

die Scham

Leitfaden für Lehrkräfte



Primarbildung

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung und Ziele	3
2. Empfehlungen für Lehrkräfte	4
3. Warum ist es wichtig, mit Scham zu arbeiten?	5
4. Zentrale Leitpunkte für Lehrkräfte	6
5. Tag 1 – Scham erkennen und verstehen	7
• Aktivität 1: Abstimmung mit Karten – „Mir wäre es peinlich, wenn ...“	7
• Aktivität 2: Porträtspiel – Wo versteckt sich die Scham?	9
6. Tag 2 – Auslösende Situationen und Unterstützungsstrategien erkennen	11
• Aktivität 1: Brainstorming – Wann fühle ich Scham?	11
• Aktivität 2: Was mir hilft, wenn ich Scham empfinde	13
7. Ergänzende Aktivitäten	15
• Ergänzende Aktivität 1: Anonyme Geschichten über Scham	15
• Ergänzende Aktivität 2: Die Scham-Ampel	17
8. Druckmaterialien und Ressourcen	19
• Material-Checkliste pro Sitzung	19
◦ Tag 1	
◦ Aktivität 1: Abstimmung mit Karten – „Mir wäre es peinlich, wenn ...“ und Scham-Ampel	20
◦ Aktivität 2: Porträtspiel – Wo versteckt sich die Scham?	22

EINFÜHRUNG

Die Scham ist eine universelle und zutiefst menschliche Emotion, die eine wesentliche Rolle dabei spielt, wie sich Kinder selbst wahrnehmen und wie sie mit anderen in Beziehung treten. Sie tritt häufig auf, wenn wir uns bloßgestellt, ausgeschlossen oder beurteilt fühlen – und obwohl sie schmerzhaft sein kann, wirkt sie auch als inneres Signal, das uns hilft, unsere Grenzen und unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu erkennen.

Im schulischen Kontext kann Scham in sehr alltäglichen Situationen entstehen: einen Fehler vor den Mitschüler*innen machen, nicht für ein Team ausgewählt werden, eine Korrektur erhalten oder ausgelacht werden. Wenn diese Emotion nicht angemessen aufgegriffen wird, kann sie dazu führen, dass sich Schüler*innen verstecken, zurückziehen oder defensiv reagieren. Mit der Zeit können wiederkehrende Schamerfahrungen ihr Selbstvertrauen, ihre Beteiligung und ihr emotionales Sicherheitsgefühl im Klassenraum beeinträchtigen.

Dieses Modul bietet einen sicheren und strukturierten Raum, um dieser Emotion Worte zu geben. Es unterstützt Schüler*innen dabei, sie zu erkennen, zu normalisieren und auf eine gesunde Weise damit umzugehen. Durch spielerische Aktivitäten, körperorientierte Übungen und Momente der Gruppenreflexion entdecken die Kinder, dass Scham keine Schwäche ist, sondern eine geteilte menschliche Erfahrung. Außerdem lernen sie zu erkennen, wie sich Scham im Körper anfühlt, wie sie sich im Verhalten ausdrückt und was sie auslösen kann. So entwickeln sie Empathie und Strategien zur emotionalen Selbstregulation.

Zielsetzung:

- Die Emotion der Scham in verschiedenen alltäglichen Kontexten erkennen und verstehen.
- Erkennen, wie sich Scham im Körper anfühlt und wie sie sich im Verhalten und in den Gedanken zeigt.
- Auslöser erkunden, die häufig Scham hervorrufen (wie Ausschluss, Bloßstellung oder fehlende Anerkennung).
- Die Erfahrung von Scham als Teil der menschlichen Entwicklung normalisieren.
- Empathie, Respekt und gegenseitige Unterstützung im Klassenraum fördern.
- Strategien entwickeln, um Scham in Verständnis und Verbindung mit anderen zu verwandeln.

Schlüsselwörter

- Scham
- soziale Emotionen
- Selbstregulation
- Selbstwertgefühl
- Blick der anderen
- Zugehörigkeit
- Akzeptanz
- Ablehnung
- Respekt
- emotionale Ausdrucksfähigkeit
- Empathie
- persönliche Grenzen
- sicheres Klassenklima
- emotionale Begleitung
- Körperbewusstsein und Scham

Erwartete Ergebnisse Modul 6

Am Ende dieses Moduls sollen die Schüler*innen erkennen, wie sich Scham im Alltag zeigt, über ihre Auswirkungen auf Selbstwertgefühl und Kommunikation nachdenken und Strategien entwickeln, um bewusster, empathischer und freier damit umzugehen.



Die Vorschläge dieses Moduls sind orientierend. Du kannst sie an die Eigenschaften der Gruppe oder an die Dynamiken deiner Klasse anpassen. Wenn du es für notwendig hältst, teile das Modul in zwei kürzere Sitzungen auf oder integriere es in fächerübergreifende Projekte der emotionalen Bildung.

Das Material kann sowohl in gedrucktem als auch in digitalem Format verwendet werden, je nachdem, was praktischer ist.

Warum ist es wichtig, über Scham zu arbeiten?

Auch wenn sie oft verwechselt werden, **Scham und Schuld sind nicht dasselbe.**

Scham

Hat mit der Identität zu tun

- „Ich bin schlecht“
- „Ich bin nichts wert“
- „Ich sollte nicht so sein“

Schuld

Bezieht sich auf die Handlung

- „Ich habe etwas falsch gemacht“
- „Ich habe mich geirrt“

Über Scham offen zu sprechen, hilft Schüler*innen, eine gesündere Beziehung zu ihren Emotionen zu entwickeln. Sie lernen, dass sich alle verletztlich fühlen können und dass Fehler sie nicht definieren, sondern Chancen zum Wachsen sind.

Mit dieser Emotion bereits im frühen Alter zu arbeiten, beugt Mustern wie Selbstkritik, Perfektionismus oder Vermeidung vor. Außerdem stärkt es das Gefühl der Zugehörigkeit und die emotionale Sicherheit – wesentliche Säulen für Lernen und Zusammenleben. Für Lehrkräfte ist das Thematisieren von Scham auch ein Werkzeug der Beobachtung: Es ermöglicht, Gruppendynamiken zu verstehen, Momente von Ausgrenzung oder Lächerlichmachen zu erkennen und eine Kultur des Respekts, des Vertrauens und der Empathie zu fördern.

Hinweis für den Lehrer

- **Einen sicheren Raum schaffen:** alle Emotionen anerkennen und sicherstellen, dass sich keiner der Schülerinnen unter Druck gesetzt fühlt, persönliche Erfahrungen zu teilen.
- **Die Emotion normalisieren:** daran erinnern, dass alle irgendwann Scham empfinden; es ist keine Schwäche, sondern eine geteilte Erfahrung.
- **Empathie und Respekt vorleben:** die Art und Weise, wie die Lehrkraft auf Fehler reagiert, beeinflusst, wie Schüler*innen miteinander umgehen.
- **Die Aktivitäten als Ausgangspunkt nutzen:** weniger auf Ergebnisse fokussieren, sondern Reflexion und emotionales Bewusstsein priorisieren.
- **Emotionale Signale beobachten:** Körpersprache, Tonfall oder Schweigen kommunizieren ebenfalls.
- **Unterstützung unter Gleichaltrigen fördern:** Gesten von Fürsorge, Zuhören oder Hilfe öffentlich anerkennen.
- **Jede Sitzung emotional abrunden:** ruhig abschließen und sicherstellen, dass niemand mit einem Gefühl von Bloßstellung oder Unbehagen geht.

