

Vorbereitung des Klassenrats

- Sitzordnung: Wie organisiert man einen sinnigen Stuhlkreis? (Timer stellen)
- Vorbereitung zum Thema „Wie kommunizieren wir miteinander?“
 - Giraffensprache – Ich-Botschaften
 - Buch Klassenrat S.185 → Übersicht für den Klassenraum
 - Buch Klassenrat S.199/ S.201 → Beispiele thematisieren in Gruppenarbeit
 - Lions Quest: Gutes Zuhören 2.5 → Was bedeutet für euch gutes Zuhören?
 - Lions-Quest: Was ist das für ein Gefühl 3.1, 3.2 und 3.5
 - Lions-Quest: Wir sind fertig mit dem Fertigmachen! 1.6

1.6

1. Gute Gemeinschaft Fertigmacher und Aufbauher

AKTIVITÄTEN

- Aktivität 1 (A1)** „Humorlos“ von Erich Fried
Über das Verhalten von Jungen in einem Gedicht sprechen
- Aktivität 2 (A2)** **Fertigmacher sammeln**
Fertigmacher sammeln, sichten und reflektieren
- Aktivität 3 (A3)** **Fertigmacher vernichten**
Die Fertigmacher aus A2 verbrennen
- Aktivität 4 (A4)** **Aufbauer sammeln**
In Gruppen Aufbauher-Sätze und Aufbauher-Verhalten sammeln
- Aktivität 5 (A5)** **Fertigmacher und Aufbauher ausprobieren**
Einem Stofftier Fertigmacher und Aufbauher sagen
- Aktivität 6 (A6)** **Freundschaftsnachrichten**
Freundschaftsnachrichten an andere in der Klasse schreiben

Hintergrund

Wenn Schüler*innen sich unbeobachtet fühlen, ist der Umgangston manchmal eher rau. Das lässt sich übrigens auch bei Erwachsenen bemerken. Es geschieht nicht immer bewusst, sondern oft aufgrund von mangelnder sprachlicher oder sozialer Sensibilität oder Gedankenlosigkeit. Mit „Das sagen doch alle.“ oder „Das ist doch gar nicht so gemeint.“ versuchen sie dann oft ihr Verhalten zu erklären oder zu entschuldigen.

Fertigmacher: Worte oder Verhaltensweisen, die andere fertigmachen wie „Kannst du denn überhaupt nichts richtig machen?“ – „So eine blöde Antwort!“ – „Was soll denn der Quatsch?“, aber auch Fratzen schneiden, Schimpfwörter, abwertende und demütigende Gesten usw. Weitere Beispiele werden ihren Schüler*innen wahrscheinlich leicht einfallen.

Aufbauer sind alle Arten von Ermutigung und Anerkennung z. B.: „Deine Geschichte hat mir wirklich gut gefallen.“ – „Das hast du dir gut ausgedacht.“ – „Möchtest du heute Nachmittag zu uns kommen?“ – „Du hast ein schönes T-Shirt an.“, aber auch anerkennende Gesten: auf die Schulter klopfen, anlächeln, sich an Geburtstage erinnern und Glück wünschen, gut zuhören, grüßen etc.

Zielgruppe

Die Aktivitäten dieser Lektion werden vorrangig für Klasse 5 und neu gebildete Klassen oder Kurse empfohlen.

Material und Vorbereitung

- Karteikarte DIN A6 für alle A2
- Kreppband A2
- Zufallskarten zur Gruppenbildung A4
- Flipchartbogen, Filzstifte pro Gruppe A4
- Zufallskarten zur Gruppenbildung, festes Papier DIN A4, Scheren, Filzstifte, Klebestreifen *Alternative*
- Stofftier A5
- KV 1.6 A6

Tipp zur Haltung

„Erwachsen werden“ bietet Ihnen leider nicht für jedes Kind mit seinen Eigenarten eine Gebrauchsanweisung. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit der Schülerin oder dem Schüler umgehen sollen, was er oder sie kann oder möchte oder auch nicht kann oder nicht möchte, bitten Sie ihn oder sie (oder die Erziehungsberechtigten) um Hinweise und Tipps, wie Sie mit ihm oder ihr am besten umgehen.

Vorschlag zur Umsetzung

A1 – Impuls „Humorlos“

Schreiben Sie das Gedicht an die Tafel.

Humorlos (Erich Fried)

Die Jungen
werfen
zum Spaß
mit Steinen
nach Fröschen.

Die Frösche
sterben
im Ernst.

„Was denkt Ihr, wovon wird das Handeln der Jungen bestimmt?“

„Was machen Jungen noch so aus Spaß?“

„Und was machen Mädchen aus Spaß?“

A2 – Fertigmacher sammeln

„Fertigmacher sind Worte oder Taten, die andere fertigmachen. Was könnten solche Fertigmacher sein?“ (drei Beispiele)

„Aufbauer sind Worte oder Taten, die andere stärken und Anerkennung verteilen. Was könnten Aufbauer sein?“ (drei Beispiele)

„Heute suchen wir nach Wegen, weniger Fertigmacher zu erleben und dafür mehr Aufbauer.“

Alle bekommen eine **Karteikarte**.

„Welchen Fertigmacher möchtet ihr bei euch selbst oder bei anderen in der Klasse nicht gern erleben? Denkt einen Moment darüber nach und schreibt dann einen Fertigmacher auf die Karte. Nennt aber keine Namen.“

Entweder kleben die Schüler*innen ihren Fertigmacher an die Tafel oder sie geben sie ihnen. Mischen Sie dann die Karten und lassen Sie sie an die Tafel kleben.

„Ihr habt jetzt eine Minute Zeit, euch die Karten anzusehen.“

„Bildet kleine Gruppen zu viert oder fünft.“

„Was ist eurer Meinung nach an solchen Fertigmachern verletzend oder abwertend? Erklärt es euch gegenseitig.“

„Was glaubt ihr, welche Wirkung haben solche Fertigmacher, wenn jemand sie regelmäßig bekommt?“

Entscheiden Sie, ob Sie ein kurzes Resümee aus den Gesprächsgruppen haben möchten.

Tipp Wenn es in Ihrer Klasse rivalisierende ethnische Gruppen gibt, nutzen Sie die beiden folgenden Fragen. Manchmal werden im Streit einige Werte unwissentlich oder gedankenlos verletzt. Durch Solidarisierung eskalieren persönliche Auseinandersetzungen so manchmal zu Gruppenkonflikten. Eine Verständigung bietet die Chance, achtsamer mit den Werten der anderen umzugehen.

„Welche Worte oder Gesten können Menschen in deiner Familie oder in deiner Umgebung beleidigen, auch wenn sie so vielleicht gar nicht gemeint oder gewollt sind?“

„Was bedeutet für euch ‚Ehre‘ oder ‚Respekt‘?“ (oder andere zentrale Begriffe anderer Kulturen, fragen Sie ggf. nach.)

A3 – Fertigmacher vernichten

Gehen Sie mit Ihren Schüler*innen an einen geeigneten Platz auf dem Schulhof (Hausmeisterin oder Hausmeister fragen!) und veranstalten Sie mit den zerknüllten Karteikarten eine symbolische Verbrennung der Fertigmacher.

