

4.1.2 Emotionale Intelligenz

Grundwissen

- Gefühle und Gewaltprävention _____ S. 2
- Gefühle _____ S. 3
- Emotionale Intelligenz _____ S. 5
- Emotionale Intelligenz als Schutzfaktor gegen Gewalt _____ S. 6
- Mitgefühl und Anerkennung _____ S. 8
- Wenn Kinder die Gefühle Erwachsener verletzen _____ S. 9
- Überlegungen zur Umsetzung _____ S. 10
- Die Materialien im Überblick _____ S. 12

Materialien

Für den Unterricht

- M 1: Welche Gefühle ...? _____ S. 14
- M 2: Gefühle darstellen _____ S. 15
- M 3: Woran erkennt man Gefühle? _____ S. 16
- M 4: Mimik _____ S. 17
- M 5: Körperhaltung _____ S. 18
- M 6: Gefühle haben Farben _____ S. 19
- M 7: Angst _____ S. 20
- M 8: Wut _____ S. 21
- M 9: Wenn ..., dann ... _____ S. 22
- M 10: Wettermassage – Den Körper fühlen _____ S. 23
- M 11: Mit Gefühlen umgehen _____ S. 24
- M 12: Der Umkleideraum _____ S. 25
- M 13: Vom Büblein auf dem Eis _____ S. 26
- M 14: Bastelbogen Gefühlsbarometer _____ S. 27



Dieser Baustein beschäftigt sich mit emotionaler Intelligenz als Schutzfaktor gegen Gewalt.

Im Zentrum steht dabei das Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen.

Gefühle und Gewaltprävention

Neuste Forschungen zeigen: der gekonnte Umgang mit Gefühlen und Emotionen (also emotionale Intelligenz) stellt einen hohen Schutzfaktor gegen Gewalt für sich selbst und für andere dar.

Konflikte und Gewaltsituationen sind oft äußerst emotionale Auseinandersetzungen in denen negative Gefühlsäußerungen zum Durchbruch kommen. Eigene und fremde Gefühle richtig erkennen und bewerten und mit Gefühlen umgehen zu können sind zentrale Aspekte des konstruktiven Verhaltens in Konflikten.

Deshalb ist es für Gewaltprävention (im Sinne der Primärprävention) wichtig, dass Kinder und Erwachsene lernen, eigene und fremde Gefühle zu erkennen, ernst zu nehmen, angemessen auszudrücken und darauf zu reagieren. Mitgefühl im Sinne von Empathie spielt dabei eine wichtige Rolle.

Grundwissen



Gefühle

Gefühle sind unmittelbare körperliche Empfindungen und Reaktionen, die unser gesamtes Bewusstsein bestimmen.

Sie tauchen z.B. als Warnsignale (Angst, Furcht), als Ausdruck von Überraschung (Freude) oder als Reaktion auf Verlust (Trauer) auf. Sie decken die gesamte Breite menschlicher Empfindungen ab. Sie sind ein zentraler Teil des menschlichen Ausdrucks.

Zu den Grundgefühlen gehören:

- Freude
- Angst und Furcht
- Trauer
- Scham und Schuldgefühl
- Neid
- Mitleid
- Liebe
- Aggression
- Freude
- Hilflosigkeit
- Wut, Zorn
- Kummer, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung
- Langeweile.

Gefühle sind bedürfnisspezifische Empfindungen.

Starke Gefühlsregungen treten dann auf, wenn Bedürfnisse nicht befriedigt oder verletzt werden.

Zu den Grundbedürfnissen gehören u.a.

- Nahrung (Hunger, Durst)
- Schlaf
- Bewegung
- Entspannung
- Gemeinschaft
- Sicherheit
- Anerkennung
- Neugier
- Haut- und Körperkontakt
- Sexualität.

Hierarchie menschlicher Bedürfnisse

- Vitale Bedürfnisse: Nahrung, Schlaf, Sexualität.
- Soziale Geborgenheit: Unterstützung, Liebe, Versorgung.
- Sicherheit: Schutzbedürfnis, Vorsorge gegen Krankheit und Not.
- Wertschätzung: Anerkennung, Achtung, Erfolg, Kompetenz.
- Selbstverwirklichung: Selbstachtung, geistige Unabhängigkeit, Freiheit, schöpferisches Tun.

Danzer. In: Wolfgang Rost: Emotionen. Elixier des Lebens. 2. überarb. Auflage, Berlin u.a. 2001, S. 53.

Grundwissen



Die Verletzung (oder Nicht-Befriedigung) dieser Bedürfnisse kann auf

- mehreren Ebenen erfolgen:
- als körperliche Verletzung
- als gesundheitlicher Schaden
- als materieller oder sozialer Verlust
- als Behinderung oder Beeinträchtigung bei der Befriedigung von Bedürfnissen.

Wo Gefühle entstehen

Gefühle werden im sogenannten limbischen System des Gehirns ohne jegliche bewusste Wahrnehmung (Denken, Reflektieren) gebildet. Deshalb ist es so schwer, sie rational zu erfassen und zu verstehen. Gefühlsgesteuerte Verhaltensweisen laufen ohne hemmenden Denkfilter ab.

Sie sind spontane, automatische Reaktionen auf äußere und innere Wahrnehmungen, die am Wachbewusstsein vorbei entstehen. Gefühle sind entwicklungs geschichtlich sehr alt und waren im Überlebenskampf des Menschen äußerst nützliche Reaktionen.

Vgl. Wolfgang Rost: Emotionen. Elixier des Lebens. 2. überarb. Auflage, Berlin u.a. 2001, S. 61.

Gefühle ...

