

Schritt 4: Stressbewältigung: Umgang mit (negativen) Emotionen

Hinweis: Diese Geschichte ergänzt das Materialpaket „ICH und DU und WIR – Ein Programm zur Stärkung der Sozialkompetenz und des Klassenklimas“, das von der Abteilung Schulpsychologie des Pädagogischen Landesinstituts Rheinland-Pfalz für Grundschulen entwickelt wurde. Mehr Informationen zum Programm finden Sie hier: <https://bildung.rlp.de/schulpsychologie/fortbildungen/idw>

Der Besuch

Heute ist ein angenehm warmer Frühlingstag. Bertha und Oscar beschließen daher mit ihren Freunden nach Schulschluss noch ein wenig auf dem Schulhof der Waldschule zu toben. Nach einer Weile sitzen sie erschöpft aber glücklich im Schatten unter einem Baum zusammen.

„Ich freue mich schon so sehr auf den Sommer, wenn es mehr Tage wie heute gibt und ich ganz viel außerhalb meiner Maulwurfgänge spielen kann!“, sagt Oscar begeistert.

Bertha, die gerade noch fröhlich gelächelt hat, wirkt auf einmal bedrückt und antwortet zurückhaltend: „Ja der Sommer hat schon schöne Seiten...“

„Aber Bertha, du klingst ja gar nicht glücklich. Was hast du denn, magst du den Sommer nicht?“, fragt Billy der Biber.

„Doch, ich mag den Sommer sehr gerne.

Aber gerade musste ich daran denken, dass diesen Sommer meine Oma Hilde zu Besuch kommt.“, antwortet Bertha niedergeschlagen.

„Und magst du deine Oma denn nicht?“, fragt jetzt Oscar ganz entsetzt.

Die Antwort platzt verzweifelt aus Bertha heraus: „Doch, doch, ich habe meine Oma sehr gerne und so ein bisschen freue ich mich auch auf ihren Besuch.“

Nur wisst ihr, meine Oma hat mich auch ganz lieb und immer, wenn sie zu Besuch kommt, dann gibt sie mir ganz viele Küsschen. Ihre Küsschen sind ganz warm, nass und pieksig, irgendwie eklig... Und das Schlimmste ist, dass sie mich immer Schmusibärchen nennt. Das ist so peinlich. Ich weiß aber, dass meine Oma das nur macht, weil sie mich so gerne hat. Und trotzdem möchte ich das nicht. Ich möchte nicht von ihr auf den Kopf geküsst werden und ich möchte auch nicht, dass sie mich Schmusibärchen nennt. Aber wie soll ich ihr das nur beibringen?



Ich habe sie doch auch so gerne und ich will nicht, dass sie böse auf mich ist oder traurig. Ich habe einfach Angst, dass sie mich nicht versteht.“

Die anderen Waldtiere schauen sich fragend an und überlegen, was Bertha in dieser verzwickten Situation wohl tun könnte.

Auswertungsfragen:

- Was würdest du Bertha raten? Was kann Bertha tun?
- Was denkst du? Wie geht die Geschichte weiter, wenn Bertha sich für einen der Ratschläge entscheidet? Wie könnte Oma Hilde dann reagieren?
- Kennst du solche Situationen? Wie gehst du damit um, wenn dir etwas unangenehm ist?
- Wer kann dich in einer ähnlichen Situation unterstützen? Wen kannst du um Rat fragen?
- Wie kannst du anderen deine Grenzen deutlich machen?