



## Kapitel 2

# Werte und Gefühle

## LEHRPLANBEZÜGE

# Kapitel Werte & Gefühle – Teil 1

Bundesländer	Sachkompetenz	Sachkompetenz	Sachunterricht	Natur und Leben	Körper und Gesundheit	Mensch, (Tier- und Pflanzen)	Kind, Markt	Mensch und Gemeinschaft	Individuum, Gruppe und Gesellschaft	Erde, Kind, Markt, Wohnen	Raum, Umwelt und Mobilität	Erde, Markt, Zeit	Zeit und Kultur	Zeit und Wandel	Raum und Zeit	Erde, Kind, Zeit	Deutsch	Sprechen und Zuhören	Lesen - mit Texten und Medien umgehen	Schreiben	Sprachegebrauch und Sprache	Sprachvielfalt	Gesprächsformen/Redebeiträge	Sprache als Reflexionsmittel	
Baden-Württemberg	o	o	o					o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Bayern	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Berlin/Brandenburg*	o	o	o		o			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Bremen	o	o	o					o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Hamburg	o	o	o	o																					
Hessen	o	o	o					o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Mecklenburg-Vorpommern	o	o	o					o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Niedersachsen	o	o	o	o			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Nordrhein-Westfalen	o	o	o	o				o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Rheinland-Pfalz	o	o	o	o				o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Saarland	o	o	o					o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Sachsen	o	o	o	o			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Sachsen-Anhalt	o	o	o	o				o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Schleswig-Holstein	o	o	o					o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Thüringen	o	o	o																						o

\*In dieser Übersicht sind alle Religionen subsumiert.

\*\*Seit dem Schuljahr 2017/2018 ist für Berlin und Brandenburg ein gemeinsamer Rahmenlehrplan für die Jahrgangsstufen 1 bis 10 unterrichtswirksam.

LEHRPLANBEZÜGE

Kapitel Werte & Gefühle – Teil 2

Musik	Musik als Medium	Diversity	Kulturelle Zusammenhänge	Musik im kulturellen Kontext	Musik als ein Erlebnis	Kunst	Kinder zeichnen, drucken, malen	Ich und andere	Kinder nutzen Medien	Kinder sehen, erfahren, betrachten und beobachten	Essen und Trinken	Ethik	Menschsein	Zusammenleben	Die moderne Welt	Werken und gestalten	Kulturelle Zusammenhänge	Religion**	Begegnung mit anderen Religionen	Feste und Feiern	Gemeinsam feiern	Religion im Leben der Menschen	Die große Vielfalt der Welt	Gemeinschaft mit anderen	Mensch	Haus und Ordnung	Weg	Identität und Selbstbewusstsein							
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o					
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o				
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o			
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

\*In dieser Übersicht sind alle Religionen subsumiert.

\*\*Seit dem Schuljahr 2017/2018 ist für Berlin und Brandenburg ein gemeinsamer Rahmenlehrplan für die Jahrgangsstufen 1 bis 10 unterrichtswirksam.





## Normen und Werte

Auf der Suche nach Orientierung spielen Werte eine große gesellschaftliche Rolle. Kinder richten ihr Verhalten, wenn auch meist unbewusst, an Werten ihres Lebensumfeldes aus. Durch soziale Beziehungen lernen Menschen Sprache, Werte und Normen kennen.<sup>39</sup> Der Wertebegriff meint, dass es eine von der Mehrheit der Gruppe geteilte allgemeine Vorstellung darüber gibt, was akzeptiert und was nicht akzeptiert wird.<sup>40</sup> Die Werte und Normen haben einen engen Bezug zu Kulturen und ihren kulturellen Bezügen, da sie Teil der „nicht-materiellen Kultur(en)“ sind.<sup>41</sup> Werte und Normen sind somit kulturell geprägt und können sich von Individuum zu Individuum, aber auch von Gemeinschaft zu Gemeinschaft unterscheiden. Werte liegen häufig Gesetzen zugrunde, haben aber selbst keinen festen, gesetzlichen Charakter. Sie können sich also wandeln oder auch nebeneinander- bzw. im Widerspruch zueinanderstehen. Veränderte oder auch sich widersprechende Wertvorstellungen können (sozialen) Änderungsdruck ausüben. Wertorientierungen, welche in der Kindheit und Jugend prägend waren, sind fest im Menschen als Grundwerte verankert. Die frühe Sozialisation ist dabei von größerer Bedeutung als die spätere Sozialisation, da im Erwachsenenalter die Wahrscheinlichkeit einer Änderung der Wertvorstellungen abnimmt.<sup>42</sup> Werte und Normen einer Gesellschaft sind

plural, dynamisch und sollten nicht als statische Manifestationen betrachtet werden. Ein Wertewandel ist essenzieller Teil von gesellschaftlichen Veränderungen.<sup>43</sup> Auch zeigt sich, dass Gesetze nicht der einzige Maßstab sein können, um gesellschaftliche Verhältnisse oder Verhalten zu beurteilen – Recht ist nicht immer gerecht und nicht unbedingt an humanistischen Werten orientiert. **Daher braucht es schon für Kinder niedrigschwellige Diskurse und Austausch zu Wertvorstellungen und Aushandlungsprozesse von Werten und Normen.**

## Umgang mit Gefühlen

Auch Gefühle und der Umgang mit ihnen sind für soziales Handeln von großer Bedeutung. Für Grundschulkindern ist es wichtig, verschiedene Gefühle kennenzulernen und diese benennen zu können. Dadurch können Kinder üben, ihre eigene Gefühlslage und damit verbundene Bedürfnisse zu kommunizieren und damit für sich selbst Sorge zu tragen (Selbstfürsorge). Ein gesunder Umgang mit Gefühlen kann die Selbstfürsorge von Kindern verbessern und damit außerdem zu einem guten Miteinander beitragen – in dem möglichst alle Emotionen sowie Empfindungen Räume für Dasein und Entfaltung erhalten.

39 Vgl. Joas, H. (2007): Die soziologische Perspektive. In: Joas, Hand: Lehrbuch der Soziologie. 3. Auflage. Frankfurt: Campus-Verlag. S. 11-38.

40 Vgl. Rehberg, K.-S. (2007): Kultur. In: Joas, Hands: Lehrbuche der Soziologie. 3. Auflage. Frankfurt: Campus-Verlag. S. 83.

41 Vgl. ebd.: S. 82.

42 Vgl. ebd.: S. 507.

43 Vgl. van Deth, J. (2011): Wertewandel. Ein deutscher Sonderweg. Bundeszentrale für politische Bildung, online verfügbar unter: <https://www.bpb.de/apuz/26137/wertewandel-im-internationalen-vergleich-ein-deutscher-sonderweg>, zuletzt aufgerufen am 20.08.2021.

