



Inhalt zum Thema Wetter und Gefühle

1. Das Wetter und die Gefühle

Kurze Beschreibung des Wetters und dem Vergleich mit den Gefühlen.

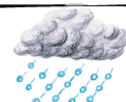
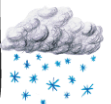
2. Wetter - Gefühlskarten

3. Warum das Wetter so ist, wie es ist

Kurze Geschichte über das Wetter aus der Sicht des Himmels und warum es unterschiedliche Wetterlagen gibt. Warum scheint nicht die ganze Zeit die Sonne?

4. Gefühle sind wie das Wetter

Beispielhaftes Vergleichen von Gefühlen mit dem Wetter. Anschließend eine kurze Erklärung, wie Gedanken Gefühle kontrollieren können. Dazu gibt es 3 verschiedene Arten eines Tagebuches, bei dem die Kinder ihre Gedanken und die damit verbundenen Gefühle aufschreiben können. Das können sie im Anschluss reflektieren.





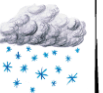
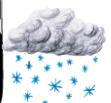
Das Wetter und die Gefühle

Das Wetter hat unterschiedliche Gesichter. Mal scheint die Sonne, mal regnet es, mal schneit es oder es blitzt und donnert. Wir können nicht entscheiden, wie das Wetter wird. Das hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel der Temperatur, der Luftfeuchtigkeit, dem Wind usw. Der natürliche Kreislauf auf der Erde bestimmt unter anderem auch, wie das Wetter ist. Wenn wir Menschen zu sehr in die Natur eingreifen, verändert sich das Wetter auf lange Sicht, wie zum Beispiel die Erderwärmung durch zu viel CO₂ Ausstoß. Jetzt geht es aber um das Wetter, wie es sich von Tag zu Tag innerhalb eines Jahres ändert.

Unsere Gefühle sind auch von Tag zu Tag unterschiedlich. Manchmal ändern sich die Gefühle auch an einem Tag ganz oft. Mal sind wir glücklich, mal traurig, mal richtig wütend oder zufrieden. Das hängt natürlich auch davon ab, was wir erleben.

Wir können unsere Gefühle mit dem Wetter vergleichen. Die nachfolgenden Geschichten und Inspirationen zeigen, dass jedes Gefühl berechtigt ist und es keine falschen Gefühle gibt. Jedes Gefühl hat einen Sinn. Man kann lernen mit Herausforderungen des Lebens besser umzugehen, man muss aber keine Gefühle unterdrücken. Gerade Kinder müssen ihre Gefühle erst einmal kennenlernen, um zu verstehen, wie sich Angst, Wut, Trauer, Glück, Unsicherheit usw. anfühlt, müssen sie diese zunächst durchleben.

Wenn ein Kind sich verletzt hat und anfängt zu weinen, brauchen sie in dem Moment Trost. Wenn die Eltern sagen: „Es ist doch nichts passiert, hör auf zu weinen.“ Dann lernen



Yoga rund um das Wetter



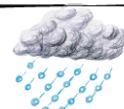
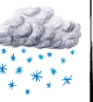
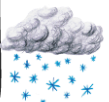
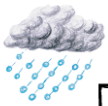
die Kinder ihre Gefühle zu unterdrücken und nicht richtig mit ihren Gefühlen umzugehen.

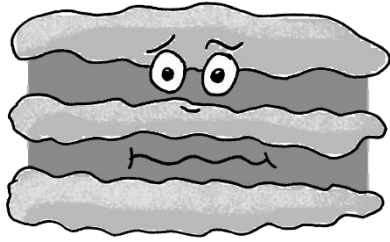
Wenn sich ein Kind im Supermarkt auf den Boden wirft, da die Mama keine Süßigkeiten erlaubt, zeigt es seine Wut. Es versteht in dem Moment keine Konsequenzen, dass Süßigkeiten ungesund für den Körper sind. Die Wut ist demnach berechtigt. Schreit die Mutter zusätzlich auf das Kind, damit es endlich ruhig ist, wird das Kind noch wütender, weil es nicht weiß, was es falsch macht. Das Kind reagiert doch mit Wut auf etwas, was es nicht bekommen hat.

Wir können das mit einem Beispiel für Erwachsene vergleichen: Wenn ein Mann sich sehlichst ein neues Auto wünscht und zum Termin der Abholung erscheint und der Verkäufer ihm dann leider mitteilt, dass das Auto bereits einem anderen Käufer zugesagt worden ist und ein Mussverständnis vorliegt. Dann ist der Mann in dem Moment auch wütend, er legt sich vielleicht nicht auf den Boden und schreit, aber wenn er das Autohaus verlassen oder in seinem alten Auto sitzt, brodelt es in ihm. Die Wut ist da. Und wenn dann jemand zu ihm sagt, beruhig dich, es ist doch nur dein Traumauto gewesen, nützt es in dem Moment nichts.

