







Die Welt der Gefühle

Hintergrundinformation: Emotionen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Prinzipiell werden folgende Grundgefühle angenommen: Freude, Liebe, Wut, Traurigkeit, Angst, Scham, Schuld und Ekel. Sie können somit grundsätzlich in positive und negative unterteilt werden, wobei sie sich individuell in ihrer Intensität stark unterscheiden können.

Gefühle haben zudem wichtige Funktionen:

-  sie geben Auskunft über unser Befinden
-  sie bieten Schutz vor Gefahren
-  sie tragen dazu bei, dass man sich lebendig fühlt
-  sie sind eine wichtige Informationsquelle
-  sie sind auch Handlungsantrieb
-  sie dienen als Kommunikationsmittel

Emotionen werden unterschiedlich wahrgenommen und können zu verschiedenen Reaktionen führen. Sie können auch kombiniert auftreten, oder sie können leicht verwechselt werden bzw. kann eine Emotion eine andere verstecken. Beispielsweise wird oft Wut angenommen, jedoch eigentlich Traurigkeit empfunden. Dies kann erklären, warum manche Personen auf traurige Situationen mit Aggression reagieren.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass man die SchülerInnen bei der Wahrnehmung und Differenzierung von Gefühlen unterstützt und sie dafür sensibilisiert, dass eine sichtbare Reaktion unterschiedliche, oft nicht sichtbare Ursachen haben kann.

Beginnen Sie mit den positiven Gefühlen, das macht den Kindern Spaß und aktiviert zusätzlich die eigenen Ressourcen und sozialen Kompetenzen.



Übungen

Die freundlichen zehn Minuten

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: ca. 15 Minuten

Benötigtes Material/Setting: es wird kein Material benötigt. Für die Übung wird am besten ein Sesselkreis gebildet, damit sich die Kinder direkt anschauen können.

Hintergrundinformationen zum Thema: Diese Übung soll die Kinder und Jugendlichen anregen, den Fokus ihrer Aufmerksamkeit auf positive Ereignisse im Alltag zu lenken. Dadurch können Ressourcen aktiviert und positive Gefühle verstärkt werden. Dabei ist es nicht wichtig, ob es sich um ein alltägliches oder besonderes Ereignis handelt.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Man benötigt für diese Übung keine spezielle Vorbereitung.

Einstieg: „Es hat sicher jede/r von euch in letzter Zeit etwas Schönes, Angenehmes erlebt, etwas, was euch gefreut hat. Es geht in dieser Übung ausschließlich um positive Dinge.“

Anleitung: „Jede/r von euch darf in den nächsten zehn Minuten alles sagen, was ihn/sie freut, was ihm/ihr gut gelungen ist, was er/sie an einem/r Mitschüler/in toll findet und an sich selbst. Versucht euch ausschließlich auf schöne Dinge zu konzentrieren, ohne zu kritisieren oder euch zu beschweren.“

Nach den zehn Minuten können Sie eine Befindlichkeitsrunde machen: „Wie ist es euch gegangen? Wie fühlt es sich an, wenn man Schönes sagt oder hört? Wo genau spürt ihr die Gefühle im Körper? Was war schwierig, was einfach?“

Tipps zur Durchführung: Wenn nichts kommt, können Sie Beispiele nennen: „Ich möchte mich bei...bedanken, dass...“ oder „Gestern in der Pause hat mir besonders gefallen, dass...“ oder „Heute bin ich glücklich/zufrieden, weil...“.



Versuchen Sie die Kinder und Jugendlichen in ihren Aussagen zu bestärken und achten Sie darauf, dass wirklich nur Positives gesagt wird. Bei negativen Aussagen können Sie die SchülerInnen auffordern, sie umzuformulieren oder daran erinnern, worum es eigentlich geht. Stoppen Sie nach genau zehn Minuten die Übung.

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Wie oder in welchen Situationen können positive Gefühle noch ausgelöst werden? Hattet ihr schon Erlebnisse, wo es euch ähnlich gegangen ist? Genannte Beispiele waren: ein Zoobesuch mit den Eltern, eine gute Note, spielen mit dem größeren Bruder oder eine Einladung zu einer Geburtstagsfeier.

Wiederholen Sie die Übung immer wieder am Anfang einer Unterrichtsstunde.