Tipp Wenn Sie die Fertigmacher lieber in den Papierkorb werfen lassen, achten Sie unbedingt darauf, den Papierkorb nach der Stunde zu leeren und die Fertigmacher zu vernichten.

A4 – Aufbauer sammeln

„Was können wir dafür tun, dass in unserer Klasse mehr Aufbauer verwendet werden?“

Bilden Sie vier bis sechs **Zufallsgruppen**. Stellen Sie jeder Gruppe einen **Flipchartbogen** zur Verfügung. Zwei oder drei Gruppen erarbeiten „Aufbauer-Sätze“, die anderen Gruppen „Aufbauer-Verhalten“. Die Gruppen hängen ihre Plakate auf.

Alternative zu A2 und A4

Die Schüler*innen sammeln in **Zufallsgruppen** typische Fertigmacher, die Schüler*innen benutzen. Geben Sie jeder Gruppe festes Papier, Schere, Filzstifte und Klebestreifen.

Achten Sie darauf, dass keine Namen aufgeschrieben werden. Bitten Sie auch darum, keine neuen Fertigmacher zu erfinden.

Die Schüler*innen zeichnen Fußabdrücke auf festes Papier, schneiden sie aus und schreiben die Fertigmacher (= Fußtritte) in die Füße.

Im zweiten Schritt sammeln sie Aufbau. Sie malen dazu große Handabdrücke (= Schulterklopper) auf, schneiden sie aus und schreiben die gefundenen Aufbau in die Hände. Mit den Händen überkleben sie die Füße.

A5 – Fertigmacher und Aufbau ausprobieren

Die Schüler*innen stehen im Kreis um einen Stuhl, auf dem ein Stofftier („Theo“ oder ein anderer Name, der nicht in der Klasse vertreten ist) sitzt. Sie sagen „Theo“ einige Fertigmacher.

„Was glaubt ihr, wie geht es ‚Theo‘ nach diesen Fertigmachern?“

Die Schüler*innen sagen „Theo“ in einer zweiten Runde einige Aufbau.

„Was glaubt ihr, wie geht es ‚Theo‘ jetzt?“

A6 – Freundschaftsnachrichten

„Schickt anderen aus der Klasse eine Freundschaftsnachricht. Schreibt ihm oder ihr etwas, das freundlich und aufbauend ist.“

„Bevor es losgeht: Was denkt ihr, wie wird es wohl wirken, wenn ihr so eine Nachricht bekommt?“

„Was glaubt ihr, wie fühlt sich jemand, der oder die keine oder nur eine einzige Freundschaftsnachricht bekommt?“

„Es ist normal, dass einige etwas mehr Freundschaftsnachrichten bekommen werden und andere etwas weniger. Mir ist es aber wichtig, dass alle in der Klasse einige Nachrichten bekommen. Wie können wir dafür sorgen, dass das klappt?“

Verteilen Sie ausreichend viele Kopien der KV 1.6.

„Wählt mindestens vier Mädchen oder Jungen aus der Klasse aus, denen ihr eine solche Nachricht schreibt.“

Die Schüler*innen schreiben die Nachrichten. Nach dem Schreiben:

„Wie sollen die Freundschaftsnachrichten nun verschickt werden? Was denkt ihr dazu?“

Zugabe

„Schreibe einer Freundin oder einem Freund außerhalb der Klasse, einem Elternteil, einem Verwandten oder jemandem, der dir wichtig ist, eine Freundschaftsnachricht (KV 1.6 nutzen). Wie kannst du die Nachricht schön gestalten? Und wie kannst du sie überbringen?“

Tipp Sprachgewandte und sozial kompetente Schüler*innen haben wahrscheinlich wenig Schwierigkeiten, eine positive, freundliche Freundschaftsnachricht zu formulieren. Anderen können sie helfen, wenn sie vorher mit der Klasse über verschiedene Möglichkeiten sprechen und Beispiele an der Tafel sammeln. Dann haben auch schwächere Schüler*innen Muster, die sie übernehmen können.

„Es ist leicht, eine Freundschaftsnachricht an Freunde zu schreiben. Was könnte man zum Beispiel einer Freundin oder einem Freund schreiben?“

„Die nächste Klassenarbeit kommt bald. Wie könnt ihr anderen dafür Mut machen?“

„Ihr habt in den letzten Wochen und Monaten viele in der Klasse kennengelernt. Was könnt ihr denen schreiben?“

Jungen tun sich immer wieder schwer, freundliche Botschaften an Mädchen zu schreiben, weil sie unsicher sind, wie das wirkt. Entlasten Sie die Situation mit Humor: „Wenn ein Junge freundlich zu einem Mädchen ist, heißt das noch lange nicht, dass er sie heiraten will.“ (oder mit einem anderen humorvollen Satz).

1.6

Schreibe eine „Freundschaftsnachricht“ an Mitschülerinnen bzw. Mitschüler, die du magst. Schneide sie aus. Du kannst die Nachricht gern auch noch farbig gestalten. Wenn du mehr Vorlagen brauchst, frage deine Lehrerin oder deinen Lehrer.

	Freundschaftsnachricht
	Diese Freundschaftsnachricht ist für:
	Diese Freundschaftsnachricht ist von:

	Freundschaftsnachricht
	Diese Freundschaftsnachricht ist für:
	Diese Freundschaftsnachricht ist von:

Vorschlag zur Umsetzung

A1 – Pendel

Bilden Sie Dreiergruppen ähnlich großer Schüler*innen. Zwei stehen sich in einem Abstand von etwa 1,50 m gegenüber. Sie halten ihre Hände in Schulterhöhe, die Handflächen zeigen zum Gegenüber.

Tip Wenn ein oder zwei Schüler*innen übrig bleiben, setzen Sie diese als Beobachter*innen aller Gruppen ein. Fragen Sie nach der Reflexion mit der Klasse die Beobachter*innen, wie sie die Aktivität, den Ablauf, den Prozess erlebt haben.

Zwischen den beiden steht der oder die Dritte, das „Pendel“. Es neigt sich mit steifem Körper langsam nach vorne gegen die in Schulterhöhe bereit gehaltenen Hände. Diese empfangen das „Pendel“, geben noch etwas nach, ändern dann die Richtung und bewegen das „Pendel“ zur anderen Seite – und wieder zurück.

So pendelt die mittlere Person (vielleicht nach Eingewöhnung sogar mit geschlossenen Augen?) langsam und sanft eine Minute geführt und gestützt hin und her.

Besprechen Sie vor Beginn das Sicherheitsbedürfnis des „Pendels“. Wie können die beiden anderen darauf eingehen?

Diese Übung erfordert Gefühl, Vertrauen und Verantwortung. Lassen Sie durch Wechsel alle einmal die Erfahrung in der Mitte machen.

Reflexion

„Wie war es für euch, in der Mitte zu stehen?“

„Und wie war es für euch, von außen das ‚Pendel‘ in der Mitte zu bewegen?“

A2 – Gespräch zur Erinnerung

Nutzen Sie einige der folgenden Anregungen für ein kurzes, erinnerndes Gespräch über das Thema „gutes Zuhören“ aus der letzten Lektion.