- bestimmen unsere „Stimmung“.
- beeinflussen unsere Gedanken und unsere Weltsicht.
- veranlassen körperliche Reaktionen (z.B. Stimme, Gesichtsausdruck, Körperhaltung).
- bestimmen das Verhalten, z.B. im schulischen Bereich die Konzentrationsfähigkeit und die schulische Leistung.
- können verletzen.
- rufen Reaktionen der Umwelt hervor.
- werden oft unterdrückt und suchen sich dann andere Wege, um zum Vorschein zu kommen.

Der Ausdruck und die Wahrnehmung von Gefühlen machen oft Angst, wenn dies spontan und impulsiv geschieht werden. Doch die Wahrnehmung von eigenen und fremden Gefühlen und der konstruktive Umgang damit können gelernt werden.

Grundwissen



Emotionale Intelligenz

Emotionen beeinträchtigen oder fördern die Fähigkeit zu denken und zu planen. Sie bestimmen die Möglichkeiten und Grenzen geistige Fähigkeiten zu nutzen und entscheiden so auch oft über den Lebenserfolg.

Emotionale Intelligenz ist eine übergeordnete Fähigkeit, die sich – fördernd oder behindernd – auf alle anderen Fähigkeiten auswirkt.

Emotionale Intelligenz beinhaltet:

- Emotionen korrekt wahrzunehmen;
- Emotionen ausdrücken zu können;
- Zugang zu den eigenen Gefühlen zu haben;
- Emotionen zu verstehen;
- Einfühlungsvermögen in andere und
- die Fähigkeit, mit Emotionen anderer umzugehen.

Da es vom Erlernen und Weiterentwickeln der Emotionalen Intelligenz abhängt, wie kognitive / intellektuelle Fähigkeiten sinnvoll eingesetzt werden können, ist die Entwicklung Emotionaler Intelligenz nicht nur für Gewaltprävention, sondern für das gesamte (schulische) Lernen von entscheidender Bedeutung.

Umgang mit eigenen Emotionen:

Goleman (1997) unterscheidet zwischen drei charakteristischen Stilen des Umgangs mit den eigenen Emotionen.

1. Der achtsame Charakter

Er ist ein guter Emotionsmanager, der es versteht, die Emotionen sowohl zu identifizieren, als auch zu nutzen, was einer im hohem Maße vorhandenen Achtsamkeit zu verdanken ist.

2. Der überwältigte Typ

Dieser ist sich seiner Emotionen wenig bewusst und kann folglich auch kaum Einfluss auf sie ausüben.

3. Der Hinnehmende

Dieser ist sich seiner Emotionen bewusst, versucht jedoch nicht, etwas gegen sie auszurichten. Er nimmt sie mit einer „laissez-faire“ Haltung hin, was funktioniert, wenn man optimistisch ist. Allerdings kann diese Strategie sehr oft bei Depressiven beobachtet werden.

„Emotional gesunde Kinder lernen ihre Emotionen zu kontrollieren, indem sie sich selbst behandeln, wie ihre Eltern sie behandelt hätten. Geht es um unangenehme Gefühle wie Angst, Sorge oder Wut, müssen wir uns Wege überlegen, damit umzugehen.“

Vgl. Jörg Mertens: *Emotionale Intelligenz*. <http://emotions.psychologie.uni-sb.de>

Angst und Leistung

Angst ist nicht nur ein schlechter Ratgeber, sondern verhindert auch, dass die eigenen Fähigkeiten richtig eingesetzt werden können. Forschungsergebnisse bestätigen die alltäglichen Erfahrungen, dass ängstliche Personen unter Druck häufiger Fehler beim Lösen von intellektuell anspruchsvollen Aufgaben machen. Eine Leistung fällt umso schlechter aus, je ängstlicher die Person ist.

Allerdings ist eine leichte Nervosität ein Antrieb für herausragende Leistungen. Während zu viel Angst alle Erfolgsbemühungen sabotiert. Ein angstbesetztes Klima verhindert also Lernen. Ein Klima der Anerkennung, aber auch schon einfache Entspannungsübungen können dazu beitragen, Angst zu reduzieren.

Vgl. Jörg Mertens: *Emotionale Intelligenz*.

Grundwissen

Emotionale Intelligenz als Schutzfaktor gegen Gewalt

Der gekonnte Umgang mit eigenen und fremden Emotionen ist ein Schutzfaktor für das Individuum selbst, wie für seine Sozialgruppe. Deshalb ist die sozial-kognitive Informationsverarbeitung ein spannendes Arbeitsgebiet der Präventionsforscher geworden.

Emotion und Kognition

Eine effektive soziale Informationsverarbeitung, die ganz wesentlich auf Empathie beruht, ist ein Element sozialer Kompetenz. Es gibt keine emotionsfreie Informationsverarbeitung. Emotionsregulation ist an allen Prozessen der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung beteiligt.

Empathie wird gelernt

Erst seit wenigen Jahren wissen wir,

- dass Einfühlungsvermögen oder Empathie – anders als die angeborene Gefühlsansteckung – eine gedankliche Leistung ist, die eine differenzierte Erkenntnisfähigkeit voraussetzt: Das Kind muss ein Konzept seiner selbst entwickelt haben, bevor es den anderen Menschen als ein selbstständiges Wesen erfassen kann, dessen Erleben mit dem eigenen Erleben vergleichbar ist.
- dass Empathie einer entsprechenden Sozialisationserfahrung bedarf, Empathie also am eigenen Leib erlebt werden muss, um selbst einfühlsam sein zu können. Werden hilfeschene oder freudige Appelle eines Kindes von seinen Bezugspersonen nicht bemerkt, nicht berücksichtigt oder gar bestraft, lernt das Kind, diese Gefühlsäußerungen zu unterdrücken, und es wird sie auch bei anderen Menschen nicht mehr bemerken und nicht darauf reagieren.