Ein achtsamer und offener Umgang mit Gefühlen ist demnach eine wichtige Grundlage für eine gewaltfreie und konstruktive Konfliktprävention und -bearbeitung. Hierzu müssen Kinder jedoch erst einmal Gefühle in ihrer Vielfalt kennen- und erkennen lernen. Für soziale Interaktionen ist es von wesentlicher Bedeutung, eine Sprache für die eigenen Gefühle zu entwickeln und diese benennen zu können. Dies kann Kindern auch dabei helfen, eigene Bedürfnisse und Grenzen zu äußern. Wenn Schüler:innen in einer Situation sein sollten, in der sie Gefühle nicht genau beschreiben können, hilft oft das Benennen der „Basisemotionen“: Angst, Freude, Traurigkeit, Wut und Scham. „Basisemotionen scheinen alle Menschen zu kennen und unterscheiden zu können. Sie gehen über Kulturen hinweg mit den jeweils gleichen, typischen Gesichtsausdrücken einher und sind durch spezifische Auslösebedingungen sowie spezifische resultierende Handlungstendenzen charakterisiert.“<sup>44</sup> Kinder sollten so früh wie möglich lernen, dass sie Macht über ihre Gefühle haben – und nicht umgekehrt. Das ist keine angeborene Fähigkeit, sondern ein (Lern-) Prozess, welcher lebenslang anhält und schon sehr früh beginnt. Eine verständnisvolle und offene Haltung der Lehrkräfte und weiteren pädagogischen Fachkräften den Bedürfnissen ihrer Schüler:innen gegenüber ist der Grundstein,

auf den der spätere Umgang mit Gefühlen aufbaut. Gleichzeitig können Lehrkräfte auch einiges über die Lebensrealitäten der Schüler:innen und die Themen, welche sie beschäftigen, erfahren. Dieser Zugang kann für das grundsätzliche (Lern-)Klima sowie das Miteinander in der Klasse sehr förderlich sein und erlaubt es Lehrkräften, ihre Schüler:innen emotional dort abzuholen, wo sie sich gerade befinden. Dabei ist es von großer Bedeutung, auch Konnotationen, Bewertungen und Zuschreibungen von Eigenschaften der Schüler:innen kritisch zu reflektieren, um Charakterzüge nicht aufgrund von unterschiedlichen Gruppenzugehörigkeiten verschieden zu bewerten. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn ein Kind of Color als aggressiv angesehen wird, während ein weißes Kind mit der gleichen Eigenschaft z. B. nur als besonders selbstbewusst beurteilt wird. „Gerade Schwarze Jungs werden in der Grundschule stigmatisiert, gelten als unkonzentriert, aggressiv und haben zwischen acht und 13 Jahren interessanterweise meistens ADHS“<sup>45</sup>, stellt die Therapeutin Rose Kapuya fest. Auch das Geschlecht des Kindes kann die Bewertung der Charakterzüge beeinflussen.<sup>46</sup> Wichtig ist es daher für Pädagog:innen, sich bei der Bewertung bestimmter Verhaltensweisen der Schüler:innen zu fragen, worauf diese Bewertung und Zuschreibung beruht, ob diese dem Kind gerecht wird.



## Die Ziele der Lerneinheiten im Kapitel „Werte und Gefühle“

Durch die vielfältigen Lerneinheiten werden die Schüler:innen eingeladen, sich mit ihren Wertevorstellungen und ihren Gefühls(-er-)leben zu beschäftigen. Die Kinder entwickeln durch ihre Teilnahme an den Lerneinheiten dieses Kapitels ein Bewusstsein für ihre vielfältigen Identitäten im Kontext eigener Wertehorizonte. Die Lerneinheiten sollen die Schüler:innen außerdem dazu befähigen, sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen, sie sichtbar und benennbar zu machen sowie einen achtsamen Umgang mit ihren Gefühlen und denen anderer Menschen zu finden. Außerdem sollen sie in diesem Zusammenhang Gemeinsamkeiten und Vielfalt in der Klassengemeinschaft entdecken und diese wertschätzen lernen.

<sup>44</sup> Wild E.; Möller J. (2015): Pädagogische Psychologie. 2. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer. S. 203.

<sup>45</sup> Tagesspiegel (2020): „Wir sind alle rassistisch sozialisiert“, online verfügbar unter: <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/schwarze-therapeuten-in-deutschland-wir-sind-alle-rassistisch-sozialisiert/26205892.html>, zuletzt aufgerufen am 30.07.2021.

<sup>46</sup> Rosa-Mag (2019): „Wie das Bild der angry black women schwarze Frauen stigmatisiert und krank macht“, online verfügbar unter: <https://rosa-mag.de/wie-das-bild-der-angry-black-woman-schwarze-frauen-stigmatisiert-und-krank-macht/>, zuletzt aufgerufen am 30.07.2021.

## Von kleinen und großen Schätzen

Kiwi, Tea, Mo und Robin haben es sich in der Höhle von Kiwi gemütlich gemacht. In der Mitte steht eine Schüssel voller Körner zum Naschen. Mo hüpfert plötzlich zu einer schönen, bunten Kiste, die in der Ecke steht. „Was ist denn da drin?“, fragt er neugierig. „Das ist meine Schatzkiste. Da sind Dinge drin, die mir sehr wichtig sind.“



Gut, dass du mich danach fragst. Ich wollte schon lange ein paar Sachen auspacken und damit meine Höhle schmücken.“ Kiwi holt einen hellgrünen Stoff-Wurm aus der Kiste. „Wurmi! Was machst du denn noch hier in der Kiste? Ich brauch' dich doch nachts zum Kuschn!““, ruft Kiwi und legt den kuscheligen Wurm in sein Bett. „Hihi, Kiwi nimmt sein Abendessen mit ins Bett!“, ruft Mo und alle lachen. „Und das hier ist meine Lieblingsmuschel, die mir meine Freundin Koko geschenkt hat. Schade, dass ich Koko nicht mehr treffen kann. Sie wohnt nun zu weit weg. Aber die Muschel erinnert mich immer daran, wie wir zusammen am Strand gespielt haben. Den Strand vermisse ich auch.“ Kiwi legt die Muschel auf sein Nachttischchen. „Sei nicht traurig, Kiwi“, sagt Tea und legt einen Flügel um Kiwi. „Ihr könnt euch sicher ja mal irgendwann besuchen. Und dann kannst du ihr erzählen, was du hier im Wald alles Schönes erlebt hast. Hier im Wald kann man übrigens sehr schöne Steine finden. Vielleicht legst du so einen auch mal in deine Schatzkiste.“

„Wenn ich so eine Schatzkiste hätte, würde ich da alle meine Bücher reinpacken. Die sind mir am allerwichtigsten“, sagt Robin. Und Mo ruft: „Ich würde meine Kappe in die Schatzkiste legen. Ach nein, das geht ja gar nicht. Die trage ich ja immer!“ Tea lächelt gurrend: „Und ich, meine lieben Freund:innen, würde am liebsten euch alle in meine Kiste packen. Denn ihr seid meine größten Schätze!“





## Verständnisüberprüfung und Reflexion der Geschichte

„Hat Tea das nicht schön gesagt, liebe Kinder?“

- Jetzt kennt ihr meine Schatzkiste. Wisst ihr nun auch etwas Neues über mich?
- Und welche Informationen habt ihr über Robin, Mo und Tea bekommen?
- Welche Wörter fallen euch zu dieser Geschichte ein?

