Thema 3.1

Was ist das für ein Gefühl?

Zielgruppe: Schüler aller Altersstufen (unterschiedlicher Anspruch, je nach sprachlicher Fähigkeit der Schüler)

Zeitbedarf: Das Thema 3.1 bietet Stoff für bis zu drei Stunden.

Ich wusste gar nicht, dass es so viele verschiedene Gefühle gibt.

Das erste Thema des dritten Teils stellt unterschiedliche Gefühle in den Mittelpunkt. Die Schüler sollen erfahren, dass es für bestimmte Grundgefühle verschiedene Bezeichnungen gibt, mit denen man gleichzeitig die Stärke des Gefühls ausdrücken kann.

Die Schüler lernen ein breites Spektrum verschiedener Gefühle in unterschiedlichen Kategorien kennen. Sie erfahren, dass es normal sein kann, unterschiedliche Gefühle manchmal fast gleichzeitig zu erfahren.

Material und Vorbereitung

- Kopiervorlage KV III-2 „Wortfeld: Gefühle“
- Arbeitsblatt KV III-3 „Ein Tag voller Gefühle“
- (Herausforderung) Kopiervorlage KV III-4 „Arbeitskarten Gefühle“

Bereiten Sie das Material je nach ausgewählter Aktivität vor.

Vorschlag 1: „Gefühle ordnen“

- große Papierbögen (mindestens DIN A3), Tesa-Krepp
- pro Gruppe ein Edding

Vorschlag 2: „Ein Regenbogen der Gefühle“

- große Papierbögen (mindestens DIN A2), Tesa-Krepp
- Farbstifte oder Wasserfarbe in den Farben des Regenbogens
- pro Gruppe ein Edding

Vorschlag 3: „Eine Achterbahn der Gefühle“

- Poster (Rückseite) oder Flip-Charts, Tesa-Krepp
- Farbstifte

Kurzporträt des Themas

Die Schüler erweitern in Gruppenarbeit bzw. durch die Bearbeitung von Arbeitsblättern ihr Wortfeld „Gefühle“.

Informationen zum Thema

Vielen Schüler fällt es schwer, ihre Gefühle zu beschreiben. Auf die Frage „Wie geht es dir?“ oder „Wie fühlst du dich?“ finden sie, vor allem

wenn Erwachsene sie fragen, nur selten eine andere Antwort als „gut“ oder „schlecht“. Wenn sie untereinander über Gefühle sprechen, heißt es oft „cool“, „stark“ „echt geil“ (oder was auch immer gerade aktuell ist) oder „geht so“ oder aber „scheiße“. Es ist auch Ziel dieses Themas, dieser Einengung der Ausdrucksfähigkeit zu begegnen.

Vorschlag zur Stundenplanung

Schreiben Sie „Gefühle“ als Reizwort auf ein Plakat und lassen Sie die Schüler einige ihnen bekannte Gefühle dazu schreiben.

Wenn den Schülern wenig zum Thema einfällt, geben Sie ein paar Situationen vor: Dein Bruder schüttet dir beim Frühstück Saft auf die Hose und schon bist du ... (z. B. ärgerlich). Auf dem Weg zur Schule beachtet ein Freund dich nicht und du bist ... (z. B. enttäuscht). Vor Schulbeginn siehst du wie eine Freundin sich intensiv mit einem anderen Mädchen unterhält und bist ... (z. B. eifersüchtig). In der ersten Stunde bekommst du eine Klassenarbeit zurück und bist ... (z. B. zufrieden). Und das alles noch vor der großen Pause! Lassen Sie die Schüler noch ein paar eigene Beispiele aus ihrem Erfahrungsbereich ergänzen.

Hängen Sie das Plakat mit den verschiedenen Namen für Gefühle für die nächsten Wochen in der Klasse auf.

Menschen können eine Vielzahl unterschiedlicher Gefühle innerhalb kürzester Zeit erleben. Das ist normal. Es ist nicht immer leicht, damit umzugehen, aber man kann es lernen. Heute und in den nächsten Stunden werden wir uns mit unseren eigenen und fremden Gefühlen beschäftigen. Wenn wir mit unseren Gefühlen gut umgehen wollen, ist es wichtig, sie genau richtig benennen zu können. Als Erstes lernen wir deswegen die Vielfalt möglicher Gefühle und Bezeichnungen dafür kennen.

Auch Erwachsene neigen dazu, für ihre Gefühle nur wenige unterschiedliche Wörter zu verwenden, z. B. „glücklich“, „traurig“, „aufgeregt“ oder „unruhig“. Aber „unruhig“ kann verschiedene Bedeutungen haben: „ängstlich“, „verzweifelt“, „entnervt“, „gereizt“, „erschrocken“ ...

Wählen Sie für den folgenden Arbeitsschritt eine der drei folgenden Aktivitäten aus.