Kommen zur Empathie noch Gefühle der Sorge um diesen Menschen und willentliche Aktionen, um dessen Leiden zu verringern, sprechen wir von Mitgefühl. Oft wirkt die Hilfe noch unangemessen, da das Sich-Hineinversetzen in den anderen eben noch nicht perfekt klappt.

Was noch fehlt, ist die emotionale Perspektivenübernahme, die Fähigkeit, die Gefühle anderer gedanklich zu erschließen. Das ist eine Entwicklungsstufe, die dann etwa mit vier Jahren erreicht wird.

Grundwissen



Ein Kind kann erst dann verlegen, neidisch oder mitleidend sein, wenn es Selbstbewusstsein entwickelt hat. Erst ab dem Alter von etwa 4 1/2 Jahren kann ein Kind bewusst lügen. Denn die wichtigste Voraussetzung hierfür ist die Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen. Denn erst, wenn man verstanden hat, dass ein anderer Mensch etwas anderes bzw. weniger über eine Sache wissen kann als man selbst, kann man ihn auch bewusst hinter das Licht führen. Und um zu begreifen, dass es einem mitunter kurzfristig etwas bringen kann, genau dies zu tun, braucht man Übung und Vorbilder.

Voraussetzungen emotionaler Kommunikation

Zu den Voraussetzungen einer erfolgreichen emotionalen Kommunikation, die sich im Laufe der ersten Lebensjahre entwickelt, gehört neben der eigenen nonverbalen Ausdrucksfähigkeit das Erkennen der nonverbalen Signale der Anderen, die Fähigkeit eigene Gefühle zu verbalisieren, das Verständnis der Bedeutung von Gefühlen und nicht zuletzt die zunehmende Fähigkeit, die eigenen Gefühle regulieren zu können und ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein.

Emotionale Kompetenz in diesem Sinne zu erreichen, ist eine der bedeutendsten kindlichen Entwicklungsaufgaben.

Empathiefähigkeit hilft, Bindungen und Vertrauen zu stiften und zu festigen, Mitmenschen besser einzuschätzen und gemeinsame Aktivitäten zu synchronisieren. Ein freundschaftliches Sozialverhalten entsteht, das Raum für Aggression lässt, aber Gewalt verhindert.

Durch das Miterleben der Gefühle anderer Personen wird der emotionale Wissenskatalog der Kinder immer größer. Im Laufe der Jahre bilden sie emotionale Schemata für die verschiedenen Gefühle aus. Diese Schemata umfassen neben dem Wissen über mimische und gestische Signale, die Kenntnis weiterer sozialer Hinweisreize, die es ihnen erlauben, Emotionen und ihre Ursachen zu erkennen.

*Nach: Gabriele Haug-Schnabel: Starke und einfühlsame Kinder – Die Bedeutung von Empathie als Schutzfaktor. Fühl Mal. Psychosozialer Dienst Karlsruhe, 14.7.2005.
<http://www.verhaltensbiologie.com>*

Kein Allheilmittel

Emotionale Intelligenz ist kein Allheilmittel für menschliche Probleme, sie kann sich sowohl positiv als auch negativ auswirken. Wer nur die entsprechenden emotionalen Fähigkeiten antrainiert, ohne die dahinterliegende Motivationen und Absichten zu kennen und zu berücksichtigen, führt das Konzept ad absurdum.

Psychologie heute, Juni 2006, S. 9.

Grundwissen

Kinder wollen von ihren Eltern und Erziehern wissen:

- Nehmen sie mich wahr?
- Achten sie auf meine Signale?
- Ist es ihnen wichtig, meine Bedürfnisse zu befriedigen?

Gabriele Haug-Schnabel

Was emotionale Kompetenz behindert

Emotionale Kompetenz wird behindert, wenn ein Kind erleben muss, dass bestimmte Aspekte seiner Empfindungen unbeantwortet bleiben und niemand eine Abstimmung versucht. Das kann z.B. Zärtlichkeitsäußerungen betreffen, aber genauso auch Mitteilungen, die seinen Ärger oder seine Wut spüren lassen.

Die in der Interaktion ausgeklammerten Empfindungen nimmt das Kind als nicht mitteilbar wahr. Sie sind nach wie vor als Gefühle und Erlebnisweisen vorhanden, bleiben jedoch vom zwischenmenschlichen Erleben ausgeschlossen.

Vgl. Gabriele Haug-Schnabel.

Mitgefühl und Anerkennung

Neurobiologische Befunde: Spiegelneurone

Das System der Spiegelneurone stellt uns die neurobiologische Basis für das gegenseitige emotionale Verstehen zur Verfügung. Die Fähigkeit, Mitgefühl und Empathie zu empfinden, beruht darauf, dass unsere eigenen neuronalen Systeme – spontan und unwillkürlich – in uns jene Gefühle rekonstruieren, die wir bei einem Mitmenschen wahrnehmen.

Das System der Spiegelneurone gehört zur neurobiologischen Grundausstattung. Allerdings befindet es sich zum Zeitpunkt der Geburt noch in einer unreifen, wenig differenzierten Rohform.

Alle neueren Forschungsergebnisse zeigen: Die Entfaltung der neurobiologischen Grundausstattung des Menschen ist nur im Rahmen von zwischenmenschlichen Beziehungen möglich, Beziehungen, die aus dem persönlichen und sozialen Umfeld an das Kind herangetragen werden. Empathie ist nicht angeboren.

