

PRIVATHEIT & INTIMITÄT BASISEMOTIONEN



Ziel

Die SuS* können die Basisemotionen benennen und kennen Strategien, um mit diesen umzugehen.



Material

Kopiervorlage „Meine Stärken, Deine Stärken“, Papierrolle, bunte Stifte oder Fingerfarbe



Zeitaufwand

90 Minuten



variabel



Materialbedarf: mittel

Gefühlen auf der Spur

Diese Übung dient der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Basisemotionen. Wie genau fühlen sich diese an, wo fühle ich sie, wann und warum? Zum einen geht es darum, sich selber zu beobachten und zu reflektieren, und zum anderen darum, auch darüber zu sprechen, welche Strategien die SuS* bereits entwickelt haben, um mit den Emotionen umzugehen. Die Frage danach, ob es auch schlechte Gefühle gibt und welchen Nutzen vermeintlich schlechte Gefühle wie Angst oder Wut haben können, ist wichtig, um sich die Gefühle auch erlauben zu können, sich diesen aktiv zu stellen und ihren Ursachen auf den Grund zu gehen. Gleichzeitig können Sie als Lehrkraft auch einiges über die Lebenswelt der SuS* und die Themen, die sie beschäftigen, erfahren. Dieser Zugang kann für das grundsätzliche (Lern-)Klima in der Klasse förderlich sein und erlaubt Ihnen, die SuS* emotional dort abzuholen, wo sie sich gerade befinden.



Was sind die Basisemotionen?

Wenn die SuS* in einer Situation sein sollten, dass sie Gefühle nicht genau beschreiben können, dann helfen die folgenden fünf Basisemotionen.



Angst



Freude



Traurigkeit



Wut



Scham

Übungsablauf

1. Es wird zunächst der Umriss jedes SuS* auf einem Plakat aufgezeichnet. Dies kann auch in Miniatur erfolgen, auf einem DIN-A4-Blatt.
2. Alle SuS* haben Buntstifte zur Verfügung. Sie sollen nun Schritt für Schritt die verschiedenen Basisemotionen in ihren Körperumriss malen. Zur Anleitung dessen dienen folgende Sätze:
 - Wie war es, als Du das letzte Mal Freude, Wut, Angst, Scham oder Traurigkeit empfunden hast?
 - Welche Farbe würdest Du dem Gefühl zuordnen?
 - Wo in Deinem Körper fühlst Du Freude, Wut, Angst, Scham, Traurigkeit?
 - Wo fühlt sich Stolz wie an?
 - Zeichne dies in Deinem Körperumriss ein.

Reflexion & Diskussion

- Wieso fühlen sich verschiedene Gefühle unterschiedlich an?
- Welche Farben habt Ihr für welches Gefühl gewählt? Warum?
- Gibt es gute und schlechte Gefühle? Sind alle Gefühle wichtig? Warum? Oder würdet Ihr auch auf ein Gefühl verzichten können?
- Wie geht Ihr mit negativen Emotionen um?
- Was könnt Ihr tun, um Euch gut zu fühlen? (Diese Frage könnte auch mit der Think-Pair-Share-Methode mit mehr Zeit beantwortet werden: <https://www.bpb.de/lernen/grafstat/grafstat-bundestagswahl-2013/148908/think-pair-share>)

Übungsverknüpfung

Die Übung „Gefühlstreiben“ (Seite 3.2.3) eignet sich als Einstiegsübung und kann dieser Übung vorangestellt werden.



