

Begleitmaterial
Film *Meine Gefühle haben Platz*

ab 9 Jahren, genaue Altersangaben finden Sie an jeder Übung

Erstellt von Katharina Fischer

Liebe Lehrer:innen,

vielen Dank, dass Sie den Film „Meine Gefühle haben Platz“ gemeinsam mit Ihrer Klasse angesehen haben.

Dieser Film möchte Gefühlen eine Bühne geben. Eine große Rolle spielen der Körper, die Stimme, die Mimik und die Gestik. Jedes Gefühl hat seine eigene Geschichte. Jedes Gefühl hat seine eigene Haltung, Bewegung, seinen eigenen Gesichtsausdruck und seinen eigenen Klang.

Ihnen ist wahrscheinlich aufgefallen, dass viele verschiedene Gefühle vorkommen. Auch, was der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen ist, können Sie dann im Begleitmaterial erforschen.

Dieses Begleitmaterial lädt dazu ein, den Film nicht alleine im Raum stehen zu lassen. Vielmehr soll es Türen öffnen, um Gefühle und Emotionen selber zu entdecken. Gefühle zu erkennen, zu benennen und die Gefühle anderer Personen zu respektieren ist für das Zusammenwirken im Klassenverband, genauso wie in jedem andern sozialen Kontext, von besonderer Bedeutung. Die eigenen Gefühle benennen zu können ist unter anderem wichtig, um auch einmal „Nein“ zu sagen, wenn man „Nein“ fühlt.

Das Begleitmaterial bietet verschiedene Übungen, die mit Ihrer Klasse gemeinsam gestaltet werden können. Jede Übung kann für sich einzeln und unabhängig von den anderen genutzt werden. Da sowohl der Film als auch die Übungen für mehrere Altersgruppen geeignet sind, finden Sie viele Altersangaben in diesem Material.

Mit den Übungen und Impulsen können Fragen und Gedanken direkt zum Film bearbeitet werden. Sie können mit Ihrer Klasse jedoch auch unabhängig vom Film mit dem Material zu Gefühlen und Emotionen arbeiten.

Viel Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren!

INHALTSVERZEICHNIS

1. Zum Film

1.1 Das Team

2. Übungen zum Film „Meine Gefühle haben Platz“

2.1 Fragen zum Film

2.2 Gefühle tanzen

2.3 Gefühle im Film entdecken

3. Emotionen und Gefühle

3.1 Emotionen und Gefühle - ein Forschungslabor

3.2 Wäscheleine der Ideen

4. Emotionen und Gefühle, die bewegen

4.1 Mimik - was dein Gesicht bewegt

4.2 Gefühle raten

4.3 Kofferpacken mit Gefühlen

5. Emotionen und Gefühle (be-)schreiben

5.1 Gefühle-Collagen

5.2 Seriensprint

5.3 Gefühlsgeschichten

6. Gefühle und Distanz

6.1 Heute fühle ich mich ...

6.2 Sprechende Augen - Sprechender Körper

6.3 Interview - Reporter:innen on Tour

7. Hinweise und Links

1. ZUM FILM

Altersangabe: ab 8 Jahren

Dauer: 08:57 Minuten

Regie: Emel Heinreich

Produktion: Doris Feik

Text: Doris Feik und die Schauspieler:innen

Schauspieler:innen: Asin Alev, Vahidenur Caf, Didem Kristal, Christina Lindauer, Melike Yagiz

Geige: Nika Sapojnikov

Tanz: Jennifer Linda Gross

Der Kurzfilm „Meine Gefühle haben Platz“ widmet sich dem Zugang zu Gefühlen und Emotionen. Gefühle zu benennen oder zu erkennen ist nicht so selbstverständlich und einfach, wie es scheint. Daher steht im Fokus dieses Films, Gefühle erkennen und in ihrer Vielfalt benennen zu können.

Dieser Film zeigt die Darsteller:innen, die mit ihrem Körper und ihrer Mimik positive und negative Gefühle ausdrücken. Zu jedem Gefühl sprechen sie Sätze, die benennen, in welcher Situation sie dieses Gefühl haben oder was sie mit dem Gefühl verbinden. Eine weitere Ebene des Videos zeigt eine Tänzerin, die Gefühle durch die Bewegungen ihres Körpers ausdrückt. Sie bewegt sich zu Tönen einer Geige, die für jedes Gefühl ihr eigenes Klangthema zur Verfügung stellt.

1. ZUM FILM

1.1 DAS TEAM

Asin Alev



Asin ist 25 Jahre alt und lebt in Wien. Nachdem er die HAK abgeschlossen hatte besuchte er ein Jahr die WU Wien bevor er sich anschließend für ein Schauspiel- & Performancestudium entschied. Nebenbei hat er eine Ausbildung zum Dipl. Strength Coach abgeschlossen und trainiert seitdem Jugendliche und Erwachsene.

Vahide Caf



Aufgewachsen ist Vahide in Altenwörth, einem Ort an der Donau. Die türkisch-kurdischstämmige Künstlerin wurde zunächst Lehrerin für Mathe und Musik, bevor sie beschloss Schauspielerin zu werden. Schauspiel lernte sie an der diverCITYLAB-Akademie und ist seitdem in verschiedenen Projekten als Schauspielerin aktiv.

Doris Feik



Mein Name ist Doris, ich bin als Produktionsleitung nicht nur verantwortlich für die Abrechnungen und Förderungen, sondern auch für Proben, Transporte, Verpflegung, Requisiten, Räumlichkeiten u.v.m., also sozusagen der „Gute Geist“ des Projekts.

Katharina Fischer



Ich bin Katharina und ich arbeite als Theater- und Schreibpädagogin. Aufgewachsen bin ich in Hamburg. Dieses Material habe ich für Sie/euch zusammengestellt. Wenn ich nicht gerade Begleitmaterialien zu Filmen schreibe, mache ich Theater- und Schreibworkshops mit Kindern, Jugendlichen und manchmal auch mit Erwachsenen.

1.1 DAS TEAM

Jennifer Gross



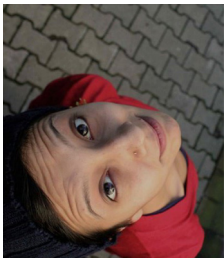
Die meisten nennen mich Jennx mit x. Das x steht für mich mal für eine Entscheidung, mal für Abwechslung, mal für den Mut, Fehler zu machen. Ich liebe es, zu improvisieren, zu schreiben und Geschichten zu erfinden. Im Film „Meine Gefühle haben Platz“ konnte ich Gefühle mit dem Körper darstellen. Ich habe wiederum viel ausprobiert, Bewegungen gesammelt, zusammengefügt und meinen Körper sprechen lassen. Das hilft auch, wenn es einem manchmal die Sprache verschlägt.

Emel Heinrich



Ist 1962 in Istanbul geboren, kam 1989 zum Studium der Theaterwissenschaften nach Wien und absolvierte während ihres Studiums eine Ausbildung am ITL (International Theatre Laboratory, Vienna). Nach ihrer weiterführenden Ausbildung bei Ariane Mnouchkine im Theatre du Soleil in Paris, verschlug es sie nach Indonesien wo sie sich dem Maskentheater, Maskentanz und Masken schnitzen zuwandte. Neben verschiedenen Lehrtätigkeiten war sie als Regieassistentin, Performerin, und Filmschauspielerin tätig. Seit einigen Jahren ist sie Obfrau des Cocon – Verein zur Entwicklung und Umsetzung von Kunstprojekten und hat sich in der freien Szene als Regisseurin einen Namen gemacht. Weitere Tätigkeitsfelder sind Bewegungstheater für Kinder und Erwachsene bzw. Filmkonzeptionen.

