



## Lustig, traurig, wütend? – So viele Gefühle!

Stand:27.11.2015

<b>Jahrgangsstufen</b>	1/2
<b>Fach/Fächer</b>	Heimat- und Sachunterricht
<b>Zeitraumen</b>	insgesamt ca. 45 min.
<b>Benötigtes Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bild mit Urlaubsmotiv/Geburtstagskind/ o.ä.</li><li>• WK "Ich fühle mich wohl, wenn..."</li><li>• BK mit unangenehmen Situationen (verschiedene HSU-Bücher; Lehrerhandreichung)</li><li>• BK von Wolke mit Sonne und von grauer Regenwolke</li><li>• Spiegel</li><li>• Bildkarten mit verschiedenen Gefühlen</li><li>• Schuhschachtel</li></ul>

### Kompetenzerwartungen

**HSU 1/2 2 Körper und gesunde Ernährung**

**HSU 1/2 2.2 Gefühle und Wohlbefinden**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- drücken eigene Gefühle, Bedürfnisse und Interessen aus und gestehen solche auch anderen zu.

### Aufgabe

Zuerst zeigt die Lehrkraft Bilder, die positive Gefühle bei den Schülerinnen und Schülern auslösen: z.B. Urlaubsmotive, Bild eines Geburtstagskindes... Die Erinnerungen daran werden nun im Plenum verbalisiert. Das Zeigen der Wortkarte "Ich fühle mich wohl, wenn..." regt zum Nachdenken an. Sicher werden dazu einige Einfälle geäußert, um zu veranschaulichen, was damit gemeint ist. Nun schreiben die Schüler auf vorbereitete Satzstreifen, in welchen Situationen sie sich wohlfühlen oder erstellen eine Mindmap dazu und stellen dann ihre Ergebnisse vor.

Anschließend geht es um Situationen, in denen sich eine der dargestellten Personen unwohl fühlt (Verwandten-Kuss, Erpressung, auslachen, nicht mitspielen dürfen, krankes Kind...). Um sich besser in die Lage des Betroffenen versetzen zu können, bieten sich Empathieübungen an: Situationen nachspielen lassen, Lösungen in der Gruppe erproben und verbalisieren der Erkenntnisse ("Wie ist es dir in der Rolle des Betroffenen ergangen? Wie hast du dich gefühlt?"). Wichtig ist es dabei, bereits jetzt deutlich zu thematisieren, dass freundliches aber bestimmtes Nein-Sagen hier entscheidend sein kann und auch einem Kind durchaus zusteht.

Welche Gefühle und Empfindungen positiv oder negativ besetzt sind, kann mit Hilfe der „Gefühlswolke“ herausgefunden werden. Hierbei geht es um das Einordnen von Gefühlen - entweder vorgegebene Gefühle auf Wortkarten schreiben oder zusammen mit den Schülern

und Schülerinnen Gefühle sammeln, die die Lehrkraft auf vorbereitete Wortkarten schreibt (z.B.: ängstlich, verwirrt, mutig, heiter, besorgt, freudig, erschreckt, gefasst, aufgeregt, beunruhigt, verwirrt, dankbar, frustriert, gespannt, schüchtern, einsam, hochmütig, verlegen, eifersüchtig, gelangweilt). Die Kinder diskutieren diese auch im Hinblick auf Mimik und Gestik (Wie zeigen sich diese Gefühle in Gesichtern? → Einüben des Emotionsausdrucks mit Hilfe eines Spiegels). Als Abschluss bietet sich das Spiel "Der lebende Spiegel" an: Dabei stellt ein Kind nur mit seiner Mimik ein Gefühl dar. Der Partner ahmt es nach und benennt im Anschluss daran das Gefühl. Dabei kommt es sicherlich auch zu zweideutigen oder falschen Nennungen. Das ist jedoch keineswegs negativ zu werten, sondern dient als Gesprächsanlass, wieso es so schwierig ist, ein Gefühl eindeutig darzustellen bzw. herauszufinden.

## Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge:

Vorausgehende Aufgabe:

- Versuche herauszufinden, was ein Gefühl ist. Befrage dazu deine Eltern. Wenn du möchtest, kannst du noch weitere Personen befragen.

Tag 2 und 3:

- Überlege, wie sich die Person auf dem Bild fühlt. Woran erkennst du das?
- Betrachte das Bild. Spiele das Gefühl nach.
- Besprecht euch: Wie zeigt sich das Gefühl im Gesicht? Übe mit deinem Partner verschiedene Gesichtsausdrücke. Betrachte dich dabei auch im Spiegel.
- Hast du dich schon einmal so ähnlich gefühlt? Was war der Grund dafür?

## Quellen- und Literaturangaben

Mies van Hout: Heute bin ich. aracarí Verlag. 2011.