Reflexionsfragen für die Lehrkräfte

- *Wann beobachte ich Scham in meinem Klassenraum?*
- *Wie reagiere ich auf die Scham meiner Schüler*innen?*
- *Wie kann ich Fehler begleiten, ohne Demütigung zu verstärken?*
- *Wie kann ich Selbstmitgefühl und Respekt gegenüber sich selbst vorleben?*
- *Welche Praktiken kann ich einführen, um einen Klassenraum zu schaffen, in dem sich alle sicher fühlen, gesehen zu werden?*

„Wenn wir über Scham sprechen
können, verliert sie ihre Macht.“

— Brené Brown

A1

Tag 1. Die Scham – Die Emotion erkennen und verstehen (40 Minuten Dauer)

Aktivität 1: Abstimmung mit Karten – „Würde es mir peinlich sein, wenn...?“
(15 - 20 Minuten) Passe sie an das Tempo und das Alter deiner Gruppe an.

1.1.1 Ziel

1. Erkennen, dass Scham eine Emotion ist, die alle empfinden, wenn auch auf unterschiedliche Weise, und einen sicheren und zugleich spielerischen Raum öffnen, um über verschiedene Situationen nachzudenken, die Scham auslösen können.

Materialien

- ☐ Farbige Karten (rot/grün)
- ☐ Ausgedruckte oder projizierte Liste von Sätzen
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ Klassenraum in Kreis- oder Halbkreisform
- ☐ (Optional) Sanfte Musik für den Moment des Abschlusses oder der Reflexion

1.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung:

- Erkläre der Gruppe, dass ihr heute über eine Emotion sprechen werdet, die alle kennen: die Scham.
 - z.B: „Manchmal fühlen wir Scham, wenn wir glauben, dass andere uns ansehen, oder wenn wir etwas tun, das uns unangenehm ist. Aber nicht alle empfinden Scham in denselben Situationen. Heute werden wir herausfinden, welche Situationen uns so fühlen lassen – und sehen, dass jede Person dies auf ihre eigene Weise erlebt.“

2. Erklärung der Dynamik

- Gib jedem/r Schüler*in zwei Karten:

**Nein, ich würde
mich nicht
schämen.**

**Ja, ich würde
mich
schämen.**

- Erkläre, dass du verschiedene Sätze vorlesen wirst und sie die Karte hochhalten sollen, die am besten zeigt, wie sie sich in dieser Situation fühlen würden.

3. Vorlesen der Sätze und Abstimmung

- Lies die folgenden Sätze nacheinander vor und lasse jeweils ein paar Sekunden Zeit, um die Reaktionen zu beobachten:

- Es wäre mir peinlich, erst an der Kasse zu merken, dass ich nicht genug Geld dabei habe.
- Es wäre mir peinlich, vor meinen Freundinnen auszurutschen und hinzufallen.
- Es wäre mir peinlich, wenn ich versehentlich mein T-Shirt falsch herum anziehen und so zur Schule gehen würde.
- Es wäre mir peinlich, wenn ich merke, dass ich als einziger aus der Klasse nicht zu einer Feier eingeladen wurde.
- Es wäre mir peinlich, wenn jemand mein Handy nehmen und meine Nachrichten lesen würde.
- Es wäre mir peinlich, in einem Fach eine schlechte Note zu bekommen, das mir normalerweise gut liegt.
- Es wäre mir peinlich, im Musikunterricht allein vor der ganzen Klasse singen zu müssen.
- Es wäre mir peinlich, etwas Gemeines über eine*m Freund*in gesagt zu haben.
- Es wäre mir peinlich, wenn sich eine Freundin im Kino sehr unangebracht verhalten würde.

4. Geleitete Reflexion

- Nach mehreren Runden öffne einen kurzen Dialog:
 - *„In welchen Situationen stimmen wir überein? In welchen denken wir unterschiedlich? Warum?“*
 - Schreibe Schlüsselwörter oder -sätze an die Tafel (z. B. Angst, dass andere lachen; Körperschau; Fehler machen; Blicke anderer).

5. Abschluss und emotionale Verbindung

- Schließe ab, indem du drei wichtige Ideen hervorhebst:
 - *Alle empfinden irgendwann Scham.*
 - *Was uns beschämt, kann von Person zu Person unterschiedlich sein.*
 - *Über unsere Gefühle zu sprechen hilft uns, uns selbst zu verstehen und andere zu respektieren.*

Hinweis für den Lehrer

- **Bewahre einen Ton der Neugier**, nicht des Urteilens.
- **Beobachte die Reaktionen:** nervöses Lachen, Schweigen, Ausweichen oder spontane Kommentare sind Hinweise darauf, wie die Gruppe mit dem Gefühl des „Gesehenwerdens“ umgeht.
- **Zwingt niemanden, seine Antwort zu begründen;** das Ziel ist nicht, „recht zu haben“, sondern das emotionale Gespräch zu öffnen.
- Wenn eine sensible Situation auftaucht (z. B. Ausgrenzung oder Spott), notiere sie, um sie später im Wandbild oder in den Aktivitäten von Tag 2 aufzugreifen.

A2

Aktivität 2: Portrait-Spiel – „Wo versteckt sich die Scham?“ (20 Minuten Dauer) Passe sie an das Tempo und das Alter deiner Gruppe an.

1.1.1 Ziel

1. Den Schüler*innen helfen zu erkennen, wie sich Scham im Gesicht und im Körper zeigt, sie von anderen Emotionen zu unterscheiden und Empathie gegenüber Menschen zu fördern, die sie erleben.

Materialien

- ☐ Karten oder Bilder mit verschiedenen Emotionen (Freude, Traurigkeit, Angst, Überraschung, Scham ...)
- ☐ Weiße Blätter und Bleistifte oder Farben
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ Großer Raum zum Bewegen und Beobachten

1.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Einführung:** Sag den Schüler*innen, dass sie verschiedene Gesichter beobachten und herausfinden werden, was jede Person fühlt.
 - „*Emotionen zeigen sich im Körper und im Gesicht. Heute werden wir zu Emotionsdetektiven.*“
2. **Beobachtung und Zuordnung**
 - Zeige die Bilder oder verteile sie in kleinen Gruppen.
 - Bitte sie, jedes Gesicht genau zu betrachten und zu sagen, welche Emotion sie darin erkennen.
 - Notiere die Antworten an der Tafel.
3. **Identifikation der Scham**
 - Wenn das entsprechende Bild erscheint, frage:
 - „*Welche Hinweise zeigen uns, dass diese Person vielleicht Scham empfindet?*“
 - Leite die Reflexion an:
 - *Schaut sie nach unten?*
 - *Wird sie rot?*
 - *Scheint sie sich verstecken zu wollen?*



1. Kreative Variante (optional)

- Lade die Schüler*innen ein, ihr eigenes „Schamgesicht“ oder eine Darstellung davon zu zeichnen, wie sie sich fühlen, wenn sie Scham erleben.
- Anschließend können sie freiwillig teilen (nur wenn sie möchten).