Unvollendete Sätze

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Für jede/n SchülerIn ein Zettel mit Satzanfängen, Stifte. Die Übung wird in zweier Gruppen durchgeführt und anschließend können die Sätze in der Großgruppe vorgelesen werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Zur Stärkung des Selbstwerts, aber auch zur Vertiefung der Ich-Botschaften können die Kinder aufgefordert werden, einem/r MitschülerIn etwas Schönes zu sagen.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Schreiben Sie auf einen Zettel unvollendete Sätze, wie z.B.:

- Etwas, das ich an dir mag, ist...
- Etwas ganz besonderes an dir ist...
- Ich mag dich, weil du...
- Besonders gut kannst du...
- An deinem Charakter schätze ich besonders, dass....

Einstieg: „In der folgenden Übung wird es darum gehen, einer Mitschülerin bzw. einem Mitschüler Komplimente zu machen.“



Anleitung: „Findet euch bitte zu zweit zusammen. Jede/r von euch bekommt nun einen Zettel, auf dem unvollendete Sätze stehen. Versucht diese Sätze zu ergänzen und tauscht sie anschließend mit eurem/r PartnerIn aus. Achtet darauf, dass es wirklich Komplimente sind und keine Beleidigungen, Beschimpfungen oder Hänseleien.“

Nachdem die Zettel ausgetauscht wurden, können Sie wieder eine Befindlichkeitsrunde machen: „Wie ist es euch gegangen? Wie ist es, jemandem Komplimente zu machen? Wie fühlt es sich an, welche zu bekommen? Ist jeder einverstanden mit dem, was auf dem Zettel steht? Wer möchte seinen gerne vorlesen?“

Tipps zur Durchführung: Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen selbst den/die PartnerIn aussuchen, wobei natürlich niemand ausgeschlossen werden soll. Dies erleichtert das Ausfüllen und begünstigt, dass die Komplimente individueller werden. Gehen Sie während der Übung von Gruppe zu Gruppe, um den Kinder und Jugendlichen zu helfen und um sicherzustellen, dass auch wirklich nur positive Dinge aufgeschrieben werden. Wenn gemeinsam mit den SchülerInnen beschlossen wird, die Sätze vorzulesen, legen Sie gleich zu Beginn als Regel fest, dass niemand ausgelacht oder verspottet werden darf.

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Sagen Sie den Kindern und Jugendlichen, dass sie den Zettel behalten dürfen, damit sie ihn immer wieder lesen können, wenn es ihnen nicht gut geht. Darüber haben sich die meisten Kinder gefreut. Außerdem sollen sie anderen etwas Schönes sagen, wenn sie das Bedürfnis dazu haben.

Meine Stärken

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Kopiervorlagen (z.B. Sterne, Blumen oder Sonnenstrahlen), Stifte. Die Übung wird in Einzelarbeit durchgeführt, wobei die Ergebnisse anschließend in der Großgruppe besprochen werden können.



Hintergrundinformation: Eine weitere Möglichkeit Ressourcen zu aktivieren bzw. sichtbar zu machen ist, dass jede SchülerIn aufschreibt, was es an sich selber toll findet oder welche besonderen Fähigkeiten es hat.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Kopiervorlagen in Form von Sternen ausschneiden und mitnehmen (zu finden unter www.give.or.at → Downloads → GutDrauf-Gesundheitsparcours (Methodenset) → Alle Übungen für die Grundstufe → Übungen zu Selbstwert & Suchtprävention → Stern am Nachthimmel). Alternativ dazu können Sie auch Sonnenstrahlen oder Blumen verwenden. Die Kinder können auch selbstständig eine beliebige Vorlage basteln.

Einstieg: „In dieser Übung wird es darum gehen, dass jede/r von euch für sich selbst herausfinden soll, was er/sie an sich selbst mag. Es gibt kein richtig und kein falsch. Es darf alles Positive aufgeschrieben werden.“

Anleitung: „Jede/r von euch kriegt dafür von mir eine Vorlage bzw. jede/r darf eine beliebige Form zeichnen und ausschneiden. Da könnt ihr alles hineinschreiben, was ihr an euch selber toll findet oder was ihr besonders gut könnt.“

Tipps zur Durchführung: Helfen Sie den Kinder und Jugendlichen, indem Sie Beispiele vorgeben: Ich mag meine Augen, ich kann gut malen, ich bin ein/e gute/r TänzerIn usw. Es muss nicht um schulische Leistungen gehen, sondern es können durchaus persönliche Skills sein.