Didem Kris



Nach 14 Jahren Erfahrung in der Türkei, wo ich Pantomime, Tanz, Körpertheater, Kampfkunst und site-specific Performances auführte, zog ich nach Wien, um einen Neuanfang zu machen. Auf meinem Weg von einer introvertierten und schüchternen Teenagerin, die sich immer darum kümmerte, was andere Leute denken, zu einer Künstlerin, die versucht, die anderen und sich selbst in kreativen Aktionen zu verstehen. Ich schaue an, höre zu, bewege mich.

Christina Lindauer



Christina Lindauer wurde 1991 im „boarischen“ Garmisch – Partenkirchen geboren. Nach ersten Theatererfahrungen in der englischen und deutschen Theatergruppe des St.Irmengard Gymnasiums, studierte sie 2012 Theater-, Film- und Medienwissenschaft an der Universität Wien mit Abschluss und ab 2015 Schauspiel- und Performance an der diverCITYLAB AKADEMIE. 2018 inszenierte sie dann ihr eigenes feministisches Stück „Frutopia“ im Rahmen des „50 Jahre nach ‘68“ Festivals (Dschungel Wien).

1.1 DAS TEAM

Jakob Schmoelzer



Mein Vater hat mir das Theater gezeigt und ich habe mich gleich in diese alte Dame verliebt. Sie ist für mich ein Teil einer besseren Welt, eine Festung in der man ehrlich sein darf, in einer Welt, in der man lernt sich zu verstecken. Es ist wichtig jungen Menschen aufzuzeigen, was alles sein kann. Man sollte ihnen die Augen öffnen.

Melike Yağız



Ich bin Melike, seit 10 Jahren lebe ich in Wien. Ich bin 33 Jahre alt, verheiratet und komme aus der Türkei. Literaturwissenschaften, Theater-, Film- und Medienwissenschaften, Schauspiel&Performance habe ich studiert. Ich schreibe und lese gerne. Derzeit mache ich die Ausbildung Kunsttherapie.

2. ÜBUNGEN ZUM FILM „MEINE GEFÜHLE HABEN PLATZ“

Für alle Fragen und Gedanken, die durch den Film „Meine Gefühle haben Platz“ entstanden sind, soll hier Raum sein. Mit den folgenden Übungen können Gedanken gesammelt, Fragen gestellt und Antworten gefunden werden.

2.1 FRAGEN ZUM FILM

Altersangabe: ab 8 Jahren

Dauer: eine Schulstunde

Ort: Klasse

Material: bunte Zettel, Stifte, Flipchart

Form: ganze Klasse

Ziel: Gemeinsam darüber sprechen, was die Schüler:innen gesehen und gehört haben. Welche Fragen sind offen geblieben? Was war unklar? Gemeinsam Antworten finden.

Auf das Flipchart werden drei Kreise ineinander gezeichnet. Jeder Kreis stellt eine Frage.

- » Innerer Kreis: Was war besonders interessant?
- » Mittlerer Kreis: Das ist mir noch unklar.
- » Äußerer Kreis: Ich habe eine Frage.

Die Klasse setzt sich in einen Kreis. Das Flipchartpapier liegt in der Mitte. Nun erhält jede:r Schüler:in bunte Zettel und einen Stift. Die Schüler:innen haben sieben Minuten Zeit, um alle Fragen, Anmerkungen und Unklarheiten aufzuschreiben. Für jede Frage und jeden Input wird ein neuer Zettel genommen.

Wenn alle fertig geschrieben haben, legen die Schüler:innen ihre Zettel an den jeweils passenden Kreis auf dem Flipchartpapier.

Liegen alle Zettel auf dem Flipchartpapier bereit, kann die Klasse sich alle Inhalte in der Mitte anschauen und durchlesen, was geschrieben wurde. Möchte ein:e Schüler:in eine Frage, etwas Interessantes oder eine Unklarheit genauer besprechen, hebt sie:er den Zettel auf und ruft „Stopp“.

Der Zettel wird zur Gesprächsgrundlage und die Klasse tauscht sich darüber aus.

Dann kann der nächste Zettel herausgesucht werden.

Hat ein:e Schüler:in zu einer Frage oder Unklarheit eine Idee, kann er:sie ebenfalls „Stopp“ rufen und die Idee äußern oder die Frage beantworten.

2. ÜBUNGEN ZUM FILM „MEINE GEFÜHLE HABEN PLATZ“

2.2 ÜBUNG: GEFÜHLE TANZEN

Diese Übung wird hier in zwei Varianten vorgestellt. Die erste richtet sich an jüngere Schüler:innen ab 9 Jahren, die zweite ist für Jugendliche ab 12 Jahren gut geeignet.

Im Film „Meine Gefühle haben Platz“ werden Gefühle unter anderem durch den Tanz einer der Protagonistinnen körperlich ausgedrückt. Mit dieser Übung können auch die Schüler:innen erfahren, wie Gefühle zu Bewegungen und zu einem Tanz werden können.

VARIANTE 1: STOPPTANZ MIT GEFÜHLEN¹

Altersangabe: ab 8 Jahren

Dauer: 25 Minuten

Ort: Klasse oder Turnsaal

Material: Instrumentale Musik, zu der sich die Klasse gut bewegen kann, die die Kinder jedoch noch nicht aus anderen Kontexten kennen.

Form: die ganze Klasse

Ziel: Gefühle mit dem Körper ausdrücken.

Die erste Aufgabe ist, für sich auf die Musik zu hören und sich zu dieser durch den Raum zu bewegen. Dann wird „Freeze“ geübt – bei „Freeze“ bleiben alle stehen und frieren ein. Gleichzeitig stoppt die Musik. Nicht einmal der kleine Finger darf sich mehr bewegen. Bei „Go“ geht es weiter.

Um die Klasse in Bewegung zu bringen, kann es helfen, verschiedene zusätzliche Tempi zu etablieren (zum Beispiel - Tempo 1: slow motion, Tempo 2: Spaziergang, Tempo 3: der Bus fährt in einer Minute ab, Tempo 4: der Bus beginnt schon seine Türen zu schließen, also schnell).

Im nächsten Schritt sagen Sie ein Gefühl ein. Die Schüler:innen bewegen sich nun zur Musik zum Beispiel „fröhlich“ oder „traurig“ durch den Raum. Beim Freeze dürfen sich alle umsehen, wie die Körperhaltungen der anderen sind, bevor es weitergeht.

In den nächsten Runden darf je ein Kind ein Gefühl vorschlagen.

Ist der Stopptanz mit Gefühlen zu Ende, trifft sich die Klasse zum Besprechen im Kreis.

- » Welche Gefühle sind vorgekommen?
- » Wie haben die Bewegungen zu den Gefühlen ausgesehen?
- » Warum hast du diese bestimmte Körperhaltung ausgewählt?
- » Gerne können Sie Fragenimpulse aus der Klasse aufnehmen, sowie Ihre eigenen Fragen, die Sie gerne in der Klasse besprechen möchten, ergänzen.

