.2 Gefühle neu entdecken: Die Methode der „Skelettierung“ ..	42
2.1.3 Gefühlsquiz	44
2.2 Aufbau des Emotionstrainings: Ziele, Themen und Vorgehen	45
2.2.1 Einführungsphase	45
2.2.2 Arbeitsphase	46
2.2.3 Reflexionsphase	52
3 Beschreibung der einzelnen Sitzungen	55
3.1 Rahmenbedingungen	55
3.2 Sitzung 1 – Gefühle: Woher sie kommen und was sie bewirken ..	58
3.2.1 Theoretischer Hintergrund	59
3.2.2 Praktische Umsetzung	59
3.2.3 Materialien	67

3.3	Sitzung 2 – Im Gefühlschaos	74
3.3.1	Theoretischer Hintergrund	75
3.3.2	Praktische Umsetzung	75
3.3.3	Materialien	82
3.4	Sitzung 3 – Versteckte Gefühle aufspüren	95
3.4.1	Theoretischer Hintergrund	95
3.4.2	Praktische Umsetzung	96
3.4.3	Materialien	102
3.5	Sitzung 4 – Welche Gefühlsstrategien gibt es?	108
3.5.1	Theoretischer Hintergrund	108
3.5.2	Praktische Umsetzung	109
3.5.3	Materialien	115
3.6	Sitzung 5 – Jede Gefühlsstrategie hat ihren Nutzen	122
3.6.1	Theoretischer Hintergrund	122
3.6.2	Praktische Umsetzung	123
3.6.3	Materialien	129
3.7	Sitzung 6 – Unangenehme Gedanken und Gefühle	139
3.7.1	Theoretischer Hintergrund	139
3.7.2	Praktische Umsetzung	140
3.7.3	Materialien	146
3.8	Sitzung 7 – Trauer und Enttäuschung annehmen lernen	151
3.8.1	Theoretischer Hintergrund	151
3.8.2	Praktische Umsetzung	152
3.8.3	Materialien	157
3.9	Sitzung 8 – Mit Gefühl geht alles besser	164
3.9.1	Theoretischer Hintergrund	164
3.9.2	Praktische Umsetzung	165
3.9.3	Materialien	171
3.10	Sitzung 9 – Einen Gute-Laune-Plan erstellen – aber wie?	175
3.10.1	Theoretischer Hintergrund	175
3.10.2	Praktische Umsetzung	176
3.10.3	Materialien	181
3.11	Sitzung 10 – Mutig werden – aber wie?	190
3.11.1	Theoretischer Hintergrund	190
3.11.2	Praktische Umsetzung	191
3.11.3	Materialien	196
3.12	Sitzung 11 – Gefühlsexperten	204
3.12.1	Theoretischer Hintergrund	205
3.12.2	Praktische Umsetzung	205
3.12.3	Materialien	210

4 Hinweise zur praktischen Umsetzung des Trainings	227
4.1 Zur Rolle des Trainers	227
4.2 Umgang mit kritischen Situationen im Training	228
4.3 Abschließende Tipps für die praktische Durchführung des Trainings	233
 Literatur	 235
 Anhang	
Übersicht über die Materialien auf der DVD	241

1 Emotionsregulation bei Schülern: Angst- und Depressionsprävention

1.1 Was ist eine Emotion?

Bevor sich mit der Frage beschäftigt werden soll, was unter Emotionsregulation zu verstehen ist, muss geklärt werden, was eine Emotion ausmacht. Eine sehr griffige Definition von Emotionen geben Gerrig und Zimbardo (2008, S. 454): „Eine Emotion ist ein komplexes Muster von körperlichen und mentalen Veränderungen, darunter physiologische Erregung, Gefühle, kognitive Prozesse und Reaktionen im Verhalten, als Antwort auf eine Situation, die als persönlich bedeutsam wahrgenommen wurde.“ Gleich mehrere Bestimmungsstücke werden in der Definition erwähnt, die einer genaueren Erläuterung bedürfen.

Obwohl Emotionen ein psychologisch-physiologisches Phänomen darstellen (Levenson, 1999), werden sie meistens wie ein Objekt behandelt (Frijda, 2008). Dieser Sichtweise folgend, wählen wir als Sinnbild ein Puzzle, um die Erscheinungsformen von Emotionen zu erläutern. Ein Puzzle setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen, die Ausschnitte eines Gesamtbildes darstellen. Jedem Element kommt eine bestimmte Bedeutung und Position zu. Werden alle Komponenten passend zusammengefügt, ergibt sich ein Gesamtbild: die Emotion.