„Welche Zeichen schlechten Zuhörens fallen euch noch ein?“

„Was denkt ihr, was zeigt uns ein guter Zuhörer oder eine gute Zuhörerin noch außer einem Interesse am Erzählten?“

Entscheiden Sie, ob Sie zur Erinnerung, zur Information oder als Hilfe für A3 die KV 2.5a verteilen möchten. Sie können mithilfe dieser KV an die Regeln guten Zuhörens erinnern.

Vielleicht möchten Sie aber alternativ Äußerungen wie in KV 2.5a im offenen Gespräch erarbeiten. Schreiben Sie dann als Resümee die folgenden drei Sätze an die Tafel:

Konzentration: *Achte auf dein eigenes Verhalten.*

Zuwendung: *Achte auf deine Gesprächspartnerin oder deinen Gesprächspartner.*

Unterstützung: *Bitte um Information, um ihn oder sie besser zu verstehen.*

„Welches konkrete Verhalten passt eurer Erfahrung nach zu diesen drei Hinweisen?“

Schreiben Sie auch zu dieser Frage zur Vorbereitung der nächsten Aktivität einige Stichworte an die Tafel.

A3 – Training guten Zuhörens

Die Dreiergruppen aus A1 arbeiten in A3 wieder zusammen. Sie können je nach Klassengröße auch Vierergruppen bilden. Dann gibt es zwei Beobachter.

Schreiben Sie als Thema für das Training an die Tafel: „Was mir in den letzten Ferien Spaß gemacht hat“ und ergänzen Sie einige Fragewörter als Anregung: „Was? Wann? Wo? Wer war noch dabei? Was genau hat Spaß gemacht? ...“

Ein alternatives Thema: „Wie ich mir einen schönen, erlebnisreichen Tag mit unserer Klasse vorstelle“.

„Gutes Erzählen und gutes Zuhören sind nicht angeboren, aber ihr könnt es trainieren – in einer Aktivität zu dritt: Eine oder einer erzählt, der oder die Zweite hört zu und der oder die Dritte beobachtet, wie der oder die Zweite zuhört. Nach etwa einer Minute unterbreche ich, damit ihr über die Aktivität nachdenken und sprechen könnt. Dann wechselt ihr die Rollen.“

Demonstrieren Sie die Aktivität mit einigen Schüler*innen. Zeigen Sie, wie sie mit dem Arbeitsblatt umgehen können: Beobachtende machen sich während der Aktivität in der unteren Hälfte des Blattes Notizen.

Nach der Aktivität notieren die Zuhörenden in der oberen Hälfte des Blattes ihre Gedanken und Erfahrungen.

Bei der Rückmeldung liest der oder die Beobachtende nur vor, was er oder sie gesehen hat: „Du hast ... gemacht. Und du hast ... nicht gemacht...“ Der oder die Zuhörende hört nur zu und vergleicht das Gehörte mit der eigenen Sichtweise. Er oder sie entscheidet für sich, ob er oder sie richtig gesehen wurde.

Tipp: Je sachlicher (keine Kritik, keine Bewertung, keine Beschimpfung) Beobachtende berichten, umso eher werden Zuhörende bereit sein, die Rückmeldung zu bedenken und anzunehmen. Die Gruppe soll nach der internen Reflexion nicht darüber streiten, wer Recht hat!

Erinnern Sie noch einmal an das Thema/die beiden Themen an der Tafel. Eine Minute Zeit für die gedankliche Vorbereitung kann hilfreich sein.

„Stellt euch nun wieder zu dritt wie beim Pendel zusammen. In der ersten Runde erzählt, wer als nächster Geburtstag hat.“

„Wer als zweiter Geburtstag hat, hört gut zu. Der oder die Dritte beobachtet mit zwei Schritten Abstand und kreuzt während des Erzählens an, was er oder sie sieht oder hört.“

Verteilen Sie vor jeder der drei Runden an die Beobachtenden eine Kopie von KV 2.5b.

Beenden Sie die Übung nach einer Minute. Verteilen Sie jetzt an die Zuhörenden eine Kopie von KV 2.5b.

„Die Zuhörerinnen und Zuhörer kreuzen jetzt in der oberen Hälfte das Verhalten an, an das sie sich erinnern.“

Reflexion

Lassen in den Gruppen reflektieren.

„Es beginnt der oder die Erzählende. Wie war es für euch zu erzählen? Leicht oder schwer oder irgendwie anders? Was hat es euch leicht oder schwer gemacht? Erzählt es den anderen in der Gruppe.“

„Jetzt sind die Beobachtenden dran. Berichtet mithilfe eurer Notizen der oder dem Zuhörenden, was ihr gesehen oder gehört habt.“

Diese hören wieder nur zu und vergleichen mit den eigenen Notizen. Bitte diskutiert nicht darüber, wer Recht hat. Das ist im Moment nicht wichtig.“

Nun wiederholen die Schüler*Innen die gleiche Aktivität in neuer Besetzung.

Leiten Sie nach jeder Runde wieder die interne Reflexion in der Gruppe an.

Vielleicht können Sie zum Abschluss zusammenfassen.

„Gutes Zuhören gibt den Erzählenden das Gefühl, mit ihren Gedanken, Ideen und Gefühlen anerkannt zu werden. Wir können und müssen nicht bei allen Gesprächen so gut zuhören, aber wenn jemand gutes Zuhören gebraucht, sollten wir unser ganzes Können nutzen, um ihm oder ihr auch gut zuzuhören.“

2.5a

Gutes Zuhören ist nicht leicht. Aber wir können es trainieren und gleichzeitig das Selbstvertrauen des oder der anderen stärken. Einige Informationen helfen dir beim Training des guten Zuhörens.



Konzentration: Achte auf dein eigenes Verhalten.

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Gegenüber. Beschäftige dich nicht mit anderen Dingen, die dich ablenken könnten.

Achte darauf, dass du im Verlauf des Gesprächs nicht deinen eigenen Gedanken folgst, dich abwendest oder im Raum umherschaut.

Auf die Uhr sehen, Schuh binden, Tasche ein- oder auspacken, Geld zählen, nachschauen, ob eine Nachricht angekommen ist ... All das kann und sollte jetzt warten. So merkt die andere Person, dass sie dir wichtig ist.

Zuwendung: Achte auf deinen Gesprächspartner.

Schau dein Gegenüber aufmerksam an. Stelle immer wieder Blickkontakt her. Achte auf den Gesichtsausdruck, die Körperhaltung und die Gesten.

Zeige ihm oder ihr durch deinen Gesichtsausdruck und deine Körperhaltung, dass du gut zuhörst. Nicke, wenn du etwas verstanden hast. Lächle, wenn du Erfreuliches hörst. Schau ernst oder zeige Mitgefühl, wenn es Grund dazu gibt.

Durch aufmerksames Zuhören kannst du besser verstehen, was dein Gegenüber dir sagen möchte, auch wenn du selbst die Sache anders siehst.

Unterstützung: Bitte um Informationen, um ihn oder sie besser zu verstehen.

Interessiere dich für dein Gegenüber. Lass ihn oder sie ausreden. Unterbrich nicht, um eine eigene Geschichte zu erzählen, deine Meinung zu sagen oder ungebetene Ratschläge zu geben.