So, und jetzt möchte ich gerne mehr über eure Schätze wissen!“



## Die Kiwi-Geschichten als Hörbuch

Das Hörbuch zu den Kiwi-Geschichten finden Sie hier:



➔ <https://hoerbuch-kiwi-kids.podigee.io/>



## 2.1. WAS IST MIR WICHTIG?



60-90 Min.



ggf. Bastelmaterialien für eine Schatzkiste (Holz, Pappe, Stifte, Schnüre, Kleber, Schere etc.)



„Mein Schatz“ / „Checkliste“



**Achtung:** Bitte bedenken Sie, dass diese Übungen bei Kindern mit Fluchtgeschichte negative Erinnerungen und Flashbacks zu traumatisierenden Erlebnissen auslösen können. Überspringen Sie diese Übung in diesem Fall und/oder sprechen Sie sich dazu mit den Schulsozialarbeiter:innen und -psycholog:innen ab.

Machen Sie bei diesen Übungen deutlich, dass Gefühle wie Vermissen und Traurigkeit völlig in Ordnung sind – und es zum Beispiel auch schön sein kann, sich an andere Personen und Zeiten zu erinnern (z. B. beim Betrachten von Fotos).



### Inhalt der Lerneinheit

Zur Identitätsentwicklung gehören persönliche Daten und Lebensumstände (Name, Familie und andere Bezugspersonen), eigene Stärken sowie die Frage nach den eigenen Werten: „Was ist mir (wirklich) wichtig?“. Kindern das Bewusstsein für die verschiedenen Aspekte ihrer Identität zu vermitteln, kann sie für schwierige Lebensumstände stärken – zum Beispiel, wenn sie sich auf neue Lebensumstände durch Flucht, Umzug oder Schulwechsel einstellen müssen.


 1.1. Wer bin ich? | 3.2. Wer gehört zu mir? | 4.1. Was kann ich?



### Lernziele

Die Kinder verbinden Gegenstände und Personen mit Gefühlen und entwickeln ein Bewusstsein für ihre Identität. Sie entdecken Gemeinsamkeiten und Vielfalt in der Klasse.

## Übungen

1. Präsentation eines symbolischen Gegenstands – „Identitäts-Dingsda“: Lassen Sie die Kinder einen Gegenstand mitbringen/zeigen, der ihnen besonders wichtig ist oder der etwas über sie aussagt, z. B. über ihre Freizeitbeschäftigung. Sie sollen frei erzählen, warum dieser Gegenstand wichtig ist oder was er mit ihnen zu tun hat. Erklären Sie den Kindern, dass es hierbei nicht um wertvolle Dinge im materiellen Sinne gehen soll, sondern um persönliche Werte. Dafür geben Sie Beispiele: eine alte Lieblings-Kuscheldecke, ein Teddy, ein Foto, ein Tennisschläger, ein Ball, ein Glücksbringer etc. 
2. Erkennen und Bewerten eigener Werte – „Mein Schatz“: Nun sollen die Kinder ihre persönliche Schatzkiste mit bis zu 10 Dingen, die für sie wichtig sind, packen. Diese Übung eignet sich auch gut als Hausaufgabe. Dazu können die Schüler:innen ...

- a. ... den Arbeitsbogen „Schatzkiste“ ausfüllen oder ausmalen. ●●●
- b. ... ein Plakat gestalten mit Zeichnungen, Fotografien oder Collagen aus Bildern. ●●●
- c. ... selbst eine Schatzkiste bauen (aus Holz oder einem Schuhkarton) und die Gegenstände selbst oder Miniaturbasteleien, Fotos bzw. Zeichnungen davon hineinpacken. Die Kiste kann im Anschluss als Schatzkiste für zu Hause verwendet werden. ●●●
- d. ... ein digitales Fotoalbum anlegen und mit Fotos von ihren Schätzen füllen. ●●● ↗
- e. ... ein Sprachmemo aufnehmen, indem sie ihre Schätze aufzählen und erklären, weshalb es sich dabei um einen Schatz handelt, oder mit dem/der jeweiligen Sitznachbar:in telefonieren und von den Gegenständen in der Schatzkiste erzählen. ●●●
- f. ... ein kurzes Video von ihren Schätzen aufnehmen. ●●●

Im Klassenverband können die zusammengestellten Schätze nach Kategorien geclustert sowie gezählt werden: Spielzeug, Sportausrüstung, Bücher etc. Haben die Kinder auch schon an Menschen und Tiere oder an anderes Nichtgegenständliches gedacht? Falls sie daran kaum oder nicht gedacht haben, können Sie zur nächsten Übung überleiten.

3. Erkennen und Bewerten eigener Werte unter anderen Sachzusammenhängen – „Meine Zauber-Schatzkiste“: Diese Übung bietet sich als Folgeübung von „Mein Schatz“ an (um hier die Unterscheidung von dinglichen und anderen Schätzen klarer herauszustellen) oder als Alternative dazu. „Eure Schatzkiste kann zaubern: Ihr könnt alles hineinpacken – egal wie groß oder ob es lebendig ist! Zum Beispiel: liebe Menschen, Haustiere, euer Zimmer, einen Spielplatz oder den ganzen Sportverein.“ Die Umsetzung erfolgt analog zur Übung 2 auf dem Arbeitsbogen, einem Plakat, mit einer gebastelten Schatzkiste oder digitalen Tools – die Kinder können also auch hier wieder schreiben, malen, fotografieren oder eine Audio- bzw. Filmaufnahme ihrer Schätze machen. ●●● ↗
4. Diskussion:
 

„Was, wenn ihr, so wie Kiwi, neu irgendwo seid? Kiwi unternimmt etwas mit seinen neuen Freund:innen. Und statt Muscheln sammelt er nun Steine. Was würdet ihr machen, um euch schnell zu Hause fühlen zu können?“ Hier können Sie einen Bezug zu den gesammelten Schätzen (Übungen 2 und 3) herstellen und an Beispielen von Schätzen überlegen, die z. B. bei einem Umzug nicht mitgenommen werden können. Neben dem Bezug zur Kiwi-Geschichte können Sie ggf. auch eigene Erfahrungen (Wohnortwechsel, Schulwechsel etc.) miteinbringen. Impulse: Kontakt halten mit Freunden, Familie und anderen Bezugspersonen (Briefe, Telefon, Videochats, Messenger-Dienste, E-Mails, Besuche), neue Freunde finden (Schule, Spielplatz, Nachbarschaft, Hobby), einen neuen Sportverein suchen, Fotos betrachten und schöne Erinnerungen damit hervorrufen etc.