¹ Diese Übung ist an den „Raumlaf“ angelehnt. Dieser kommt als Methode in der theaterpädagogischen Arbeit sehr häufig vor. Unter anderem nachzulesen bei: Höhn, Jessica: Theaterpädagogik. Grundlagen, Zielgruppen, Übungen; Henschel: Leipzig 2015

2.2 ÜBUNG: GEFÜHLE TANZEN

VARIANTE 2: DIE GEFÜHLE-CHOREOGRAPHIE

Altersangabe: ab 12 Jahren

Dauer: 40 Minuten

Ort: Klasse oder Turnsaal

Material: Handys, Bluetooth Box

Form: Ganze Klasse; Kleingruppen von vier bis fünf Schüler:innen

Ziel: Intensive Auseinandersetzung mit dem Tanz im Film, Gefühle körperlich darstellen

Die Klasse trifft sich in einem Kreis. Nach dem Call and Response Prinzip werden Ideen für Bewegungen gesammelt. Jede:r Schüler:in macht einen Schritt in den Kreis hinein nennt ein Gefühl und macht eine Bewegung dazu. Dann geht sie:er einen Schritt zurück. Die ganze Klasse macht einen gemeinsamen Schritt in den Kreis und wiederholt zunächst zusammen das Gefühl und dann die Bewegung. Die Übung geht im Kreis herum, bis alle einmal dran waren.

Nun treffen sich die Schüler:innen in Kleingruppen. Sie haben 25 Minuten Zeit. Gemeinsam entscheiden sich die Schüler:innen für mindestens ein und höchstens drei Gefühle, mit denen sie sich auseinandersetzen wollen. Dann wird aktiv körperlich gesammelt. Zu jedem der Gefühle, für die eine Gruppe sich entschieden hat, können Bewegungen ausprobiert werden. Nach etwa zehn Minuten sollen sich die Gruppen entscheiden mit welchen der von ihnen gesammelten Bewegungen sie weiterarbeiten wollen und welche sie nicht nutzen. Es sollten höchstens sechs Bewegungen ausgewählt werden.

Diese verbinden die Schüler:innen nun zu einer Bewegungsabfolge, einer Choreographie. Jede Gruppe darf sich am Schluss am Handy eine Musik heraussuchen. Zu dieser Musik wird die Gefühle-Choreographie noch ein paar Mal geübt.

Schließlich ist es Zeit für den Auftritt. Jede Gruppe zeigt ihre Gefühle-Tanzchoreographie vor. Nach jeder Choreographie applaudiert die Klasse der vorzeigenden Gruppe.

Nach dem Auftritt werden zunächst die Zusehenden und dann die Kleingruppen befragt.

Publikum

- » Welche Gefühle habt ihr gesehen?
- » Woran waren sie zu erkennen?
- » Welche Fragen haben Sie und die Schüler:innen noch?

Tänzer:innen

- » Stimmen die Gefühle, die die anderen erraten haben?
- » Wie habt ihr die Bewegungen gefunden?
- » Wie war es für euch einen Tanz zu Gefühlen selbst zu entwickeln?
- » Welche Fragen haben Sie und die Schüler:innen noch?

2.2 ÜBUNG: GEFÜHLE TANZEN

2.3 GEFÜHLE IM FILM ENTDECKEN

Altersangabe: ab 10 Jahren

Dauer: eine Schulstunde

Ort: in der Klasse

Material: Film „Meine Gefühle haben Platz“ (auf dem Handy angesehen), Flipchartpapier, Schreibpapier, Stifte zum Schreiben, Stifte zum Malen, Zeitschriften zum Ausschneiden, Scheren

Form: in Kleingruppen von vier bis fünf Schüler:innen

Ziel: eine tiefergehende Beschäftigung mit den Inhalten des Films

Die Schüler:innen sehen sich in ihren Kleingruppen den Film „Meine Gefühle haben Platz“ erneut an. Geben Sie den Kleingruppen folgende Beobachtungsfragen mit:

- » Welche Gefühle werden in Worten ausgedrückt?
- » Welche Gefühle werden durch die Gesichter und die Körpersprache ausgedrückt?
- » Welche Gefühle habt ihr selbst beim Ansehen und Anhören des Films bei euch bemerkt?

Die Schüler:innen können sich bereits während sie den Film ein zweites Mal sehen, Notizen machen. Nachdem die Kleingruppe den Film angesehen hat, kann jede:r Schüler:in noch weitere Gedanken notieren oder eine Zeichnung zu diesen anfertigen.

Im nächsten Schritt tauschen sich die Schüler:innen in ihren Kleingruppen aus.

- » Welche Gefühle sind ihnen aufgefallen?
- » Wurden diese ausgesprochen?
- » Haben sie die Gefühle in der Körpersprache oder im Gesicht eine:r der Darstellenden gesehen?

Jede Kleingruppe hat ein Flipchartpapier, sowie bunte Stifte und Zeitschriften erhalten. Nach ihrem Austausch können die Schüler:innen auf ihrem Flipchartpapier ihre gesammelten Gedanken über den Film ausdrücken. Sie haben die Möglichkeit, Bilder auszuschneiden, selbst auf das Flipchartpapier zu malen und die gesammelten Gefühle aufzuschreiben. Welche Worte fallen ihnen noch zu den Gefühlen ein?

Zum Abschluss trifft sich die Klasse im Sesselkreis. Nun können die Kleingruppen einander gegenseitig ihre Flipcharts vorstellen.

3. EMOTIONEN UND GEFÜHLE

3.1 EMOTIONEN UND GEFÜHLE - EIN FORSCHUNGSLABOR

Altersangabe: ab 10 Jahren

Dauer: eine Schulstunde

Ort: Klasse

Material: Handys, Tablets oder Laptops, Stifte in verschiedenen Farben, Zettel, Flipchartpapier, Klebstoff, buntes Papier, Zeitschriften, Scheren

Form: Kleingruppen von 3 bis 4 Schüler:innen (es soll eine gerade Anzahl an Kleingruppen entstehen)

Ziel: Emotionen und Gefühle. Wie viele gibt es eigentlich und wie erkennen wir sie? Welche Gefühle können die Schüler:innen finden und wie werden sie ausgedrückt?

Jede Kleingruppe bekommt 15 Minuten Zeit, um im Internet zu recherchieren. In dieser Zeit können sie selbstständig Gefühle sammeln. Welche Gefühle gibt es, welche kennen sie schon, welche vielleicht noch nicht?

Während der Recherche sollen Notizen über die erfahrenen Informationen gemacht werden. Jede Gruppe notiert sich auch die Websites, auf denen sie Informationen gefunden und warum sie diese Websites glaubwürdig gefunden haben.

Weitere 15 Minuten kann jede Kleingruppe nutzen, um ihre Erkenntnisse auf einem Flipchartpapier nach ihren Wünschen darzustellen. Dafür können die Gruppen auf bunte Stifte, Ausschnitte aus Zeitschriften und buntes Papier zurückgreifen.

Wenn alle Flipchartpapiere fertig gestaltet sind, treffen sich je zwei Kleingruppen. Jede Kleingruppe hat fünf Minuten Zeit, um der anderen Kleingruppe ihre Erkenntnisse vorzustellen und zu erzählen, was sie herausgefunden hat.