Achte bei deinem Gegenüber nicht nur auf die Worte, sondern auch auf die Art, wie sie oder er etwas sagt. Was kannst du fragen, um ihr oder sein Handeln, Erleben, Fühlen und ihre oder seine Sichtweise noch besser zu verstehen? Wie kannst du sie oder ihn beim Erzählen weiter unterstützen?

Einige Ideen für unterstützende Fragen

- Was ist danach passiert?
- Wie war das für dich?
- Wie hast du darauf reagiert?
- Was hättest du am liebsten getan/gesagt?
- Warum findest du das schwierig (oder komisch oder sonst etwas)?
- Was macht dir dabei Sorgen?
- Was gefällt dir daran am besten/am wenigsten?
- Was willst du als nächstes tun?
- Kannst du dir noch eine andere/bessere Lösung vorstellen?

2.5b

Du hörst zu: Denk noch einmal mithilfe des OBEREN Abschnitts über dein eigenes Verhalten beim Zuhören nach.
Du beobachtest: Der UNTERE Abschnitt ist für dich. Wie hat sich aus deiner Sicht die ZuhörerIn/der Zuhörer im Gespräch verhalten?



Du hast im Gespräch zugehört.

Ich habe mich beim Zuhören mit anderen Dingen beschäftigt.

☐ immer wieder ☐ selten ☐ nie

Mir ist es schwergefallen, beim Zuhören ruhig zu bleiben.

☐ immer wieder ☐ selten ☐ nie

Ich habe die Erzählerin bzw. den Erzähler aufmerksam angesehen.

☐ immer wieder ☐ selten ☐ nie

Ich habe durch meine Körperhaltung Aufmerksamkeit gezeigt.

☐ immer ☐ manchmal ☐ nie

Ich habe durch „hm“ oder Nicken gutes Zuhören gezeigt.

☐ immer wieder ☐ manchmal ☐ nie

Ich war im Gespräch still und zurückhaltend.

☐ immer ☐ manchmal ☐ nie

Ich habe die Erzählerin bzw. den Erzähler unterbrochen.

☐ häufig ☐ manchmal ☐ nie

Mir ist dabei eine gute Geschichte eingefallen, die ich erzählt habe.

☐ ja ☐ nein

Ich habe nachgefragt, um sie oder ihn besser zu verstehen.

☐ ja ☐ nein

Du beobachtest das Gespräch.

Sie oder er hat sich beim Zuhören mit anderen Dingen beschäftigt.

☐ immer wieder ☐ selten ☐ nie

Ihr oder ihm ist es schwergefallen, beim Zuhören ruhig zu bleiben.

☐ immer wieder ☐ selten ☐ nie

Sie oder er hat die Erzählerin bzw. den Erzähler aufmerksam angesehen.

☐ immer wieder ☐ selten ☐ nie

Sie oder er hat durch die Körperhaltung Aufmerksamkeit gezeigt.

☐ immer ☐ manchmal ☐ nie

Sie oder er hat durch „hm“ oder Nicken gutes Zuhören gezeigt.

☐ immer wieder ☐ manchmal ☐ nie

Sie oder er war im Gespräch still und zurückhaltend.

☐ immer ☐ manchmal ☐ nie

Sie oder er hat die Erzählerin bzw. den Erzähler unterbrochen.

☐ häufig ☐ manchmal ☐ nie

Sie oder er hat ihm oder ihr eine eigene Geschichte erzählt.

☐ ja ☐ nein

Sie oder er hat nachgefragt, um sie oder ihn besser zu verstehen.

☐ ja ☐ nein

3.1

3. Vielfältige Gefühle Was ist das für ein Gefühl?

Aktivitäten

- Aktivität 1 (A1) Spontane Sammlung von Gefühlen**
Verschiedene Namen von Gefühlen an der Tafel sammeln
- Aktivität 2 (A2) Eine Skala für die Gefühle**
In Gruppen ähnliche Gefühle nach ihrer Intensität anordnen
- Aktivität 3 (A3) Was ist das für ein Gefühl?**
In Gruppen entscheiden, wie Kim sich in bestimmten Situationen fühlt
- Aktivität 4 (A4) Gefühle ausdrücken**
Gefühle in unterschiedlicher Intensität durch Mimik und Körpersprache zeigen

Zitat

„Das wahre Leben ist wie Achterbahn.
Mal wird dir schlecht
und mal will man noch mal fahren.“
(Songtext aus „Das wahre Leben“ von Fettes
Brot aus dem Album „Mitschnacker“ 1994)

Hintergrund

Schüler*innen fällt es manchmal schwer, ihre Gefühle zu beschreiben. Auf die Frage „Wie geht es dir?“ oder „Wie hast du dich dabei gefühlt?“ finden sie nur selten eine andere Antwort als „gut“ oder „schlecht“, vor allem wenn Erwachsene sie fragen. Das ist der Grund, warum im Programm „Erwachsen werden“ in den Reflexionen diese direkten Fragen nach Gefühlen vermieden und durch indirekte Fragen ersetzt werden.

Wenn Schüler*innen untereinander über ihre Gefühle sprechen, heißt es oft „cool“, „stark“, „echt geil“ (oder was auch immer gerade aktuell ist) oder „geht so“ oder „scheiße“.

Aus der Märchenwelt ist das „Rumpelstilzchen-Phänomen“ bekannt: Um ein Problem lösen zu können, muss man zuerst seinen Namen kennen. Dabei hilft diese Lektion.

Die Schüler*innen lernen ein breites Spektrum verschiedener Gefühle in unterschiedlichen Kategorien kennen und erfahren, dass es weitere Möglichkeiten gibt, um die Grundgefühle (nach Paul Ekman: Ärger, Angst, Trauer, Freude, Ekel, Überraschung) in ihrer jeweiligen Stärke auszudrücken.

Zielgruppe

Die Aktivitäten dieser Lektion werden vorrangig für Klasse 5/6 empfohlen.

Material und Vorbereitung

- Zufallskarten zur Gruppenbildung **A2**
- KV 3.1a **A2**
- Ein Blatt DIN A3 pro Gruppe **A2**
- Ein dicker Filzstift pro Gruppe **A2**
- KV 3.1b **A3**

Tipp zur Haltung

Fördern Sie in Reflexionen die Vielfalt der Meinungen, Erfahrungen und Einstellungen, indem Sie zu unterschiedlichen Sichtweisen und Stellungnahmen ermutigen, alle Antworten akzeptieren, nicht bewerten oder kommentieren und nach Möglichkeit wertschätzen: Es ist bereichernd, eine bunte Klasse zu haben.

Literaturempfehlung: Ekman, Paul: „Gefühle lesen: Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren“, Springer 2010

Vorschlag zur Umsetzung

A1 – Spontane Sammlung von Gefühlen

Schreiben Sie das Wort „Gefühle“ als Reizwort an die Tafel.

„Kommt zur Tafel und schreibt Namen für Gefühle dazu, die ihr kennt.“

Wenn den Schüler*innen wenig dazu einfällt, geben Sie einige Situationen vor.

„Dein Bruder schüttet dir beim Frühstück Saft auf die Hose und schon bist du ... Auf dem Weg zur Schule beachtet eine Freundin oder ein Freund dich nicht und du bist ... Vor Schulbeginn siehst du, wie deine Freundin oder dein Freund sich intensiv mit anderen unterhält, und bist ... In der ersten Stunde bekommst du eine Klassenarbeit zurück und bist ... Und das alles noch vor der großen Pause!“

Lassen Sie die Schüler*innen anschließend noch eigene Beispiele aus ihrem Erfahrungsbereich ergänzen.