Methoden:

  - a. Gemeinsam im Klassenverband überlegen ●●●
  - b. In Einzel- oder Gruppenarbeit überlegen und eine To-do-Liste schreiben ●●●
  - c. Einen Tagebucheintrag oder eine Sprachnachricht formulieren: „Wie fühle ich mich in der neuen Umgebung? Was unternahme ich, damit es mir hier gut geht?“ ●●●






## Reflexion und Diskussion

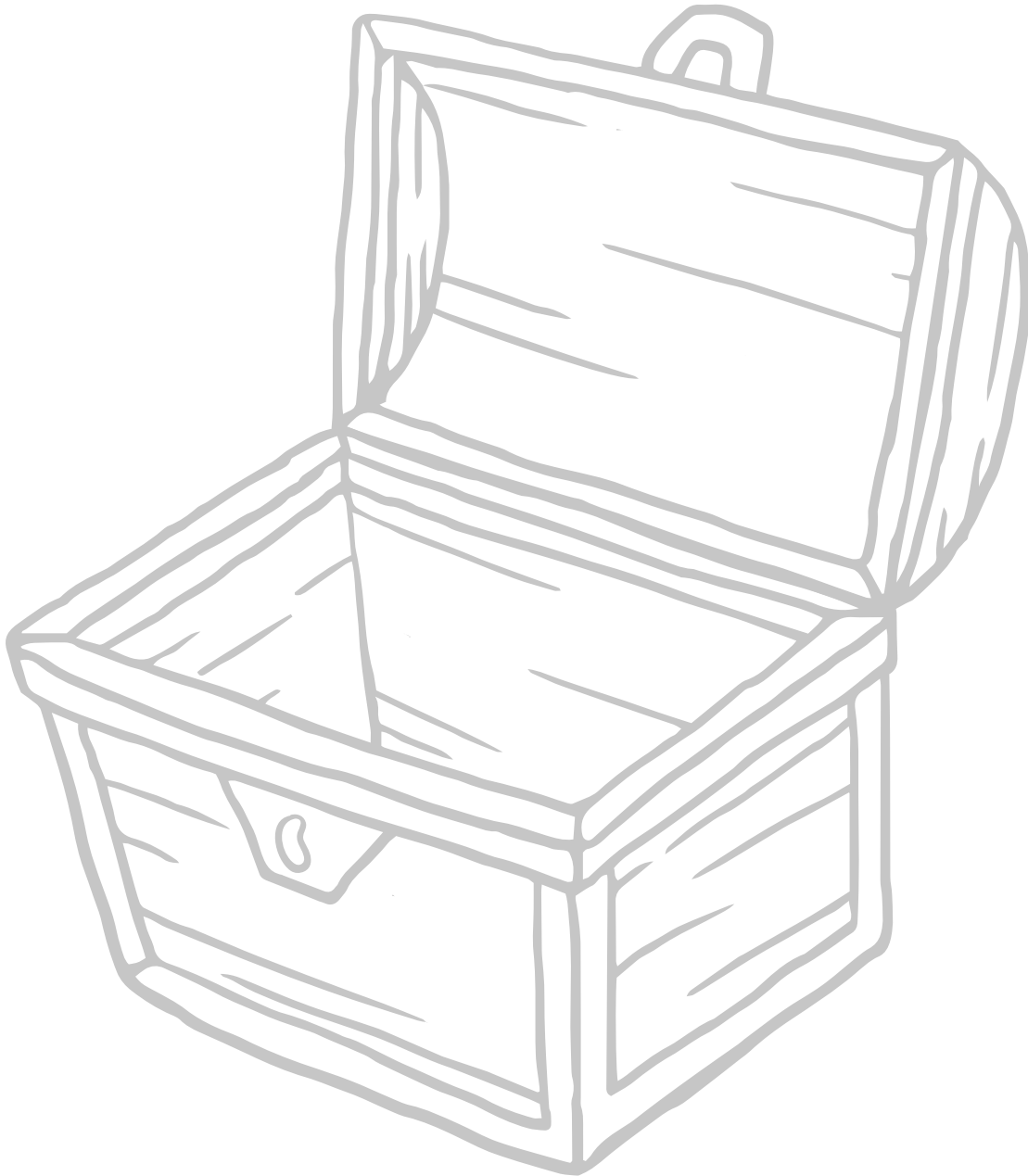
- Was habt ihr Neues über euch gelernt?
- Wie fühlt es sich an, neu zu sein? Wie fühlt es sich an, neu an einen Ort zu kommen?
- Gibt es etwas Neues, das ihr über eure Mitschüler:innen gelernt habt?
- Welche Gegenstände, Orte und Personen sind euch wichtig?
- Was könnt ihr machen, wenn ihr etwas oder jemanden vermisst?



## Ideen und Vorschläge zur Weiterarbeit

- Beschäftigen Sie sich mit weiteren Aspekten der Identitätsentwicklung, wie Name, Familie und anderen Bezugspersonen sowie den eigenen Stärken.  1.1. Wer bin ich? | 3.2. Wer gehört zu mir? | 4.1. Was kann ich?
- Mit fortgeschrittenen Schüler:innen können Sie nun das Thema Werte vertiefen.
  -  Sekundarstufenmaterial „Meine Werte“ 2.1.1  
<https://bit.ly/werteundrechte>
- Den Aspekt „Das ist mir wichtig“ können Sie mit dem Thema Kinderrechte fortsetzen.
  -  Kapitel 6: Kinderrechte

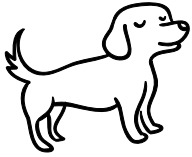
## Arbeitsbogen „Mein Schatz“



# Arbeitsbogen „Checkliste 1“

- Buch 
-   Handy
- Kuscheltier 
-   Computer
- Tablet 
-   Sportsachen
- Kleidung 
-   Fotos
- Spielzeug 
-   Geld
- Musik oder Hörspiele 
-   etwas zum Malen
- Kuschelkissen 
-   Lieblingssüßigkeit
- Pflanze 
- \_\_\_\_\_

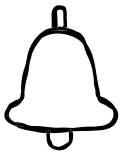
## Arbeitsbogen „Checkliste 2“



Haustier



Menschen



Schule



Sportverein



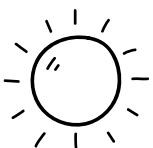
Zuhause



Landschaft



Wohnort



Wetter



## Eine Achterbahn der Gefühle

Heute geht Kiwi am Fluss spazieren. Das macht er immer, wenn er allein sein möchte. So kann er in Ruhe nachdenken. „Eigentlich geht es mir im neuen Wald gut. Und ich habe viele neue Freund:innen gefunden“, denkt sich Kiwi. „Trotzdem bin ich manchmal traurig und habe Heimweh. Ich vermisse meine Freundin Koko sehr. Ob meine neuen Freund:innen das verstehen? Mo ist immer sehr fröhlich und hat gute Laune. Aber wie ist das wohl, wenn er allein ist?“

Bei Tea denkt man schnell, dass sie traurig ist. Das stimmt aber nicht. Sie hört einfach gut zu und denkt viel nach. Wir zeigen unsere Gefühle also auf eine andere Weise. Aua!“ Plötzlich bekommt Kiwi eine Haselnuss auf den Kopf. Zwei freche Spatzen spielen Vogelball und rufen: „Hey, spielst du mit? Sonst musst du leider von unserem Spielfeld runter!“ „Ich war aber zuerst da“, antwortet Kiwi genervt.