2. Abschluss im Plenum

- Schreibe im Plenum die Wörter oder Empfindungen an die Tafel, die sich wiederholen: Hitze im Gesicht, nach unten schauen, Schweigen, der Wunsch zu verschwinden ...
- Schließe mit einer einfachen Idee:
 - *„Wenn wir erkennen, was wir fühlen, fällt es uns leichter, andere zu verstehen. Alle empfinden Scham – und das verbindet uns.“*

Hinweis für den Lehrer

- **Stärke den Respekt:** Lass keine Hänseleien oder Nachahmungen zu.
- **Wenn eine Schülerin etwas Persönliches teilt, bedanke dich für das Vertrauen und normalisiere die Emotion.**
- **Du kannst die Gelegenheit nutzen, um emotionalen Wortschatz einzuführen:** Anspannung, Erröten, Schüchternheit, Nervosität, Unbehagen.
- **Wenn die Gruppe aktiv ist,** kannst du mit einem kurzen Körperspiel abschließen (verschiedene Emotionen mit Gesten darstellen).

A1

Tag 2. Auslöser von Scham und gegenseitige Unterstützung (45 Gesamtdauer)

Aktivität 1: Brainstorming – „Wann fühle ich Scham?“ (20–25 Minuten)

Passe die Zeit an die Beteiligung der Gruppe an.

2.1.1 Ziel

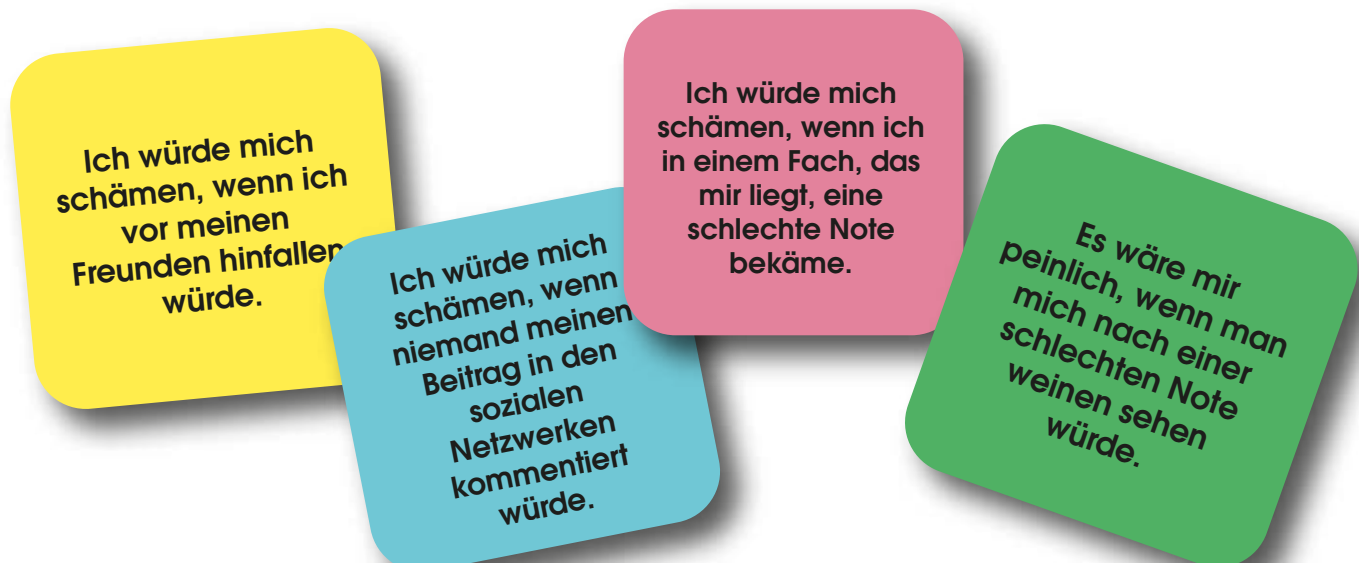
1. Alltägliche Situationen identifizieren, die im schulischen Umfeld Scham auslösen können, und verstehen, dass dieses Gefühl bei jeder Person unterschiedlich auftritt.

Materialien

- ☐ Karten oder Klebezettel
- ☐ Marker oder Stifte
- ☐ Tafel, Wandbild oder große Pinnfläche
- ☐ (Optional) Sanfte Hintergrundmusik zur Förderung der Konzentration

2.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Einführung:** Beginne mit einer kurzen Erklärung:
 - „Scham kann in vielen Momenten auftreten. Manchmal liegt es an etwas, das wir tun, und manchmal daran, wie wir glauben, dass andere uns sehen. Wir denken jetzt gemeinsam darüber nach, in welchen Situationen wir Scham fühlen.“
2. **Einzelarbeit oder Arbeit in Kleingruppen**
 - Gib Karten oder Klebezettel aus und bitte die Schüler*innen, Situationen aufzuschreiben oder zu zeichnen, die ihnen peinlich sein könnten (ohne dass sie persönlich sein müssen).
 - „Du kannst etwas aufschreiben, das dir passiert ist, oder etwas, von dem du glaubst, dass es jemandem peinlich sein könnte.“
3. **Gestaltung des Wandplakats**
 - Jede*r Schüler*in oder jede Gruppe klebt die Karten an das Plakat.
 - Lies einige vor und ordne sie Kategorien zu, die du an die Tafel schreibst:



1. Gemeinsames Gespräch und Reflexion

- Leite das Gespräch mit folgenden Fragen:
 - *Gibt es Situationen, die häufiger vorkommen?*
 - *Warum machen uns manche Dinge mehr Scham als andere?*
 - *Was könnten wir tun, damit sich in der Klasse niemand schämt?*

2. Emotionaler Abschluss

- Bedanke dich für die Teilnahme und fasse die wichtigsten Ideen in drei Botschaften zusammen:
 - ***Wir alle fühlen Scham, und das verbindet uns.***
 - ***Wir können lernen, sie zu erkennen und gut für uns zu sorgen, wenn sie erscheint.***
 - ***Im Klassenraum können wir alle dazu beitragen, dass sich niemand schlecht fühlt, weil er*sie Fehler macht.***

Hinweis für den Lehrer

- Lasse die Aktivität frei fließen, ohne Druck auszuüben, etwas zu teilen.
- Achte auf die Themen, die auftauchen (Spott, Vergleiche, Ausgrenzung). Das sind wichtige Hinweise auf die Gruppendynamik.
- Wenn heikle Situationen auftauchen, validiere das Gefühl und schlage vor, sie in der nächsten Aktivität wieder aufzugreifen („Was hilft uns, wenn wir Scham fühlen?“).