Tipp Wenn Schüler*innen immer wieder nur mit „sauer“ antworten, bitten Sie sie, dieses Gefühl etwas genauer zu beschreiben: Wie fühlt es sich an, wenn man sauer ist? Welche anderen Bezeichnungen könnten es noch für dieses Gefühl geben?

„Menschen können viele unterschiedliche Gefühle innerhalb kürzester Zeit erleben. Das ist normal. Um über Gefühle sprechen zu können, brauchen wir passende Wörter. Heute geht es um Namen für unterschiedliche, aber auch für ähnliche Gefühle.“

Tipp Auch Erwachsene neigen dazu, für ihre Gefühle nur wenige unterschiedliche Wörter zu verwenden, z. B. glücklich, traurig, aufgeregt oder unruhig. Das Wort „unruhig“ kann aber je nach Entstehungsursache verschiedene Bedeutungen haben: aufgeregt, gespannt, ängstlich, besorgt, verzweifelt, entnervt, gereizt, erschrocken, ...

A2 – Eine Skala für die Gefühle

Es kommt in dieser Aktivität nicht auf objektiv richtige Ergebnisse an. Die Schüler*innen sollen über Gefühle und ihre Namen miteinander sprechen, ihre Meinung vertreten, zuhören, sich einigen, ... Der Prozess steht im Vordergrund. Werten Sie die Ergebnisse nicht.

Fragen Sie stattdessen nach den Erfahrungen während der Arbeit. Dabei kann auch deutlich werden, dass Menschen Gefühle in ähnlichen Situationen je nach Sprachgewohnheiten in der Familie oder Kultur unterschiedlich empfinden und dass Namen für Gefühle unterschiedlich gedeutet werden.

Teilen Sie die Klasse mithilfe von **Zufallskarten** in fünf oder sechs **Gruppen** ein. Geben Sie jeder Gruppe eine Karte aus **KV 3.1a**, ein Blatt **DIN A3** oder größer (Zeichenblock) und einen dicken Filzstift oder Farbstifte.

„Zeichnet auf das Blatt im Querformat ein Gebirge, eine Linie von Bergen und Tälern. Schreibt dann die Gefühle auf eurer Karte auf diese Linie. Starke Gefühle auf die verschiedenen hohen Berge. Je stärker das Gefühl, umso höher der Berg. Schwache Gefühle in die Täler. Je schwächer das Gefühl, umso tiefer das Tal.“

Alternatives Bild ist eine Achterbahn.

Hängen Sie die „Gebirge“ oder „Achterbahnen“ mit Gefühlswörtern in der Klasse auf. Geben Sie allen Gelegenheit, sich die kleinen Plakate anzusehen.

Wenn Sie möchten, lassen sie die Gruppen passende Emojis suchen und sie zu ihren Gefühlsnamen zeichnen. Vielleicht kann man auch diskutieren, wie genau Emojis Informationen über die Gefühlslage des Absenders liefern.

Tipp Leistungsstarke oder schnelle Gruppen können ihre Darstellung um weitere passende Gefühlswörter ergänzen, die sie in einem Thesaurus finden können. Der Thesaurus von Word bietet beispielsweise 18 bedeutungsähnliche Wörter für „fröhlich“ an.

Reflexion

„Wie war die Zusammenarbeit in der Gruppe?“

„Wie habt ihr die gestellte Aufgabe gelöst?“

„Welche Gedanken habt ihr jetzt zu den verschiedenen Plakaten?“

A3 – Was ist das für ein Gefühl?

Geben Sie jeweils ein Exemplar von KV 3.1b in die bestehenden Gruppen oder bilden Sie mit Hilfe von Zufallskarten neue Gruppen.

„Entscheidet zuerst gemeinsam, ob Kim ein Junge oder ein Mädchen ist. Dann liest eine oder einer den anderen aus der Gruppe den Text bis zur nächsten Lücke vor. Besprecht gemeinsam, welches Gefühl Kim jedes Mal haben könnte. Wenn ihr euch einig seid, schreibt das Gefühl in die Lücke.“

Tip Selbstverständlich gibt es wieder keine richtigen Lösungen. Die Schüler*innen erfahren aber wieder, dass die gleiche Situation bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Gefühle hervorrufen kann.

Lassen Sie nach der Arbeitsphase von verschiedenen Gruppen je einen Textteil vorlesen. Die Schüler*innen vergleichen das Vorgelesene mit den eigenen Eintragungen.

Reflexion

„Welche Erfahrungen über Gefühle habt ihr in dieser Aktivität gemacht?“

„Wie leicht oder schwer war es für euch, sich über die einzutragenden Gefühle zu einigen?“

„Habt ihr bei Kim eher an ein Mädchen oder an einen Jungen gedacht?“

„An welchen Stellen hättet ihr euch für ein anderes Gefühl entschieden, wenn Kim ein anderes Geschlecht gehabt hätte?“

Eine mögliche Zusammenfassung, wenn es passt:

„Es ist normal, wenn Menschen auf die gleiche Situation mit unterschiedlichen Gefühlen reagieren. Je genauer wir unsere Gefühle beschreiben, umso besser werden andere Menschen uns verstehen.“

A4 – Gefühle ausdrücken

Die Schüler*innen bilden einen großen Stehkreis, Teilen Sie den Kreis in zwei Hälften, die einander gegenüberstehen.

„Ich werde einer Gruppe ein Gefühl und eine Zahl zwischen eins und fünf nennen. Benutzt euren Körper und euer Gesicht, um das Gefühl darzustellen. Die Zahl sagt euch, wie stark das Gefühl sein soll. 5 bedeutet sehr

stark, 3 mäßig und 1 ein wenig. Die andere Gruppe schaut zu, wie sie es machen. Dann bekommt die zweite Gruppe eine Emotion mit einer Zahl und die erste Gruppe schaut zu. Steht jetzt bitte für die Übung auf.“

An die erste Gruppe:

„glücklich 4“

Die Schüler*innen zeigen „glücklich“ als starkes Gefühl mit Mimik und Körpersprache, aber ohne Worte.

An die zweite Gruppe:

„wütend 2“

Dann weiter im Wechsel: traurig 3 – nervös 5 – wütend 4 – fröhlich 3 – müde 3 – begeistert 5 – beleidigt 3 – gelangweilt 4

Reflektieren Sie im Stehkreis.

