

Ellen M. Zitzmann

unter Mitarbeit von Prof. Dr. Rudolf Egg



**VERÄNDERN TUT GUT!**

Gefühle und Emotionen verstehen  
und damit umgehen

Kompetenzlernen für Jungen und junge Männer  
Arbeitsbuch 3

power for peace

CHANGE!

## Impressum

Das Bildungsprogramm „Change“ besteht aus Arbeitsbüchern, einem Kompetenz-Portfolio sowie Lehrer- und Mentorenhandbüchern. Das Programm ist ausschließlich zum Gebrauch der Projektteilnehmerinnen / Projektteilnehmer im Rahmen der „Change“ – Bildungsmaßnahme bestimmt.

Informationen unter:

Power for Peace (PfP) e.V.  
Postfach 201643  
80016 München

T.: 08158 / 993870  
F.: 08158 / 993871

[www.powerforpeace.de](http://www.powerforpeace.de)  
[www.zem@powerforpeace.de](mailto:www.zem@powerforpeace.de)  
<http://blog.powerforpeace.de>

1. Auflage

© Ellen M. Zitzmann, Tutzing, Prof. Dr. Rudolf Egg, Wiesbaden, 2008

Alle Rechte vorbehalten

Jede Art der Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist gesetzlich verboten.

Gestaltung: Wido Weber, TeMaCom Ltd. Stuttgart

Illustrationen: Peter Volz, Artelier, Tutzing

Satz: Starnberger Druckhaus, Starnberg

Das Programm wird im Rahmen des Bundesprogramms „VIELFALT TUT GUT. Jugend für Vielfalt, Toleranz und Demokratie“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Weitere Förderung durch Sebastian Cobler Stiftung, Frankfurt



# Einführung

Liebe Projektteilnehmerin / Lieber Projektteilnehmer,

wenn du etwas in deinem Leben verändern willst oder du dazu gezwungen wirst, weil in deinem Leben etwas oder vieles schief gelaufen ist, dann entdecke und erobere mit kleinen Schritten dein „neues, stabiles und gewaltfreies Leben“.

Im Prozess der Veränderung wirst du es mit Frustrationen, Gefühlen und Emotionen wie Angst, Wut, Traurigkeit, Freude zu tun bekommen und mit Unvorhergesehenem und Überraschungen klar kommen (müssen).

Der Veränderungsprozess kann dich zu mutigen und kraftvollen Schritten motivieren und dir Ängste nehmen. Er kann dich veranlassen, riskante, unbeherrschte und gewalttätige Dinge zu tun. Er kann aber auch ein kreativer Motor sein, der dich in einer schwierigen Situation und im Schutz deiner Angst das Richtige tun lässt.

Deshalb darfst du dich nicht überfordern und keine zu hohen Erwartungen an dich stellen.

Üben, Ausprobieren, Scheitern, Neuanfang, Weitermachen sind wichtige und notwendige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Veränderungsprozess, in dem du nach kreativen und konstruktiven Problemlösungen suchen wirst.

Verstand und Gefühl, Wissen und Erfahrung helfen dir, den Prozess der eigenen Veränderung und der persönlichen Entwicklung zu gehen. Setze Geduld, Mut, Kraft, Ehrlichkeit und Vertrauen dafür ein.

Das Arbeitsbuch wird dir dabei mit folgenden Themen helfen:

- Gefühle und Emotionen
- Frustrationen und Stress
- Konstruktive Problem- und Konfliktlösungen

Lerne und arbeite gemeinsam mit deinen Projektteilnehmern, Eltern, Lehrern, Bezugspersonen, Mentoren und deinem Portfolio weiter.

Bei erfolgreichem Projektabschluss erhältst du ein Zertifikat.

Dein Autorenteam

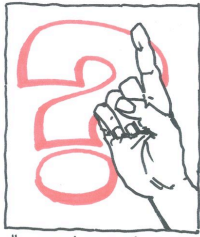
## **Kapitel 4: Gefühle und Emotionen verstehen und damit umgehen**

### **Kunstwerk Leben**

Mache aus deinem Leben ein „Kunstwerk“, an das du dich später – wenn du einmal alt bist – gerne zurückerinnern wirst. Voraussetzung ist, dass du dich deinen Gefühlen und Emotionen öffnest und mit ihnen umgehen lernst. Benutze deshalb dein Gefühlstagebuch nicht nur im Projekt, sondern betrachte es wie eine Freundin / Freund, der / dem du alles sagen und der / dem du vertrauen kannst.

Da du noch einen langen Lebensweg vor dir hast, befrage erwachsene und alte Menschen nach ihrem persönlichen „Kunstwerk Leben“, d. h. was sie aus ihrem Leben gemacht haben, was ihnen wichtig war und worin sie den Sinn des Lebens sehen.