Zuletzt trifft sich die Klasse im Kreis. In einer Blitzlichtrunde kann jede:r die:der gerne möchte bis zu fünf Sätze über die Erkenntnisse dieser Stunde sagen. Werden Fragen an andere Kleingruppen gestellt, können diese in der Runde ebenfalls beantwortet werden.

3. EMOTIONEN UND GEFÜHLE

3.2 WÄSCHELEINE DER IDEEN

Altersangabe: ab 8 Jahren

Dauer: 30 Minuten

Ort: Klasse

Material: Mindestens 100 Wäscheklammern, zwei Wäscheleinen, bunte Zettel, Schmierzettel, Stifte (am besten gut lesbare etwas dicker schreibende Eddings oder Filzstifte)

Form: zunächst alleine, dann in der ganzen Klasse

Ziel: Gefühle kennenlernen

Spannen Sie die Wäscheleine quer durch den Raum. Sie ist nun die Wäscheleine der Gefühle.

Jede:r Schüler:in erhält einen Schmierzettel und einen Stapel bunter Papiere. Nun haben alle 15 Minuten Zeit so viele Gefühle, wie ihnen einfallen, aufzuschreiben. Dabei können sie Nomen und Adjektive verwenden. Wer mag, kann zunächst auf einem Schmierzettel sammeln. Danach wird pro buntem Papier ein Gefühl aufgeschrieben.

Nun können die Schüler:innen die gesammelten Begriffe auf die Wäscheleine hängen.

Die ganze Klasse kann sich im Anschluss um die Wäscheleine versammeln. Schauen Sie gemeinsam mit den Schüler:innen die Ergebnisse an.

- » Welche Gefühle wurden besonders oft genannt?
- » Welche Gefühle seht ihr noch nicht auf den Wäscheleinen, die euch noch einfallen?

4. GEFÜHLE, DIE BEWEGEN

Woran erkenne ich, wie es einer anderen Person gerade geht? In diesem Abschnitt geht es darum, Gefühle und Emotionen durch Mimik und Gestik auszudrücken, jedoch auch durch eine bestimmte Art sich zu bewegen oder Töne. Mit diesen Übungen kann der Blick für den Ausdruck von Emotionen geschärft und die Ausdrucksmöglichkeiten können erweitert werden. Gefühle zu sehen und zu benennen ist ebenso ein wichtiger Teil der folgenden Übungen.

4.1 MIMIK - WAS DEIN GESICHT BEWEGT

Gefühle können wir unter anderem in den Gesichtern anderer Menschen lesen. Wie sehen diese Gefühle aus? Wie kann ein und das selbe Gefühl unterschiedlich ausgedrückt werden? Welche verschiedenen Ausdrucksformen kann es bei verschiedenen Menschen haben? Mit dieser Übung kann die Klasse eine eigene Gefühlssammlung herstellen. Die Übung ist in vier Schritte unterteilt.

Altersangabe: ab 9 Jahren

Dauer: zwei Schulstunden. Dazwischen sollte genügend Zeit eingeplant werden, um die Fotos auszudrucken.

Ort: Klasse

Material: Handys, mehrere Handspiegel, Drucker, bunte Zettel, Karton, Stifte (am besten dicker dunkler Filzstift oder Edding), Klebstoff

Form: Im Kreis mit der ganzen Klasse und in Kleingruppen mit drei bis vier Schüler:innen

Ziel: Es entstehen Karten, die das Gefühl abbilden und benennen.

ERSTE SCHULSTUNDE

Schritt 1: Gesichtsausdrücke sammeln

Ca. 20 Minuten

Die Übung beginnt im Kreis. Jede:r im Kreis darf nacheinander ein Gefühl vorstellen. Am besten wiederholen sich die Gefühle in dieser Übung nicht.

Eine Schüler:in nennt ein Gefühl, alle anderen reagieren gleichzeitig ohne lange nachzudenken. Sie nutzen ihren ersten Impuls und stellen nur mit ihrem Gesicht das genannte Gefühl dar. Gerne kann die Gruppe sich dabei umschaun: wie drücken die anderen dasselbe Gefühl aus? Regen Sie gerne an, dass die Schüler:innen verschiedene Gefühle nennen. Vielleicht sind dann auch weniger naheliegende dabei. Hier ein paar Beispiele: Sehnsucht haben, Heimweh, neugierig sein, verwirrt sein, fasziniert sein, eifersüchtig sein, zufrieden sein, stolz sein.

Wenn alle, die im Kreis stehen, einmal dran waren, können Sie die gesehenen Gesichtsausdrücke gemeinsam mit der Gruppe reflektieren.

- » Waren die Gesichtsausdrücke oft ähnlich?
- » Haben die Gesichtsausdrücke, die ihr gesehen habt, eurer Wahrnehmung nach zu den Gefühlen gepasst?
- » Welche Gefühle sind noch nicht vorgekommen, die ihr unbedingt besprechen wollt?
- » Wie hast du dich gefühlt, als du so schnell reagieren solltest?
- » Abschließend können Sie Fragenimpulse aus der Klasse aufnehmen sowie Ihre eigenen Fragen, die Sie gerne in der Klasse besprechen möchten, ergänzen.

4.1 MIMIK - WAS DEIN GESICHT BEWEGT

Schritt 2: Fotoshooting der Gefühle

Im Kreis wird noch einmal gesammelt, welche Gefühle genannt wurden. Die Schüler:innen bilden Kleingruppen zu drei bis vier Personen. Jede Gruppe darf sich so viele Gefühle aussuchen, wie es Schüler:innen in der Gruppe gibt. Es sollte kein Gefühl doppelt vergeben werden.

Die Schüler:innen können ihre Handys zum Fotografieren nutzen. Jede Gruppe erhält außerdem einen Handspiegel, bunte Zettel und Stifte.

Nun haben die Gruppen 20 Minuten Zeit. Jede:r Schüler:in in der Gruppe sucht sich eines der Gefühle der Gruppe aus und schreibt es mit einem dicken dunklen Stift auf einen Zettel. Jede:r probiert ihr:sein Gefühl aus. Welcher Gesichtsausdruck passt dazu? Die Schüler:innen können den Spiegel nutzen, um den richtigen Gesichtsausdruck zu finden. Auf der Suche nach der passenden Mimik hilft auch, sich gegenseitig zu beraten und Feedback zu geben.

Nach zehn Minuten sollte jede Gruppe mit dem Fotoshooting starten.

Ideen für die Fotos:

- ~ ein Bild, auf dem der ganze Oberkörper zu sehen ist – hier hält das Fotomodel den Zettel mit dem Gefühl in die Kamera und zeigt den passenden Gesichtsausdruck
- ~ Nahaufnahme des Gesichts: nur der Gesichtsausdruck, der das Gefühl zeigt, wird fotografiert

Als Vorbereitung für die zweite Schulstunde werden alle entstandenen Fotos ausgedruckt.

ZWEITE SCHULSTUNDE

Schritt 3: Gefühlskarten basteln

Die Schüler:innen treffen sich erneut in den Kleingruppen. Jede Gruppe erhält ihre Fotos, Klebstoff, eine Schere, Karton sowie einen dicken dunklen Stift und buntes Papier.

Aus den Fotos entstehen Gefühlskarten.

Variante 1:

- ~ Karton, das Foto in Nahaufnahme und ein buntes Papier auf dieselbe Größe zurechtschneiden
- ~ Gefühl gut lesbar auf das bunte Papier schreiben.
- ~ Das bunte Papier auf den Karton kleben.
- ~ Das Foto auf die gegenüberliegende Seite des Kartons kleben.