A2 Aktivität 2: „Was mir hilft, wenn ich Scham empfinde“ (10 - 20 Minuten)

Pass die Zeit an die Beteiligung der Gruppe an..

2.1.1 Ziel

1. Aus der Perspektive von Empathie erforschen, welche Einstellungen und Gesten helfen, sich besser zu fühlen, wenn Scham auftritt, und ein gemeinsames Wandplakat der Unterstützung und Fürsorge erstellen.

Materialien

- ☐ Leere Karten (eine pro Schüler*in)
- ☐ Marker oder Farbstifte
- ☐ Schnur, Wandbild oder Pinnfläche zum Aufhängen der Karten
- ☐ Klammern, Clips oder Klebeband zum Befestigen
- ☐ Sichtbarer Titel: „Unsere Wand der Unterstützung und des Verständnisses“

2.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Einführung:** Verbindung zur vorherigen Aktivität
 - „Wir haben schon gesehen, welche Dinge uns Scham bereiten können. Jetzt denken wir darüber nach, was uns hilft, wenn wir sie fühlen. Welche Worte, Gesten oder Handlungen lassen uns besser fühlen?“
2. **Einzelarbeit**
 - Bitte jede*n Schüler*in, eine Sache aufzuschreiben oder zu zeichnen, die ihm*ihr hilft, wenn er*sie Scham empfindet.
 - Sie können an Beispiele denken wie:
 - Dass mir jemand zuhört.
 - Dass niemand über mich lacht.
 - Dass mir etwas Freundliches gesagt wird.
 - Dass mir Zeit gegeben wird, um mich zu beruhigen.
 - Dass mir erinnert wird, dass es allen so geht.
3. **Austausch und Wandplakat**
 - Wenn sie fertig sind, lade die Schüler*innen ein, ihre Karten freiwillig vorzulesen und am Wandplakat oder an einer Schnur mit Klammern anzubringen.
 - Gib dem Plakat einen Titel, z.B.: „Unsere Wand der Unterstützung und des Verständnisses“.
4. **Abschluss des Moduls**
 - Versammle die Gruppe vor dem Plakat und führe eine kurze Abschlussreflexion durch:
 - „Dieses Plakat erinnert uns daran, dass wir alle Scham empfinden können, aber auch, dass wir uns gegenseitig helfen können. Jedes Wort hier ist eine Form des Begleitens, des Fürsorgens und dafür, unsere Klasse zu einem sicheren Ort zu machen.“



Hinweis für den Lehrer

- **Stärke die freiwillige Teilnahme.** Nicht alle wollen ihre Karten teilen, und das ist in Ordnung.
- **Wenn besonders wertvolle Ideen auftauchen** (wie Empathie, Respekt oder Humor), hebe sie mit Beispielen hervor.
- Du kannst das Plakat einige Wochen sichtbar lassen, als Erinnerung an die emotionale Arbeit der Gruppe.
- Beende die Sitzung mit einer kurzen Atemübung oder gemeinsamem Applaus, um positiv abzuschließen.

4.1.1 Ziel

1. Empathie und gegenseitiges Verständnis fördern, indem Schamerfahrungen in einem sicheren und respektvollen Rahmen anerkannt werden.

Materialien

- ☐ Weiße Blätter oder kleine Zettel
- ☐ Kiste, großer Umschlag oder Beutel zum Aufbewahren der Geschichten
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ (Optional) Dekoratives Etikett: „Dinge, die uns verbinden“ (für die Kiste)

4.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung und Aufgabenstellung

- Erkläre der Gruppe, dass sie eine Aktivität machen werden, um besser zu verstehen, wie Scham sich anfühlt, **ohne über konkrete Personen zu sprechen**.
 - *„Jeden von uns hat schon einmal etwas erlebt, das uns peinlich war. Manchmal ist es eine Kleinigkeit, manchmal etwas, an das wir lange zurückdenken. Wir schreiben es anonym auf, um zu sehen, dass wir nicht die Einzigen sind.“*

2. Einzelschreiben

- Bitte Jede*r Schüler*in, eine Situation aufzuschreiben (oder zu zeichnen), in der sich jemand schämen könnte.
- Erkläre, dass sie ihren Namen nicht aufschreiben sollen und die Geschichte auch erfinden dürfen, wenn sie möchten.

3. Sammeln und Vorlesen

- Sammle die Zettel in einer Box und lies einige Geschichten zufällig laut vor.
- Nach jeder Geschichte eröffne einen kurzen Dialog:
 - *Warum könnte diese Situation Scham verursachen?*
 - *Was könnten wir tun, wenn es einem Mitschülerin passiert?*
 - *Was hilft in solchen Momenten?*

4. Abschluss und Reflexion

- Schließe ab, indem du die Empathie der Gruppe hervorhebst und die Normalität dieser Emotion betonst:
 - *„Scham ist etwas, das wir alle empfinden. Wenn wir darüber ohne Angst sprechen, verstehen wir uns besser und kümmern uns mehr umeinander.“*



Hinweis für den Lehrer

- Behalten Sie einen vorsichtigen und warmherzigen Ton bei und vermeiden Sie humorvolle Nacherzählungen oder Imitationen.
- Wenn heikle Situationen auftreten (z. B. Hänseleien, Ausgrenzung oder familiäre Themen), bestätigen Sie die Emotionen und notieren Sie sie, um sie nach dem Unterricht anzusprechen.
- **Sie können die Geschichten in einer symbolischen Box mit dem Namen „Dinge, die uns verbinden“ aufbewahren, um die Botschaft der Gemeinschaft zu verstärken.**

AZ2

Aktivität 2: Die Scham-Ampel (10 - 15 Minuten)

4.1.1 Ziel

1. Den Schüler*innen helfen, die Intensität ihrer Schamgefühle zu erkennen und zu verstehen, dass jede Person sie unterschiedlich erleben kann.

Materialien

- ☐ Karten oder Kreise in drei Farben: Rot, Gelb und Grün (je eine pro Schüler*in)
- ☐ Liste von Situationen, von der Lehrkraft erstellt
- ☐ Freier Raum zum Bewegen oder Platzieren der Farben (du kannst die
- ☐ Karten an drei Wände oder Bereiche im Klassenraum kleben)
- ☐ (Optional) Große Plakate mit den Farben und ihrer Bedeutung

4.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung

- Erkläre, dass sie eine Ampel nutzen werden, um zu zeigen, wie viel Scham sie in verschiedenen Situationen empfinden.
 - „Wie bei Ampeln steht jede Farbe für etwas: Rot bedeutet viel Scham, Gelb etwas Scham und Grün wenig oder keine.“

2. Vorlesen der Situationen und Abstimmung

- Lies mehrere Situationen laut vor, eine nach der anderen, und bitte die Schüler*innen, die entsprechende Karte hochzuhalten.
 - Beispiele:
 - Den Text eines Liedes im Musikunterricht vergessen.
 - Auf dem Pausenhof stolpern und hinfallen.
 - Eine schlechte Note in einem Fach bekommen, das mir normalerweise leicht fällt.
 - Dass jemand etwas vorliest, das ich geschrieben habe.
 - Zu spät kommen, wenn alle schon sitzen.