Frage deine Eltern / Bezugspersonen, deine Mentorin / deinen Mentor, deine Großeltern, wenn diese noch leben. Frage deine Lehrerinnen und Lehrer. Frage Erwachsene, die du kennst, mit denen du zusammenlebst, und frage Erwachsene, die für dich Vorbild sind.

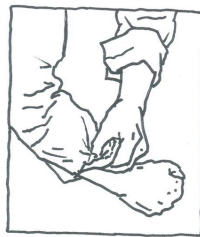


**Denk nach!**

*Welche Erwachsene, die du kennst, mit denen du zusammenarbeitest und -lebst, sind deine Vorbilder?*

Schreibe auf. Begründe deine Meinung.

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Vorbilder für mich sind ..... | weil, ..... |
| .....                         | .....       |
| .....                         | .....       |
| .....                         | .....       |
| .....                         | .....       |
| .....                         | .....       |
| .....                         | .....       |
| .....                         | .....       |
| .....                         | .....       |
| .....                         | .....       |
| .....                         | .....       |



**Mach was!**

*Frage deine Vorbilder danach, ob und wie es ihnen gelungen ist, aus ihrem Leben ein „Kunstwerk“ zu machen?*

Tausche dich mit anderen Projektteilnehmern aus und schreibe Stichpunkte auf.

Schreibe die einzelnen Geschichten in die „Lebenssäcke“ von deinem Arbeitsblatt. Die Säcke werden mit den Lebenserfahrungen und -erlebnissen ziemlich dick. Du kannst sie noch dicker malen! Vergiss nicht, den Vor- und Familiennamen deiner

Vorbilder aufzuschreiben und in welcher Verwandtschafts- oder Freundschaftsbeziehung du zu ihnen stehst.

**Portfolio!**  
Verwende für die Aufgabe das Arbeitsblatt „Kunstwerk Leben“ unter Lernaktivitäten auf Seite 53. Bewahre es in deinem Lerntagebuch unter „Verändern tut gut“ auf. Notiere deine Lernaktivität in den Übersichten auf den Seiten 31-32.



### **Merk dir!**

Ältere und alte Menschen können dir über viele Erlebnisse und Erfahrungen berichten. Sie können dir auch erzählen, wie sie es geschafft haben, mit ihren negativen Gefühlen und Emotionen umzugehen. Sie haben häufig einen Weg gefunden, diese zu kontrollieren. Auch wissen sie, dass Gefühle und Emotionen helfen, den eigenen Lebensweg zu finden und diesen zufrieden zu gehen.

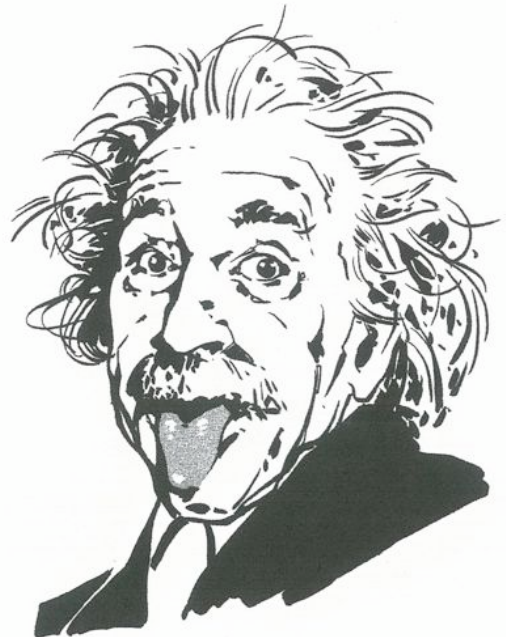
## **Weise Menschen**

*Was oder wen stellst du dir unter einem weisen Menschen vor?*



### **Mach was!**

Tausche dich mit deiner Projektteilnehmerin /deinem Projektteilnehmer aus. Zählt gemeinsam Eigenschaften eines weisen Menschen auf. Macht anschließend ein Brainstorming.



*Ein weiser Mensch ist ehrlich, nett, rätselhaft, gibt schlaue Tipps.*



### **Merk dir!**

Du kannst auch in der Literatur, in der Geschichte, in der Religion, in der Physik oder Mathematik nach weisen Menschen forschen, die dir so manchen guten Tipp für den Umgang mit deinen Gefühlen und Emotionen geben können.



### **Mach weiter!**

Bilde zusammen mit Projektteilnehmern eine Kleinstgruppe. Teilt die folgende Geschichte in gleich große Leseportionen auf, damit jedes Gruppenmitglied einen Absatz vorlesen kann. Anschließend liest jedes Gruppenmitglied seine Leseportion den anderen Gruppenmitgliedern vor.