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Sie sollen sich die Vorlage mit nach Hause nehmen und immer dann durchlesen, wenn es ihnen nicht gut geht oder an sich zweifeln. Sie können die Kinder und Jugendlichen auch auffordern, die Eigenschaften in einer Liste zu erweitern und sich die schönen Dinge selbst laut vorsagen. Zu den eigenen Fähigkeiten zu stehen bedeutet nicht, eingebildet zu sein.



Mit den Augen zuhören

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: 30 bis 45 Minuten

Benötigtes Material/Setting: man braucht für diese Übung kein spezielles Material. Die Übung kann in der Großgruppe, aber auch in Kleingruppen durchgeführt werden.

Hintergrundinformation: Da es oft schwierig ist, bei sich selbst und vor allem bei anderen Gefühle richtig einzuordnen und wahrzunehmen, kann es vorkommen, dass Grenzen nicht respektiert und negative Gefühle verstärkt werden. Letztendlich kann eine solche Situation zu einer Auseinandersetzung führen. Die Kinder sollen daher lernen, wichtige Signale der Körpersprache wahrzunehmen und sie bewusst zu entziffern.

Durchführung der Übung

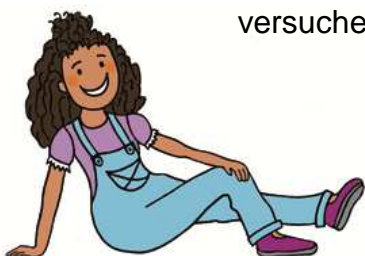
Vorbereitung: Überlegen Sie sich, welche Gefühle Sie in der Klasse besprechen möchten und probieren Sie diese selbst mit der Körpersprache aus.

Einstieg: „Es ist ganz wichtig, dass man zu erkennen lernt, ob es jemandem nicht gut geht. Ich werde euch nun eine Sprache erklären, die ihr alle schon spricht, aber nicht immer versteht. Man kann mit dem Körper Dinge sagen, ohne Worte zu benutzen. Dazu werde ich euch ein einfaches Beispiel vorzeigen: z.B. Nicken, Kopf schütteln.“

Anleitung: „Ich möchte nun, dass ihr selbst versucht, verschiedene Gefühle nur mit dem Körper und ohne zu sprechen darzustellen.“

Tipps zur Durchführung: Sie können die Übung in drei verschiedenen Varianten (oder in einer Kombination aus allen dreien) durchführen:

- **Variante 1:** Ein/e Schüler/in stellt sich vor die Klasse und stellt unter Ihrer Anleitung verschiedene Gefühle dar. Z.B. Müdigkeit, Wut, Überraschung, Trauer, Freude. Die anderen SchülerInnen sollen genau hinsehen und versuchen, das Gezeigte zu erraten.



- **Variante 2:** Die gesamte Klasse soll versuchen, unter Ihrer Anleitung verschiedene Gefühle darzustellen.
- **Variante 3:** Die Kinder und Jugendlichen bilden Kleingruppen, wobei sie abwechselnd Gefühle darstellen bzw. erraten sollen.

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Sie sollen sich überlegen, welche Gefühle für sie schwierig darzustellen und zu erkennen waren. Ein mehrmaliges Wiederholen ist hierfür wichtig. Die Kinder sollen angehalten werden, sich darüber Gedanken zu machen und genauer hinzuschauen. Dadurch können Missverständnisse und in Folge Konflikte leichter vermieden werden.

Reiz-Reaktion

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Die Übung eignet sich für alle Schulstufen.

Dauer der Übung: ca. 30 bis 45 Minuten



Benötigtes Material/Setting: Fingerpuppen (Alternativ: Bilder, Holzfiguren; am besten Tiere)

Hintergrundinformationen zum Thema: Angst wird wie alle Reaktionen vom Nervensystem kontrolliert und gelenkt. Dabei kann man zwischen dem willkürlichen (dem Willen unterworfenen) und dem unwillkürlichen (dem Willen nicht unterworfenen) Nervensystem unterscheiden.

