

„Sag einfach nein!“

Spontane Gedanken, Gefühle, Ideen ...



„Sag einfach nein!“

Wut, Frust und Neid wahrnehmen –
der Versuchung zur Rache und Verletzung widersprechen



Leitidee

Das Lied zeigt drei starke Gefühle – Wut, Frust und Neid – und jeweils den Impuls, daraus Rache, eine verletzende Handlung werden zu lassen. Der Refrain setzt einen kleinen, aber entscheidenden Freiheitsmoment dagegen: innehalten und zu der schädigenden Handlung „Nein“ sagen.

Drei Situationen – ein gemeinsames Muster

2

Gefühl ist nicht Handlung

Wut

- Nach einer Provokation und einem Bein-Stellen entsteht heftige Wut.
- Die Figur fantasiert körperliche Vergeltung.
- Didaktischer Schlüssel: Wut darf da sein – Gewalt ist trotzdem nicht die einzige Antwort.

Frust

- Schlechtes Wetter und die Schwester werden als belastend erlebt.
- Aus mieser Laune entsteht Lust, jemand anderen absichtlich zu ärgern.
- Das Lied zeigt: Nicht jede Verletzung beginnt mit einem großen Konflikt.

Neid

- Aufmerksamkeit für ein anderes Kind löst Neid und Abwertung aus.
- Der Refrain nennt als mögliche Reaktion bösen Blick oder Trick.
- Neid kann als Signal verstanden werden: Mir fehlt gerade etwas – ohne dass der andere schuld sein muss.

Der Refrain: „Nein“ als Freiheitsmoment

Nicht der Impuls entscheidet – zwischen Gefühl und Handlung liegt ein Spielraum

Der einfache Weg

- Tritt, böser Blick oder Trick erscheinen zunächst schnell und leicht.
- Der Text entlarvt die Vorstellung, aggressives Handeln sei besonders mutig.
- Impulsives Zurückschlagen braucht oft weniger Mut als Selbststeuerung.

Der kleine Schritt

- „Nein“ meint: die verletzende Handlung unterbrechen.
- Das kann heißen: Abstand nehmen, Hände bei sich behalten, Worte stoppen, Hilfe holen.
- Der erste Schritt muss nicht sofort den ganzen Konflikt lösen.

Freiheit lernen

- Christlich lässt sich dieser Zwischenraum als verantwortliche Freiheit erschließen.
- Gefühle sind nicht moralisch „schlecht“; verantwortlich wird der Umgang mit ihnen.
- Selbstbeherrschung ist nicht Gefühlsunterdrückung, sondern eine Form von Handlungsmacht.

Biblischer Resonanzraum: Böses nicht mit Bösem vergelten

4

Röm 12,17–21 und Mt 5,38–44

Röm 12

- Paulus fordert dazu auf, Böses nicht mit Bösem zu beantworten.
- Die Pointe ist nicht Passivität, sondern eine andere Handlungsmacht: das Böse durch das Gute überwinden.
- Das passt zum Refrain: Die Spirale wird an einer Stelle bewusst unterbrochen.

Jesus

- Mt 5 durchbricht die Logik der Vergeltung und fordert Feindesliebe.
- Das bedeutet nicht, Gewalt zu dulden oder sich schutzlos auszuliefern.
- Es bedeutet: Der andere soll nicht bestimmen, dass ich selbst zum Verletzenden werde.

Gal 5 als Vertiefung

- Gal 5,22–23 nennt u. a. Liebe, Frieden und Selbstbeherrschung als Frucht des Geistes.
- So kann das „Nein“ auch pneumatologisch gelesen werden: Gottes Geist stärkt zu lebensförderlichem Handeln.
- Nicht jede Selbstkontrolle ist automatisch Glaubensleistung.

Wut, Frust und Neid theologisch ernst nehmen

Gefühle wahrnehmen – ohne sie zu vergötzen oder zu verurteilen

Gefühle haben eine Botschaft

- Wut kann auf erlebtes Unrecht oder verletzte Grenzen hinweisen.
- Frust zeigt Überforderung oder unerfüllte Wünsche; Neid kann auf Sehnsucht nach Anerkennung aufmerksam machen.
- Kinder brauchen Sprache für Gefühle, bevor sie alternative Handlungen wählen können.

Nicht: „Ein guter Christ ist nie wütend“

- Auch biblische Texte kennen Zorn, Klage und Konflikt.
- Ziel ist nicht, unangenehme Gefühle wegzumachen, sondern ihnen eine nichtverletzende Form zu geben.
- Gebet, Klage, Gespräch, Abstand, Bewegung und Hilfefinden können legitime Wege sein.

