
© David Camnitzer, 2026

Das Glitzerglas

Zur Ruhe kommen – Elternabend, 5. November 2026



Das Glitzerglas ist eine Methode aus dem Curriculum von SEE Learning (soziales, emotionales und ethisches Lernen), einem Bildungsansatz der Emory University, der Kinder und Jugendliche darin unterstützt, ihre Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung zu entwickeln, konstruktiv mit Emotionen umzugehen sowie soziale und ethische Kompetenzen zu stärken. Ziel ist es, Ressourcen für psychische Gesundheit und Resilienz aufzubauen und ein unterstützendes Miteinander in Schule und Unterricht zu fördern.

Das Glitzerglas stammt aus Kapitel 3 «Stärkung der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung»: Es zeigt bildhaft, dass sich der Geist trüben kann, wenn wir aufgewühlt sind, und wieder klar wird, wenn wir ihm Ruhe geben. Mehr Informationen: www.see-learning.ch.

Was brauche ich, um selber ein Glitzerglas herzustellen?

- Ein sauberes Schraubglas
- Leicht erwärmtes Wasser, am besten destilliertes, damit es klar bleibt
- Klarer, lösungsmittelfreier Bastelkleber, zum Beispiel flüssiger Schul- oder Bastelkleber
- Glitzer (feiner und grober Glitzer sowie Pailletten nach Wahl; feiner Glitzer schwebt länger)
- Optional: ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe oder Tinte
- Heissleim oder Sekundenkleber, um den Deckel fest zu verkleben

Anleitung zum Selbermachen

1. Das Glas zu etwa drei Vierteln mit leicht erwärmtem Wasser füllen, am besten mit destilliertem Wasser.
2. Kleber einfüllen: Klaren, lösungsmittelfreien Bastelkleber einrühren. Je mehr Kleber, desto langsamer sinkt der Glitzer.
3. Glitzer hinzufügen: Reichlich Glitzer, Pailletten oder kleine Sterne hineingeben. Verschiedene Grössen sehen besonders schön aus.
4. Bei Bedarf 1 bis 2 Tropfen Lebensmittelfarbe hinzufügen.
5. Mit einem Löffel verrühren.
6. Deckel sichern: Heissleim oder Sekundenkleber auf das Gewinde oder den inneren Deckelrand geben und fest zuschrauben. Diesen Schritt machen Erwachsene, nicht die Kinder.
7. Schütteln und staunen: Beobachten, wie die Glitzerteilchen langsam zu Boden gleiten und zur Ruhe kommen.

© David Camnitzer, 2026

Kleine Teile können für jüngere Kinder gefährlich sein. Halten Sie das Glas gut verschlossen und lassen Sie Ihr Kind es nicht öffnen.

Eine Videoanleitung finden Sie hier: Wie man ein Beruhigungsglas selber macht – Einfache DIY-Anleitung (https://www.youtube.com/watch?v=w6MDhWuwAzU)

So üben Sie mit dem Glas

1. Probieren Sie die Übung zuerst selbst oder gemeinsam in einem ruhigen Moment aus.
2. Schütteln Sie das verschlossene Glas und beobachten Sie, wie das Wasser trüb wird und die Teilchen herumwirbeln.
3. Stellen Sie das Glas ab und beobachten Sie schweigend, wie sich die Teilchen setzen und das Wasser klarer wird.
4. Laden Sie Ihr Kind ein, beim Glas zu bleiben und wahrzunehmen, was es im Körper spürt. Es muss nichts Bestimmtes fühlen.
5. Sprechen Sie kurz darüber, wie die Übung war.

Tipps für Eltern

Führen Sie die Übung nicht erst in einer Krise ein. Üben Sie zuerst, wenn alle ruhig sind und sich in der OK-Zone befinden, und machen Sie selbst mit: Kinder lernen auch durch das Vorbild der Erwachsenen.

Mögliche Fragen: Was bemerkst du im Glas? Was spürst du in deinem Körper? Möchtest du noch einen Moment zuschauen oder lieber aufhören?

Passende Bilderbücher und Materialien



Moody Cow (Kerry Lee MacLean, 2009, Englisch): Peter, eine Kuh, hat einen richtig schlechten Tag. Erst verpasst er den Bus, dann stürzt er mit dem Velo und bekommt Ärger, weil er die Beherrschung verliert. Als andere Kinder ihn auch noch «Moody Cow» nennen, scheint alles schlimmer zu werden. Sein Grossvater zeigt ihm mit einer einfachen, spielerischen Übung, wie er seinen Geist beruhigen und Frust loslassen kann. Genau darum geht es auch beim Glitzerglas: Wenn die Gedanken wirbeln, hilft es, innezuhalten und dem Geist Zeit zu geben, zur Ruhe zu kommen.



BINJA-Traumkugel: Ruth Monstein hat passend zu ihrem Buch *Binja – Meine Reise durch die Welt der Gefühle* (2018) eine Traumkugel mit Achtsamkeitsanleitung entwickelt. Wenn sich Gedanken wie Schneeflocken im Kopf drehen, können Sie die Kugel schütteln, hinstellen und achtsam atmen, bis sich die Flocken gelegt haben und der Geist wieder freier wird. Sie eignet sich besonders für Kinder, denen es schwerfällt, sich zu konzentrieren.