

## Eine Kiste voller Gefühle

<b>Jahrgangsstufen</b>	3/4
<b>Fach</b>	Ethik
<b>Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele</b>	Werteerziehung, Sprachliche Bildung
<b>Zeitraumen</b>	3 Unterrichtseinheiten
<b>Benötigtes Material</b>	4 Faltschachteln oder Schuhkarton mit Unterteilung, Filzstifte oder Wasserfarbe

### Kompetenzerwartungen

**Eth 3/4      1      Menschsein: Sich selbst begegnen**  
**1.3      Mit eigenen Gefühlen umgehen**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nehmen ihre Gefühle bewusst wahr und bringen sie angemessen zum Ausdruck.

### Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler benennen verschiedene Gefühle, die an der Tafel festgehalten werden. Sie wählen vier Gefühle aus, über die sie sich zusätzlich Gedanken machen, zwei davon sollen als „angenehm“ und zwei als „unangenehm“ empfunden werden.

In einem nächsten Schritt versuchen die Kinder, für sich festzustellen und aufzuschreiben, wo im Körper die gewählten Gefühle zu verspüren sind, ob sie sich eher kalt oder warm anfühlen und ob sie stärken oder schwächen. Nach dieser Klärung ordnet jedes Kind noch Farben und Formen zu (z. B. Wut: rot, spitz usw.).

In einer Bewegungsaufgabe stellt jeweils eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern pantomimisch dar, welche Haltung und welche Bewegungen durch diese Emotion hervorgerufen werden. Die Zuschauerinnen und Zuschauer beschreiben, mit welchen darstellerischen Mitteln das Gefühl besonders überzeugend veranschaulicht wurde.

Nun gestaltet jedes Kind seine Gefühlskiste mit vier Abteilungen (siehe Skizze S. 4 oben). Als Abschluss tauschen sich die Schülerinnen und Schüler nach einem ausgiebigen Museumsrundgang über die Gefühlskisten aus.

### Kompetenzorientierter Arbeitsauftrag

Die Kinder werden sich unterschiedlicher Gefühlslagen bewusst.

- Sammelt gemeinsam unterschiedliche Gefühle und sortiert diese.
- Wähle zwei angenehme und zwei unangenehme Gefühle aus und beschreibe genau, wie sie sich bei dir anfühlen.
- Überlege, wie eine Spezialkiste zu einem Gefühl wie z. B. Wut aussehen könnte. Gestalte je eine Kiste für die Gefühle, die du ausgewählt hast.

## Hinweise zum Unterricht

Zunächst schreibt jedes Kind für sich Überlegungen zu folgenden Impulsen auf:

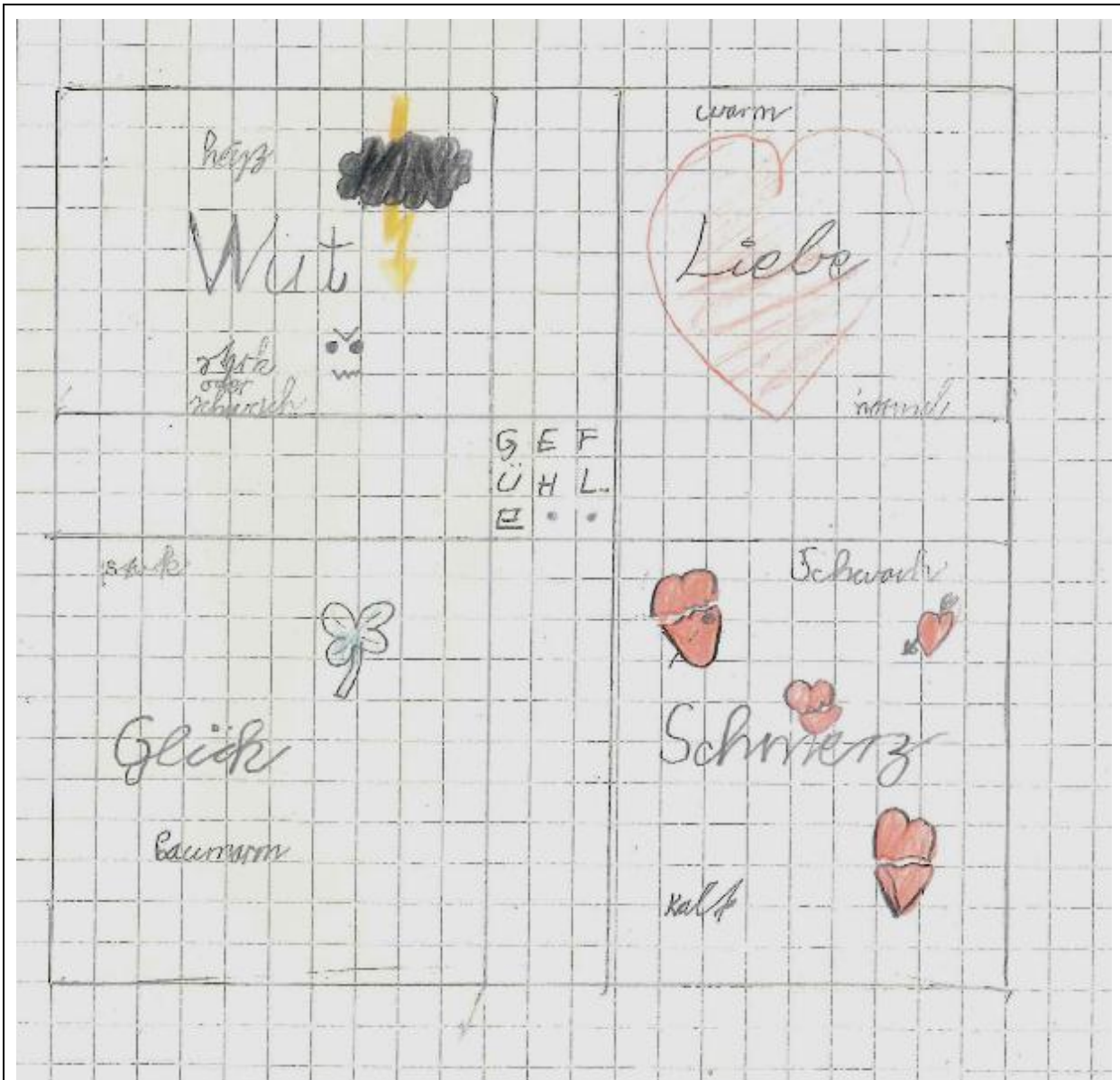
- Unterteile dein Blatt in vier Felder.
- Wähle vier Gefühle aus, zwei angenehme, zwei unangenehme. Schreibe jedes in ein Feld.
- Wo im Körper fühlst du es besonders?
- Macht es stark oder schwach?
- Ist das Gefühl warm oder kalt?
- Ergänze ein Verb.
- Welche Farben passen dazu?
- Zeichne Formen, die dazu passen.

Für die pantomimische Bewegungsübung braucht man etwas Platz, sodass mindestens fünf Kinder gleichzeitig auftreten können. Ein Gefühl wird ausgewählt. Die Schauspielerinnen und Schauspieler verteilen sich und frieren ein. Sie konzentrieren sich auf das Gefühl. Die Lehrkraft klatscht drei Mal, die Zuschauerinnen und Zuschauer wiederholen das Signal und die Schauspielerinnen und Schauspieler bewegen sich ohne Ton alleine oder miteinander. Nach einer Weile wird die Szene durch Klatschen wieder „eingefroren“. Die Zuschauerinnen und Zuschauer beschreiben, wie das Gefühl gut dargestellt wurde. Wichtig ist, dabei den Kindern genug Zeit zum Einfühlen zu lassen.