Variante 2:

- ~ Das Foto, auf dem das Gefühl bereits zu sehen ist und ein Karton auf dieselbe Größe zurechtschneiden.
- ~ Das Foto auf den Karton aufkleben.

4.1 MIMIK - WAS DEIN GESICHT BEWEGT

Schritt 4: Fragerunde

Die Klasse trifft sich erneut im Kreis. Jede Kleingruppe kann ihre Gefühle und ihre selbst gebastelten Gefühlskarten vorstellen. Jetzt ist Raum für gegenseitige Fragen.

Schritt 5: Ideen sammeln

Gemeinsam werden Ideen gesammelt, wie die Karten weiter genutzt werden können.

Alternative:

Sollten die Fotoshootings den Schüler:innen unangenehm sein, können Gesichtsausdrücke auch in Form gezeichneter Smileys dargestellt werden. Anstelle von Fotos wird in Kleingruppen gezeichnet. Alle weiteren Arbeitsschritte bleiben gleich.

4. GEFÜHLE, DIE BEWEGEN

4.2 GEFÜHLE RATEN

Bei diesem Ratespiel müssen die Schüler:innen nicht nur ganz genau hinschauen. Damit die dargestellten Gefühle gut erraten werden können, braucht es auch den ganz genauen Einsatz von Körperhaltung, Gestik und Mimik.

Altersangabe: ab 8 Jahren

Dauer: ca. 25 Minuten oder so lange, wie es Spaß macht

Ort: Klasse oder Turnsaal

Material: keines

Form: die ganze Klasse

Ziel: Gefühle können genau gezeigt und erkannt werden

In jeder Runde melden sich zwei bis drei Schüler:innen, die die Klasse verlassen und draußen warten. Die anderen Schüler:innen einigen sich leise auf ein Gefühl, das sie darstellen wollen. Das Gefühl darf nur durch die Körperhaltung, die Bewegung, die Mimik und die Gestik ausgedrückt werden. Geräusche oder Sprache sind nicht erlaubt. Sind alle bereit, dürfen die Schüler:innen von draußen wieder herein kommen. Sie betrachten die anderen Schüler:innen, die sich durch den Klassenraum bewegen oder Haltungen eingenommen haben. Die Mitglieder der Kleingruppe können sich miteinander beraten und haben drei Versuche, um das Gefühl zu erraten. Danach können sie befragt werden:

- » Woran habt ihr das Gefühl erkannt?
- » Was war für euch besonders interessant?
- » Welche Fragen haben Sie noch an die Schüler:innen?

Das Spiel kann mit so vielen Runden weitergeführt werden, wie Sie und die Klasse Freude daran haben.

Am Ende steht eine Reflexionsrunde im Kreis.

- » Wie schwierig war es, die Gefühle zu erkennen?
- » Was war euch beim Darstellen besonders wichtig?
- » Gestik, Mimik, Bewegung, Haltung? Woran erkennt ihr Gefühle am besten?
- » Welche Fragen haben Sie noch an die Schüler:innen?
- » Welche Fragen haben die Schüler:innen?

Variante: Eine Gruppenstatue (ein Standbild aus Menschen) bauen und die Schüler:innen raten lassen, welches Gefühl gezeigt wird.

Bei einem Standbild zeigen die Schüler:innen mit ihrem Körper ein Gefühl vor. Sie dürfen sich dabei nicht bewegen, sondern stehen wie eine Statue aus Stein im Raum. Dabei können sich die einzelnen Statuen aufeinander beziehen, oder jede:r Schüler:in zeigt als eigene Statue das gleiche Gefühl vor.

4. GEFÜHLE, DIE BEWEGEN

4.2 KOFFERPACKEN MIT GEFÜHLEN

In dieser Übung sammeln die Schüler:innen alle Gefühle, die ihnen einfallen.

Altersangabe: ab 8 Jahren

Dauer: ca. 20 Minuten

Ort: Klasse

Material: keines

Form: Im Kreis mit der ganzen Klasse, bei vielen Schüler:innen können Sie die Gruppe auch auf zwei Kreise aufteilen

Ziel: Körperliches Erfahren und Benennen von Gefühlen

Die Schüler:innen stehen gemeinsam in einem großen Kreis. Wie beim Spiel Kofferpacken werden Begriffe gesammelt. Beim Kofferpacken mit Gefühlen spielt allerdings der ganze Körper und das Gesicht mit. Sie können die Runde starten: nennen Sie ein Gefühl und stellen es mit Körper und Mimik dar. Im Uhrzeigersinn geht es nun weiter. Jede:r Schüler:in die:der dran ist, nennt alle Gefühle, die zuvor gesagt wurden und zeigt diese auch mit Mimik und Körperhaltung. Genau hinzuschauen und die anderen Schüler:innen genau nachzuahmen ist bei diesem Spiel besonders wichtig. Am Ende des Kreises gibt es einen großen imaginären Koffer voller Mimik, Gestik, Körperhaltung und Worte für Gefühle. Selbstverständlich dürfen alle im Kreis soufflieren, wenn jemand mal nicht mehr weiter weiß.

Variante: Ist es für die Gruppe zu schwierig, lange auf die anderen zu warten, oder möchte ein Kind die Bewegungen nicht alleine machen, kann die ganze Gruppe gemeinsam die Bewegungen wiederholen.

Am Ende steht eine Reflexionsrunde im Kreis.

- » Wie schwierig war es, die Gefühle zu zeigen und sie sich zu merken?
- » Was war euch beim Darstellen besonders wichtig?
- » Gestik, Mimik, Bewegung, Haltung? Woran erkennt ihr Gefühle am besten?
- » Welche Fragen haben Sie noch an die Schüler:innen?
- » Welche Fragen haben die Schüler:innen?

5. EMOTIONEN UND GEFÜHLE (BE)SCHREIBEN

Schreiben kann Türen öffnen und Gedanken anregen. Dabei ist es bei den folgenden Übungen vollkommen egal, ob die Rechtschreibung stimmt, die Schrift schön ist, oder die Grammatik korrekt. Die „innere kritische Stimme⁸“ darf schweigen, sie steht dem Fluss der Gedanken nur im Wege. Einen weiteren Raum soll an dieser Stelle das Basteln bekommen. Schon bald können Sie und ihre Schüler:innen auf selbst gebastelte Plakate oder Karten zurückgreifen.

5.1 GEFÜHLE-COLLAGEN

Altersangabe: ab 10 Jahren

Dauer: mindestens eine Schulstunde

Ort: Klasse

Material: Zeitschriften, Zeitungen, Mitbringsel aller Art, Scheren, Kartons in A3, Klebstoff

Form: In Kleingruppen von vier bis fünf Schüler:innen

Ziel: Mehrere bunte Collagen entstehen, die in der Klasse aufgehängt werden können.

Vorbereitung: Alle Schüler:innen bekommen zuvor den Auftrag in ihrer Freizeit die Augen offen zu halten. Welche Dinge finden sie in ihrem Umfeld, in der Natur, in der Wohnung oder auf der Straße, die sie an ein Gefühl erinnern. Wer etwas findet, kann es als Material mitbringen.