3. Kurze Diskussion

- Nach mehreren Runden besprich mit der Gruppe:
 - „Warum empfinden manche mehr oder weniger Scham in derselben Situation? Wovon hängt das ab?“
- Schreibe einige Ideen an die Tafel: Vertrauen, Angst vor Gelächter, Sorge vor Fehlern, Respekt, Selbstsicherheit ...

4. Abschluss und gemeinsame Reflexion

- Stärke den Wert emotionaler Vielfalt:
 - „Jede*r empfindet Scham unterschiedlich, und das ist in Ordnung. Wichtig ist, sie zu erkennen und zu wissen, wie wir einander unterstützen, wenn sie auftritt.“



Hinweis für den Lehrer

- Diese Aktivität eignet sich gut als Wiederholung oder Einführung.
- Wenn die Gruppe aktiv ist, kann sie auch in Bewegung durchgeführt werden (z.B. die drei Farben in verschiedenen Ecken des Klassenzimmers aufstellen).
- Stärke den Respekt und vermeide, dass sich jemand über die Antworten anderer lustig macht.
- Am Ende kannst du fragen:

„Was können wir tun, damit sich niemand in dieser Klasse auf Rot fühlt?“

Checkliste des Materials für alle Aktivitäten

Tag 1. Die Emotion der Scham erkennen und verstehen

1.1 Abstimmung mit Karten: „Würde es mir peinlich sein, wenn...?“

- ☐ Farbige Karten (rot/grün)
- ☐ Ausgedruckte oder projizierte Liste von Sätzen
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ Klassenraum in Kreis- oder Halbkreisform
- ☐ (Optional) Sanfte Musik für den Moment des Abschlusses oder der Reflexion

1.2 Portrait-Spiel: „Wo versteckt sich die Scham?“

- ☐ Karten oder Bilder mit verschiedenen Emotionen (Freude, Traurigkeit, Angst, Überraschung, Scham ...)
- ☐ Weiße Blätter und Bleistifte oder Farben
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ Großer Raum zum Bewegen und Beobachten

Tag 2. Auslöser identifizieren und Unterstützungsstrategien entwickeln

2.1 Brainstorming: „Wann fühle ich Scham?“

- ☐ Karten oder Klebezettel
- ☐ Marker oder Stifte
- ☐ Tafel, Wandbild oder große Pinnfläche
- ☐ (Optional) Sanfte Hintergrundmusik zur Förderung der Konzentration

2.2 „Was mir hilft, wenn ich Scham empfinde“

- ☐ Leere Karten (eine pro Schüler*in)
- ☐ Marker oder Farbstifte
- ☐ Schnur, Wandbild oder Pinnfläche zum Aufhängen der Karten
- ☐ Klammern, Clips oder Klebeband zum Befestigen
- ☐ Sichtbarer Titel: „Unsere Wand der Unterstützung und des Verständnisses“

Ergänzende Aktivitäten

3.1 Anonyme Schamgeschichten

- ☐ Weiße Blätter oder kleine Zettel
- ☐ Kiste, großer Umschlag oder Beutel zum Aufbewahren der Geschichten
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ (Optional) Dekoratives Etikett: „Dinge, die uns verbinden“ (für die Kiste)

3.2 Die Scham-Ampel

- ☐ Karten oder Kreise in drei Farben: Rot, Gelb und Grün (je eine pro Schüler*in)
- ☐ Liste von Situationen, von der Lehrkraft erstellt
- ☐ Freier Raum zum Bewegen oder Platzieren der Farben (du kannst die Karten an drei Wände oder Bereiche im Klassenraum kleben)
- ☐ (Optional) Große Plakate mit den Farben und ihrer Bedeutung

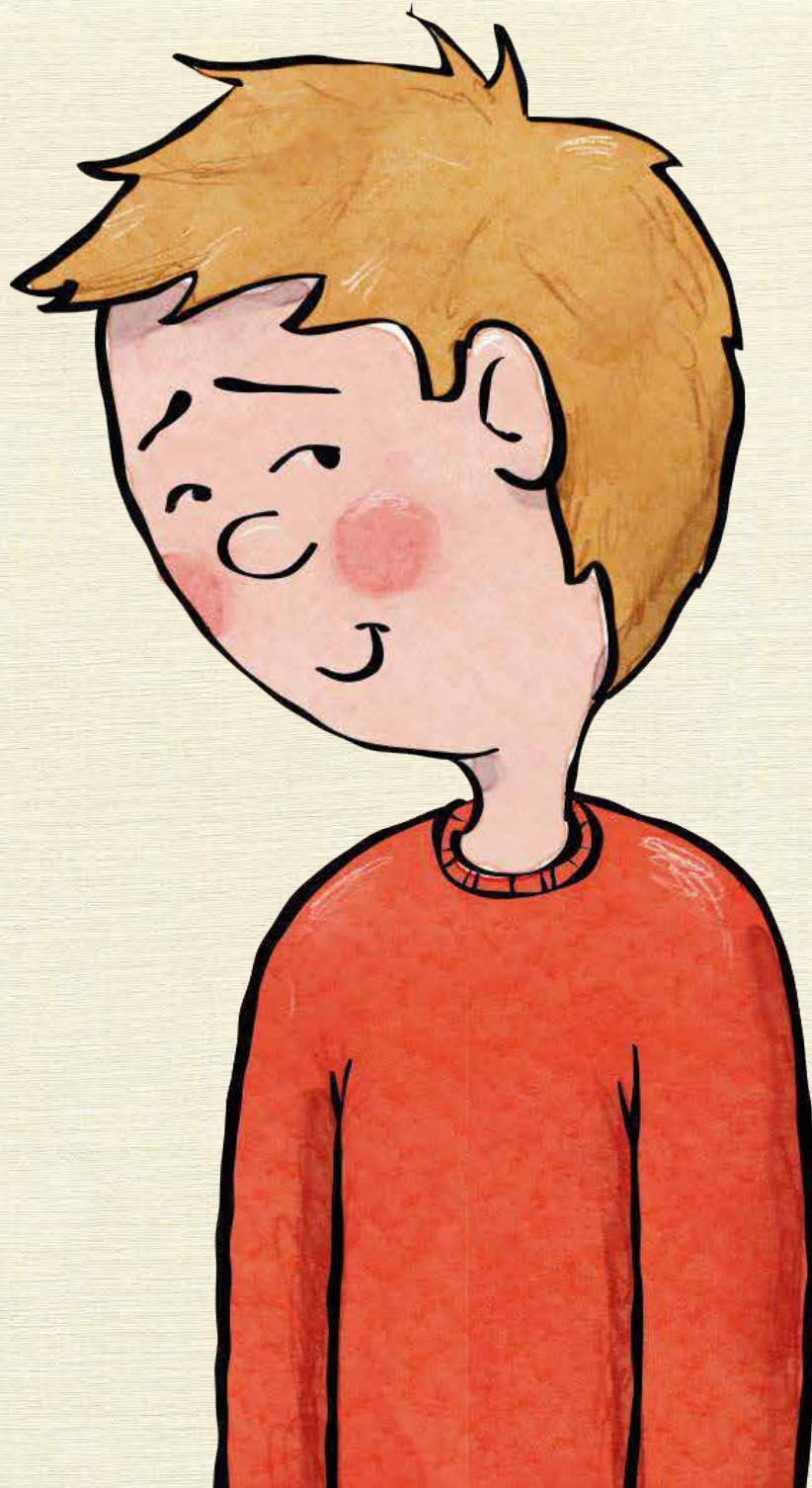
Bevor du mit dem Modul beginnst, überprüfe Folgendes:

- Die Karten sind ausgeschnitten und bereit.
- Die Materialien sind zugänglich und nach Aktivität geordnet (du kannst beschriftete Mappen oder Umschläge verwenden).
- Der Raum fördert visuelle Kommunikation (Kreis oder Halbkreis).
- Du hast sanfte Musik oder Elemente zur Verfügung, z. B. eine Glocke, eine Kerze oder ein kleines Instrument.

Ja, ich würde mich schämen.

**Nein, ich würde mich
nicht schämen.**

**Ich würde mich etwas
schämen.**



Schüchtern





Enttäuscht





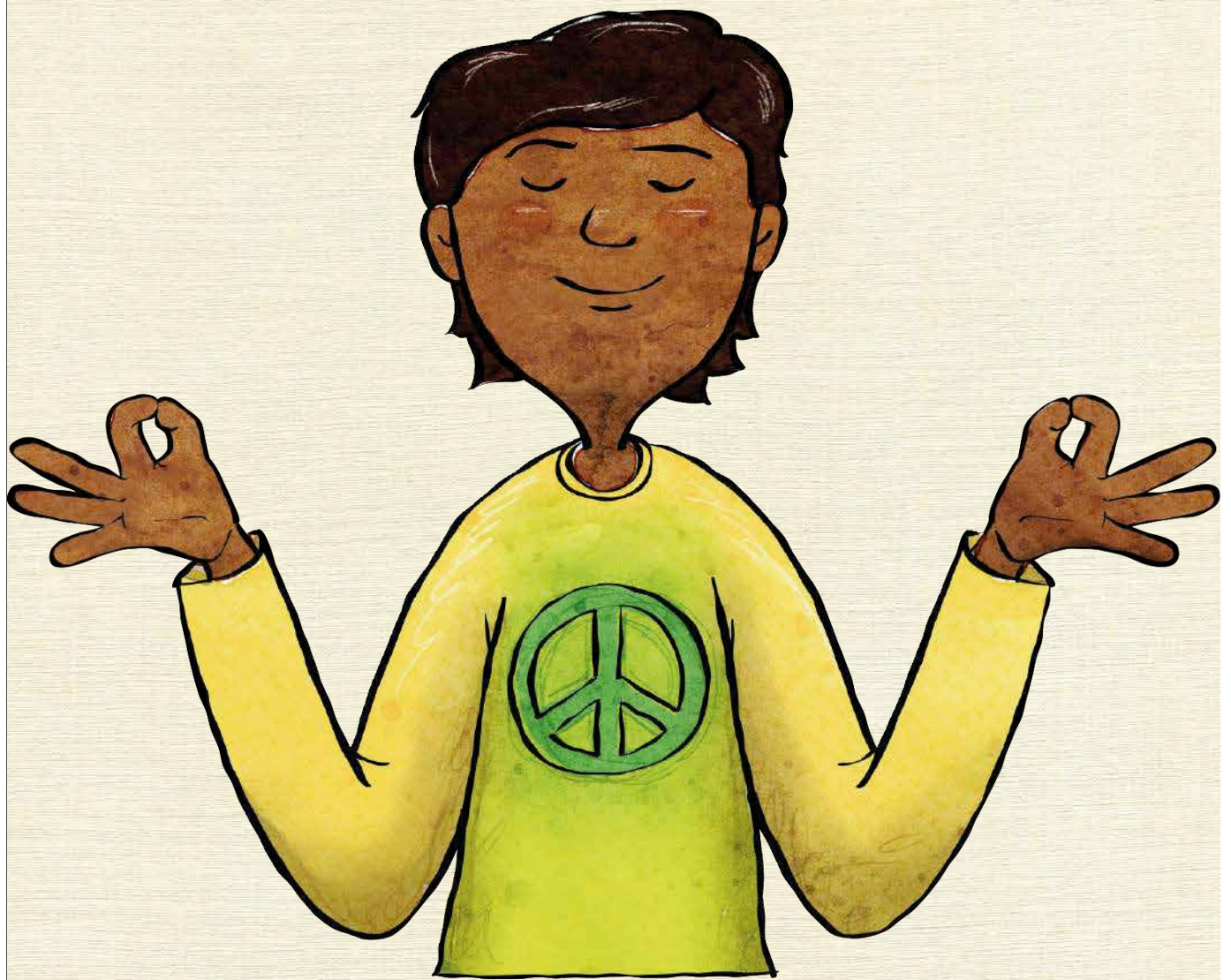
Neugierig





Durstig





Entspannt





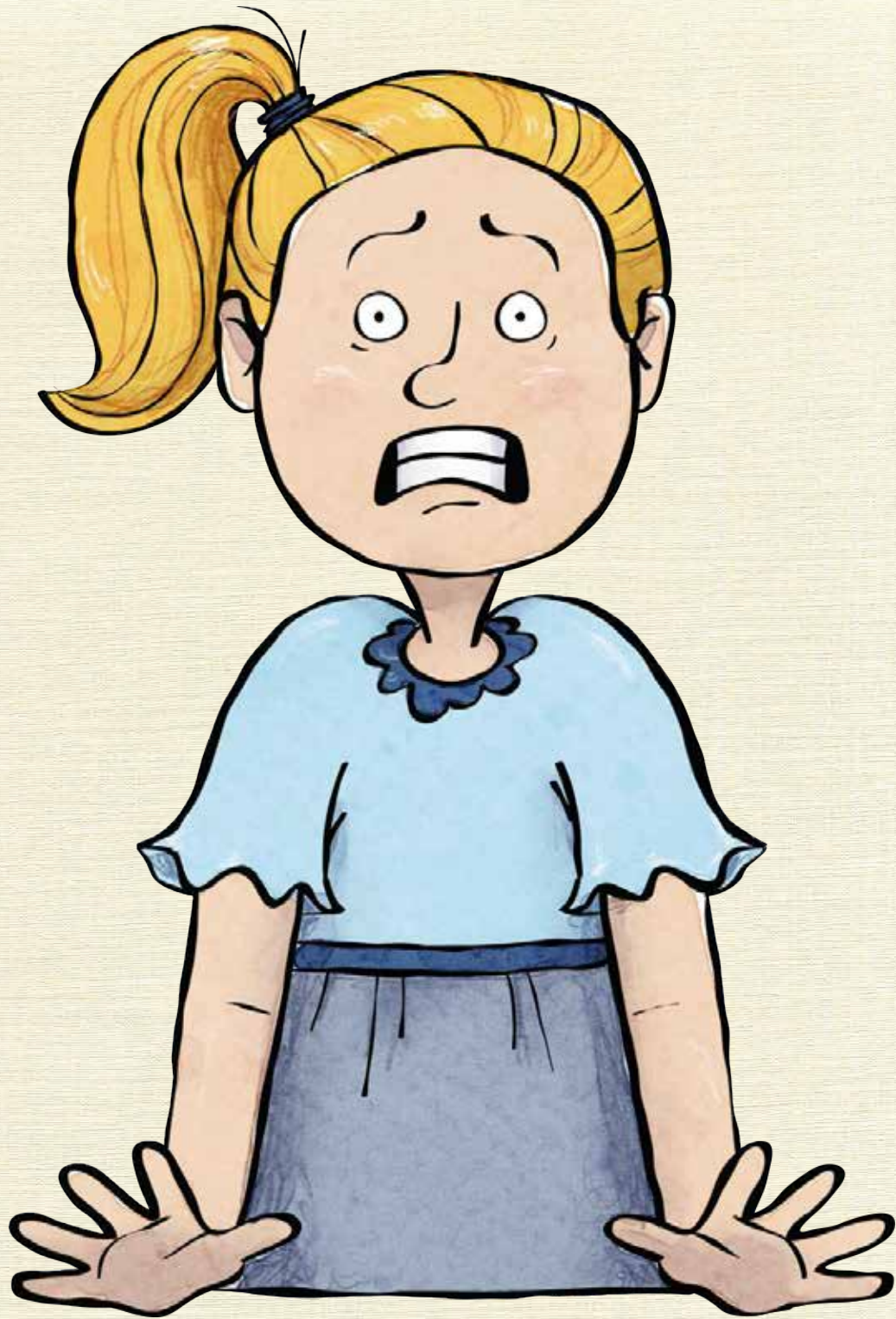
Langweilig





Stark





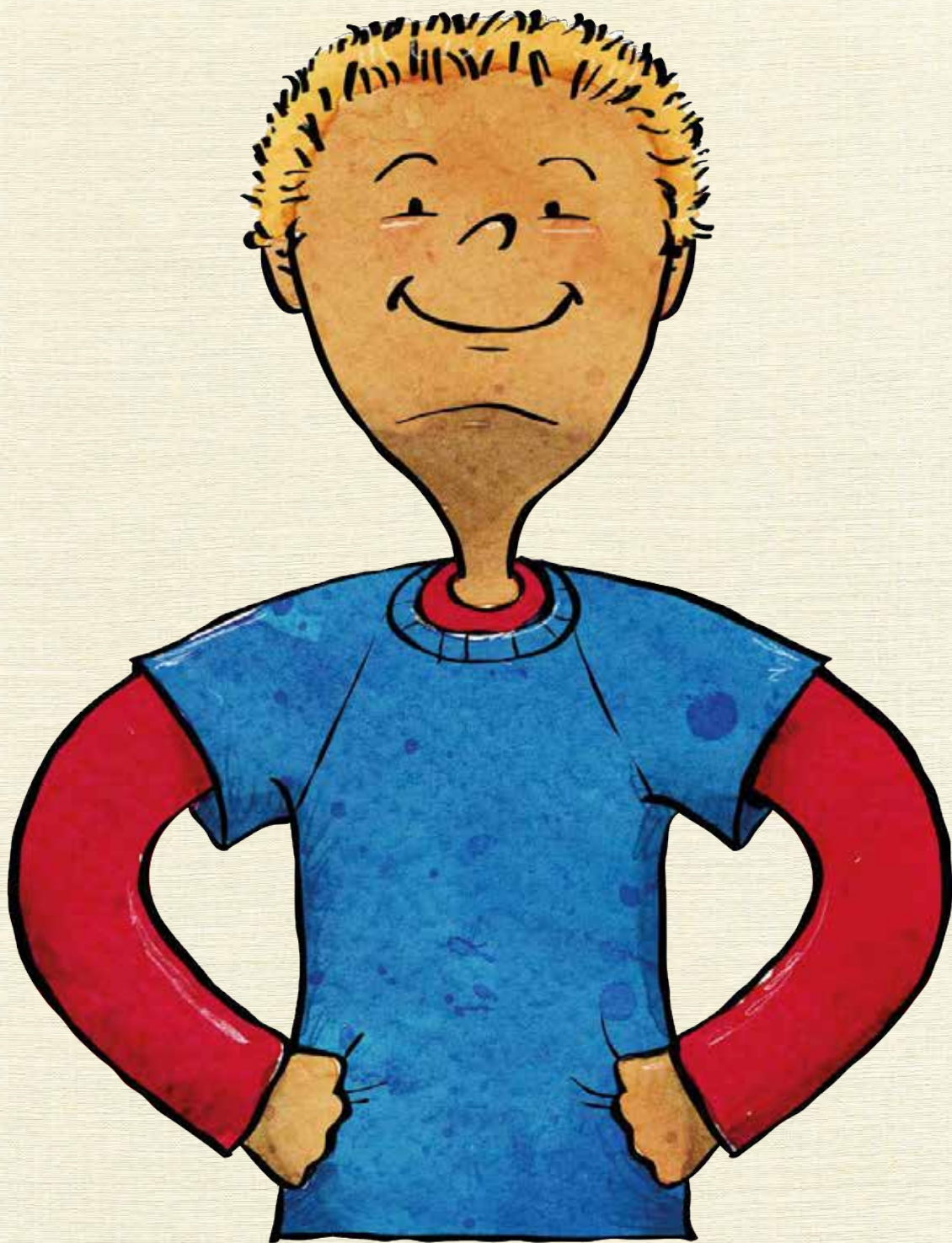
Ängstlich





aktiv





Tapfer





Beschämt