Reflexion

„Wie war es für euch, die verschiedenen Gefühle auszudrücken?“

„Ihr habt auch die anderen gesehen. Wie ähnlich oder wie unterschiedlich haben sie die Gefühle und ihre Stärke dargestellt?“

„Wir können nie davon ausgehen, die Gefühle anderer Menschen genau zu kennen. Was könnte es uns aber leichter machen, ihre Gefühle besser zu verstehen?“

Wenn es passt, fassen Sie gern wieder zusammen:

„Manchmal können wir Gefühle am Gesichtsausdruck oder an der Körperhaltung erkennen. Aber das ist nicht immer eindeutig. Ein ähnlicher Gesichtsausdruck oder eine ähnliche Körperhaltung können bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Bedeutung haben.“

Kopieren Sie das Blatt und schneiden Sie es in sechs Teile.

fröhlich froh zufrieden erfreut unbeschwert glücklich begeistert unbekümmert gerührt	traurig bedrückt niedergeschlagen verzweifelt enttäuscht gelangweilt geknickt unzufrieden elend
ängstlich verzweifelt erschrocken angespannt bestürzt nervös besorgt beunruhigt verwirrt	hilflos unbehaglich betroffen verunsichert entnervt beunruhigt gereizt unsicher schüchtern
ärgerlich zornig gereizt wütend beleidigt verärgert empört aufgebracht verstimmt	aufgeregt interessiert gespannt heiter entzückt begeistert aufmerksam eifrig munter

3.1b

Ein Tag voller Gefühle – Hört die Geschichte und überlegt, wie sich Kim eurer Meinung nach wahrscheinlich fühlt. Tragt es ein.

Um 6.30 Uhr klingelt der Wecker. Kim stellt ihn ab und denkt an den kommenden Tag: Test in Biologie, Volleyballspiel gegen die 6b, Rückgabe der Deutscharbeit und Pizza zum Mittagessen. Kim ist ganz _____. Kim rollt sich aus dem Bett und will ein Lieblings-T-Shirt anziehen, das Kims Schwester aber heute Nacht als Nachthemd benutzt hat. Kim ist _____. „Mama, Melanie trägt mein schönstes T-Shirt im Bett!“ „Nimm doch ein anderes!“, hört Kim ihre/seine Mutter, „Und komm endlich zum Frühstück.“ Melanie darf sich alles erlauben, denkt Kim und fühlt sich _____. Um 7.15 Uhr verlässt Kim das Haus. Auf dem Weg zur Bushaltestelle sieht Kim schon von weitem Michael, mit dem Kim jeden Morgen gemeinsam zur Schule fährt. Kim ist _____. Michael hat heute ein wichtiges Fußballspiel. „Kommst du zum Zuschauen?“, fragt er Kim. Kim fühlt sich _____. „Ich komme bestimmt“, antwortet Kim und schaut auf die Uhr. Es klingelt in drei Minuten und es sind noch fast 500 Meter bis zur Schule. Beide sind _____. Sie rennen los und kommen gerade noch rechtzeitig zum Unterricht. Um 8.15 Uhr sitzt Kim noch außer Atem im Biologieraum. Vor Kim liegt der Test. Ich habe mich auf diesen Test wirklich gut vorbereitet, denkt Kim und fühlt sich _____. Um 10.30 Uhr hat Kim Sport. Heute ist endlich das lange erwartete Volleyballspiel gegen die Parallelklasse. Kim wird zur/zum Mannschaftsführer(in) gewählt. Kim ist _____. Die Mannschaften sind fast gleich stark. Am Ende verpasst Kim allerdings einen Ball und Kims Mannschaft verliert knapp mit 24:26. Im Umkleideraum klopf ein(e) Mitspieler(in) Kim auf die Schulter: „Mach dir nichts draus, hast super gespielt.“ Kim fühlt sich _____. In der großen Pause sieht Kim, wie Michael mit Sabine scherzt und lacht. Jetzt ist Kim _____. In der letzten Stunde bekommt Kim die Deutscharbeit zurück. Kim hat eine Drei, zum ersten Mal in diesem Schuljahr. Kim fühlt sich _____. Um 13.20 Uhr ist die Schule zu Ende. Zum Mittagessen gibt es Pizza. Kim beeilt sich, um noch pünktlich zu Michaels Fußballspiel zu kommen. Aber dann fällt Kim ein, wie Michael sich in der Pause fröhlich mit Sabine unterhalten hat. Kim fühlt sich _____. Am Abend gibt es Kims Lieblingessen. Kim erzählt: „Heute haben wir gegen die 6b Volleyball gespielt. Es war ein super Spiel. Wir haben nur ganz knapp verloren.“ Kim fühlt sich _____. Nach dem Essen möchte Kim noch für eine Stunde zu Michael, der in der Nachbarschaft wohnt. Kims Eltern erlauben es. Kim ist _____. Abends geht Kim um 21.00 Uhr ins Bett. Kims Lieblings-T-Shirt liegt frisch gewaschen und gebügelt auf dem Tisch. Kim fühlt sich _____, und fällt bald darauf in einen tiefen Schlaf.

3.2

3. Vielfältige Gefühle Gefühle darstellen und beschreiben

AKTIVITÄTEN

- Aktivität 1 (A1) Zehn Mal sitzen mit Gefühl**
Zu zehn verschiedenen Gefühlen eine Sitzhaltung finden
- Aktivität 2 (A2) Wirkung von Haltung und Worten**
Die unterschiedliche Wirkung von Körpersprache und Text wahrnehmen
- Aktivität 3 (A3) Vom Nutzen der Gefühle**
Anhand der Basisemotionen (P. Ekman) über den Nutzen von Gefühlen nachdenken
- Aktivität 4 (A4) Gefühle darstellen/beschreiben**
Gefühle durch Mimik, Mimik und Gestik oder mit Worten darstellen
- Aktivität 5 (A5) Eine Landkarte mit Gefühlen**
Schüler*innen können ihr aktuelles Gefühl auf einer „Landkarte“ einordnen

Hintergrund

Gefühle werden durch Körperhaltung, Gestik, Mimik und Sprache sichtbar und hörbar. Gerade über die Körpersprache erfahren wir oft sehr direkt, wenn auch nicht immer eindeutig, wie sich jemand fühlt. Deshalb ist es für den Erwerb von Empathie wichtig und nützlich, Zusammenhänge zwischen Körpersprache, Mimik und Gefühlen kennenzulernen.

Zielgruppe

Die Aktivitäten dieser Lektion werden vorrangig für Klasse 5/6 empfohlen.

Material und Vorbereitung

- **Signal** (Glocke, Gong, ...) **A1**
- **KV 3.1a** **A1**
- **Sechs Kartelkarten DIN A5** **A2**
- **Zufallskarten zur Gruppenbildung** **A3**
- **KV 3.2a** **A3**
- **KV 3.2b** **A4**
- **Flipchartbogen, Nadeln mit Fähnchen** **A5**

Tipp zur Haltung

Es wird für alle leichter werden, Verschiedenheit zu akzeptieren, wenn sie als natürliche Realität angenommen wird und Anderssein weder bewertet noch interpretiert wird. Was uns heute fremd vorkommt, kann uns nach einer Phase des Kennenlernens normal und vertraut werden.

Vorschlag zur Umsetzung

A1 – Zehn Mal Sitzen mit Gefühl

Die Schüler*Innen stellen ihre Stühle so, dass alle sich gut sehen können. Teilen Sie die Klasse dann in zwei Gruppen.

„Setzt euch zuerst bequem auf euren Stuhl.“

„Schaut euch einmal um, was die anderen unter bequemem Sitzen verstehen.“

„Es gibt viele verschiedene Arten zu sitzen. Wir probieren jetzt zehn verschiedene Arten aus. Ich nenne euch ein Gefühl. Und auf mein Signal hin setzen sich alle in der ersten Gruppe so hin, dass man an der Körperhaltung und am Gesicht das Gefühl erkennen kann. Bleibt bitte zehn Sekunden so sitzen. Die anderen schauen sich die Sitzhaltungen an.“

Nutzen Sie zehn verschiedene Gefühle aus KV 3.1a. Ablauf: Gefühl nennen – Signal – zehn Sekunden sitzen – Signal.

An die andere Gruppe:

„Jetzt seid ihr dran.“

Jede Gruppe drückt fünf Gefühle durch ihre Sitzhaltungen aus und schaut fünf Mal der anderen Gruppe zu.

Reflexion

„Was habt ihr bei dieser Aktivität erlebt?“

„Was glaubt ihr, welchen Zusammenhang gibt es zwischen der Art zu sitzen und den Gefühlen eines Menschen?“

„Wie ähnlich oder wie verschieden hat die andere Gruppe die Gefühle ausgedrückt?“

A2 – Wirkung von Haltung und Worten

Stellen Sie vor der Klasse sechs Stühle nebeneinander auf. Schreiben Sie die Gefühle „Freude“, „Wut“, „Überraschung“, „Traurigkeit“, „Furcht“, „Ekel“ groß jeweils auf eine Karteikarte. Legen Sie die Karteikarten verdeckt auf die sechs Stühle.

Tipp Der Psychologe Paul Ekman hat festgestellt, dass diese sechs Basisemotionen in unterschiedlichen Kulturen ähnlich ausgedrückt werden (vgl. mit Literaturtipp „Gefühle lesen“ auf S. 156)

Entscheiden Sie, ob Sie vorab sechs Ihrer Meinung nach geeignete Schüler*Innen ansprechen oder ob Sie spontan sechs Freiwillige bitten wollen, sich für ein kurzes Experiment auf einen Stuhl zu setzen.

Wenn die Schüler*innen auf den Stühlen sitzen:

„Seht euch jetzt eure Karteikarte an, ohne sie anderen zu zeigen. – Zeigt uns (nacheinander) durch Gesichtsausdruck und Körperhaltung das Gefühl, das auf eurer Karte steht. Die anderen raten das Gefühl.“

An die anderen:

„Ruft einfach eure Ideen in die Klasse.“

Wenn die sechs Gefühle erraten sind, bedanken sich die Zuschauer*innen mit einem kleinen Beifall bei den Darsteller*innen, die auf ihren Stühlen sitzen bleiben.

„Merkt euch bitte euer Gefühl, eure Körperhaltung und euren Gesichtsausdruck.“

Sammeln Sie die Karteikarten ein und geben Sie diese in anderer Reihenfolge wieder zurück.

Geben Sie den sechs Schüler*innen auf den Stühlen einen neuen Auftrag, den die anderen nicht hören dürfen!

„Seht euch die neue Karteikarte an und überlegt euch einen Satz, der zu diesem Gefühl passt. Wenn euch nichts dazu einfällt, fragt mich gern.“

Nach kurzer Denkzeit:

„Nehmt jetzt bitte noch einmal die gleiche Körperhaltung wie beim ersten Mal ein und auch den gleichen Gesichtsausdruck.“

Passt alles?

„Sagt jetzt euren Satz, möglichst mit passender Betonung.“

Reflexion

„Wie habt ihr die sechs Botschaften jetzt erlebt?“

„Wem habt ihr mehr geglaubt, den Worten oder der Körperhaltung und dem Gesichtsausdruck?“

Wenn es passt, können Sie vielleicht in folgender Weise zusammenfassen:

„Wir sprechen nicht nur mit der Stimme, sondern auch mit unserem Körper und unserem Gesicht. Wenn das, was Menschen sagen nicht zur Körpersprache passt, sind wir leicht verwirrt und verstehen nicht genau, was jemand uns eigentlich mitteilen möchte. Deswegen ist es zum Beispiel einfacher mit Menschen zu sprechen, die man sieht, als wenn man nur mit ihnen telefoniert.“

Heterogenität

Regen Sie durch folgende oder ähnliche Fragen zum Nachdenken über das Thema im Kontext von Heterogenität an.

„Welche Erfahrungen habt ihr mit der Körpersprache und ihrer Bedeutung in anderen Kulturen schon gemacht?“

„Wenn wir mit Menschen sprechen, die schlecht hören oder sehen können: Wie können wir ihnen helfen, dass sie uns trotzdem gut verstehen können?“

„Bei welcher Art von Kontakt oder Nachrichten kann es leicht zu Störungen kommen, weil man weder am Gesichtsausdruck noch an der Körperhaltung sehen kann, wie der oder die andere es gemeint hat?“

„Was können wir dann als Sprechende oder Zuhörende tun, damit es im Gespräch nicht zu Missverständnissen oder zu einem Streit kommt?“

Tipp Wenn am Telefon die Mimik und bei schriftlichen Mitteilungen die Stimmfarbe fehlt, werden vor allem lustig oder ironisch gemeinte Äußerungen leicht missverstanden. Bei Textnachrichten fehlt zusätzlich oft der Zusammenhang, der hilft, die Nachricht richtig einzuordnen. Menschen mit einem beeinträchtigten Sinn lernen häufig zu kompensieren, indem sie besonders genau beobachten oder sehr sensibel zuhören.

A3 – Vom Nutzen der Gefühle

Teilen Sie die Klasse mithilfe von **Zufallskarten** in **Gruppen** von mindestens fünf Schüler*innen ein. Geben Sie in jede Gruppe eine Kopie von KV 3.2a.

„Gefühle sind gut und nützlich, auch wenn sie manchmal unangenehm sind. Welche Situationen könnt ihr euch vorstellen, bei der diese

Gefühle entstehen? Beratet miteinander und schreibt zu jedem der sechs Gefühle eine Situation auf. Denkt auch darüber nach, welchen Nutzen diese Gefühle in der jeweiligen Situation haben können. Schreibt zu jedem Gefühl einen möglichen Nutzen auf.“

Information

„Freude“ tut uns einfach gut. Das Gefühl zeigt, welche Menschen oder welche Dinge gut für uns sind, und bringt uns dazu, mehr davon zu wollen oder zu tun.

„Traurigkeit“ hilft, uns mit den Dingen oder Ereignissen zu beschäftigen, die uns belasten. Sie kann auch ein Antrieb sein, eine Situation zu ändern, um zufriedener zu werden.

„Wut“ gibt uns Kraft. Wer wütend ist, steckt voller Energie, um sich gegen Menschen, die uns schaden, durchzusetzen und sich abzugrenzen.

„Furcht“ macht uns vorsichtig und schützt uns vor gefährlichen Situationen. Sie weckt auch Kräfte, die uns helfen, schnell zu reagieren oder zu fliehen.

„Ekel“ schützt uns vor Gefahren wie giftigen oder verdorbenen Nahrungsmitteln oder auch einigen Tieren wie z. B. Schlangen.

„Überraschung“ macht uns wach und aufmerksam. Sie hilft uns, Dinge nicht so schnell wieder zu vergessen.