Jede Kleingruppe erhält einen Karton (A3), Klebstoff und Schere. In der Klasse liegen für alle zugänglich die Zeitungen und Zeitschriften aus. Nun hat jede Gruppe mindestens 25 Minuten Zeit ihre eigene Collage zum Thema Gefühle zu basteln. Welche Bilder drücken ein Gefühl aus? Gibt es einen Text, ein Wort, einen Satz aus einer Zeitschrift? Welche Gegenstände oder Ähnliches haben die Schüler:innen in der Natur gefunden? All das hat Platz auf den Collagen.

Sind alle Gruppen fertig, stellen die Schüler:innen ihre Collagen der Klasse vor.

- » Welche Gefühle kommen vor?
- » Welches Gefühl wird durch welche Bilder, Fundmaterialien oder Textschnippel ausgedrückt?
- » Werden Gefühle auf den Collagen durch eine bestimmte Farbe ausgedrückt?

Die Klasse kann Fragen an die Gruppen stellen.

Zum Schluss findet jede Collage einen Platz an der Wand des Klassenraums.

⁸ Der Theaterpädagoge Lorenz Hippe, der szenisches Schreiben unterrichtet und diverse Bücher veröffentlicht hat, hat diesen Begriff geprägt. Die innere kritische Stimme ist die Stimme, die im Hinterkopf sitzt und solche Dinge sagt wie: „Dir fällt nichts Originelles ein.“, „Deine Schrift sieht schrecklich aus.“ oder „Deine Rechtschreibung ist so schlecht, da können deine Gedanken auch nicht gut sein.“. Hippe schlägt vor, die innere kritische Stimme bei Schreibübungen, die einem Erkenntnisgewinn, der Entwicklung von kreativem Material oder assoziativen Schreibübungen, auf die Ersatzbank zu setzen. Diese Textformen sollen Zugang zu den eigenen Gedanken ermöglichen, denen nicht zu viele Hürden in den Weg gestellt werden sollten.

5. EMOTIONEN UND GEFÜHLE (BE)SCHREIBEN

5.2 SERIENSPRINT

Der Seriensprint ist eine assoziative Methode. Beim schnellen Schreiben entstehen Gedanken und können Ideen gesammelt werden. Die Texte, die durch den Seriensprint entstehen, gehören den Schüler:innen selbst. Sie können entscheiden, ob ein Text privat oder persönlich ist.⁹ Ist ein Text privat, so wird er auf keinen Fall vorgelesen. Wenn die:der Schüler:in trotzdem etwas teilen möchte, kann sie:er kurz erzählen. Ist er persönlich, heißt dies, der Text wird in der Gruppe sehr vertraulich behandelt, die:der Schüler:in möchte aber Anteile daraus vorlesen oder erzählen. Vorlesen ist immer freiwillig. Seriensprint Texte sind Rohtexte und sollen auch als solche behandelt werden.

Altersangabe: ab 10 Jahren

Dauer: 40 Minuten

Ort: Klasse

Material: Schreibheft, Füller oder Kugelschreiber, Wecker

Form: Einzel; Kleingruppen von drei bis vier Schüler:innen, ganze Klasse

Ziel: Gefühle benennen und einordnen, über Gefühle sprechen

Ein Seriensprint beginnt jeden Satz mit dem gleichen Satzanfang. Sie können sich selbst einen ausdenken oder einen der folgenden Vorschläge nutzen. Je nachdem, ob Sie sich mit der Klasse ein Gefühl genauer anschauen wollen oder Gefühle sammeln möchten, kann der Satzanfang unterschiedlich gestaltet sein.

- ~ Freude ist für mich ...
- ~ Wenn ich mich ... fühle ...
- ~ Ich fühle mich ... wenn ...
- ~ usw.

Die Schüler:innen bekommen 10 Minuten Zeit zu schreiben. In dieser Zeit soll der Stift immer in Bewegung sein. Fällt einer Person nichts ein, kann sie Kringel malen oder lalalala schreiben, bis wieder ein Gedanke auftaucht. Wichtig ist, schreibend zu denken und sich nicht selbst zu kritisieren.

Stellen Sie den Wecker. Nach zehn Minuten klingelt er und alle legen ihren Stift beiseite.

Ein Seriensprint kann zum Beispiel so aussehen:

Freude ist für mich, wenn die Sonne scheint.

Freude ist für mich, wenn die Vögel singen.

Freude ist für mich, wenn meine Katze schnurrt.

Freude ist für mich, wenn ich mit Freund:innen im Park bin.

Freude ist für mich, wenn ich mit meinem Hund spazieren gehe.

... usw.

⁹ Die Unterscheidung in privat und persönlich können Sie nachlesen bei: Hippe, Lorenz, Und was kommt jetzt? Szenisches Schreiben in der theaterpädagogischen Praxis, Deutscher Theaterverlag: Weinheim 2015

5.2 SERIENSPRINT

Nach dem Seriensprint treffen sich die Schüler:innen in Kleingruppen. Sie haben 15 Minuten Zeit, um sich gegenseitig zu erzählen, wie sie das Schreiben erfahren und ob sie bestimmte Erkenntnisse haben. Sie können Ausschnitte oder Erkenntnisse aus ihren Texten teilen, wenn sie dies möchten. Wichtig ist, dass jede Gruppe selbstständig darauf achtet, dass jede Person gleich viel Redezeit hat. Jede Gruppe soll entscheiden, welche Inhalte ihrer Gespräche sie gleich mit der ganzen Klasse teilen möchte und welche nicht.

Nach der Besprechung in Kleingruppen kann jede Gruppe im Kreis mit der ganzen Klasse das teilen, was sie gerne teilen möchte. Gibt es in den Gruppen ein:e Sprecher:in? Oder erzählen alle Mitglieder einer Gruppe?

5. EMOTIONEN UND GEFÜHLE (BE)SCHREIBEN

5.3 GEFÜHLSGESCHICHTEN

Um sich das Thema Gefühle spielerisch und mit ein bisschen Distanz zu sich selber anzuschauen, eignen sich die Gefühlsgeschichten. Bei dieser Übung wird die Perspektive gewechselt und aus der Sicht eines Gegenstands heraus geschrieben.

Altersangabe: ab 11 Jahren

Dauer: eine Schulstunde

Ort: Klasse

Material: zwei Beutel, verschiedene bunte Gegenstände (suchen Sie einfach Kleinkram zuhause zusammen, ein Radiergummi eignet sich ebenso wie ein Noppenball, eine Taschenlampe, eine leere Dose oder ein Stück Holz, ...), Füller oder Kugelschreiber, Schreibheft, Kleine Zettel/Karten auf denen je ein Gefühl steht, A3 Papier

Form: Einzel, in Kleingruppen, in der ganzen Klasse

Ziel: Gefühle beschreiben, ohne dabei zu tief in sich selbst hinein schauen zu müssen.

Gehen Sie mit dem Beutel voller Gegenstände durch die Klasse. Jede:r Schüler:in kann ohne zu schauen hineingreifen und einen Gegenstand herausziehen. Im zweiten Beutel befinden sich die Karten mit den Gefühlen darauf. Auch aus diesem Beutel darf jede:r einmal ziehen.

Hat jede:r Schüler:in einen Gegenstand und ein Gefühl kann die Gefühlsgeschichte starten.

Der Gegenstand ist der:die Protagonist:in der Geschichte. Wichtig ist, dass in der Geschichte das Gefühl vorkommt, der Gegenstand kann es selbst fühlen oder auf eine andere Figur treffen, die durch das Gefühl geprägt ist.