Beleidigt





glücklich





fleißig





Verwirrt





wach sein





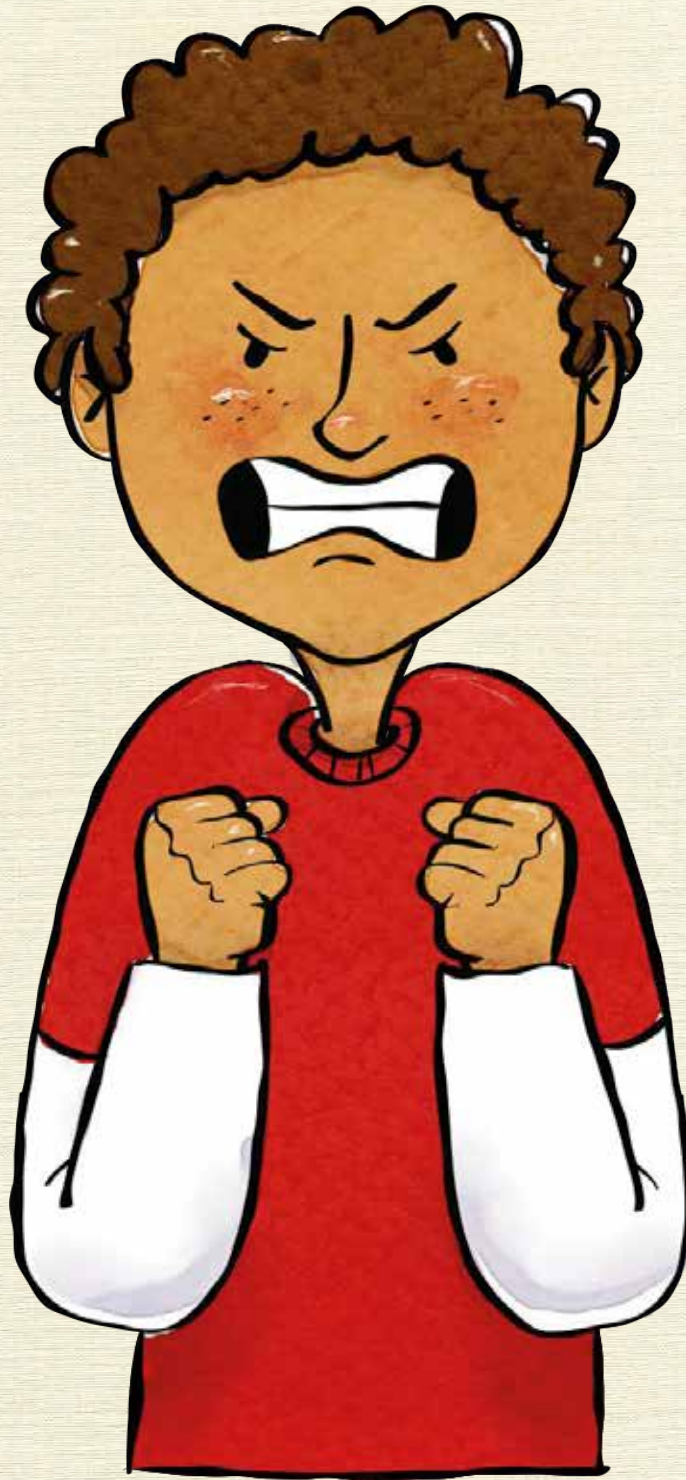
Motiviert





Müde





Verärgert





Lustig





Stolz





Begeistert





Verärgert





Nervös





Überrascht





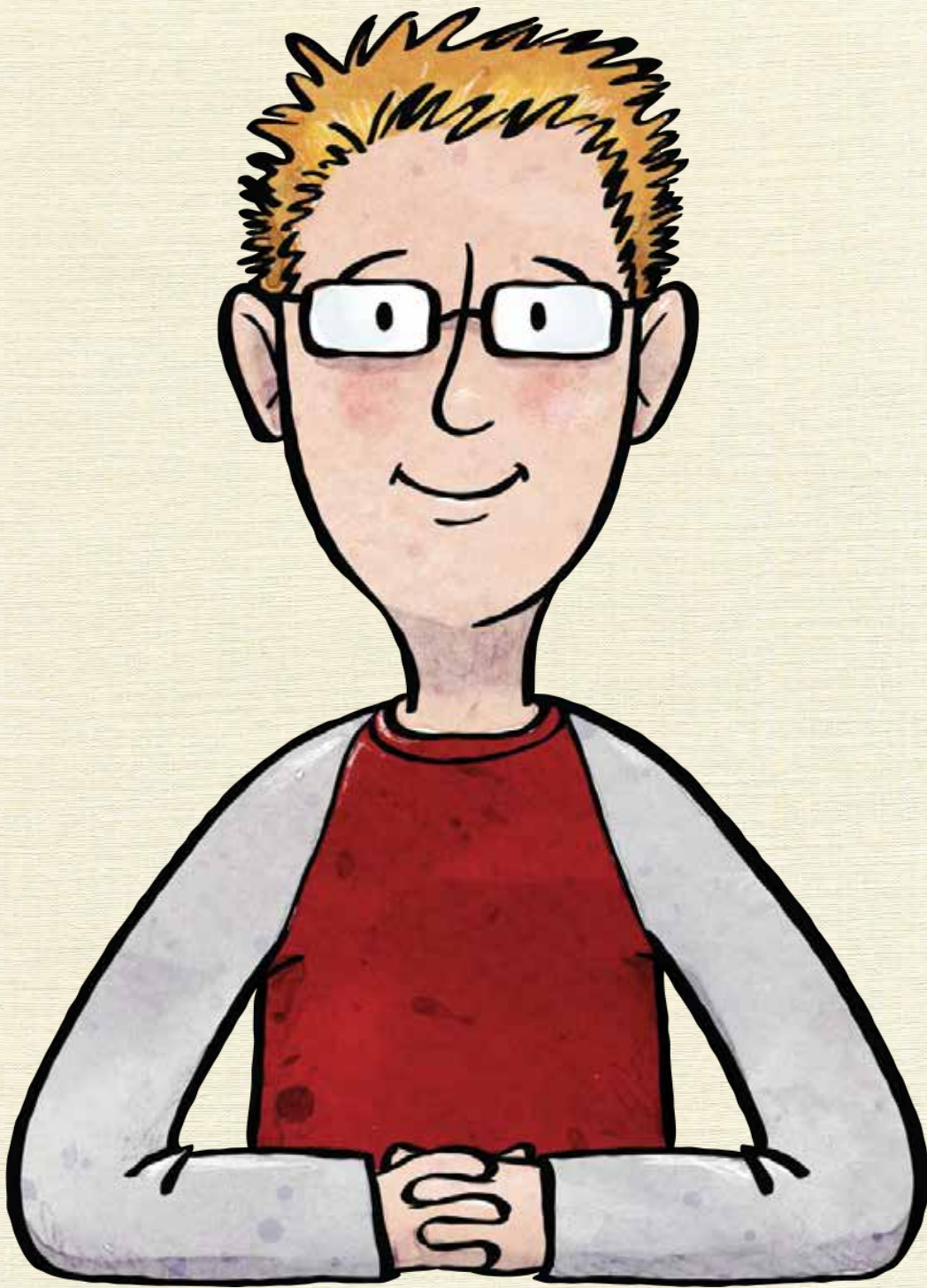
Traurig





Lustig





achtsam





Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