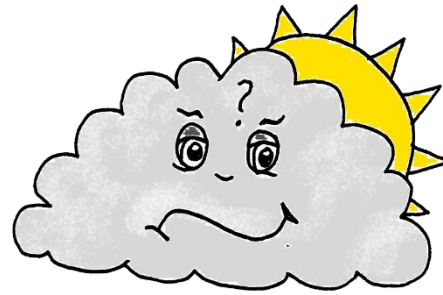
Unterdrückte Gefühle stauen sich im Körper und werden zunehmend größer, wenn man sie nicht irgendwann rauslässt. Deshalb ist es so wichtig alle Gefühle zuzulassen, dann verschwinden sie von selbst, anstatt gegen sie anzukämpfen.

Es ist aber auch gut Kindern sehr früh beizubringen, dass unser Denken starken Einfluss auf unsere Gefühle hat.





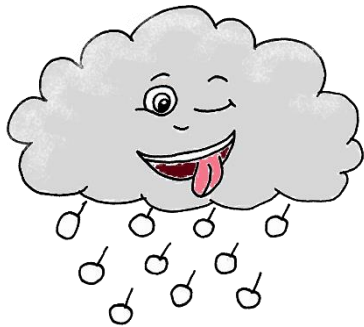
ängstlich



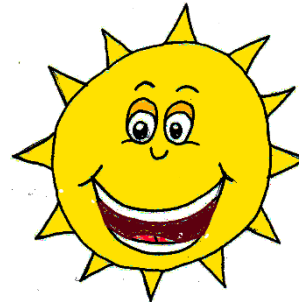
unsicher



wütend



albern



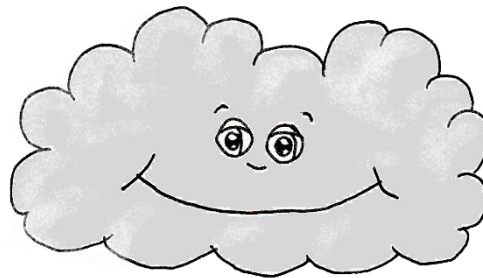
glücklich



verliebt



verwirrt



zufrieden

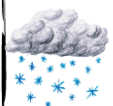
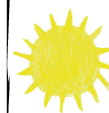


traurig



Warum das Wetter so ist wie es ist

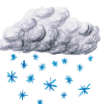
Ganz früh am Morgen stieg die Sonne langsam hoch zum Himmel hinaus. „Guten Morgen liebe Sonne“, sagt der Himmel. „Wie schön du heute scheinst. Schick den Menschen warme Sonnenstrahlen auf die Erde. Ich möchte die Menschen glücklich sehen. So wie du es bist. Dann lachen sie die ganze Zeit und freuen sich draußen wunderschöne Sachen zu erleben. Manche werden in den Wald spazieren gehen, andere werden eine Fahrradtour machen oder picknicken gehen.“ Nach ein paar Tagen kam immer wieder die Sonne raus, einige Menschen waren aber gar nicht mehr glücklich. Manche hatten mit der Hitze zu kämpfen. Sie suchten nach Schatten, verkrochen sich in ihren viel zu warmen Häusern. Und wieder waren die Menschen unglücklich. Ganz viele Bauern schimpften, dass ihre Ernte vertrocknet. Die Felder, die Wiesen und die Pflanzen brauchen Wasser, um zu wachsen. Doch der Himmel wollte, dass die Menschen glücklich sind. Deswegen hat er nur die Sonne scheinen lassen. Aber die Menschen wünschten sich Regen, Wasser für die Pflanzen und etwas Abkühlung. Somit lies der Himmel den Wind blasen. Wolken sind herbeigezogen. Und tatsächlich kamen Regentropfen aus den Wolken, die auf die Erde fielen. Der Himmel wollte, dass die Menschen wieder glücklich sind und lies es tagelang regnen. Die ersten Tage freuten sich die Menschen, dass die Abkühlung eintraf, doch das Wasser in den Flüssen und Seen wurde immer mehr, an einigen Stellen stieß es über die Ufer, manche Keller liefen voll mit Wasser, die Menschen konnten das Wasser nicht mehr sehen. Sie baten, dass es aufhöre zu regnen. Der Regen lies nach. Nur die Wolken blieben am Himmel. Es regnete nicht,