In einer weiteren Variante kann der Ort an dem die Geschichte spielt, durch das Gefühl geprägt sein. Ein Beispiel wäre hier: „Trostlose graue zerrissene Vorhänge hingen traurig wie Tränensäcke auf den düster verstaubten Boden ...“

Die Schüler:innen bekommen 15 Minuten Zeit zu schreiben. In dieser Zeit soll der Stift immer in Bewegung sein. Fällt einer Person nichts ein, kann sie Kringel malen oder lalalala schreiben, bis wieder ein Gedanke auftaucht. Wichtig ist, schreibend zu denken und sich nicht selbst zu kritisieren.

Stellen Sie den Wecker. Nach 15 Minuten klingelt er und alle legen ihren Stift beiseite.

Nachdem die Geschichten fertig geschrieben sind, treffen sich die Schüler:innen in Kleingruppen. Sie haben zehn Minuten Zeit, um sich gegenseitig ihre Geschichten vorzulesen oder die Inhalte zu erzählen. Wichtig ist, dass jede Gruppe selbstständig darauf achtet, dass jede Person gleich viel Redezeit hat.

5.3 GEFÜHLSGESCHICHTEN

Im nächsten Schritt entsteht ein Dialog zwischen den Gegenständen. Dafür erhält jede Kleingruppe ein A3 Papier. Auf das A3 Papier schreiben die Schüler:innen immer abwechselnd einen oder mehrere Sätze. So entsteht ein Gespräch, bei dem anstelle zu sprechen, geschrieben wird. Aus der Perspektive der Gegenstände führen sie einen schriftlichen Dialog. Dabei werden die Erfahrungen, die die Gegenstände in ihren Geschichten gemacht haben mit einbezogen. Außerdem ist es wichtig, dass jedes der Gefühle im Dialog vorkommt.

Die Kleingruppe hat für diese Übung 15 Minuten Zeit.

Beispiel:

Radiergummi: Ich könnte jedes Mal heulen, wenn ich die Vorhänge sehe.

Taschenlampe: Ach! Wenn du die Vorhänge anlächelst, bekommen sie bestimmt wieder gute Laune.

Noppenball: Du bist naiv Taschenlampe. Da platzt mir bald der Kragen, wenn ich dich so reden höre. Ich gehe lieber im See unter, als mit dir zu reden.

Radiergummi: Komm mal runter. Taschenlampe hat es nur gut gemeint. Und es ist doch wirklich traurig, wie es den Vorhängen geht ...

usw.

Die Klasse trifft sich anschließend in einem Kreis. Die Gruppen, die gerne möchten, lesen ihre Dialoge vor. Dann findet eine Blitzlichttrunde statt, in der jede:r in vier Sätzen darüber sprechen kann, wie er:sie die Übung erfahren hat.

Die Dialoge und Geschichten können in einer gemeinsamen Klassenmappe gesammelt oder in der Klasse aufgehängt werden.

6. GEFÜHLE UND DISTANZ

Die Covid-Pandemie ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Besonders für Kinder und Jugendliche sind Sorgen um Familienmitglieder, soziale Distanz und ein erschwerter Schulbesuch belastend. Manchmal ist es schwer, die damit verbundenen Gefühle zu benennen oder einzuordnen. Und es kann helfen, zu wissen, dass es nicht nur einer:inem selbst so geht.

Die folgenden Übungen zu Gefühlen sollen den Gefühlen, die in der Pandemie aufkommen, Raum geben. Sie sind auch leicht beim Distance Learning umzusetzen.

Außerdem finden Sie in Kapitel 7. Links, die Kindern und Jugendlichen in psychisch herausfordernden Zeiten helfen können.

6.1 HEUTE FÜHLE ICH MICH ...

Die Übung „Heute fühle ich mich ...“ kann als kleines Ritual in eine Klasse eingebracht werden. Sie ist im Präsenzunterricht genauso möglich, wie in einem gemeinsamen Videotelefonie-Treffen.

Altersangabe: ab 8 Jahren

Dauer: je nach Umsetzung 10 bis 20 Minuten

Ort: Klasse oder online

Material: Mitbringsel der Schüler:innen

Form: in der ganzen Klasse

Ziel: Gefühle gemeinsam besprechen, Gefühle benennen können, Gefühlen und Bedürfnissen Raum geben

Bevor das gemeinsame Klassenritual gestartet wird, spricht die Klasse über Gefühle. Welche Gefühle kennen die Schüler:innen? Woran können sie die Gefühle erkennen?

An einem vereinbarten Tag in der Woche bringen die Schüler:innen Bilder aus Zeitungen oder Zeitschriften, selbst gemalte Smileys oder Dinge aus der Natur mit. Diese sollen jeweils für Gefühle stehen. Zum Beispiel kann ein Bild von einem wuscheligen Hund Verwirrung symbolisieren oder ein Schneckenhaus Müdigkeit. In der „Heute fühle ich mich ...“ Runde, können alle ihre Mitbringsel hochhalten. In einer Blitzlichtrunde können die Schüler:innen, die gerne möchten, bis zu vier Sätze dazu sagen, warum sie ein bestimmtes Bild o.ä. mitgebracht haben. Welches Gefühl drückt es aus? Wie drückt es dieses Gefühl aus? Gibt es Fragen zu einem Gefühl?

Sind die Schüler:innen im Distance Learning, kann die Blitzlichtrunde mit einem Spiel verbunden werden. Hat ein:e Schüler:in ihr:sein Bild oder einen Gegenstand gezeigt, sagt er:sie den Namen ein:e anderen Schüler:in und schiebt den eigenen Gegenstand zu einer Seite, nach oben oder nach unten aus der eigenen Kachel raus. Je nachdem ob die andere Person daneben ist, darüber oder darunter, nimmt er:sie den Gegenstand vom Rand der eigenen Kachel entgegen und verwandelt ihn dann in den eigenen Gegenstand, den er:sie vorzeigen will.

6. GEFÜHLE UND DISTANZ

6.2 SPRECHENDE AUGEN - SPRECHENDER KÖRPER¹⁰

Altersangabe: ab 8 Jahren, Varianten ab 11 Jahren

Dauer: eine Schulstunde

Ort: Klasse oder online

Material: bunte Zettel, gut lesbare Stifte, ein Hut oder eine Stofftasche, MNS-Masken

Form: ganze Klasse

Ziel: auf andere achten und sie wahrnehmen, Körpersprache lesen

Ein großes Thema in der Pandemie sind Mund-Nasenschutz Masken. Auch im Schulalltag sind sie präsent. Masken verändern den Blick in die Gesichter der anderen Schüler:innen. Und oft nerven sie bestimmt. Mit dieser Übung können die Schüler:innen die Maske jedoch nutzen, um mit ihr Spaß zu haben. Und sie können entdecken, wie viele Gefühle die Augen und der Körper ausdrücken können.

Findet der **Unterricht in Präsenz** statt, kann dieses Spiel wie folgt umgesetzt werden:

Jede:r Schüler:in schreibt auf einen Zettel ein Gefühl, das er:sie kennt. Wenn Bedarf besteht, kann vorher in der Klasse über Gefühle und ihre Benennung gesprochen werden.

Nun gehen Sie mit dem Hut oder der Stofftasche herum und jede:r Schüler:in wirft den Zettel mit dem Gefühl darauf gefaltet hinein.

