



Gefühlspantomime

| | |
|-------------------------------------|--|
| <p>Übungs- intention</p> | <p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - genau zu beobachten, - sich in die Position eines anderen zu versetzen, - zu verstehen, dass Gefühle im Körper wahrgenommen werden, - Gefühle anhand der Körperhaltung, Gestik oder Mimik zu erkennen bzw. zu bestimmen, - Gefühle/Stimmungen selbst darstellen zu können. |
| <p>Vorbereitung</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Es sollte genügend Platz im Raum haben, sodass sich die Schüler:innen frei bewegen können und in Kleingruppen gearbeitet werden kann. - Couverts mit Gefühlskärtchen erstellen. (siehe Material) |
| <p>Aufgabe</p> | <p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bilden Sie Zweier- bis max. Vierergruppen. 2. Jede Gruppe erhält ein Couvert mit Gefühlskärtchen. 3. Nun kann es losgehen: das erste Kärtchen wird gezogen und der Begriff pantomimisch dargestellt (reden ist verboten). Die Teammitglieder müssen erraten, welches Gefühl dargestellt wird. 4. Sobald das Gefühl erraten wurde, wird das nächste Kärtchen gezogen. Wichtig: Jede Schülerin bzw. jeder Schüler muss mal einen Begriff vorführen. <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Begriffe sind schwer darzustellen? - Woran sind die Gefühle zu erkennen? - Welche Begriffe sind schwer zu erraten? - Warum sind manche Gefühle schwerer darzustellen oder zu erraten als andere? - Würdet ihr das Gefühl ebenso darstellen? Oder hättet ihr Änderungsvorschläge? - Mit welcher Körperhaltung könnt ihr ein Gefühl ausdrücken? |

| | |
|------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Sind die Körperhaltungen eindeutig oder erinnert ihr euch auch an Situationen, die ihr gefühlsmässig vielleicht ganz anders eingeschätzt habt? |
| Variation | <ul style="list-style-type: none"> - Durchführung im Plenum: Einige Schüler:innen, die Ihrer Einschätzung nach der Aufgabe gewachsen sind, stellen die Begriffe nacheinander vor, während die Klasse ihre Vermutungen äussern. Auch Sie selbst könne die Gefühle darstellen. - Die Klasse wird in Paare eingeteilt, und an jedes Paar wird ein Gefühlskärtchen verteilt. Die Schüler:innen werden gebeten, miteinander zu besprechen, wie sie das Gefühl darstellen möchten, und das jeweilige Gefühl einzuüben. Abschliessend werden einige Paare gebeten, ihre Pantomime gemeinsam der Klasse vorzuführen. |
| Material | <ul style="list-style-type: none"> - Gefühlskärtchen (z.B. jene hier) |



Mitgefühl

- Fähigkeit, Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen und mitzuempfinden

Für weitere Übungen zu den sozial-emotionalen Kompetenzen finden Sie im Basismodul «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» von mindmatters.ch → [Einblick hier](#).

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»