Ein weiser Mann war zum Beispiel der italienische Schriftsteller Alessandro Manzoni, der schon lange tot ist. Sein Geist lebt allerdings in seinen Büchern und Geschichten weiter:

### **Die uralte Geschichte eines weisen Menschen**

Einst war einmal ein Junge mit einem sehr schwierigen Charakter. Sein Vater gab ihm einen Beutel voll mit Nägeln und bat ihn, jedes Mal einen Nagel in den Gartenzaun zu schlagen, wenn er seine Geduld verloren hatte oder mit jemandem in Streit geraten war.

Am ersten Tag schlug der Junge 37 Nägel in den Gartenzaun. In den folgenden Wochen lernte der Junge sich zu beherrschen, und die Anzahl der Nägel, die er in den Zaun schlug, wurde immer weniger.

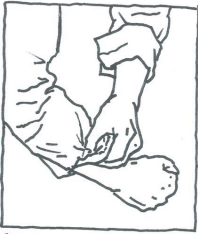
Der Junge merkte daraufhin, dass es einfacher ist, sich zu beherrschen, als Nägel in den Zaun zu hämmern. Schließlich kam der Tag, an dem der Junge keine Nägel in den Gartenzaun schlagen musste. Er ging zu seinem Vater und erklärte ihm, dass er heute keine Nägel in den Gartenzaun geschlagen hatte. Der Vater sagte daraufhin, nun soll er an jedem Tag, an dem er sein Temperament kontrollieren konnte, wieder einen Nagel aus dem Zaun ziehen.

Viele Tage vergingen, bis der Junge seinem Vater berichten konnte, dass er alle Nägel aus dem Zaun herausgezogen hatte. Der Vater besichtigte mit seinem Sohn den Zaun und erklärte: „Mein Sohn, du hast dich in letzter Zeit gut benommen, aber schau, wie viele Löcher du in dem Zaun hinterlassen hast.“

Er fuhr fort: „Der Zaun wird nie mehr der gleiche sein. Jedesmal, wenn du Streit mit jemandem hast und ihn beleidigst, bleiben Wunden wie diese Löcher im Zaun zurück. Es ist so, wie wenn du jemandem mit einem Messer stichst und es dann wieder herausziehst. Die Wunde bleibt, ganz egal, wie oft du dich entschuldigst. Wunden, die du anderen Menschen mit bösen Worten zufügst, sind wie Messerstiche und sie tun genauso weh.“ Der Vater schaute seinen Sohn an und lächelte: „Freunde sind wie Juwelen. Sie machen dich glücklich und unterstützen dich. Sie sind bereit, dir zuzuhören, wann immer du sie brauchst. Sie stehen hinter dir und öffnen dir ihr Herz. Zeig deinen Freunden immer wieder, wie sehr du sie magst!“



*Alessandro Manzoni (1785–1873)*



**Mach was!**

Beantwortet gemeinsam folgende Fragen. Tauscht anschließend die Antworten untereinander aus.

Warum schlug der Bursche Nägel in den Gartenzaun? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie viele Nägel hat er am ersten Tag in den Gartenzaun geschlagen? \_\_\_\_\_

Was hatte der Bursche daraufhin gelernt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Und was machte der Bursche dann? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie lange hat es gedauert, bis er alle Nägel wieder aus dem Zaun gezogen hatte?

\_\_\_\_\_

Was hatte der Vater dem Burschen erklärt, als sie den Zaun besichtigten? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Der Vater sagte: „Jedes Mal, wenn du Streit mit jemanden hast, (ergänze) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Der Vater verglich die Löcher im Zaun mit \_\_\_\_\_

und sagte \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wunden können einem Menschen auch mit (ergänze) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Was sagte der Vater über Freunde \_\_\_\_\_

---

---

**Portfolio!**

Notiere Gedanken, Erkenntnisse in deinem Lerntagebuch unter „Verändern tut gut“ auf Seite 65. Halte deine Gefühle und Emotionen in deinem Gefühlstagebuch fest.



**Denk nach!**

*Ist der Vater in dieser uralten Geschichte von Manzoni ein weiser Mann?*

Ja, weil .....

Nein, weil .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich weiß nicht, weil .....

.....

.....

Wenn du Geschichten liest oder dir vorlesen lässt, lernst du auch, dich in andere Menschen hineinzusetzen, die Gefühle und Emotionen von anderen Menschen zu verstehen und die Welt aus anderen Augen zu betrachten.

Damit erwirbst du eine ganz wichtige Fähigkeit: Einfühlungsvermögen – im Fachausdruck Empathie genannt. Mit dieser Fähigkeit wirst du in deinem Leben sehr viele Freunde gewinnen, aber auch andere Menschen trösten können – egal, woher sie kommen und welche Sprache sie sprechen. Wenn du dich in andere Menschen hineinversetzen kannst, wirst du deine Konflikte und Probleme mit Verständnis und Toleranz lösen können.

Wenn dir so schnell keine Vorbilder einfallen, dann lies fleißig Geschichten von weisen und über weise Menschen und setze dich mit ihren Lebensgeschichten auseinander.