Soziologische Konzepte: gegenseitige Anerkennung

Ein Kind fühlt sich wertgeschätzt, wenn es merkt, wie wertvoll seine Beiträge sind, dass es Anteil hat an der Verwirklichung familiärer Zielvorstellungen und familiären Glücksempfindungen. Erwachsene, Eltern, weitere dem Kind nahe stehende Bezugspersonen und Pädagogen, die das, was ihnen wichtig und wertvoll ist, mit Kompetenz und persönlicher Überzeugung vertreten, können bestimmte Vorstellungen und Lebensideen erfolgreich an Kinder weitergeben.

Hans Rudolf Leu vom Deutschen Jugendinstitut geht davon aus, dass Erwachsene den Rahmen schaffen, in dem das Kind sich als leistungsfähig und ernstgenommen erlebt. Es fühlt sich anerkannt, wenn es mit anderen, die ihm wichtig sind, zusammen agiert. Das sind die Voraussetzungen, die sein Tun in seinen eigenen Augen bedeutsam machen. Das gibt Selbstvertrauen und Kraft. Es ist die verspürte Erwartung in einen von vertrauten Personen für möglich gehaltenen Erfolg, die ein Kind Herausforderungen annehmen und Neues lernen lässt.

*Vgl. Gabriele Haug-Schnabel: Starke und einfühlsame Kinder – Die Bedeutung von Empathie als Schutzfaktor. Fühl Mal. Psychosozialer Dienst Karlsruhe, 14.7.2005.
<http://www.verhaltensbiologie.com>*

Wenn Kinder die Gefühle Erwachsener verletzen

Kinder haben die Möglichkeit, die Gefühle von Erwachsenen zu verletzen. Es gibt jedoch kein Rezept, damit richtig umzugehen.

- Selbstbewusste Eltern und Lehrer, die ihre Kinder oder Schüler „im Griff“ haben und deren Autorität durch die Kinder bestätigt wird, werden aller Wahrscheinlichkeit nach wesentlich seltener unter verletzten Gefühlen leiden.
- Wenn eine klare und konsequente Kommunikation herrscht, und wenn Kinder die Erwartungen und Maßstäbe ihrer Eltern verstehen, neigen sie weniger dazu, die Gefühle ihrer Eltern zu verletzen bzw. dies überhaupt zu versuchen.
- Erwachsene können es vermeiden, verletzt zu werden, indem sie auf schlechtes Benehmen direkt und wohlüberlegt reagieren. Wenn Eltern und Lehrer zuversichtlich sind, dass sie über bestimmte Methoden verfügen, um mit Problemen umzugehen und wenn klare Ziele gesetzt werden, sind sie aufgrund ihrer Selbstsicherheit vor einer Verletzung geschützt.
- Sind Erwachsene in der Lage, sich mit Kindern sowohl über die eigenen Gefühle als auch über die der Kinder zu unterhalten, können sie zum Ausdruck bringen, dass sie verletzt sind und auch daran arbeiten, die Probleme zu lösen. Kinder wissen häufig nicht, dass sie andere verletzt haben, wenn ihnen dies nicht auf eine verständliche Art und Weise vermittelt wird.

Erwachsenen sind auch hier Vorbild und Modell

Werden Erwachsene von Kindern verletzt, so glauben manche, das Recht zu haben, es den Kindern heimzuzahlen. „Auge um Auge, Zahn um Zahn“. Derartige Reaktionen tragen zu einem Klima bei, in dem „erlaubt“ ist, sich gegenseitig zu verletzen. Vermeiden Erwachsene es, die Gefühle ihrer Kinder zu verletzen und bringen sie ihnen Achtung entgegen, werden auch die Kinder kein Bedürfnis haben, die Gefühle der Erwachsenen zu verletzen.

Harris Clemes / Reinold Bean: Verantwortungsbewusste Kinder. Was Eltern und Pädagogen dazu beitragen können. Reinbek 1993, S. 61.

Respektieren statt verwöhnen

„Kinder müssen geachtet und respektiert, ihre Wünsche und Bedürfnisse ernst genommen werden. Achtung, Respekt und Annahme des Kindes gelingen dann, wenn dies nicht auf Kosten anderer Bedürfnisse – z.B. der elterlichen – geschieht.“

Jan-Uwe Rogge

Grundwissen

Überlegungen zur Umsetzung

Empathie, Feinfühligkeit und Mitgefühl müssen ständig entwickelt und trainiert werden.

Hierzu gehört es, eigene und fremde Gefühle (er)kennen, ausdrücken und benennen zu können. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um Situationen richtig einzuschätzen und mit Konflikten angemessen umgehen zu können. Nur so kann auch Empathie entstehen und weiter entwickelt werden.

Das wichtigste und bedeutendste Lernfeld hierbei ist das Vorbild der Erwachsenen (Eltern, Lehrerinnen und Lehrer), die vorleben und verdeutlichen, wie mit Emotionen gekonnt umgegangen werden kann.

Grundwissen



Materialien

Die folgenden Materialien bieten Möglichkeiten, anhand von Übungen und Spielen Aspekte der emotionalen Intelligenz zu fördern. Die Materialien sind zentralen Lernfeldern der emotionalen Intelligenz zugeordnet.

1. Gefühle erkennen und ausdrücken

Selbstwahrnehmung, das Erkennen eines Gefühls wird als Grundlage der emotionalen Intelligenz gesehen. Dies führt zu einem besseren Verständnis von sich selbst. Wer die eigenen Gefühle nicht zu erkennen vermag, ist ihnen ausgeliefert.

M 1 Welche Gefühle?

M 2 Gefühle darstellen

M 3 Woran erkennt man Gefühle?

M 4 Mimik

M 5 Körperhaltung

M 6 Gefühle haben Farben

2. Gefühle anschauen und ernst nehmen

Manche Gefühle machen Angst, andere überschwemmen uns. Innezuhalten, das Gefühl zuzulassen, anzuschauen und nachzuforschen, was es beinhaltet und worauf es aufmerksam machen will, sind wichtige Lernschritte im Umgang mit Gefühlen.

M 7 Angst

M 8 Wut

M 9 Wenn ..., dann ...

3. Mit Gefühlen angemessen umgehen

Gefühle so zu handhaben, dass sie angemessen sind, beinhaltet z.B. die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, mit Angst, Gereiztheit oder aggressiven Impulsen umzugehen, aber auch Freude und Glück erleben zu können.

M 10 Wettermassage – den Rücken fühlen

M 11 Mit Gefühlen umgehen

4. Mitfühlen / Empathie

Zu wissen, was andere fühlen, ist die Grundlage der Menschenkenntnis. Wer einfühlsam ist, nimmt eher die (oft versteckten) Signale wahr, die zeigen, was ein anderer braucht oder sich wünscht.

M 12 Der Umkleideraum

M 13 Vom Büblein auf dem Eis

M 14 Bastelbogen Gefühlsbarometer

Hinweis zu den Materialien

Auf verschiedenen Arbeitsblättern ist eine Arbeitsanweisung für die Lehrkräfte enthalten. Diese Arbeitsanweisung sollte beim Kopieren abgedeckt werden.

Dies betrifft hier: M 13.



Die Materialien im Überblick

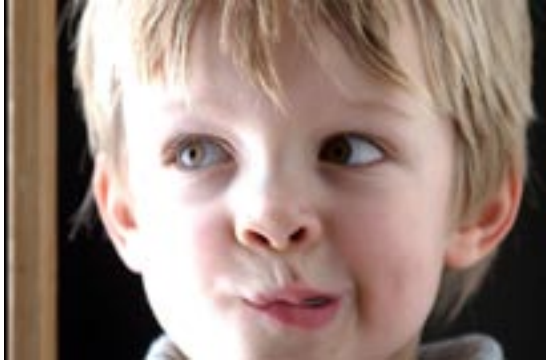
Materialien	Beschreibung	Vorgehen
M 1: Welche Gefühle ...?	Die Fotos von M 1 zeigen Gefühlsausdrücke.	Das Blatt wird kopiert oder als Folie gezeigt. Die Schülerinnen und Schüler schreiben zu jedem Bild, welches Gefühl sie erkennen.
M 2: Gefühle darstellen	M 2 beschreibt eine Übung bei der die Schülerinnen und Schüler selbst Gefühle darstellen sollen.	Die auf M 2 benannten Gefühle werden abwechselnd pantomimisch dargestellt. Eine genaue Arbeitsanweisung findet sich auf M 2.
M 3: Woran erkennt man Gefühle?	M 3 bietet einen Überblick über Ausdrucksformen für Gefühle.	Mit Hilfe von M 3 wird erarbeitet, welche spezifischen Ausdrucksformen für Gefühle kennzeichnend sind.
M 4: Mimik	Auf M 4 sind vier verschiedene Gesichtsausdrücke dargestellt.	Was drückt das Gesicht der Frau aus? Die Kinder schreiben ihre Sichtweise. Anschließend wird die Mimik nachgespielt.
M 5: Körperhaltung	M 5 zeigt, wie Gefühle durch eine entsprechende Körperhaltung sichtbar werden.	Die Kinder beschreiben genau die Körperhaltung und das damit verbundene Gefühl. Sie spielen die Körperhaltung nach.
M 6: Gefühle haben Farben	M 6 verbindet Gefühle mit Farben.	Welche Gefühlszustände lassen sich durch Farben ausdrücken und welche Farben drücken welche Gefühle aus?
M 7: Angst	M 7 thematisiert das Gefühl Angst.	M 7 wird in Einzelarbeit bearbeitet und anschließend besprochen.
M 8: Wut	M 8 thematisiert das Gefühl Wut.	Das Arbeitsblatt wird in Einzelarbeit bearbeitet und anschließend besprochen. Wodurch unterscheiden sich die Gefühle „Angst“ und „Wut“?

UNTERRICHT

Grundwissen

Materialien	Beschreibung	Vorgehen
M 9: Wenn ..., dann ...	M 9 thematisiert Handlungsimpulse, die bei bestimmten Ereignissen oder Gefühlen auftreten können.	M 9 kann als Arbeitsblatt bearbeitet oder als Grundlage für eine Rundgespräch verwendet werden.
M 10: Wettermassage – Den Körper fühlen	M 10 ist eine Anleitung für eine Entspannungsübung in Form einer Rückenmassage.	Die Schülerinnen und Schüler suchen sich eine Partnerin bzw. einen Partner und führen dann die Anweisungen der Lehrerin zur Rückenmassage aus.
M 11: Mit Gefühlen umgehen	M 11 benennt fünf Regeln zum Umgang mit Provokationen.	In einem Klassengespräch wird das Thema „Umgang mit Provokationen“ aufgegriffen. Wer kennt Dinge, die provozieren? Was geschieht, wenn man provoziert wird? Die Regeln werden eingeführt und besprochen. Wer kennt weitere Verhaltensmöglichkeiten?
M 12: Der Umkleideraum	Das Foto von M 12 zeigt eine Mobbing-situation.	Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre Gefühle benennen, die beim Betrachten des Fotos entstehen und dann eine Geschichte zum Bild erzählen.
M 13: Vom Büblein auf dem Eis	Auf M 13 wird das Gedicht „Vom Büblein auf dem Eis“ vorgestellt. <i>(Beim Kopieren Arbeitsanweisung abdecken)</i>	Das Gedicht wird vorgetragen (evtl. auswendig gelernt) und kritisch in Bezug auf die enthaltenen Gefühle und Reaktionsweisen bearbeitet.
M 14: Bastelbogen Gefühlsbarometer	M 14 stellt eine Bastelanleitung für einen Gefühlsbarometer dar.	Die Kinder erhalten eine Kopie von M 14, malen Bilder zu den Begriffen und basteln das Barometer. Wenn möglich, die Vorlage auf dickeres Papier kopieren.

M1 Welche Gefühle ...?



Unterricht

M2 Gefühle darstellen

Wie lassen sich folgende Gefühle körpersprachlich darstellen?

- aggressiv
- wütend
- drohend
- lustig
- cool
- ängstlich
- unterwürfig
- langweilig
- weich
- hart
- offen
- geschlossen
- unentschlossen
- gespannt
- angespannt
- zufrieden
- überrascht
- unsicher

Unterricht

Vorgehensweise

- Es werden Zettel mit jeweils einem Begriff an die Kinder verteilt.
- Die Begriffe sollen nun nacheinander (in einer frei gewählten Reihenfolge) pantomimisch dargestellt werden.
- Die anderen Kinder raten, welcher Begriff dargestellt wurde.
- Ist der Begriff erraten, stellen ihn alle Kinder gemeinsam dar, bevor zum nächsten Begriff übergegangen wird.
- Bei der Auswertung wird auch darüber gesprochen, welche Begriffe schwierig darzustellen sind und woran man die einzelnen Gefühle erkennt.

Variation

Die Begriffe können als Standbilder dargestellt werden, indem jeweils ein Kind ein Standbild arrangiert und die anderen den dargestellten Begriff erraten.

M3 Woran erkennt man Gefühle?

**Gesicht
(Mimik)**

Stimme



**Hände
(Gestik)**

Kleidung

Körperhaltung

Unterricht

M4 Mimik

Was drückt das Gesicht des Mädchens aus?





Unterricht







M5 Körperhaltung



Was siehst Du auf dem Bild?

Welches Gefühl kannst Du erkennen?

Was siehst Du auf dem Bild?

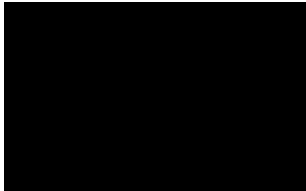
Welches Gefühl kannst Du erkennen?



Unterricht

M6 Gefühle haben Farben

Welche Gefühle verbindest du mit folgenden Farben?



schwarz:



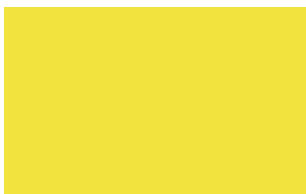
Unterricht



blau:



rot:



gelb:



grün:



weiß:

M7 Angst

Wie sieht Angst für Dich aus? Male ein Bild.

A large, empty rectangular box with a thick, hand-drawn border, intended for a student to draw their perception of fear.

Wovor hattest Du schon einmal Angst?

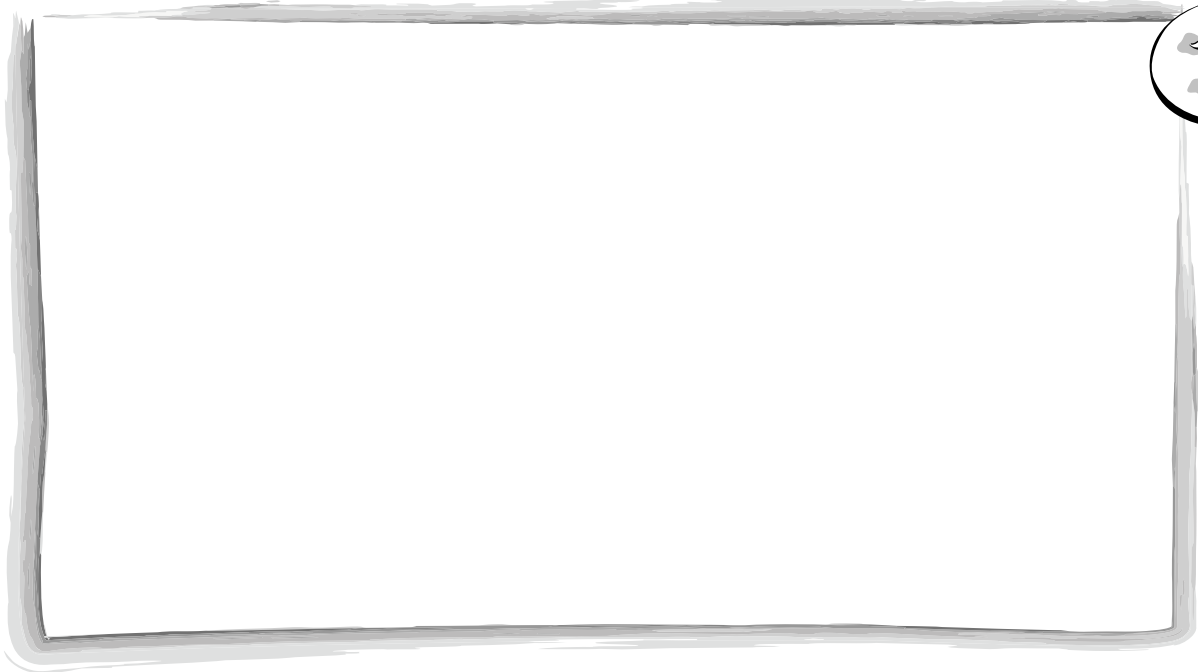


Was machst Du, wenn Du Angst hast?