Yoga rund um das Wetter



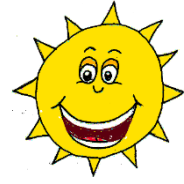
die Sonne schien nicht. Ein paar Tage war das ok, doch dann sehnten sich die Menschen wieder nach mehr Licht. Der Himmel konnte nicht glauben, wie unzufrieden die Menschen sind. Scheint die Sonne, finden sie es zu heiß und zu trocken, regnet es, finden sie es zu nass. Ohne Regen und Sonne ist es ihnen zu dunkel. Der Himmel musste sich eine Lösung überlegen, damit die Menschen nicht immer so schnell unglücklich wurden. Somit überlegte er jeden Tag ein anderes Wetter zu schicken. Und somit schien an einem Tag die Sonne, mal zogen Wolken herbei, mal regnete es. Aber immer nur in kurzen Abständen oder höchstens nur ein paar wenige Tage. Er sah, dass genau diese Abwechslung richtig für die Menschen war. Aber manchmal war es an einem Ort ganz warm und gleichzeitig an einem anderen Ort kalt und nass. So entstand an der Grenze ein Gewitter mit Donner und Blitz. Die Spannung zwischen warm und kalt war so hoch, dass sich der Himmel entladen musste, um wieder neutral zu werden. Aber der Himmel freute sich, jetzt konnte er immer wieder verschiedene Wetterlagen hervorrufen. Damit jeder glücklich ist. Aber trotzdem gibt es noch Menschen, die über das Wetter meckern. Der Himmel kann diesen Menschen aber nicht mehr helfen. Denn die Menschen haben jetzt jedes Wetter an verschiedenen Tagen. Sie müssen nur lernen damit umzugehen, wie es nun mal ist. Der Himmel entscheidet jetzt, wie das Wetter wird und nicht mehr die Menschen. So geht es der Natur auch viel besser.





Gefühle sind wie das Wetter

Es gibt Tage, da bist du richtig glücklich, wie die Sonne.



Doch dann nimmt dir ein Freund dein Spielzeug weg. Dann bist du traurig wie die Regenwolke.



An manchen Tagen bist du ganz verwirrt wie der Sturm und weißt nicht so recht, was richtig und was falsch ist.



Und manchmal wirst du geärgert und bist richtig wütend wie der Blitz.



Wenn neue Situationen auf dich zukommen, bist du manchmal ängstlich, wie der Nebel, weil du nicht weißt, was passiert.



Und wenn du jemanden richtig gerne hast, bist du wie die Schneeflocke verliebt.



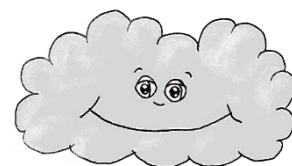
Hast du gute Laune und machst viel Quatsch, bist du albern wie der Hagel.



Wenn du Situationen nicht einschätzen kannst, fühlst du dich unsicher wie die Wolke vor der Sonne.



Und bist du ganz entspannt und zufrieden, fühlst du dich wie die weiße Wolke.



Yoga rund um das Wetter



Und jedes Gefühl ist berechtigt und darf da sein. Wie das Wetter. Manchmal ist es einfacher ein Gefühl nur anzunehmen und nicht dagegen anzukämpfen. Auch die Gefühle die unangenehm sind, wie Angst oder Wut sind gut für dich. Sie wollen dir etwas zeigen. Lasse sie zu und nimm sie so an wie sie sind. Du muss nicht gegen das Gefühl kämpfen.

Und manchmal kannst du mit deinen Gedanken deine Gefühle steuern. Wenn du dich einsam fühlst, weil niemand mit dir spielt, kannst du denken: Es mag mich keiner. Alle finden mich doof. Keiner will mit mir spielen. Dann fühlst du dich traurig.

Du kannst aber auch denken: Ich bin mutig und frage andere Kinder, ob ich mitspielen darf. Ich habe eine tolle Idee, was wir alle gemeinsam spielen können. Dann bist du stolz und fühlst dich stark.

Stell dir vor, du musst Hausaufgaben machen. Du denkst: Ich habe überhaupt keine Lust. Hausaufgaben sind langweilig. Dann fühlst du dich unmotiviert und lustlos. Du kannst aber auch denken: Ich schaffe die Hausaufgaben ganz schnell, dann habe ich genug Freizeit, um das zu tun, was mir Spaß macht. Und schon steigt deine Motivation und du freust dich auf das, was du nach den Hausaufgaben erledigst.

Wie du denkst, kannst du jeden Tag üben, so dass du immer die Wahl hast, wie du dich fühlen möchtest. Es kommt ganz oft darauf an, wie du denkst. So fühlst du dich dann auch. Schreibe gerne ein Tagebuch, so kannst du deine Gedanken und Gefühle trainieren. Schreibe auch die unangenehmen Gefühle auf und wie du gedacht hast. Daran kannst du dann üben.



Yoga rund um das Wetter

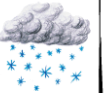
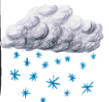


Meine Gedanken und meine Gefühle

Tag 1

Tag 2

Tag 3



Yoga rund um das Wetter



Tag 4

Tag 5

Tag 6



Yoga rund um das Wetter



Meine Gedanken und meine Gefühle

So habe ich gedacht:

So habe ich mich danach gefühlt:

So habe ich gedacht:

So habe ich mich danach gefühlt:

So habe ich gedacht:

So habe ich mich danach gefühlt:

