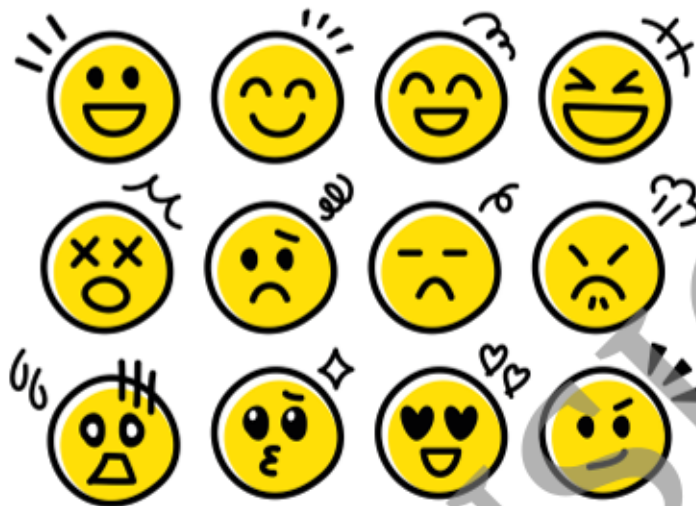


Anhand verschiedener Textsorten über Gefühle sprechen – Was fühle ich eigentlich gerade?

Diana Depireux, Jessica Depireux



© Pico/Stock/Getty Images Plus





Emotionen begleiten Jugendliche im privaten Bereich ebenso wie im Schulalltag, bleiben im Miteinander jedoch oft unausgesprochen. Genau hier setzt diese Einheit an: Die Jugendlichen beschäftigen sich in einem geschützten Rahmen intensiv mit ihren Gefühlen. Im Fokus steht dabei die Sprachförderung im Kontext emotionaler Bildung. Gefühle werden thematisiert und mithilfe von Erzählungen, Dialogen, Mindmaps, kreativen Schreibaufgaben und Märchen ausgedrückt und reflektiert. So fördert diese Einheit Selbstbewusstsein, Empathie und soziale Kompetenz und trägt nachhaltig zur persönlichen Entwicklung der Jugendlichen bei.

KOMPETENZPROFIL



Klassenstufe:	5–7
Dauer:	5–8 Unterrichtsstunden + LEK
Kompetenzen:	1. Sprechen und zuhören: Gefühle und persönliche Erfahrungen sprachlich ausdrücken, aktiv zuhören und auf andere angemessen reagieren; 2. Schreiben: Gedanken, Gefühle und Erlebnisse in geeigneten Schreibformen festhalten; 3. Lesen: unterschiedliche Texte erschließen
Thematische Bereiche:	Gefühle wahrnehmen und im Körper verorten; eigene Emotionen reflektieren und sprachlich ausdrücken; Strategien zur Bewältigung belastender Gefühle kennen; die Bedeutung mentaler Gesundheit verstehen und Wege zur Selbstfürsorge benennen

Auf einen Blick


1./2. Stunde

Thema:	Gefühle erkennen – Gefühle benennen	
M 1	Heute fühle ich mich ... / Gefühle in entsprechenden Situationen nennen und analysieren (EA, PA, GA)	
M 2	Wir basteln eine Stimmungsuhr / eine Stimmungsuhr basteln (EA)	
M 3	Mindmapping – Den Gefühlen auf der Spur / Gefühle nennen und strukturieren (EA, PA, GA)	
M 4	Ist Aschenputtel traurig? Gefühle in Märchen / Gefühle im Märchen herausarbeiten und untersuchen (EA, PA, GA)	
Benötigt:	<ul style="list-style-type: none"> • internetfähige Endgeräte, Internetzugang • Schere, Nadel, Musterbeutelklammer 	



3./4. Stunde

Thema:	Gefühle verändern sich manchmal schnell und unerwartet	
M 5	Kurzgeschichte – Und plötzlich war ich ... / Veränderungen von Gefühlen durch kreatives Schreiben wahrnehmen (EA)	
M 6	Gemischte Gefühle / aus einem Zeitungsbericht Gefühle von Tieren herausarbeiten (EA, PA, GA)	

5./6. Stunde

Thema:	Gefühle physisch lokalisieren und kanalisieren	
M 7	Wut im Bauch – Wo spürst du was? / Gefühle am Körper wahrnehmen und beschreiben (EA, PA, GA)	
M 8	Körpersprache – Ich kann sehen, wie es dir geht / mithilfe eines Pantomime-Spiels Gefühle ausdrücken (EA, PA, GA)	

7. Stunde

Thema:	Einzelne Gefühle vertiefend behandeln	
M 9	Life-Hack für Rumpelstilzchen – Wutbändigung für Profis / sich mithilfe einer Vorgangsbeschreibung mit den Gefühlen Wut und Ärger auseinandersetzen (EA, PA, GA)	
M 10	Was ist eigentlich Trauer? / Formen von Trauer erarbeiten und in Phasen einteilen (EA)	

**M 11**

Hier geht's um die Liebe / die Wortfamilie „Liebe“ untersuchen; die verschiedenen Formen der Liebe unter die Lupe nehmen (EA)

Benötigt:

- Karteikarten

8. Stunde

**Thema:**

Wie bleibe ich seelisch gesund und stabil?

M 12

Mentale Gesundheit – Was sind „Seele“ und „Psyche“? / den eigenen Sprachwortschatz erweitern (EA, PA, GA)

LEK

**M 13**

Teste dich! – Was weißt du über Gefühle? / das Erlernte überprüfen (EA)

Benötigt:

- internetfähige Endgeräte, Internetzugang

So können Sie Stunden kombinieren und kürzen

1. Stunde	Wir untersuchen Gefühle	M 1
2. Stunde	Wechselnde Gefühle	M 5
3./4. Stunde	Gefühle orten und kanalisieren	M 7 und M 8
5. Stunde	Mentale Gesundheit	M 12

Erklärung zu den Symbolen

	Dieses Symbol markiert differenziertes Material. Wenn nicht anders ausgewiesen, befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau.				
	leichtes Niveau		mittleres Niveau		schwieriges Niveau
	Zusatzaufgaben		Alternative		Selbsteinschätzung

M 1



Heute fühle ich mich ...

Manchmal sind wir so beschäftigt, dass wir gar nicht merken, wie wir uns eigentlich fühlen. Deshalb ist es wichtig, ab und zu gezielt in sich hineinzuspüren.

Aufgaben

1. Erinner dich, wann du das letzte Mal fröhlich, traurig und aufgeregt warst. Notiere deine Antworten und lege dafür eine Tabelle in deinem Heft nach folgendem Muster an:

	Wann warst du das letzte Mal ...?	Was war der Grund?
fröhlich		
traurig		
aufgeregt		

2. Schließe die Augen und spüre in dich hinein.

Kreuze an, wie du dich gerade fühlst.

- | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ängstlich | <input type="checkbox"/> glücklich | <input type="checkbox"/> müde | <input type="checkbox"/> wütend | <input type="checkbox"/> traurig | <input type="checkbox"/> überrascht |
| <input type="checkbox"/> nervös | <input type="checkbox"/> fröhlich | <input type="checkbox"/> ruhig | <input type="checkbox"/> schüchtern | <input type="checkbox"/> erschöpft | <input type="checkbox"/> kränklich |
| <input type="checkbox"/> selbstbewusst | <input type="checkbox"/> besorgt | <input type="checkbox"/> stolz | <input type="checkbox"/> gelangweilt | <input type="checkbox"/> erstaunt | <input type="checkbox"/> verliebt |
| <input type="checkbox"/> nachdenklich | <input type="checkbox"/> einsam | <input type="checkbox"/> kraftvoll | <input type="checkbox"/> verletzt | <input type="checkbox"/> hungrig | <input type="checkbox"/> durstig |
| <input type="checkbox"/> entspannt | <input type="checkbox"/> verärgert | <input type="checkbox"/> mutig | <input type="checkbox"/> verlegen | <input type="checkbox"/> unsicher | <input type="checkbox"/> neugierig |

3. Schreibe hinter die Begriffe, welche dieser Gefühle du eher als „körperliche Gefühle“ (K) und welche eher als „seelische/innere Gefühle“ (S) bezeichnen würdest.

Hunger ___ Einsamkeit ___ Liebe ___ Durst ___ Enttäuschung ___ Müdigkeit ___
 Kopfweh ___ Übelkeit ___ Muskelkater ___ Angst ___ Wut ___ Magendrücken ___ Trauer ___
 Zahnschmerzen ___

4. Schaue dir die Bilder an und beschreibe, wie sich diese Personen wohl gerade fühlen. Ordne dafür jeweils zwei passende Adjektive einem Bild zu:

beschämt – traurig – wütend – glücklich – aggressiv – erleichtert

a)



b)



c)



© Yulia Sutyagina/iStock/Getty Images Plus; © pijama61/DigitalVision Vectors; © CreativeDesignArt/DigitalVision Vectors