- **Gefühle ordnen**

Teilen Sie die Klasse in sechs Gruppen ein und geben Sie jeder Gruppe eine Karte der **Kopiervorlage** III-2 „Wortfeld: Gefühle“. Jede Gruppe soll auf ein großes Blatt (mindestens DIN A3) eine ansteigende Linie zeichnen und die neun Gefühle nach ihrer Intensität angeordnet aufschreiben (mit Edding), das stärkste Gefühl an der Spitze der Linie. Denken Sie daran, dass es in der Gruppe abweichende Meinungen geben kann, die sich auch im Ergebnis niederschlagen können. Die Schüler können so lernen, dass Sprache oftmals nicht eindeutig ist. Es können also auch zwei Gefühle nebeneinander stehen.

- **Ein Regenbogen der Gefühle**

Oft setzen Menschen Gefühle mit Farben in Beziehung (z. B. ist jemand grün vor Neid, rot vor Wut, ...). Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen ein und lassen Sie die Schüler einen großen Regenbogen malen und in

die verschiedenen Farben möglichst viele verschiedene Gefühle schreiben (mit Edding). Die Schüler können dazu zwei oder mehr Papierbögen zusammenkleben, um den Regenbogen besser darstellen zu können.

- **Eine Achterbahn der Gefühle**

Teilen Sie die Klasse in sechs Kleingruppen ein. Fragen Sie Ihre Schüler, was eine Achterbahn wohl mit Gefühlen - vor allem Jugendlicher - zu tun hat (dauernder Wechsel zwischen Auf und Ab). Jede Gruppe malt die Schienen einer Achterbahn und aus einer ihnen zugelosten Kategorie der KV III-2 (Kategorien: fröhlich, traurig, ärgerlich, ängstlich, besorgt, aufgeregt) möglichst viele verschiedene Gefühle jeweils als „Fahrgast" eines Wagens der Achterbahn, natürlich entsprechend der Intensität oben auf dem Berg oder unten im Tal oder irgendwo dazwischen.

Die Gefühle der KV III-2 können Hilfe und Anregung für die Schüler sein. Weitere Namen für Gefühle kann ein Thesaurus liefern, der Bestandteil vieler Computerprogramme ist. Der Thesaurus von Word 2000 bietet z. B. 18 verschiedene bedeutungsähnliche Wörter für „fröhlich" an.

Auswertung: Bitten Sie jede einzelne Gruppe, kurz zu erklären, wie sie die Aufgabe gelöst hat. Denken Sie daran: Bei dieser Frage geht es nicht um das gefundene Ergebnis, sondern um eine Beschreibung des Arbeitsprozesses! Das wird möglicherweise vielen Schülern noch schwer fallen.

Lassen Sie nun in den bestehenden Gruppe das **Arbeitsblatt** „Ein Tag voller Gefühle" (KV III-3) bearbeiten. In jeder Gruppe soll einer den Text bis zur jeweiligen Lücke vorlesen. Die Gruppenmitglieder besprechen, welches Gefühl diese Situation am besten beschreibt, und tragen es ein.

Weil die gleiche Situation bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Gefühle hervorrufen kann, sind selbstverständlich unterschiedliche Eintragungen möglich. Es gibt hier keine „richtigen" Antworten.

Lassen Sie einige Texte vorlesen. Schließen Sie die Stunde mit dem Hinweis, dass Menschen auf gleiche Situationen mit unterschiedlichen Gefühlen reagieren. Je genauer wir unsere Gefühle beschreiben können, umso besser werden wir sie auch verstehen. (Aus der Märchenwelt stammt das „Rumpelstilzchen-Phänomen": Um das Problem lösen zu können, muss man seinen Namen kennen.)

Herausforderung

Wir haben viele Wörter, um unsere Gefühle auszudrücken, aber wir zeigen unsere Gefühle auch ohne Worte durch unsere Mimik, unsere Körpersprache. Fragen Sie die Schüler, wie man erkennen kann, ob jemand fröhlich oder aufgeregt ist, ohne dass ein Wort gesprochen wird. Lassen Sie unter Umständen einige Gefühle kurz durch Körperhaltung, Gesten, Gesichtsausdruck, ... darstellen. Diese Aktivität eignet sich auch für eine Aufwärmphase, z. B. vor Bearbeitung von KV III-3.

Sie können sie aber auch als Übung zur Schulung der Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit anschließen.

Teilen Sie die Klasse in Paare (bietet größere Sicherheit) oder Kleingruppen (höheres Risiko) ein. Geben Sie den Schülern in einem Umschlag etwa drei bis fünf Namen für Gefühle (**Kopiervorlage III-4**) für jeden Schüler.