Wie kannst Du mit der Angst fertig werden?

M8 Wut

Wie sieht Wut für Dich aus? Male ein Bild.



Unterricht

Wann bist Du wütend geworden?



Was machst Du, wenn Du wütend bist?

Was macht Deine Mutter, was Dein Vater, wenn Du wütend bist?

Was machst Du, damit Deine Wut nachlässt?

M9 Wenn ..., dann ...

Ergänze die Sätze.

Beispiel:

Wenn ich traurig bin, möchte ich am liebsten alleine sein.

Wenn ich _____, gehe ich zu meiner Mutter.

Wenn ich _____, schreie ich ganz laut.

Wenn ich _____, mache ich die Tür zu.

Wenn ich _____, renne ich schnell weg.

Wenn ich _____, möchte ich am liebsten nicht mehr reden.

Wenn ich _____, bekomme ich einen roten Kopf.



M10 Wettermassage – Den Körper fühlen

Entspannungsübungen und Partnermassagen eignen sich dazu angenehme Gefühle erleben zu können. Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare. Jeweils eine Schülerin oder ein Schüler sitzt auf einem Stuhl, der/die andere steht hinter ihm bzw. ihr.

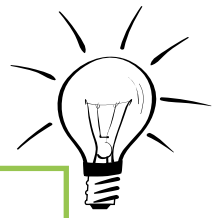
Wir sind auf einer Wiese. Es ist furchtbar heiß und schwül dort. Hörst Du es auch? Ein leises Rauschen ist in der Luft – der Wind weht leicht und die Blätter rascheln.	<i>Mit beiden Händen auf dem Rücken langsam hin und her streichen.</i>
Ein paar Wolken ziehen auf. Die Sonne verschwindet, es wird dunkler.	<i>Mit beiden Händen auf Arme, Schultern und Rücken drücken.</i>
Das Rauschen wird stärker, ein Sturm erhebt sich, so dass die Bäume sich biegen.	<i>Mit beiden Händen auf dem Rücken schneller hin und her streichen.</i>
Plötzlich spüre ich etwas.	<i>Mit den Fingerspitzen sanft auf den Rücken tippen.</i>
Es kommt immer öfter und stärker!	<i>Mit den Fingerspitzen etwas schneller und stärker sanft auf den Rücken tippen.</i>
Ja es fängt an zu regnen, und ich merke es an meinem ganzen Körper.	<i>Auch auf Arme, Schultern und Rücken tippen.</i>
Ich spüre, wie es mehr und mehr regnet. Aus dem anfänglichen Tröpfeln werden dicke Tropfen, und ein starker ...	<i>Mit den Fingerspitzen immer schneller tippen/trommeln.</i>
... Regenschauer erfrischt mich.	<i>Mit einer Fingerkuppe im Zickzack von oben nach unten über den Rücken streichen und danach mit beiden Händen auf der Stelle rütteln.</i>
Eine Hütte bietet uns Schutz. Mit einem Mal wird es taghell, ein Blitz zuckt über den Himmel und danach ist ein lautes Krachen zu hören.	<i>Überall kräftig hin und her streichen.</i>
Jetzt geht das Unwetter richtig los! Der Sturm pfeift und heult, der Regen prasselt hernieder, ...	<i>Überall mit den Fingerkuppen trommeln.</i>
... es blitzt und donnert pausenlos!	<i>Mit einer Fingerkuppe im Zickzack von oben nach unten über den Rücken streichen und danach mit beiden Händen.</i>

Bezirksamt Berlin Mitte (Hrsg.): Dokumentation Modellprojekt „Suchtprävention“. Berlin 2001, S. 35 f.

Unterricht

M11 Mit Gefühlen umgehen

Fünf einfache Regeln, wenn Du provoziert wirst:



1. Ruhig bleiben, nicht an die Decke gehen

Zähle bis 10 und atme tief durch, bevor Du etwas machst oder sagst.

2. Lass Dich nicht provozieren

oder zum Clown machen.

3. Bleibe bei Dir selbst.

Beibe Du selbst. Du kannst selbst bestimmen, was Du sagst und was Du tust. Du musst nicht das tun, was andere von Dir sehen wollen.

4. Du bist nicht allein

Andere stehen zu Dir und halten zu Dir. Wende Dich an die, die Dich unterstützen.

5. Wer schreit, hat unrecht.

Sage klar und deutlich was Du möchtest. Schreien verhindert, dass andere Dich verstehen.

M12 Der Umkleideraum



Unterricht

Welches Gefühl hast Du, wenn Du das Bild anschaust?

Schreibe drei Worte zu dem Bild.



Was ist geschehen? Was fühlt das Mädchen?

M13 Vom Büblein auf dem Eis

Vom Büblein auf dem Eis

Gefroren hat es heuer
noch gar kein festes Eis;
das Büblein steht am Weiher
und spricht so zu sich leis:
Ich will es einmal wagen,
das Eis, es muss doch tragen. –
Wer weiß?

O helft, ich muss versinken
in lauter Eis und Schnee!
O helft, ich muss ertrinken
im tiefen, tiefen See!
Wär nicht ein Mann gekommen,
der sich ein Herz genommen,
o weh!