- Du bist nicht mehr mein Freund  
Direktlink für dieses Medium  
<https://mediathek.mebis.bayern.de/?doc=record&identifizier=BWS-04983012>
- Was machst du, wenn du traurig bist?  
Direktlink für dieses Medium  
<https://mediathek.mebis.bayern.de/?doc=record&identifizier=BWS-04983062>

## Hinweise zum Unterricht

In der vorliegenden Unterrichtseinheit geht es vor allem um die Sensibilisierung für nonverbale Signale. Die Aufmerksamkeit diesbezüglich wird fokussiert und die Begriffe für verschiedene Emotionen vertieft. Durch das Nachahmen der Gefühle und das Gespräch über eigene Erlebnisse und Empfindungen werden der Situationsbezug und auch die Veränderbarkeit aufgezeigt. Es zeigt sich, dass Gefühle und Körper in unmittelbarer Wechselwirkung zueinander stehen. Dadurch steigen die Empathiefähigkeit und die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme. Des Weiteren üben die Kinder durch das Erkennen und Zulassen eigener aber auch fremder Gefühle auf bestimmte Situationen adäquat zu reagieren. Dies fördert angemessene soziale Interaktion. Damit sich die Schüler und Schülerinnen ohne Scheu einbringen können, ist es notwendig, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen und ausreichend Zeit einzuplanen.

Bildkarten zu unangenehmen Situationen gibt es in Handreichungen oder Schülerbüchern vieler Schulbuchverlage.

Mögliche Fachbegriffe:

Rücksicht nehmen, Gefühl, Bedürfnis

Differenzierung:

- Die Bildkarten in der Gruppe den entsprechenden Wortkarten zuordnen.
- Die Schülerinnen und Schüler beim Nachspielen der Gefühle fotografieren. Den Fotos werden dann entsprechende Gefühle zugeordnet. Gesprächsanlass: Viele Gefühlsausdrücke sind nicht eindeutig zu erkennen.
- Empathieübung: Verschiedene Situationen aus der Lebenswelt der Kinder erzählen. Diese benennen dann, wie sich die Person aus der Geschichte ihrer Meinung nach fühlt und begründen ihre Meinung. Das kann auch in Rollenspielen geschehen, die in der Gruppe zu vorgegeben Situationen eingeübt werden.

## Ergebnis der gemeinsamen Reflexion

Die Einteilung verschiedener Gefühle zu den Gefühlswolken fiel den Schülern leicht. Hier wurden Situationen benannt, in denen das jeweilige Gefühl schon einmal erlebt wurde und den Mitschülern darüber berichtet:

- „In unserer Straße gibt es einen großen Hund, der immer laut bellend zum Zaun rennt, wenn man vorbeigeht. Letztes Mal war ich ganz mutig und bin alleine am Zaun vorbeigegangen. Zuerst habe ich Angst gehabt. Mein Hals war ganz eng und ich war so zitterig. Aber als ich es geschafft hatte, fühlte ich mich toll und war glücklich, weil ich so mutig gewesen bin.“
- „Mama hat mich einmal zu spät von der Schule abgeholt. Alle anderen Kinder waren schon weg und ich stand nur noch ganz alleine da. Da habe ich mich gefürchtet und wusste nicht, was ich tun soll. Das war ein schlechtes Gefühl.“

Beim Vorstellen der Mindmaps zum Thema "Ich fühle mich wohl, wenn..." war es wichtig, nachzuhaken, sobald die Aussagen zu allgemein formuliert wurden, z.B. "die Sonne scheint." Hier fand die Klasse im Gespräch Begründungen, wieso sich viele Menschen bei Sonnenschein wohlfühlen ("Es ist toll, wenn die Sonne scheint, weil ich da mit Freunden draußen viele Spiele spielen kann und das finde ich schön." o.ä.).

Besonders motiviert waren die Schülerinnen und Schüler beim Nachstellen der Gefühle. Dabei stellten sie fest, dass diese auf sehr unterschiedliche Weise zum Ausdruck gebracht werden und man deswegen oft nicht auf den ersten Blick erkennen kann, wie es dem Gegenüber gerade geht. Gemeinsam konnten die Kinder feststellen, dass bei Gefühlen auch die Gestik eine große Rolle spielt, da sie zur Verdeutlichung beiträgt.

## Anregung zum weiteren Lernen

Negative Gefühle:

Nicht alle Gefühle sind angenehm oder lassen sich kontrollieren.

Wie gehst du richtig mit negativen Gefühlen um? Wie kannst du deine Wut oder deinen Ärger kontrollieren? Kannst du auch anderen dabei helfen?

## Unterrichtsvorschlag zum Buch "Heute bin ich" :

Im Buch "Heute bin ich" werden verschiedenste Emotionen und Stimmungen durch leuchtend gezeichnete Fische auf einfache Weise treffend dargestellt.

Zunächst werden die Fischzeichnungen betrachtet und Vermutungen zum dargestellten Gefühl angestellt. Anschließend bietet es sich an, genauer darauf einzugehen, wie der Künstler versucht hat, die Stimmung zeichnerisch umzusetzen. Wichtig ist hier das Verbalisieren der Schülerideen. Danach können die Kinder die vom Lehrer vorgeschlagenen oder auch selbstgefundenen Emotionen in ein eigenes Fischbild übertragen (ein sehr gutes Ergebnis wird erzielt, wenn man mit Zuckerkreiden auf schwarzes Tonpapier malt). Die Bilder werden danach der Klasse präsentiert und gemeinsam reflektiert. Auch eine Kunstausstellung im Anschluss daran ist denkbar.

### Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler

Beispiele für die negative bzw. positive Zuordnung auf den Gefühlswolken



Placemat zur Wortkarte „Ich fühle mich wohl, wenn...“