Auch für die Aufgabenstellung haben Sie die Möglichkeit das Risikoniveau vorher festzulegen oder den Schülern verschiedene Risikostufen anzubieten:

- Ziehe eine Karte. Stelle das darauf stehende Gefühl ohne Worte nur durch deinen Gesichtsausdruck (Mimik) dar. Der (die) anderen raten. (hohes Risiko)
- ... Stelle das darauf stehende Gefühl ohne Worte nur durch deinen Gesichtsausdruck und deine Körpersprache (Gestik) dar. ... (abnehmendes Risiko)
- ... Beschreibe das darauf stehende Gefühl, ohne es direkt zu nennen. Du kannst zur Unterstützung deiner Beschreibung deinen Gesichtsausdruck und deinen Körper einsetzen. ... (weiter abnehmendes Risiko)
- ... Beschreibe eine Situation, die bei dir dieses Gefühl hervorrufen könnte. Du kannst zur Unterstützung in einen kleinen Kreis ein einfaches Gesicht zeichnen, das dieses Gefühl ausdrückt. ... (weiter abnehmendes Risiko)

Mögliche Fragen zur **Auswertung:** Wie ist es euch während der Übung ergangen? Welche Erfahrungen habt ihr in der Übung gemacht? Welche Art der Darstellung ist euch leicht, welche schwer gefallen? Was glaubt ihr, warum das so ist?

Die Schüler werden wahrscheinlich u. a. die Erfahrung machen, dass Gesichtsausdruck und Körpersprache mehrdeutig sein können. Wir sollten also vorsichtig sein, wenn wir aus unseren Beobachtungen anderer Menschen auf ihr Gefühl schließen. Regen Sie Ihre Schüler an, Beispiele für eindeutige bzw. mehrdeutige Zeichen zu finden.

Gesten können in unterschiedlichen Kulturen unterschiedliche Bedeutung haben. Wenn Sie in Ihrer Klasse Schüler aus anderen Kulturen unterrichten, nutzen Sie die Chance zum Austausch und besseren Kennenlernen der kulturgeprägten Körpersprache.

Auch zwischen Jungen und Mädchen gibt es Unterschiede in Körpersprache und Mimik. Sie können das mit Ihren Schülern zum Beispiel anhand von Zeitschriftenfotos von Jungen und Mädchen überprüfen und mit den Schülerinnen und Schülern besprechen. Achten Sie gerade beim Thema Gefühle darauf, dass die Jugendlichen einander nicht bewerten, sondern für Unterschiede sensibel werden.

Noch eine Herausforderung

Eine schöne **Langzeitaktivität** zum Thema Gefühle als Tipp: Fertigen Sie ein Pinnbrett an mit dem Titel „Wie fühlst du dich heute?“, indem Sie ein großes Poster (z. B. Flip-Chart-Papier) in Flächen aufteilen und jeder Fläche ein Gefühl zuordnen: „Ich habe Streit. Ich bin lustlos. Ich

bin traurig. Ich bin neugierig. Ich bin gespannt, was heute passiert. Ich bin unruhig. Ich bin fröhlich. Ich bin krank. Ich bin voller Energie. Wenn der Tag doch schon zu Ende wäre. Ich bin ängstlich. Ich bin zappelig. Ich bin lieb. Ich bin lustig. Ich will viel lernen. Ich bin ärgerlich. Ich bin wütend. Ich bin noch müde. Ich bin munter. Ich bin ganz zufrieden. ...“

Hängen Sie das Pinnbrett in der Klasse auf und stecken Sie für jeden Schüler und möglichst auch für Sie selbst eine „Nadel“ mit einem kleinen Anhänger für den Namen neben das Poster. So haben die Schüler durch Stecken ihrer „Nadel“ Gelegenheit, ihr Grundgefühl des Tages oder auch eine Gefühlsänderung mitzuteilen. Lassen Sie das Pinnbrett einige Wochen hängen. - Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine solche Ausdrucksmöglichkeit den Schülern Entlastung verschaffen, aber auch Anlass für ein nachfragendes und klärendes Gespräch sein kann.

Zum Abschluss

- Welche neuen Wörter, die ein Gefühl beschreiben, hast du heute kennen gelernt? Nenne mindestens zwei davon einem Partner und erkläre ihre Bedeutung.
- Welche Gefühle, glaubt ihr, erleben Jugendliche häufig?
- Wir können nie annehmen, die Gefühle eines anderen genau zu kennen. Was macht es uns leichter, seine Gefühle einzuschätzen oder etwas Genaueres darüber zu erfahren?

Weiterführende Aufgaben

- Wähle zwei der vier Gefühle „fröhlich“, „ängstlich“, „ärgerlich“ und „traurig“ aus, schreibe sie auf und schreibe jeweils fünf Gefühle dazu, die Ähnliches ausdrücken.
- (für den Fremdsprachenunterricht etwa ab dem dritten Lernjahr) Übersetzen Sie die Bezeichnungen für Gefühle aus der **Kopiervorlage** KV III-4. Die Schüler formulieren zu den Bezeichnungen kurze, dazu passende Situationen - natürlich in der Fremdsprache.