Das Büblein stampft und hacket
mit seinem Stiefelein,
das Eis auf einmal knacket,
und krach! Schon bricht's hinein.
Das Büblein platscht und krabbelt
als wie ein Krebs und zappelt
mit Schreien.

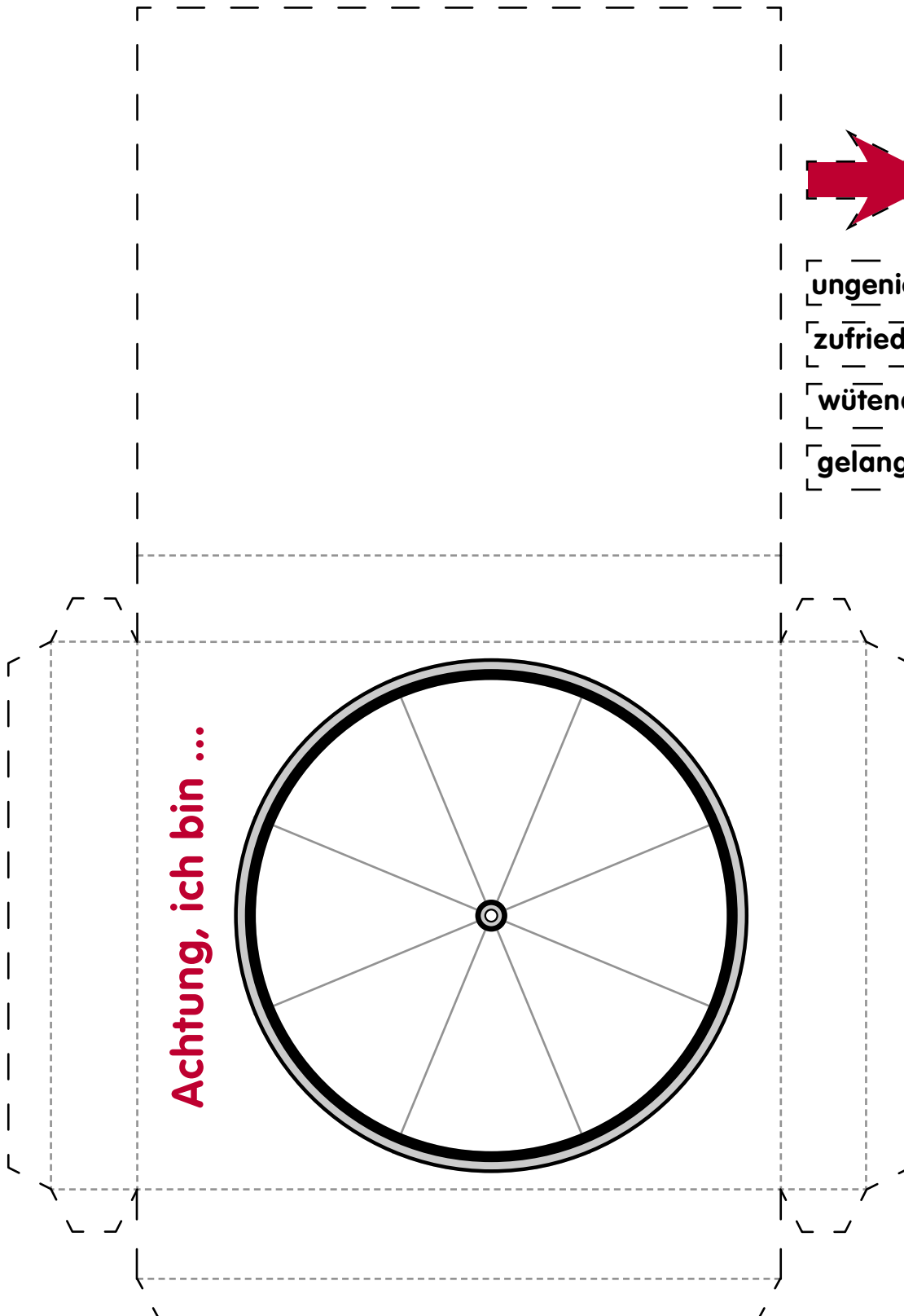
Der packt es bei dem Schopfe
und zieht es dann heraus,
vom Fuß bis zu dem Kopfe
wie eine Wasserm Maus.
Das Büblein hat getropfet,
der Vater hats geklopfet
zu Haus.

Friedrich Güll (1812-1879)

Zur Weiterarbeit

- Ein Bild zu dem Gedicht malen lassen.
- Einfühlen und Identifizieren mit dem „Büblein“:
 - Wie geht es dem Büblein, wenn es im Eis versinkt? Was fühlt es, was wünscht es sich?
 - Wie geht es ihm, wenn es der Vater „klopfet“?
 - Wenn Du das Büblein wärst, was würdest Du Dir vom Vater / der Mutter wünschen, wenn Du heimkommst?
- Einen anderen Schlusssatz finden:
 - Die Schülerinnen und Schüler formulieren in Paararbeit einen neuen Schlusssatz für das Gedicht.

M14 Bastelbogen Gefühlsbarometer



Unterricht

ungenießbar

lustig

zufrieden

gut drauf

wütend

beleidigt

gelangweilt

traurig

Schneide die Teile mit den lang gestrichelten Linien aus.

Klebe oder schreibe die Worte in die Kreissegmente und male den Gefühlsbarometer an.

Danach falte den Barometer an den kurz gestrichelten Linien und klebe ihn zusammen.

Steche eine Stecknadel durch den Pfeil und den kleinen Kreis des Barometers.

Jetzt kannst du Deine Stimmung durch Drehen des Pfeiles anzeigen.