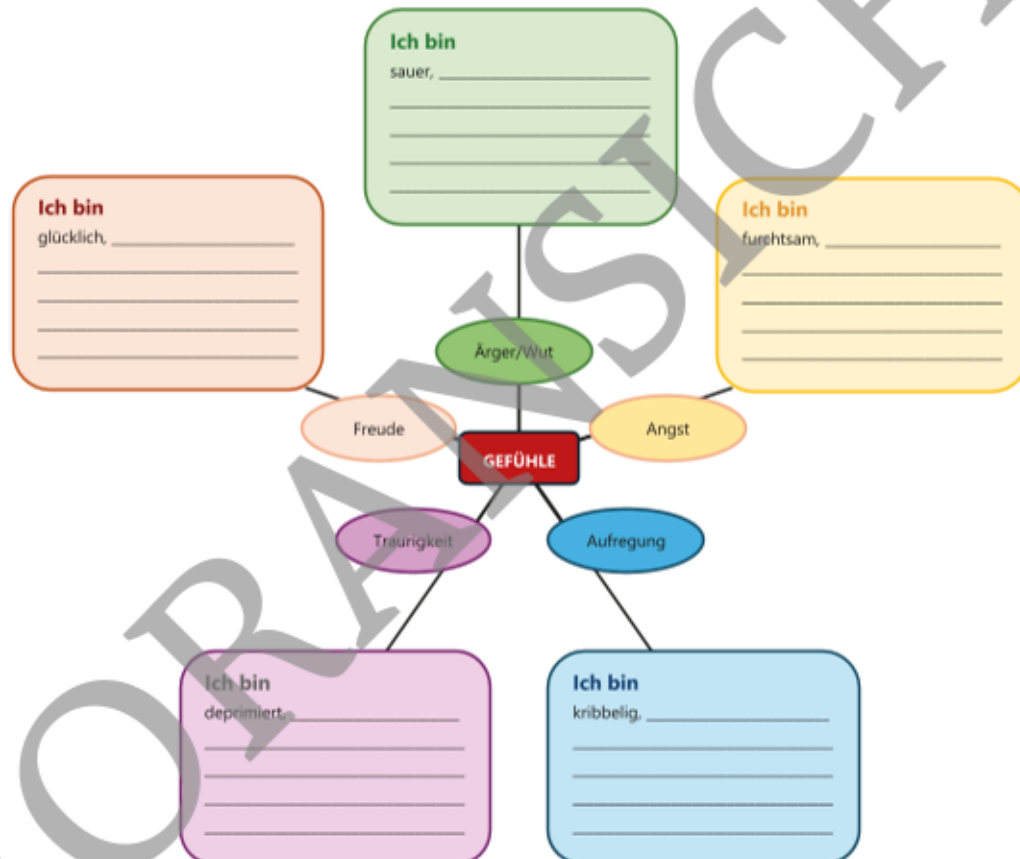
M 3

Mindmapping: Den Gefühlen auf der Spur

Wir kennen zahlreiche Gefühle. Um sie besser strukturieren zu können, hilft eine Mindmap.

Aufgabe

1. Schreibe zu jedem Gefühl verschiedene Adjektive, die deiner Meinung nach dazu passen.
Tipp: Du brauchst einen Wörterspeicher? Dann schau am Pult nach.
2. Sortiere diese Adjektive ebenso ein: angeekelt, überrascht, verliebt, hungrig.
3. Finde 5 Beispielsituationen, die verschiedene Gefühle bei dir auslösen und beschreibe sie so, dass andere die Situation nachempfinden können.
4. Finde zu jedem der fünf Gefühle (Ärger/Wut, Angst, Aufregung, Traurigkeit, Freude) eine sichtbare und eine unsichtbare körperliche Reaktion, die mit diesem Gefühl zusammenhängt.
5. Recherchiere den Unterschied zwischen den Begriffen „Gefühl“ und „Emotion“.
6. Ordne jedem Gesicht die passende Emotion zu: <https://learningapps.org/view43598136>



M 8



Körpersprache – Ich kann sehen, wie es dir geht

Nicht nur in uns spüren wir verschiedene Gefühle, unser Körper zeigt auch nach außen, wie es uns gerade geht. Das macht es für andere leichter, zu erkennen, was wir gerade brauchen.

Aufgaben

1. Schneide die Gefühlskarten aus und lege sie mit der Schrift nach unten auf den Tisch. Ein Spieler oder eine Spielerin zieht eine Karte und stellt dieses Gefühl pantomimisch dar. Die anderen erraten, was gezeigt wird.

Spielvariante „Gefühls-Stille-Post“: Vier Personen bilden eine Reihe und stehen jeweils mit dem Rücken zur ersten Person und haben die Augen geschlossen. Für den ersten Spieler oder die erste Spielerin heißt es Gefühlskarte ziehen und das Gefühl pantomimisch der nächsten Person übermitteln. Nach 30 Sekunden tippt die zweite Person die dritte an und gibt das Gefühl pantomimisch weiter. Welches Gefühl kommt am Ende an?

2. Diskutiere am Ende des Spiels mit deiner Klasse über diese Punkte:
 - a) Welche Gefühle lassen sich einfacher erkennen und woran liegt das?
 - b) Warum ist es wichtig, die Gefühle anderer Menschen zu erkennen?
3. Recherchiere den Unterschied von Mimik und Gestik.
4. Recherchiere, was „Empathie“ bedeutet.

Schon gewusst?

Gefühle sind ansteckend. Das liegt an den Spiegelneuronen. Das sind Nervenzellen im Gehirn, die auf dieselbe Weise aktiv sind, egal, ob wir etwas selbst tun oder andere Menschen dabei beobachten, wie sie etwas tun. Diese Spiegelneuronen helfen uns dabei, das Verhalten anderer Menschen nachzuempfinden und zu verstehen.

Mir ist langweilig.	Ich bin wütend.	Ich fühle mich mutlos.	Ich bin nervös.	Ich bin traurig.
Ich bin glücklich.	Ich bin überrascht.	Ich habe Angst.	Ich ärgere mich.	Ich bin interessiert.
Ich bin beleidigt.	Ich bin genervt.	Ich bin müde.	Ich bin unsicher.	Ich fühle mich gestresst.
Ich bin neugierig.	Ich schäme mich.	Ich bin skeptisch.	Ich bin angeekelt.	Ich bin albern.
Ich freue mich.	Ich bin happy.	Ich bin schadenfroh.	Ich habe Schmerzen.	Ich bin zufrieden.

Bist du ein empathischer Mensch?

Gib dir selbst eine Note von 1 (sehr empathisch) bis 6 (gar nicht empathisch).

Note: _____

M 12



Mentale Gesundheit – Was sind „Seele“ und „Psyche“?

Unsere Seele oder Psyche ist das, was wir fühlen, denken und erleben. Sprache hilft uns, Gefühle auszudrücken: Durch Reden oder Aufschreiben werden auch weniger schöne Gefühle leichter. Mentale Gesundheit bedeutet nämlich nicht, dass wir immer fröhlich sein müssen. Es bedeutet, dass wir gut auf unsere Seele achten und uns immer mal wieder fragen „Wie geht es mir eigentlich?“ und „Was brauche ich gerade?“.

Bestimmt hast du heute schon deine Zähne geputzt, oder? Dann hast du bereits etwas für deine körperliche Gesundheit getan! So wie wir unsere Zähne durch tägliches Putzen gesund halten, können wir auch unsere Seele stärken – jeden Tag ein bisschen.

Aufgaben

1. Was bedeutet „mental gesund“ zu sein? Beschreibe mit eigenen Worten.
2. Was tut dir gut und was tut dir nicht gut? Schreibe die Stichworte aus dem Kasten in die jeweiligen Waagschalen.

Freunde treffen – Lieblingsspiel spielen – Hobby – Sport – malen – mit dem Haustier kuscheln – Tagebuch schreiben – etwas Leckeres essen – jemand ist gemein zu mir – viele Hausaufgaben – Lernstress – Druck – Musik hören – lesen – Kritik – jemand ist nett zu mir

Was mir gut tut

Was mir nicht gut tut



© Lana Nikova/iStock/Getty Images Plus

3. Wenn es uns seelisch nicht gut geht, helfen oft kleine Dinge. Kreuze an, was du machst, wenn du mal nicht gut drauf bist. Auf der Linie ist Platz für eigene Ideen.

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> tief durchatmen | <input type="checkbox"/> spazieren gehen | <input type="checkbox"/> kreativ sein |
| <input type="checkbox"/> schreiben | <input type="checkbox"/> Sport machen | <input type="checkbox"/> in Ruhe chillen |
| <input type="checkbox"/> Musik hören | <input type="checkbox"/> lächeln | <input type="checkbox"/> an etwas Schönes denken |
| <input type="checkbox"/> mit jemandem reden | <input type="checkbox"/> _____ | |

4. Mache dir einen „Wenn-dann“-Plan: Notiere zu jedem Punkt, der dir nicht gut tut, eine Strategie, die du dann anwenden kannst (z. B. „Wenn ich vom Lernen gestresst bin, dann mache ich eine kurze Pause und atme tief durch.“).
5. Stell dir vor, ein Freund oder eine Freundin hat einen schlechten Tag. Schreibe einen kurzen Satz, den du ihm oder ihr sagen könntest, damit er oder sie sich besser fühlt.

