

## Buchbesprechung

**Franz Petermann, Ulrike Petermann & Dennis Nitkowski (Hrsg.). (2016). Emotions-training in der Schule: Ein Programm zur Förderung der emotionalen Kompetenz.** Göttingen: Hogrefe Verlag. 244 Seiten, ISBN 978-3-8017-2687-4 (€ 39,95)

Zahlreiche aktuelle Studien belegen, dass Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen einen wesentlichen Risikofaktor für die Entwicklung von Angststörungen, Depressionen und anderen psychischen Auffälligkeiten darstellen. Insbesondere aus diesem Grund ist eine Stärkung der emotionalen Kompetenz und der Emotionsregulationsfertigkeiten im Rahmen einer schulbasierten Präventionsmaßnahme wichtig. Das Emotionstraining zur Förderung der emotionalen Kompetenz wurde am Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen speziell für Schülerinnen und Schüler der fünften bis siebten Klassenstufe entwickelt und kann sowohl von Lehrkräften selbst als auch von Sozialpädagoginnen bzw. -pädagogen oder Schulpsychologinnen bzw. -psychologen während der regulären Unterrichtszeit durchgeführt werden. Das Training dient der gezielten Förderung der Emotionserkennung und -differenzierung, der Förderung der Emotionsregulationsfähigkeiten, insbesondere in Bezug auf die soziale Interaktion, sowie dem Empathieaufbau durch ein verbessertes Emotionsverständnis. Die Grundidee, die Struktur und das Vorgehen des Trainings werden von der Autorin und den Autoren im Buch *Emotionstraining in der Schule: Ein Programm zur Förderung der emotionalen Kompetenz* vorgestellt.

In dem einführenden Kapitel definieren die Autorin und Autoren den Emotionsbegriff und die Eigenschaften von Emotionen. Es wird ein Überblick über vier emotionale Kompetenzen gegeben und ausführlich geklärt, was unter Emotionsregulation – der bekanntesten Fähigkeit unter den emotionalen Kompetenzen – zu verstehen ist. Des Weiteren beschreiben Franz Petermann, Ulrike Petermann und Dennis Nitkowski die Folgen von Defiziten in emotionalen Kompetenzen bei Kindern. Das Kapitel wird mit einem kurzen Überblick über das Emotionstraining als Prävention von der Entwicklung von Angst- oder Depressionssymptomen als eine Maßnahme, deren

Ziel es ist, die emotionale Kompetenz von Schülerinnen und Schülern zu fördern, damit diese besser mit emotionalen Belastungen zurechtkommen, abgerundet.

Im zweiten Kapitel wird das Trainingskonzept vorgestellt. Die Autorin und Autoren fangen mit Ausführungen zum didaktischen Rahmen des Trainings an und erläutern die Vielfalt von den spezifischen Methoden (z. B. die Tonübung, das Gefühlsquiz), die vor allem einen lern- und verhaltenspsychologischen Hintergrund aufweisen. Das Kapitel wird mit der Beschreibung der Grundstruktur des Emotionstrainings abgeschlossen.

Im dritten Kapitel wird zuerst ein kurzer Überblick über die Rahmenbedingungen des Emotionstrainings gegeben. Den Kern des Kapitels bildet eine umfangreiche Darstellung der einzelnen Sitzungen des Trainingsprogramms. Das Trainingsprogramm besteht aus elf Modulen, in denen emotionale Kompetenz auf altersangemessene Weise durch Rollenspiele, Hörbeispiele, Kurzgeschichten und Gruppenarbeiten aufgebaut wird. Ein Transfer auf den Alltag der Jugendlichen wird durch Aufgaben, die zu Hause bearbeitet und im Klassenverband besprochen werden, begünstigt. Im Rahmen der ersten Sitzung („Gefühle: Woher sie kommen und was sie bewirken“) lernen die Kinder, wo Gefühle entstehen. Die zweite Sitzung („Im Gefühlschaos“) hat als Ziel zu erklären, woran man die Gefühle sehen und hören kann. Die dritte Sitzung („Versteckte Gefühle aufspüren“) führt die Figur des Gefühlsdetektivs ein und beschreibt, wie Schülerinnen und Schüler die versteckten Gefühle als Gefühlsdetektive aufspüren können. Die vierte Sitzung („Welche Gefühlsstrategien gibt es?“) gibt einen Überblick über die existierenden Strategien zum Umgang mit Gefühlen. Die fünfte Sitzung („Jede Gefühlsstrategie hat ihren Nutzen“) erklärt die Vor- und Nachteile verschiedener Gefühlsstrategien. Das Ziel der sechsten Sitzung („Unangenehme Gedanken und Gefühle“) ist zu erklären, was Herunterzieher-Gedanken sind und wie Schülerinnen und Schüler diese mit Gute-Laune-Gedanken bekämpfen können. Die siebte Sitzung („Trauer und Enttäuschung annehmen lernen“) beschreibt, wie die unangenehmen Gefühle angenommen werden können. Die achte Sitzung („Mit Gefühl geht alles besser“) führt die Figur des Gefühlshelfers ein und definiert

seine Charakteristiken. Die neunte Sitzung („Einen Gute-Laune-Plan erstellen – aber wie?“) stellt das Vorgehen bei der Erstellung eines Plans für gute Laune vor. Die zehnte Sitzung („Mutig werden – aber wie?“) beschreibt den Umgang mit eigenen Schwächen. In der elften Sitzung („Gefühlsexperten“) werden die bisherigen Sitzungsinhalte vertieft und gefestigt. Am Ende der Sitzung erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Gefühlsurkunde, einen Gefühlspass und einen Feedbackbogen.

Im abschließenden vierten Kapitel geben die Autorin und Autoren Hinweise zur praktischen Umsetzung des Trainings. Es wird die Rolle der Trainerin bzw. des Trainers geklärt sowie einige Hinweise zum Umgang mit kritischen Situationen im Training ge-

geben. Die beiliegende DVD enthält alle Arbeitsmaterialien zur Durchführung des Trainings.

Zusammenfassend liefert das hier rezensierte Buch einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung und Umsetzung eines Emotionstrainings in der Schule. Der Leserschaft wird nicht nur ein fundierter Überblick über die theoretischen Grundlagen des Trainings geliefert, sondern es wird auch die praktische Umsetzung der einzelnen Sitzungen ausgezeichnet erläutert.

*Dr. Anna Volodina*  
*Leibniz Institut für die Pädagogik der*  
*Naturwissenschaften und Mathematik, Kiel*  
DOI 10.2378/peu2016.art25d