Im Falle von Emotionen stellen der Körper, die Gedanken, das Verhalten und das subjektive (psychische) Erleben die Komponenten dar. Nehmen wir als Beispiel die Emotion „Angst“, um zu sehen, wie diese sich aus den einzelnen Komponenten zusammensetzt. Angst kann sich im Körper darin äußern, dass sich automatisch der Herzschlag beschleunigt und eine schnellere Atmung einsetzt. Zur Körperkomponente wird auch der Gesichtsausdruck gezählt, der meistens automatisch erfolgt. Im Gesicht kann sich die Angst unter anderem darin äußern, dass Augen und Mund geöffnet sind. Zugleich wird eine Emotion subjektiv als „Gefühl“ erlebt. Auch können bestimmte Gedanken durch den Kopf gehen, die inhaltlich den körperlichen Empfindungen und dem subjektiven Erleben entsprechen, aber häufig nur eingeschränkt bewusst sind. Angstbehaftete Gedanken wären beispielsweise „Ich werde die Klassenarbeit bestimmt verhauen“, oder „Der Hund wird mich beißen“. Beim letztgenannten Beispiel kann diese Vorstellung auf der Verhaltensebene dazu führen, dass bereits die Befürchtung, man könne einem Hund begegnen, panikartige Fluchtreaktionen auslöst.

Jede Emotion stellt ein anderes Bild oder Muster dar, sodass Emotionen voneinander unterschieden werden können. Traurigkeit besitzt ein anderes Muster als Freude. Anhand der einzelnen Ausdruckskomponenten können die Emotionen jedoch nicht erkannt werden, da einige von ihnen nicht spezifisch sind oder sich

sehr ähneln. So nimmt beispielsweise die Frequenz des Herzschlages bei Angst im gleichen Maß wie bei Wut zu (vgl. Larson et al., 2008), weshalb diese Reaktion keine klare Entscheidung darüber zulässt, um welche der beiden Emotionen es sich im konkreten Fall handelt (vgl. auch Kap. 1.2). Auch können einzelne Bestandteile zeitlich versetzt oder gar nicht auftreten, was es erschwert, zu erkennen, um welche Emotion es sich handelt. Zum Beispiel kann es sein, dass einem bei starker Angst erst der Atem stockt, bevor ein Zittern folgt. Erst bei der Gesamtbetrachtung dieser Reaktionsmuster erschließt sich die Emotion und deren Bedeutung.

Reaktion. Eine Emotion lässt sich als ein Reaktions- oder Antwortmuster beschreiben (Hamm, 2012), das unwillkürlich ausgelöst wird, wenn Ereignisse auftreten, die persönliche Interessen und Ziele betreffen. Emotionen sind dabei in unserem Lebenskontext eingebettet und übernehmen eine Funktion; so weist uns eine Angstreaktion auf Gefahren hin, wodurch deutlich wird, dass viele emotionale Reaktionen zweckmäßig sind. Werden persönliche Interessen bedroht, eigene Standards verletzt oder Bedürfnisse frustriert, wird ein solcher Zustand durch diese unangenehmen Emotionen signalisiert. Im Gegensatz dazu werden angenehme Gefühle verspürt, wenn persönliche Ziele erreicht werden oder sich diesen angenähert wird. Keine dieser Interessen muss uns immer klar sein, aber die Emotion erinnert uns automatisch daran, falls uns ein Ereignis betrifft. Sehen wir ein verliebtes Paar auf der Straße, wird uns durch dieses Ereignis vielleicht erst das Gefühl der Einsamkeit bewusst und unsere Sehnsucht wird aktiviert, so dass wir uns auch einen Partner oder eine Partnerin suchen möchten.

Eine Emotion muss nicht durch ein konkretes Ereignis aus der Umwelt ausgelöst werden, wie eine gute Note ein Anlass zur Freude sein kann. Allein die Wahrnehmung innerer körperlicher Veränderungen, wie ein beschleunigter Herzschlag, oder die gedankliche Vorstellung sind ausreichend, um eine Emotion hervorzurufen (vgl. Lewis, 2008). Eine Erinnerung an die Hochzeit der besten Freundin reicht aus, um uns zu Tränen zu rühren, wie die Vorstellung an ein bevorstehendes Bewerbungsgespräch uns innerlich erschauern lassen kann.