Tipp Wenn Schüler*innen oder Schüler andere nützliche Eigenschaften oder Folgen der Gefühle aufgeschrieben haben, kann das durchaus richtig sein. Bitte bewerten Sie die Ergebnisse nicht, sondern staunen Sie, wie unterschiedlich man denken kann. Stellen Sie stark abweichende Antworten zur Diskussion und ergänzen Sie gegebenenfalls gern noch eigene Erfahrungen – aber bitte nicht als einzig richtige Lösung.

A4 – Gefühle darstellen/beschreiben

„Wir können manchmal am Gesichtsausdruck oder an der Körperhaltung erkennen, wie es jemandem geht, ob er oder sie fröhlich oder aufgeregt ist. Das Ziel der nächsten Aktivität ist, über den Gesichtsausdruck, auch „Mimik“ genannt, und über die Körperbewegungen, auch „Gestik“ genannt, nachzudenken und Gefühle in Mimik und Gestik auszudrücken und wahrzunehmen.“

Arbeiten Sie mit den Gruppen aus A2 weiter oder bilden Sie neue Zufallsgruppen. Geben Sie jeder Gruppe einen Kartensatz KV 3.2b inkl. der Karte mit der Aufgabenstellung und erklären Sie das weitere Vorgehen.

Tipp Bitte lesen Sie vor Herstellung der Karten aus KV 3.2b den Tipp auf Seite 35.

„Zieht der Reihe nach eine Karte mit einem Gefühl. Ihr habt dann drei Möglichkeiten, dieses Gefühl auszudrücken. Wählt eine für euch aus.“

- ohne Worte – nur durch den Gesichtsausdruck (Mimik)
- ohne Worte – durch Gesichtsausdruck (Mimik) und Bewegungen (Gestik)
- nur mit Worten – eine Situation beschreiben, in der ein Mädchen oder Junge sich so fühlen könnte.

„Wer möchte, kann auch zwei Karten ziehen, eine auswählen und die andere zurücklegen. Die anderen in eurer Gruppe raten das dargestellte oder beschriebene Gefühl.“

Reflexion

Geben Sie zuerst für eine gruppeninterne Reflexion die Fragekarte aus KV 3.2b in alle Gruppen.

Es folgt eine gemeinsame Reflexion:

„Wie ist es euch während der Aktivität in eurer Gruppe ergangen?“

„Welche anderen Beispiele für Gesten und ihre Bedeutungen kennt ihr?“

Tipp Tragen Sie es mit Humor, wenn Gesten dabei sind, die Ihnen nicht gefallen. Setzen Sie aber bei solchen Gesten Grenzen, die die Würde Anwesender verletzen könnten oder verboten sind.

Heterogenität

Mit Körper und Gesicht drücken wir unsere Gefühle oft unbewusst aus. Deswegen werden sie weitgehend unabhängig von Kultur oder Herkunft verstanden. Bewusst eingesetzte Gesten sind lernbar, können in unterschiedlichen Kulturen aber verschiedene Bedeutungen haben. Wenn Sie Schüler*innen aus anderen Kulturen haben, nutzen Sie die Chance zum Austausch und besseren Kennenlernen einiger kulturell geprägter Gesten.

Vielleicht möchten Sie auch die Gelegenheit für ein Gespräch nutzen über Ähnlichkeiten bzw. Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen.

Bei welchen Anlässen oder in welchen Situationen zeigen Jungen ihre Gefühle? Wann und wo äußern Mädchen ihre Gefühle? Wann halten sie sich jeweils eher zurück? Womit mag das zusammenhängen?

Fördern Sie aber keine Klischees, sondern eher die Sensibilität dafür, wie verschieden unsere Kultur, unsere Familie, unsere Lebenswelt oder unser Geschlecht oder eine Mischung von allem den Ausdruck von Gefühlen beeinflussen. Achten Sie bitte darauf, dass die Schüler*innen einander nicht bewerten.

A5 – Eine Landkarte mit Gefühlen

Eine Idee für eine Langzeitaktivität:

Heften Sie einen Flipchartbogen an die Wand mit der Frage: „Wie geht es dir heute?“

Teilen Sie den Bogen in 18 Flächen auf und ordnen Sie jeder Fläche ein Gefühl zu: „Ich habe Streit.“ – „Ich bin lustlos.“ – „Ich bin traurig.“ – „Ich bin neugierig.“ – „Ich bin gespannt, was heute passiert.“ – „Ich bin aufgeregt.“ – „Ich bin fröhlich.“ – „Mir geht es nicht gut.“ – „Ich bin voller Energie.“ – „Ich bin lustlos.“ – „Ich mache mir Sorgen.“ – „Ich bin total nervös.“ – „Ich habe gute Laune.“ – „Ich bin ärgerlich.“ – „Ich bin wütend.“ – „Ich bin müde.“ – „Ich bin ungeduldig.“ – „Ich bin zufrieden.“

Geben Sie allen eine Stecknadel mit einer kleinen „Fahne“ aus Papier.

„Schreibt euren Namen auf die Fahne und denkt kurz darüber nach, wie es euch gerade geht. – Steckt jetzt die Nadel in das Feld, das am besten passt.“

„Ihr könnt eure Fahne jederzeit umstecken, wenn sich das Gefühl geändert hat.“

Nehmen Sie mit einer eigenen Nadel an der Aktivität teil. Lassen Sie das Plakat zwei Wochen hängen. Reflektieren Sie dann kurz über die Aktivität.

3.2a

„Freude“ „Traurigkeit“ „Wut“
„Furcht“ „Ekel“ „Überraschung“

Diese Gefühle drücken Menschen auf der ganzen Welt ähnlich aus.
Was denkt ihr, wozu gibt es eigentlich diese Gefühle?



Welche **Situation** könnt ihr euch vorstellen, bei der solche Gefühle entstehen? Beschreibt zu jedem der sechs Gefühle eine **mögliche Situation**.

FREUDE

TRAURIGKEIT

WUT

FURCHT

EKEL

ÜBERRASCHUNG

Welchen **Nutzen** könnte das Gefühl in der Situation haben?
Beschreibt zu jedem Gefühl einen **möglichen Nutzen**.

FREUDE

TRAURIGKEIT

WUT

FURCHT

EKEL

ÜBERRASCHUNG



Entscheide, welche der drei Aufgaben du wählst.

- Stelle das Gefühl ohne Worte nur durch deinen Gesichtsausdruck (Mimik) dar.
- Stelle das Gefühl ohne Worte nur durch deinen Gesichtsausdruck (Mimik) und Bewegungen (Gestik) dar.
- Beschreibe eine Situation, in der ein Junge oder Mädchen sich so fühlen könnte.

Du kannst eine Karte ziehen oder zwei Karten, um eine zu wählen und die andere zurückzulegen.

Sprecht miteinander über diese Fragen:

Welche Art der Darstellung hat euch gefallen und warum?

Welche Gefühle waren für euch leicht darzustellen?

Und welche schwer?

Fröhlichkeit

Langeweile

Lustlosigkeit

Trauer

Schüchternheit

Misstrauen

Einsamkeit

Erstaunen

3.2b

Ratlosigkeit	Ärger
Nachdenklichkeit	Stolz
Scham	Aufregung
Verwirrung	Begeisterung
Überraschung	Entspannung

3.2b

Verzweiflung	Neugier
Angst	Besorgtheit
Gelassenheit	Enttäuschung
Wut	Beleidigt
Erschöpfung	Ekel