Dann kann das Spiel beginnen. Wer an der Reihe ist, zieht einen Zettel mit einem Gefühl aus der Tasche oder dem Hut.

Der Raum vor der Tafel kann zur Bühne werden. Die Klasse zählt vor jedem Auftritt mit „5, 4, 3, 2, 1, los!“ ein.

Die:der Schüler:in auf der Bühne trägt eine MNS Maske. Die Aufgabe ist nun, das gezogene Gefühl mit dem Körper und den Augen darzustellen. Dabei darf die:der Schüler:in nicht sprechen. Geräusche dürfen genutzt werden.

Die Mitschüler:innen dürfen bereits während des Auftritts raten, welches Gefühl gerade dargestellt wird.

Ist die Vorstellung der:des Schüler:in vorbei, klatschen alle in der Klasse.

So viele Schüler:innen, wie gerne möchten, dürfen ein Gefühl ziehen und darstellen.

¹⁰ Ursprünglich stammt diese Übung aus dem Arbeitsheft der Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien „Jedes Kind hat Rechte! Kinderrechte spielerisch vermitteln in der Schule“ (erstellt von Katharina Fischer)

6.2 SPRECHENDE AUGEN - SPRECHENDER KÖRPER

Danach treffen sich die Schüler:innen in einem Sesselkreis zum reflektieren.

- » War es schwer, ein Gefühl ohne Sprechen darzustellen?
- » Woran war es gut zu erkennen?
- » Kennt ihr das, wenn ihr manchmal keine Worte dafür habt, was euch beschäftigt?
- » Was könnt ihr dann machen?
- » Welche Fragen sind Ihnen und den Schüler:innen noch besonders wichtig?

Sollte Ihre Klasse sich gerade im **Distance Learning** befinden, lässt sich die Übung wunderbar auch online gestalten.

Damit dies klappt, werden zunächst im Plenum Gefühle gesammelt und besprochen. Die Gefühle werden von Ihnen notiert. Per Chat können Sie dann die einzelnen Gefühle an die Schüler:innen versenden, bevor diese ihren Auftritt haben. So können die anderen Schüler:innen nicht sehen, welches Gefühl versendet wurde und trotzdem noch raten.

Die Bühne ist nun die Videotelefon-Kachel. Alle, die gerade nicht auftreten, schalten für den Moment die Kamera aus. So wird nur die:der Schüler:in sichtbar, der:die gerade auftritt.

Geraten wird bei dieser Variante im Chat. So kann die auftretende Person in Ruhe spielen. Danach werden die geratenen Gefühle angesehen und besprochen.

Wenn alle dran waren, die gerne möchten, kann auch hier im Plenum mit den Fragen weiter oben besprochen werden.

Schüler:innen ab 11 Jahren können die Übung auch in Kleingruppen in Breakoutrooms miteinander nachbesprechen, bevor in der großen Gruppe gemeinsam reflektiert wird.

6. GEFÜHLE UND DISTANZ

6.2 INTERVIEW – REPORTER:INNEN ON TOUR¹¹

Altersangabe: ab 10 Jahren

Dauer: mindestens zwei Schulstunden

Ort: Klasse oder online

Material: Aufnahmegeräte oder Handys, Leitfaden zu Interviews

Form: In Kleingruppen zwei bis drei Schüler:innen

Ziel: andere Perspektiven kennenlernen, sich mit den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen auseinandersetzen

Manchmal hilft es, herauszufinden, wie andere Menschen mit schwierigen Situationen umgehen. Wie gehen andere Schüler:innen oder Lehrer:innen mit Distance Learning und sozialer Distanz um? Wo tanken sie Kraft? Mit wem reden sie am liebsten darüber, wenn etwas schwierig für sie ist?

In dieser Übung werden die Schüler:innen selbst zu Reporter:innen, die in ihrer Klasse oder in der Schule, Interviews führen.

Sollte die Klasse im Distance Learning sein, funktionieren Interviews auch wunderbar über Videotelefonate oder als e-Mail.

Kleingruppen werden gebildet. Die Schüler:innen erhalten die Aufgabe, mindestens drei Personen zu befragen.

Besprechen Sie zunächst mit der Klasse: Wen können die Schüler_innen befragen? Sollen die Interviews in der Klassengemeinschaft oder außerhalb mit Schüler:innen anderer Klassen geführt werden?

Bevor die Kleingruppen ihre Interviews vorbereiten, können Sie gemeinsam in der Klasse besprechen, was die Schüler:innen am meisten interessiert. Sammeln Sie mit der Klasse mögliche Fragen, die gestellt werden können. Fragen können auch als Aufforderungen zum Erzählen formuliert sein. Offene Fragen locken Geschichten hervor. Eine gute Frage, zu der erzählt werden kann, reicht aus.

Auf der folgenden Seite finden Sie einen Leitfaden mit Tipps für das Interview, den Sie in Ihrer Klasse austeilen können.

Nachbesprechung im Sesselkreis oder online: Wen hat die Klasse interviewt und was haben die Schüler:innen erfahren?

¹¹ Ablauf und Leitfaden finden Sie in ähnlicher Form auch im Arbeitsheft der Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien „Jedes Kind hat Rechte! Kinderrechte spielerisch vermitteln in der Schule“ (erstellt von Katharina Fischer)

6.2 INTERVIEW – REPORTER:INNEN ON TOUR

LEITFADEN INTERVIEW

Vor dem Interview

1. In welcher Form soll dein Interview sein?

Möchtest du es aufnehmen? Zum Beispiel mit dem Diktiergerät eines Handys?

Soll deine Interviewpartnerin oder dein Interviewpartner die Antworten unter deine Fragen drunter schreiben?

Du kannst auch mitschreiben, während deine Interviewpartnerin oder dein Interviewpartner dir antwortet.

Während des Interviews

2. Lass der Person während sie redet Zeit, damit sie erzählen kann.

3. Sag der Person, dass das Interview für die Schule ist und dass du es aufnehmen wirst.

Frage die Person, ob sie möchte, dass andere ihren Namen wissen oder ob andere die Aufnahme auch hören dürfen. Wenn die Person etwas nicht will, dann respektiere das unbedingt

Nach dem Interview

4. Lies deine Notizen noch einmal durch oder hör dir deine Aufnahme an. Was hast du erfahren und was möchtest du den anderen in deiner Klasse erzählen?

6. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Gefühle in der Schule thematisieren:

<https://daz.schule.at/portale/deutsch-als-zweitsprache-und-ikl/sachthemen/eigene-person-familie/gefuehle/detail/daz-lernpaket-gefuehle-1.html>

http://www.fitvonkleinauf.de/fileadmin/user_upload/PDF/Grundschule/Unterrichtsbausteine/Stinksauer_-_LK__JgSt._1_2_.pdf

Beratungsstellen, wenn die Gefühle überfordernd werden:

<https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/beratung-fuer-junge-leute/>

<https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline>

<http://www.die-boje.at/>

<https://www.verrueckte-kindheit.at/de/meta/home/>

<https://www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/zusammenleben/pfarrcaritas-und-naechstenhilfe/kontaktstelletrauer>

<http://www.kriseninterventionszentrum.at/>

<https://www.bereitschaftsdienst.at/>

<https://www.rataufdraht.at/>

<https://www.psd-wien.at/einrichtungen/behandlung/soforthilfe.html>