Er reibt sich den Kopf, wo ihn die Haselnuss getroffen hat. Aber die beiden Spatzen spielen einfach weiter. Das ärgert Kiwi. „Jetzt bin ich traurig und gleichzeitig wütend. Das sind zwei Gefühle auf einmal, die ich nicht gerne fühle! Mh, welches Gefühl ist eigentlich schlimmer?“ fragt er sich und fängt plötzlich an zu kichern. „Ich weiß gar nicht mehr, ob ich eher wütend oder traurig bin. Was für ein Durcheinander der Gefühle!“ Die Spatzen fragen überrascht: „Was ist denn mit dir los? Warum lachst du denn plötzlich?“ „Ach, ich musste kichern, weil in mir gerade alles durcheinander ist. Aber eigentlich bin ich noch traurig und möchte allein sein“, ruft Kiwi und spaziert davon.



### Verständnisüberprüfung und Reflexion der Geschichte

„Kinder, kennt ihr das auch, so ein Durcheinander in euch? Mal ist man traurig und weiß gar nicht genau, warum eigentlich. Oder man wird auf einmal ganz albern und muss immer weiter lachen.“

- Was war für euch überraschend?
- Welche Worte fallen euch zu dieser Geschichte ein?
- Kam es schon mal vor, dass ihr mehrere Dinge gleichzeitig gefühlt habt?
- Wann kam das denn vor? Wie war das für euch?
- Ich finde es nicht so einfach, ausdrücken zu können, was ich überhaupt fühle und dann darüber zu sprechen. Oft hilft es mir, wenn meine Freund:innen offen über ihre Gefühle sprechen. Dann fällt mir das sehr viel leichter. Wie ist das bei euch?
- Wenn ich meine Freund:innen ansehe, denke ich häufig, dass ich weiß, wie es ihnen geht. Aber manchmal täusche ich mich auch. Einige können gut verbergen, wie sie sich fühlen oder möchten ihre Gefühle nicht zeigen. Dann ist es aber schwierig, darauf zu achten und herauszufinden, wie es den anderen wirklich geht. Wie findet ihr heraus, wie es den Kindern um euch herum geht?

So, und jetzt zeigt mir doch mal, wie ihr euch gerade fühlt!“



### Die Kiwi-Geschichten als Hörbuch

Das Hörbuch zu den Kiwi-Geschichten finden Sie hier:



➔ <https://hoerbuch-kiwi-kids.podigee.io/>

## 2.2. WIE FÜHLE ICH?



90 Min.

Fotoapparat, Filmkamera oder Handys,  
ggf. Pappe, Papier, Wäscheklammern„Gefühle zeigen“ / „Gefühle zeichnen“ /  
„Gefühle“ / „Situationen und Gefühle“ /  
„Gefühlsbarometer“

### Inhalt der Lerneinheit

Kinder sind im Entwicklungsprozess und lernen erst, ihre Gefühle zu benennen und bei sich und anderen zu erkennen. Diese Kompetenz ist besonders wichtig im sozialen und rücksichtsvollen Umgang miteinander. Insbesondere in der Schule lassen sich Konflikte vermeiden, wenn die Schüler:innen ihre Gefühle beschreiben, ihre Bedeutung kennen, reflektieren und bei sich und anderen Kindern einschätzen können. Aus diesem Grund sollten die Kinder darin gestärkt werden, ihre Gefühle zu benennen, sie sichtbar zu machen sowie sensibel auf Gefühlsäußerungen anderer zu reagieren.



### Lernziele

Die Kinder nehmen Gefühle von sich und anderen Kindern in alltäglichen Situationen in der Schule wahr und sind in der Lage, diese zu beschreiben. Sie reflektieren zudem einen achtsamen Umgang mit ihren Gefühlen und den Gefühlen anderer.



**Achtung:** Achten Sie bei den folgenden Übungen darauf, dass die Gefühle nicht bewertet werden. Machen Sie den Kindern deutlich, dass jedes Gefühl okay ist.

## Übungen

1. Benennen und Beschreiben von Gefühlen in alternativen Methoden:
  - a. Sammeln Sie mit den Kindern genannte Wörter für Gefühle an der (digitalen) Tafel oder auf einem Plakat als Themenspeicher. Hier können Sie weitere Wörter ergänzen, die den Kindern im Laufe der folgenden Übungen einfallen. Besprechen Sie die Bedeutung der einzelnen Begriffe, damit sichergestellt ist, dass alle Kinder sie verstehen. ●●●
  - b. Gefühlswortkarten anlegen: Die Kinder schreiben die Begriffe für unterschiedliche Gefühle jeweils auf die Vorderseite zum Beispiel einer Karteikarte und auf die Rückseite eine kurze Beschreibung dazu. ●●●
  - c. Gefühle malen: Lassen Sie die Kinder bekannte Gefühle kreativ umsetzen als „Wutmonster“, „Lachmonster“ usw. Hinweis: Manche Kinder möchten vielleicht aus religiösen oder anderen Gründen keine Monster malen – sie können ihre Kreativität natürlich auch anders umsetzen (Farben, Formen etc.). ●●●

2. Einordnen von Gefühlen: Bearbeiten Sie mit den Kindern den Arbeitsbogen „Gefühle zeigen“. ●●●  
Besprechen Sie die abgezeichnete Mimik und Gestik sowie die dazu passenden Bezeichnungen. Wenn den Kindern weitere Worte einfallen, schreiben Sie diese dazu. Alternativ können Sie auch den Arbeitsbogen „Gefühle zeichnen“ einsetzen. Hier können die Schüler:innen selbst überlegen, wie die passende Mimik zu den Gefühlen aussehen kann. ●●●
3. Interpretieren und einüben von Gefühlsdarstellungen und -visualisierungen – „Gefühle raten“: ●●●  
Kopieren Sie den Arbeitsbogen „Gefühle“ so oft, dass jedes Kind in der Klasse eine Gefühlskarte erhalten kann. Schneiden Sie die einzelnen Karten aus. Für eine langfristige Verwendung können Sie die Karten auch laminieren. Jedes Kind zieht eine Karte mit einer Gefühlsbezeichnung und stellt das entsprechende Gefühl dar, die anderen raten. Damit den Kindern die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Geräusche, Worte) bewusster werden und alle Sinne eingesetzt werden, können sie wählen, ob sie das Gefühl
  - a. malen,
  - b. pantomimisch darstellen,
  - c. ein passendes Geräusch dazu machen oder
  - d. es umschreiben (z. B. wie sie dann aussehen oder in welchen Situationen sie dann sind).

Sie können auch unterschiedliche Runden spielen (Malen, Pantomime etc.). Für den Wortschatzaufbau und zum Üben, wie die Kinder über Gefühle sprechen können, empfiehlt sich eine Sonderrunde mit Erklären (ohne bestimmte Worte zu benutzen). ●●●

Sollten einige Gefühlsbezeichnungen für die Schüler:innen noch zu komplex sein, lassen Sie diese Karten weg und fokussieren sich auf die eindeutigen Gefühle, wie traurig, fröhlich etc., die den Kindern geläufig sind und die sie einfach benennen können.

