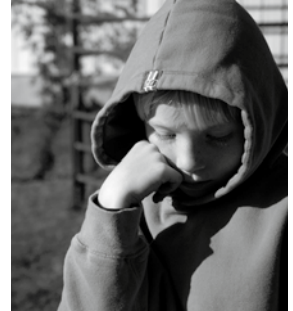


Mobben ist gemein / Seelischer Druck (1)

- 1) Lies den Text. Unterstreiche die Folgen von Mobbing: rot für nach außen / gegen andere gerichtet, orange für nach innen / gegen sich selbst gerichtet.

Häufige Folgen von Mobbing sind körperliches Unwohlsein, wie zum Beispiel Bauchweh, Kopfweg und Schlafstörungen. Hinzu kommen seelische Veränderungen, hier fallen besonders Traurigkeit, Mutlosigkeit, Hilflosigkeit, Angstzustände und Nervosität ins Gewicht. Gereiztheit und Wut anderen gegenüber sind genauso anzutreffen, wie Aggressionen gegenüber dem eigenen Körper. Hierzu gehören zum Beispiel das Nägelkauen oder das „Ritzen“ an den Unterarmen. In seltenen, ganz schlimmen Fällen kommt es unter Umständen sogar zu Körperverletzungen oder Tötungen bzw. Selbsttötungen.



- 2) a) Überlege mit einem Partner, welche Dinge den seelischen Druck erhöhen und welche Dinge den Druck vermindern oder abbauen könnten. Schreibt sie in die Liste.
b) Vergleicht eure Listen in der Klasse und ergänzt auf euren Blättern, was andere geschrieben haben.

erhöht seelischen Druck	vermindert seelischen Druck
Beleidigungen, Geldnot ...	Zuwendung von Freunden, mit jemandem reden ...



Was passiert eigentlich bei Wut?

- 1 a) Wie fühlt sich Wut für dich an? Beschreibe einmal genau, wie du dich gefühlt hast, als du einmal wütend warst.
Beispiel: Mein Körper war angespannt und „aufgeladen“ ...



- b) Sicherlich hast du schon Menschen erlebt, die wütend waren. Beschreibe einmal, wie du dich in ihrer Gegenwart gefühlt hast.

- 2 a) Lest den folgenden Text laut in der Klasse vor.
b) Sammelt an der Tafel, welche wichtigen Punkte ihr behalten habt.
c) Vergleicht eure eigenen Erfahrungen mit Wut aus Aufgabe 1 mit den Informationen im Text und tauscht euch darüber aus.

Was bei Wut im Körper passiert

Wenn jemand wütend ist, schüttet der Körper Stoffe aus, die man Hormone nennt. Hormone sind biochemische Botenstoffe, die Informationen von einem Ort im Körper zum anderen transportieren. Besonders aktiv bei Wut (aber auch bei Angst und Stress) ist das Adrenalin. Es lässt das Herz schneller schlagen, den Blutdruck ansteigen und gibt für eine Weile mehr Energie. Damit wird der Körper für kurze Zeit schneller, stärker und leistungsfähiger. Bei dauerhaft hohem Adrenalinspiegel wird man jedoch krank, es kann zum Beispiel zu Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen kommen. Das Adrenalin baut sich bei Bewegung, wie sie zum Kämpfen oder zum Flüchten notwendig ist, wieder ab. Die meisten Menschen fangen bei Adrenalinausschüttung an zu zittern. Das Hören und Sehen konzentriert sich auf den „bedrohlichen Auslöser“, das nennt man auch Tunnelblick.

- 3 Welche Anzeichen sind typisch für Wut? Kreuze an!

- | | |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> starker Bartwuchs | <input type="checkbox"/> man wird für den Moment müde |
| <input type="checkbox"/> zittern | <input type="checkbox"/> Tunnelblick |
| <input type="checkbox"/> dicker Bauch | <input type="checkbox"/> man langweilt sich |
| <input type="checkbox"/> Herzrasen | <input type="checkbox"/> man wird für den Moment langsamer |
| <input type="checkbox"/> man wird für den Moment schneller | <input type="checkbox"/> man wird für den Moment stärker |

- 4 Überlegt gemeinsam in der Klasse, was man tun kann, um Wut abzubauen. Dabei darf niemand verletzt werden.

Tipp: Du kannst auch noch einmal im Sachtext „Was bei Wut im Körper passiert“ nachlesen. Dort findest du einen Hinweis.

Beispiele: rennen, Fußball spielen, auf ein Kissen schlagen ...



Die giftige Streitschlange! (1)

1 Stelle dir einen Streit als erwachende Giftschlange vor.



Beide geben sich Mühe, den Streit friedlich zu klären – die Schlange schläft. Du bleibst also stehen und versuchst, die Sache zu klären.
Kurz: **Ich bleibe und rede.**



Böse Bemerkungen und Gebrüll sind wie das Zischen einer Schlange. Bei der zischenden Schlange fühlst du dich unwohl, weil es im Streit nicht mehr um die Sache geht, und du sagst das auch.
Kurz: **Ich fühle mich unwohl und sage das.**



Richtig fiese Worte oder sogar Handgreiflichkeiten sind wie der Biss einer Schlange. Bei Giftalarm gehst du weg, denn der andere hat sich nicht an die richtige Art zu streiten gehalten. Du kannst zum Beispiel sagen: „So möchte ich nicht streiten. Wir können reden, wenn du dich beruhigt hast.“
Kurz: **Ich gehe, weil man so nicht streiten sollte.**

2 Ordne die folgenden Wörter der richtigen Schlange zu.

sachlich – freundlich – laut – unsachlich – beleidigend – verletzend – unhöflich –
brüllen – höhnen – rufen – sprechen – schreien – toben – reden – schlagen







