



Zeichen für Gefühle gibt es viele

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausdrucksmöglichkeiten verschiedener Gefühle zu erkennen bzw. zu bestimmen.
<p>Vorbereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Im Vorfeld muss ein geeigneter Ort draussen ausgewählt werden (bei schlechtem Wetter: bedeckter Standort wählen). Alternativ kann auch im Schulzimmer gearbeitet werden. Dann braucht es jedoch grosse Papierbögen/Poster und Schreibstifte.
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dieses Spiel findet draussen statt. Sucht euch dafür einen Asphaltplatz (bei schlechtem Wetter: bedeckter Standort wählen). 2. Erklären Sie die sechs Basisgefühle (Furcht, Ärger, Ekel, Traurigkeit, Freude und Überraschung). Welche Gefühle kennen die Schüler:innen schon? 3. Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie Gefühle erkennen können, weil sie verschiedenen Körperreaktionen wahrnehmen. Daher sollen sie nun beobachten, woran genau Gefühle wahrnehmbar sind. 4. Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen (evtl. geschlechtergetrennt). 5. In jeder Gruppe legt sich jemand auf den Boden, während die anderen Gruppenmitglieder die Körperkontur mit Kreide nachzeichnen, um eine lebensgrosse Umrisszeichnung zu erstellen. Anschliessend beantwortet und die Gruppe gemeinsam folgende Frage: An welchen Körperstellen werden Gefühle sichtbar? 6. Die Antworten werden in die Umrisszeichnung integriert, indem ein Pfeil zu den entsprechenden Körperstellen gezeichnet wird (zum Beispiel ein Pfeil zum Mund, siehe auch Hilfestellungen zur Beschriftung*). Daneben notiert die Gruppe, woran sie das Gefühl erkennen kann (z.B. Stimme, Worte, Betonung). <p><i>*Hilfestellung zur Beschriftung: Gesichtsausdruck (=Mimik), Stirn, Augen, Mund/Hände (=Gestik)/Stimme, Worte, Betonung/Körperhaltung/Füsse/Kleidung</i></p>

	<p>5min</p> <p>Im Anschluss stellen sich die Gruppen die «Bilder» gegenseitig vor. Geleitet wird die Reflexion/Diskussion von der Lehrperson.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wenn ihr an (Gefühl einfügen) denkt: An welchen Körperstellen erkennt ihr dieses Gefühl? - Was macht ihr mit eurer/eurem (Körperstelle einfügen), wenn ihr (Gefühl einfügen) seid? - Gibt es Gemeinsamkeiten oder Unterschiede in der Körperreaktion, wenn es um positive Gefühle im Vergleich zu negativen Gefühlen geht?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Alternativ kann dies auch in Schulzimmer gemacht werden. Dazu benötigt es jedoch ein grosses Stück Papier oder Tuch. - Schüler:innen, die Schwierigkeiten beim Schreiben haben, können die Stellen umkreisen, die für die Darstellung von Gefühlen charakteristisch sind. Besprecht diese anschliessend gemeinsam.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Kreide - Evtl. grosse Papierbögen/Poster und Schreibstifte (falls Spiel drinnen durchgeführt wird).



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.»