4. Interpretation im „Gefühlstaxi“ als Alternative zu Übung 3: Die Kinder bilden zunächst einen Stuhlhalbkreis. In den offenen Teil des Halbkreises werden zwei Stühle gestellt, die sich gegenüberstehen. Die beiden Stühle stellen nun das „Gefühlstaxi“ dar. Zwei Freiwillige setzen sich gegenüber in das Gefühlstaxi. Ein Kind beginnt, ein Gefühl im Gefühlstaxi pantomimisch darzustellen. Das andere Kind im Gefühlstaxi muss nun still erraten, um welches Gefühl es sich handelt. Danach steigt es in die pantomimische Darstellung des Gefühls ein. Nach einer kurzen Weile wird die pantomimische Darstellung des Gefühls beendet. Danach wird gemeinsam mit der Gruppe reflektiert, um welches Gefühl es sich handelt. Die Fahrt im „Gefühlstaxi“ kann danach mit anderen Schüler:innen weitergeführt werden. ●●●
5. Vergleichende Analyse von Gefühlsdarstellungen in einer Fotogalerie: Jedes Kind macht Fotos von sich in allen Gefühlslagen – sie sollen dabei auf Mimik und Gestik achten. Die Fotos werden nach Gefühlen geordnet und in einer Galerie oder Präsentation zusammengestellt. Gemeinsam können die Kinder nun Gemeinsamkeiten und auch Unterschiede im Ausdruck entdecken. Diese Übung ist auch als Hausaufgabe oder in Kleingruppen möglich. Alternativ kann sie auch als „Filmshow“ umgesetzt werden: In Gruppen drehen die Kinder kleine Clips zu den verschiedenen Gefühlen, die ebenfalls vergleichend angeschaut werden. Die Erkenntnis aus den Fotos bzw. den Filmen kann z. B. sein: Jedes Kind drückt seine Gefühle differenziert und auch unterschiedlich stark aus. ●●●
6. Zuordnung von Gefühlen in unterschiedlichen Sachzusammenhängen: Nachdem die Kinder nun geübt haben, Gefühle zu zeigen und zu erkennen, sollen sie sich nun in Situationen hineinversetzen, in denen sie sich so fühlen könnten. So üben sie den Aufbau von Empathie. Zum Einstieg können Sie die Beispielsituationen auf dem Arbeitsbogen „Situationen und Gefühle“ durchgehen: „Wie fühlt ihr euch in diesen Situationen?“ Vergleichen Sie anschließend die Einschätzungen im Klassenverband. Gibt es Unterschiede? Nun sollen die Kinder mithilfe der Gefühlskarten weitere Situationen finden und beschreiben:



**Achtung:** Sollten hier kritische Situationen benannt werden, die Diskriminierung und Gewalt beinhalten, brechen Sie die Übung notfalls ab und besprechen Sie die Situation mit den beteiligten Kindern außerhalb des Unterrichts.

- a. Im Klassenverband Situationen benennen und diskutieren ●●●
  - b. In Einzelarbeit Bilder von Situationen malen für selbstgewählte Gefühle oder per Los zugeteilte Gefühle (mit Umtauschmöglichkeit, falls ein Kind zu dem Gefühl nichts malen möchte) ●●●
  - c. In Gruppenarbeit, z. B. in einem stummen Schreibgespräch, Situationen auf einem Plakat sammeln oder in Flüstergruppen überlegen. Anschließend die Ergebnisse gemeinsam in einem Gallery Walk anschauen oder vortragen. Gibt es gleiche Situationen oder auch überraschende? ●●●
  - d. In Einzelarbeit einen Aufsatz zu einer Gefühlssituation schreiben oder eine Sprachnachricht aufnehmen. Die Ergebnisse dann vortragen oder unter den Schüler:innen austauschen. ●●●
  - e. In Gruppenarbeit eine Situation ausdenken und in einem Stegreifspiel vortragen. Die anderen Kinder erraten das gespielte Gefühl und diskutieren, ob sie die Situation nachvollziehen können. ●●●
7. Herausarbeiten von Gefühls- und Verhaltensmustern in „Wenn-dann-Gedankenspielen“: Damit die Kinder nun den Umgang mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer reflektieren können, überlegen Sie für jede in der Übung 6 vorgestellten Situation gemeinsam:
- „Wenn ich in dieser Situation bin, dann wünsche ich mir, dass ...“ (z. B.: „... ich in Ruhe gelassen werde.“ „... mich jemand tröstet.“ etc.) ●●●
  - „Wenn ich ein Kind in dieser Situation sehe, dann könnte ich ...“ (z. B.: „... mit dem Kind reden.“ „... es trösten.“ „... dem Kind aus dem Weg gehen.“ etc.)

Erweitern Sie den Themenspeicher „Gefühle“ innerhalb der Diskussionen nun mit den Umgangsmöglichkeiten, sodass sich die Handlungsoptionen bei den Kindern festigen können. Sie finden auf dem Plakat dann z. B. folgende Möglichkeiten: „traurig > trösten oder in Ruhe lassen“ oder „wütend > nachfragen oder aus dem Weg gehen“. Der Umgang mit den verschiedenen Gefühlen kann auch auf den Gefühlskarten, die sich die Schüler:innen angelegt haben, notiert werden. ●●●

**Diskussion:** Besprechen Sie im Klassenverband den teilweise unterschiedlichen Umgang mit Gefühlen.

Geben Sie als Hausaufgabe auf, den Umgang mit Gefühlen auch zu Hause zu besprechen: mit der Familie oder anderen Bezugspersonen sowie Freund:innen. So erfahren die Menschen im Umfeld, was die Kinder in bestimmten Gefühlslagen brauchen und umgekehrt. ●●●

8. Einordnen von Gefühlen: Eine nachhaltige Achtsamkeit mit den Gefühlen in der Klasse können Sie mit einem Gefühlsbarometer erreichen (siehe Arbeitsbogen „Gefühlsbarometer“): Daran können die Kinder täglich oder sogar mehrmals täglich ihre Stimmung einstellen. Umsetzungsmöglichkeiten: ●●●
  - a. Jedes Kind bekommt ein eigenes Barometer, welches sichtbar am Platz angebracht wird oder an den entsprechenden Wimpel der Wimpelkette (siehe Lerneinheit 1 „Das ist mein Name“) gehängt wird. Die jeweilige Stimmung wird mit einer Wäscheklammer o. ä. markiert.
  - b. Riesen-Gefühlsbarometer für den Klassenraum – die Kinder markieren jeden Tag die entsprechende Stelle mit ihrem Namen (z. B. mit einer Wäscheklammer oder mithilfe einer Magnettafel und Magneten).