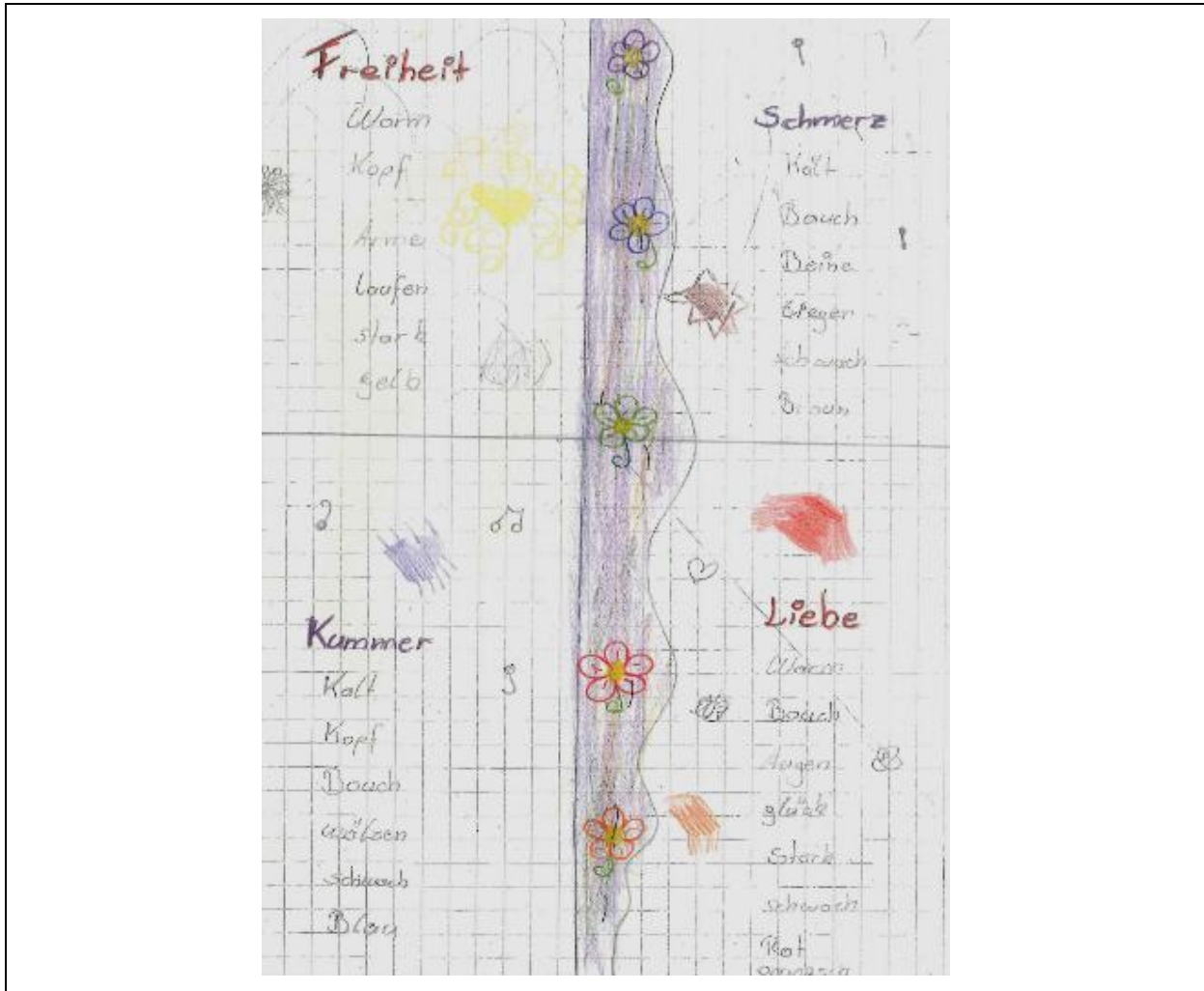
Für die Gestaltung der *Gefühlskisten* unterteilt man entweder einen Schuhkarton oder man bastelt vier Faltschachteln und heftet sie zusammen. Das Innere jeder Abteilung wird in der passenden Farbe bemalt und wahlweise mit ausgeschnittenen oder aufgemalten Formen verziert. Dazu eignen sich Deckfarben mit wenig Wasser. Faltschachteln kann man vor dem Falten mit Filzstiften bemalen lassen. Man kann auch Gegenstände, die zu dem jeweiligen Gefühl passen, mitbringen lassen (Bitte auf drei Gegenstände pro Gefühl beschränken!).