Das willkürliche Nervensystem steuert Bewegungsabläufe und Sinneswahrnehmungen.

Das unwillkürliche oder autonome Nervensystem ist mit allen inneren Organen verbunden und steuert alle körperlichen Vorgänge, die nicht bewusst kontrollierbar sind, wie z.B. die Verdauung oder Atmung.

Dieses ist wiederum unterteilt in einen sympathischen (wird als Kampf-Flucht-Reaktion bezeichnet und bereitet den Körper innerhalb kürzester Zeit auf die Überwindung einer als bedrohlich empfundenen Situation) und in einen parasympathischen Teil (beruhigt den Körper wieder, sobald die Gefahr vorbei ist).



Angst spielt in Konfliktsituationen oft eine große Rolle, wobei sie oft nicht bewusst wahrgenommen wird und von anderen Emotionen, wie Wut versteckt wird oder sie kann in Kombination mit anderen Gefühlen auftreten.

Wahrgenommene Gefühle, sowie Vorerfahrungen bedingen also die Reaktionen bzw. den Umgang mit Konfliktsituationen. Um zu verstehen, warum ein Gegenüber so und nicht anders reagiert, ist es wichtig die Ursachen dafür zu erforschen, welche sehr vielfältig sein können.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Überlegen Sie sich, welche Tiere besonders repräsentativ für bestimmte Verhaltensweisen sind, die man auch auf die menschliche Ebene übertragen/übersetzen kann. Nehmen Sie zur Veranschaulichung Finger- oder Handpuppen mit.

Folgende Beispiele haben sich bewährt:

Reaktionen	Beispiel	Mögliche Ursachen
„Kampfreaktion“	Verbal: Löwe (brüllt) Körperlich: Hai (greift an)	Hunger, Angst, Verteidigung des Reviers oder der Jungen, Bedrohung, Aggression/Wut, Überschreiten seiner Grenzen
„Erstarren/Rückzug“	Schildkröte (zieht den Kopf ein)	Angst vor Verletzung/Gefressen werden/Tötung, keine andere Möglichkeit sich zu wehren, Schutz im Panzer
„Flucht“	Hase (springt davon)	Klein und schwach, Angst, Bedrohung, keine Möglichkeit sich zu wehren



Einstieg: „Ich habe euch heute ein paar Figuren mitgebracht, um mit euch zu besprechen wie Tiere auf verschiedene Gefühle reagieren.“

Anleitung: „Ich möchte als erstes mit dem Hai beginnen. Stellt euch vor, ein Taucher schwimmt im Meer und trifft auf einen Hai. Wie würde der Hai reagieren und warum? Machen Sie das bei jedem Tier.“

Tipps zur Durchführung: Erzählen Sie den Kindern zu jedem Tier eine Geschichte. Geben Sie den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, selbst nach den Ursachen zu suchen. Die obige Tabelle soll lediglich eine Anregung sein, falls von den SchülerInnen nichts kommt oder um deren Aussagen zu ergänzen.

Ergänzend zu den Tiergeschichten können Sie auch mithilfe von Freiwilligen oder in Kleingruppen, bedrohliche bzw. einengende Situationen und die gelernten Reaktionen szenisch nachspielen lassen. Betonen Sie, dass es sich um ein Rollenspiel handelt und versuchen Sie, die Übung zu stoppen, sobald Sie das Gefühl haben, dass es zu wirklichen Auseinandersetzungen kommen könnte.

Nachbesprechung

Erklärung: Nachdem wir jetzt gesehen haben, wie Tiere auf bedrohliche Situationen reagieren könnten und warum, möchte ich von euch wissen, ob ihr diese bei euch oder bei anderen Menschen auch schon mal gesehen habt? Kennt jemand von euch Situationen, in denen er/sie eine dieser Reaktionen hatte? Was könnten bei Menschen Gründe sein?

Tipps für SchülerInnen: Versuchen Sie die Kinder und Jugendlichen dahingehend zu sensibilisieren, dass eine negative Reaktion nicht unbedingt bedeutet, dass die Person an sich schlecht oder aggressiv ist, sondern dass die Reaktion auf ein Ereignis von den empfundenen Gefühlen, Ängsten, Einstellungen oder Vorerfahrungen sein kann.