## Reflexion und Diskussion

- Was habt ihr über euch und (eure) Gefühle erfahren?
- Was war neu oder überraschend für euch?
- Habt ihr neue Gefühle kennengelernt?
- Wie ist es für euch, über eure Gefühle zu sprechen?
- Konntet ihr Gefühle erkennen? Wie hat das geklappt?
- Was hat euch besonders geholfen, das Gefühl zu erkennen? Sehen die Gefühle bei allen Menschen gleich aus? Sind alle Menschen z. B. gleich wütend?
- Gibt es auch Menschen, bei denen nicht klar erkennbar ist, was sie fühlen?
- Was können wir machen, wenn wir das Gefühl bei einer anderen Person nicht erkennen können?
- Wie könnt ihr mit den Gefühlen anderer umgehen?



## Ideen und Vorschläge zur Weiterarbeit

- „Deutsch mit Socke“ ermöglicht Kindern mit wenig oder keinen Deutschkenntnissen den spielerischen Zugang zur Sprache, hier speziell Ausdrücke für Gefühle:  
<https://bit.ly/gefuehlemitsocke>
- Kinder-Podcast „Mira und das fliegende Haus“; Folge „Alle Gefühle sind ok“:  
<https://bit.ly/gefuehlesindok>
- Ein Spiel zum Thema Gefühle: <https://bit.ly/Spiel-Gefuehle>
- Nachdem sich die Kinder mit Gefühlen auseinandergesetzt haben, lässt sich das Thema Konflikte und wie man sie vermeiden kann anschließen. Denn hier spielt ein achtsamer Umgang mit Gefühlen eine große Rolle.  Kapitel 5: Umgang mit Konflikten