Die fertigen Produkte lassen sich gut in einer kleinen Ausstellung präsentieren und dienen für den weiteren Austausch über Gefühle in der Gruppe und als möglicher Ausgangspunkt, um mit den Schülerinnen und Schülern vertiefter zu bestimmten Gefühlen wie z. B. Wut zu arbeiten. Der neue Schwerpunkt wäre dann der Umgang mit Gefühlen in konkreten Situationen.

## Beispiel für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler



Der Schüler konnte mit den Impulsen, ob das Gefühl stark oder schwach macht und welche Temperatur dazugehört, sofort etwas anfangen. Körperteile und Verben ordnete er nicht zu, sondern er machte sich bereits Gedanken über die Kiste, die er bauen wollte.



Die Schülerin griff alle Impulse auf und zeigte in ihrem Eintrag, dass sie sich – wohl nicht zum ersten Mal – sehr intensiv mit Emotionen beschäftigt hat. Ihr fielen zu jedem Gefühl sogar zwei Körperteile ein.



Dieser Viertklässler wählte *Wut* als ein unangenehmes Gefühl aus: Sie springt einen an wie das Teufelchen aus der Schachtel, sie lodert und ist für diesen Jungen stechend orange.



Die Schülerin erklärte: „Das ist eine Trauerkiste. Wenn ich sehr traurig bin, dann weine ich. Ich brauche ein Taschentuch und setze mich in unseren Sandkasten. Ich lasse dann den Sand immer wieder durch meine Hände rieseln.“



Dieses Mädchen gestaltete eine Freiheitskiste: „Wenn ich mich frei fühle, dann ist das, wie mit Flügeln durch die Wolken fliegen können!“ Die Kinder diskutierten im Anschluss ausgiebig, dass sich „frei fühlen“ immer etwas mit unbeschränkter Bewegungsmöglichkeit zu tun hat.



### Ergebnisse der gemeinsamen Reflexion

Diese Unterrichtseinheit legt den Schwerpunkt auf die Bewusstmachung von Gefühlen. Dazu spüren die Kinder in einem geschützten Rahmen ihren eigenen Empfindungen nach und nutzen dazu kindgerecht unterschiedliche Ausdrucksformen. Sie beschreiben Gefühle mit Worten, sie drücken sie mit ihrer Körpersprache aus und sie nutzen kreativ-gestalterische Möglichkeiten, um sie sichtbar zu machen. Sehr interessant für die Schülerinnen und Schüler war, wie unterschiedlich Gefühle von jedem einzelnen Kind dargestellt wurden. Wenn fünf Darstellerinnen und Darsteller gleichzeitig zeigen, wie es aussieht, wenn sie wütend sind, kommt die Unterschiedlichkeit der Temperamente sehr anschaulich und eindrucksvoll zum Ausdruck. Ein positiver Nebeneffekt im Verlauf der Einheit war, dass die Schülerinnen und Schüler immer wieder die Perspektive wechseln mussten: Wie fühlt sich etwas bei mir an, und wie fühlt es sich für den anderen an?

Auch in der Kunst ist Ausdruck von Gefühlen ein zentraler Gestaltungsaspekt. Die Kinder vertieften sich in die Gestaltungsaufgabe mit Ausdauer und erzielten ganz unterschiedliche Ergebnisse.