Motivation. Die Emotion motiviert weiterhin, das auslösende Ereignis oder die Ausgangssituation möglichst schnell in unserem Sinne zu verändern. Im Falle einer belastenden Situation soll die Empfindung helfen, die Schwierigkeiten, die den eigenen Zielen im Weg stehen, zu überwinden (Fischer & Manstead, 2008). Ein mitfühlender Schüler kann beispielsweise wütend werden, wenn er sieht, wie ein Klassenkamerad von einem älteren Jugendlichen bedrängt wird. Auf der Verhaltensebene motiviert ihn die Emotion, dazwischen zu gehen, weil ihm die Konfrontation unfair erscheint. Kann der Konflikt friedlich gelöst werden, baut sich die Wut ab. Doch oft ist eine Schwierigkeit nicht durch eine Handlung zu lösen. Ein Schüler, der tief traurig reagiert, weil seine Eltern sich getrennt haben, kann wenig tun, um diesen Sachverhalt zu ändern, der seinen

Wunsch nach einer intakten Familie durchkreuzt hat. Hier wird die Trauer keine Lösung im erwünschten Sinne bieten. Die Trauer kann nur als Signal und als Startpunkt dienen, Wege zu erarbeiten, um mit der veränderten Situation fertig zu werden. Dies setzt jedoch voraus, dass der Betroffene in der Lage ist, die trauerbedingte Passivität zu überwinden.

Da es sich bei einer Emotion um ein komplexes Phänomen handelt, ist es sinnvoll, noch auf drei Facetten kurz näher einzugehen. Besondere Aufmerksamkeit soll der gedanklichen (kognitiven) Bewertung, der Qualität der Empfindung und der emotionalen Bandbreite zu kommen.

Kognitive Bewertung. Gelegentlich ist das Auftreten von Emotionen auch nur dann nachvollziehbar, wenn die Bedeutung von Ereignissen und weitere Informationen bekannt sind. Warum ein Schüler sich absichtlich beim Spicken erwischen lässt, und dann mit einem freudigen Lächeln reagiert, scheint zunächst unverständlich und erschließt sich nicht ohne weiteres. Die Freude des Schülers wird nachvollziehbar, wenn es sich herausstellt, dass es sich um eine Mutprobe handelte und das „Erwischtwerden“ als Akt besonderer Tapferkeit erlebt wurde. Hier spielen die persönlichen Ziele wieder eine entscheidende Rolle. In Anbetracht des Ziels, sich von der Lehrkraft ertappen zu lassen, wird das tatsächliche „Erwischtwerden“ als Erfolg gewertet.

Ähnlich verhält es sich mit dem Beispiel zweier Schülerinnen, die eine Schularbeit im Fach Mathematik zurückbekommen und beide die Note „2“ (gut) erhalten. Die eine reagiert traurig und die andere freut sich. Wie ist dies einzuordnen? Die beiden Schülerinnen bewerten das Ereignis, die Note „2“ in der Schularbeit, jeweils völlig unterschiedlich. Schülerin 1 hat sich das Ziel gesetzt, mit der Arbeit eine „4“ abzuliefern, weil sie aufgrund ihrer Vorerfahrungen in Mathematik keine bessere Note erwartet. Für sie ist das Ergebnis nun eine positive Überraschung, weshalb sie sich freut. Schülerin 2 hingegen hat einen weit höheren und ehrgeizigeren Anspruch an sich und ging von einer „1“ aus. Mit der erhaltenen Zensur hat sie ihr Ziel verfehlt und ist deshalb verständlicherweise betrübt. Sie bewertet die Note als Niederlage. Bei beiden Schülerinnen ist die Ausgangssituation dieselbe, jedoch die emotionale Reaktion völlig unterschiedlich. Ein Ereignis, z. B. der Verlust des Arbeitsplatzes, muss also nicht zwingend bei allen Menschen und unter allen Bedingungen, die gleiche emotionale Reaktion hervorrufen, z. B. Traurigkeit und Verzweiflung. Bei Menschen, die Symptome von Burnout aufweisen oder sich in privaten Lebenskrisen befinden, kann der Arbeitsplatzverlust das letzte, befreiende Signal darstellen, um an einem anderen Ort und in einem neuen Sozialgefüge einen „Neustart“ zu wagen.

Obwohl Emotionen eine genetische Grundlage aufweisen, also in bestimmten Situationen über alle Menschen hinweg eine Tendenz besteht, dieselben Emotionen zu empfinden (z. B. Todesangst, wenn ein Auto auf einen zurast), bestehen