Lernziele & Unterrichtsweg

6

Kompakt für 45–60 Minuten

Lernziele

- Wut, Frust und Neid als Gefühle benennen und von Handlungen unterscheiden.
- Den Refrain als Einladung zur Unterbrechung schädigender Impulse deuten.
- Röm 12 bzw. Mt 5 als biblischen Gegenentwurf zur Vergeltung kennenlernen.
- Konkrete Strategien für Selbststeuerung, Grenzsetzung und Hilfeholen entwickeln.
- Christliche Ethik nicht als Gefühlsverbot, sondern als verantwortliche Freiheit verstehen.

Unterrichtsweg

- 5 Min: Gefühlskarten / Körpersignale.
- 5 Min: Lied hören; drei Gefühle markieren.
- 10 Min: „Gefühl → Impuls → Handlung → Folge“ visualisieren.
- 10 Min: Refrain und Röm 12 oder Mt 5.
- 10 Min: Stopp-Strategien an fiktiven Fällen üben.
- 5–10 Min: persönlicher oder allgemeiner „Notfallplan“ – freiwillig.

Methoden nach Altersstufe

7

Das „Nein“ praktisch einüben – ohne reale Konflikte auszustellen

Primarstufe

- Ampel: ROT = Stopp, GELB = Gefühl benennen/atmen, GRÜN = sichere Handlung wählen.
- Gefühlskarten zu den drei Liedsituationen legen.
- Satzstarter: „Ich bin wütend, weil ... / Ich brauche ... / Ich hole Hilfe bei ...“

Klasse 5/6

- Impulskette analysieren: Wo kann ich eingreifen, bevor Schaden entsteht?
- Debatte: Ist Nicht-Zurückschlagen mutig?
- Röm 12 auf Chatgruppen, Provokation, Gerüchte oder soziale Medien übertragen.

Werkzeugkasten

- Abstand – atmen – zählen – benennen – Grenze sagen – weggehen – Hilfe holen – später sprechen.
- Strategien nicht als Patentrezepte verkaufen; Menschen regulieren Gefühle unterschiedlich.
- Keine körperlichen Provokations- oder Aggressionsrollenspiele.

„Sag nein“ – aber auch: Sag klar Ja zu Grenzen

8

Gewaltfreiheit bedeutet nicht Wehrlosigkeit

Nein zur eigenen Verletzungshandlung

- Das zentrale „Nein“ richtet sich im Lied gegen den eigenen Tritt, Trick oder das absichtliche Ärgern.
- Es eröffnet eine Pause zwischen Impuls und Tat.
- Diese Pause ist eine Stärke, keine Schwäche.

Nein zu dem, was mir geschieht

- Kinder dürfen ebenso deutlich Nein sagen, wenn andere sie schlagen, bedrängen, beleidigen oder Grenzen verletzen.
- Weggehen, laut Hilfe holen und Erwachsene einschalten sind keine Niederlage.
- Bei Mobbing oder Gewalt liegt die Verantwortung nicht allein beim betroffenen Kind.

Sicherung & didaktische Sensibilität

9

Selbststeuerung ohne moralischen Druck

Merksatz

- „Das Lied unterscheidet zwischen starken Gefühlen und verletzenden Handlungen. Wut, Frust und Neid dürfen wahrgenommen werden. Mut kann bedeuten, einen schädigenden Impuls zu stoppen und einen anderen, sicheren Weg zu wählen.“

Wichtige Grenzen

- Kein Kind für Gefühle beschämen.
- „Sag einfach nein“ nicht so vermitteln, als sei Selbstkontrolle immer einfach.
- Bei Gewalt, Mobbing oder Kontrollverlust brauchen Kinder verlässliche Erwachsene und ggf. professionelle Unterstützung.

Exit-Ticket

- Ein Gefühl ist noch keine ...
- Mut zeigt sich im Lied, wenn ...
- Wenn meine Wut sehr groß wird, kann ich ...
- Röm 12 passt zum Lied, weil ...

Quelle, Rechte & Nutzung

1
0

Liedgrundlage

- „Sag einfach nein!“
- Text und Musik: Wilfried Röhrig
- Aus: „Viele bunte Fäden“
- Rechte: 2000 rigma Musikverlag, Viernheim.

Präsentation

- Unterrichtskonzeption und Foliengestaltung: erstellt mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI), 2026.
- Redaktionelle Verantwortung: [Name/Institution].

Hinweis

- Die Angabe der Quelle ersetzt keine ggf. erforderliche Nutzungserlaubnis.
- Liedtext, Noten und Audio nur im Rahmen der jeweils geltenden Lizenz- und gesetzlichen Nutzungsrechte verwenden.