## Literaturtipps:



➔ <https://bit.ly/ich-bin-jetzt-gluecklich-wuetend-stark>

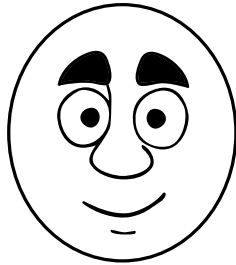


➔ <https://bit.ly/GefuehleMitmachgeschichten>

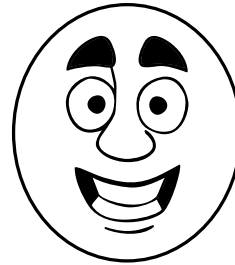


➔ <https://bit.ly/Gefuehle-so-geht-es-mir>

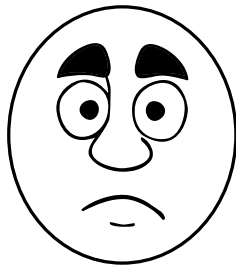
## Arbeitsbogen „Gefühle zeigen“



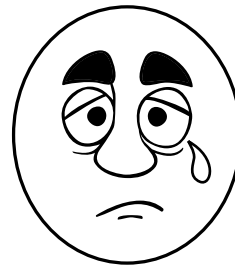
zufrieden



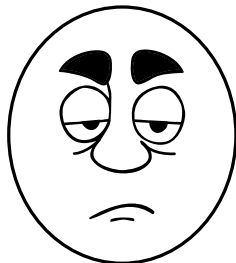
glücklich



ratlos



traurig



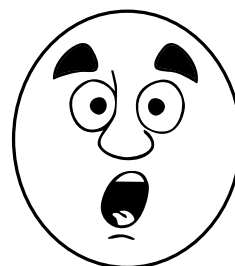
müde



wütend

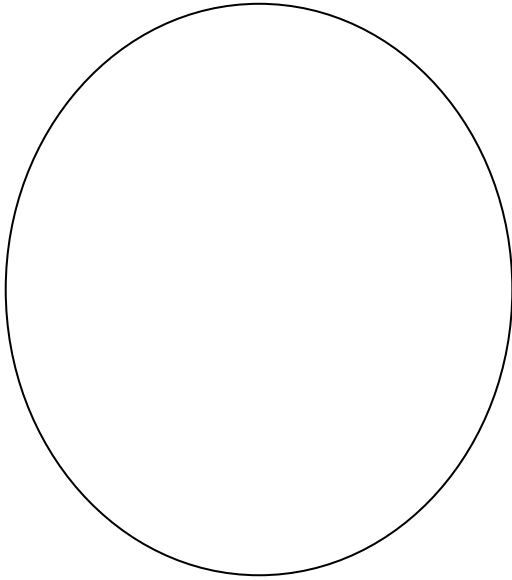


schadenfroh

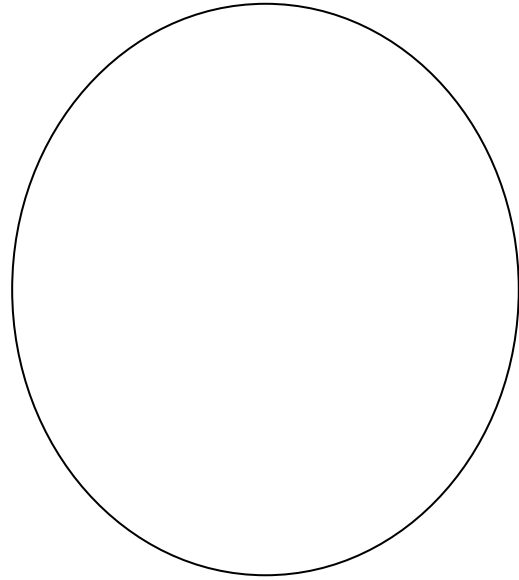


erschrocken

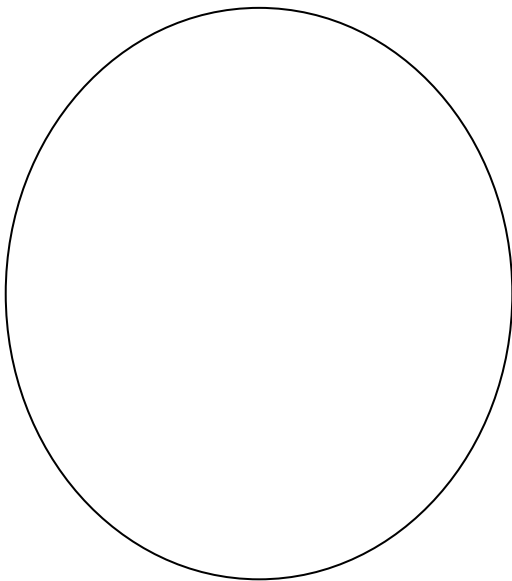
## Arbeitsbogen „Gefühle zeichnen“



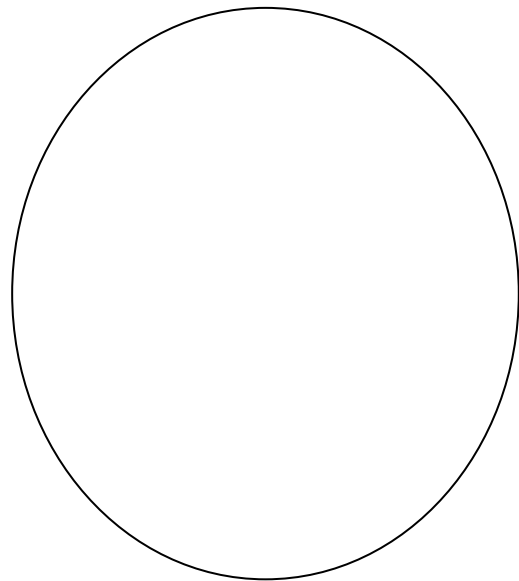
zufrieden



glücklich

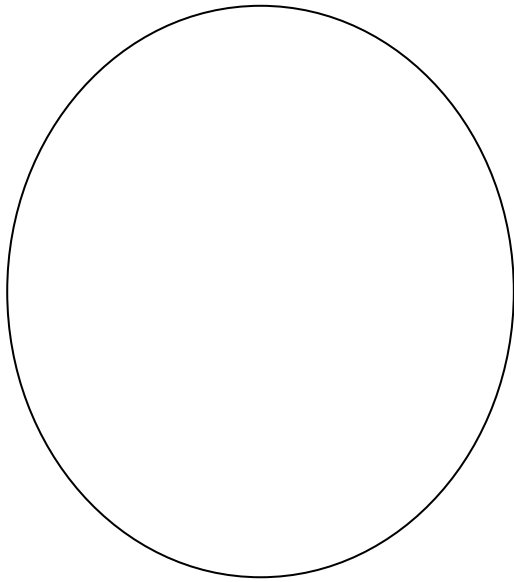


ratlos

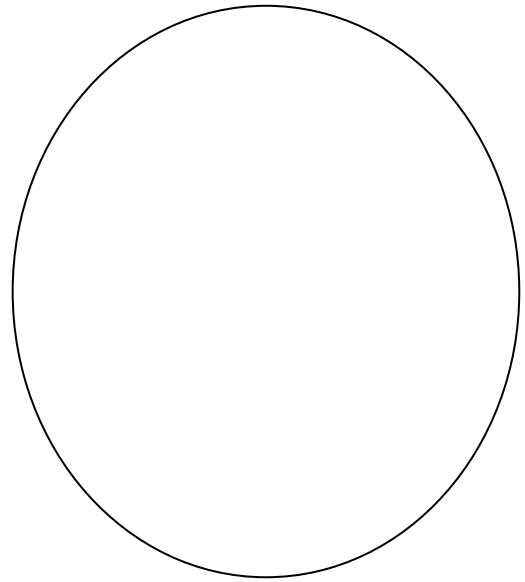


traurig

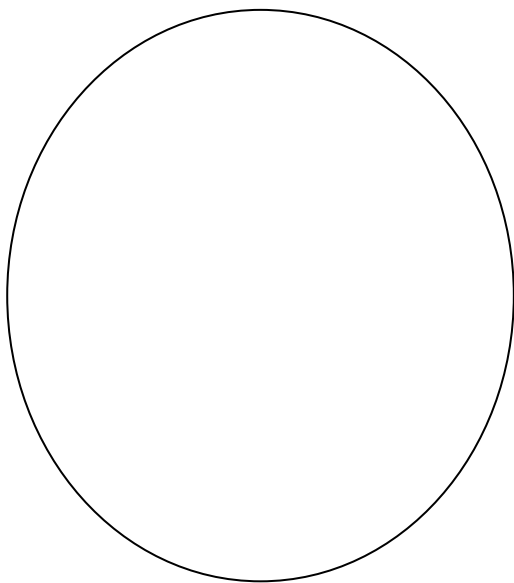




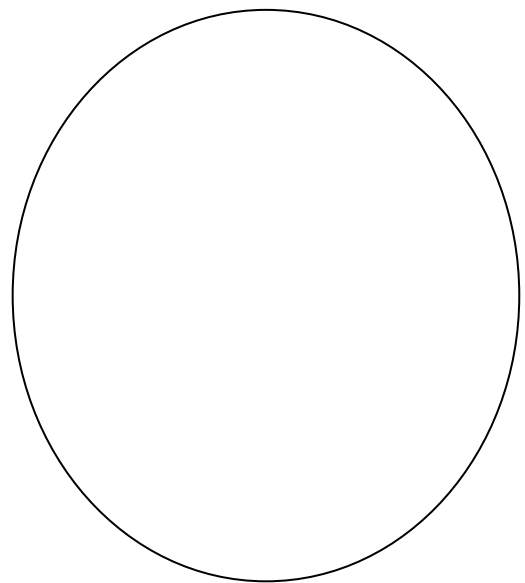
müde



wütend



schadenfroh



erschrocken

## Arbeitsbogen „Gefühle“

Ich bin  
glücklich.

Ich bin  
traurig.

Ich bin  
verärgert.

Ich bin  
gleichgültig.

Ich fühle mich  
stark.

Ich bin  
stolz.

Ich bin  
erschöpft.

Ich bin  
traurig.

Ich bin  
aufgeregt.

Ich bin  
gelangweilt.

Ich bin  
genervt.

Ich bin  
überrascht.

Ich bin  
wütend.


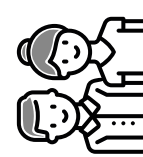

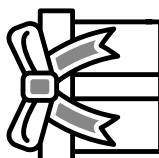
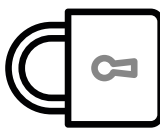
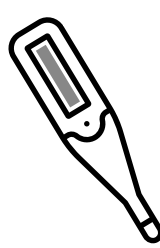
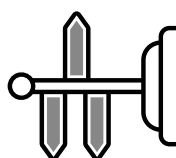

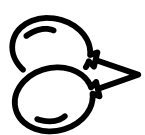
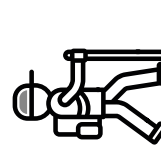

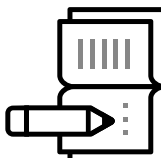

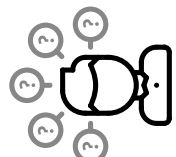
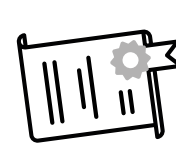
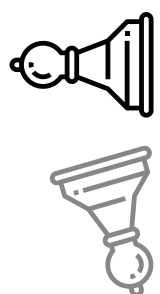
Ich bin  
zufrieden.

Ich bin  
ratlos.

Ich bin  
beleidigt.

# Arbeitsbogen „Situationen und Gefühle“



<p>Ich bekomme ein Geschenk und ich mag es nicht.</p> 	<p>Ich besuche Menschen, die ich mag.</p> 	<p>Ich werde beim Spielen gestört.</p> 	<p>Ich bekomme ein Geschenk.</p> 
<p>Meine Freunde haben ein Geheimnis vor mir.</p> 	<p>Ein Mensch, den ich mag, ist krank.</p> 	<p>Ich verlaufe mich.</p> 	<p>Ich mache etwas kaputt.</p> 
<p>Ich bin nicht zum Geburtstag eingeladen.</p> 	<p>Wir machen einen Ausflug.</p> 	<p>Ich habe meinen ersten Schultag.</p> 	<p>Ich vergesse meine Hausaufgaben.</p> 
<p>Mir wird etwas verboten.</p> 	<p>Ich verstehe das Thema im Unterricht nicht.</p> 	<p>Ich bekomme eine schlechte Schulnote.</p> 	<p>Ich verliere beim Spielen.</p> 

# Arbeitsbogen „Gefühlsbarometer“

