



# Gefühle sind wichtig

## Unterrichtsmaterial für VolksschullehrerInnen

Gerade in der Schule läuft vieles über den Kopf. Die Erfahrung lehrt, dass Gefühle zu zeigen problematisch sein kann. Wir lernen, unsere Gefühle zu überspielen. Dadurch geht aber ein bedeutender Teil unseres Erlebens verloren. Auch schafft erst die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen eine Basis für die Wahrnehmung und das Respektieren der Gefühle anderer.

Durch Aktivitäten und im alltäglichen Miteinander werden die Kinder dabei unterstützt, offen und empfindsam für ihre Gefühle zu bleiben, sie differenziert wahrzunehmen und verantwortungsvoll damit umzugehen. Dabei spielt nicht zuletzt non-verbale Kommunikation eine große Rolle.

*(Der Unterrichtsvorschlag basiert auf Einheiten aus dem Präventionsprogramm Eigenständig werden.)*

## Unterrichtsvorschlag

### Ziele

Die Kinder sollen

- erkennen, dass Gefühle ein wichtiger Teil unseres Lebens sind
- wissen, dass sie ihren Gefühlen trauen können und sie ausdrücken dürfen
- lernen, die Gefühlsäußerungen der anderen ernst zu nehmen und zu respektieren

### Einstieg

An die Tafel werden möglichst großformatige Bilder von Kindern gehängt/projiziert: ein weinendes, ein fröhliches, ein nachdenkliches Kind ...

Die Kinder erfinden Geschichten, die zu den Gefühlen der Kinder passen (Was hat dieses Kind gerade erlebt? Wie geht es ihm jetzt? Was möchte es gern? ...)

### Klassengespräch

Gefühle sind sehr wichtig für uns. Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle, sie zeigen uns aber, ob etwas gut oder belastend für uns ist. Wir dürfen unsere Gefühle auch zeigen, sollen aber darauf achten, andere dadurch nicht zu verletzen.

An unserem Körper kann man erkennen, wie wir uns fühlen. Unser Körper kann „sprechen“ und Signale aussenden.

### Aktivitäten

(Anleitung s.u.):

- Mit den Händen sprechen
- Mit den Augen zuhören

### Abschluss

- Botschaften raten: Gemeinsam Aussagen oder Aufträge sammeln, die wir ohne Worte geben oder machen können und auf Kärtchen schreiben (jemand soll herkommen/leise sein; jemandem sagen, dass er/sie etwas gut gemacht hat; jemanden begrüßen/bedauern, jemand ist müde/denkt nach/friert. Die Kärtchen werden nun an einzelne Kinder verteilt, diese versuchen durch Gesten den Auftrag auf dem Kärtchen mitzuteilen. Die Mitschüler raten. Welche Körperteile werden zum „Sprechen“ eingesetzt?
- Welche nonverbalen Signale könnten denn das Miteinander in unserer Klasse erleichtern? (Zeichen vereinbaren, die für still sein/ Hefte wegräumen/ entspannen ... stehen können). Lassen Sie die Klasse kreativ drauflos sammeln, bevor wenige verbindliche Signale ausgewählt werden.
- Wenn wir unsere eigenen Gefühle zeigen können und auch bei anderen richtig wahrnehmen, hilft das mit, dass wir uns besser verstehen. Körpersprache macht unsere Kommunikation einfacher, und wir können damit auch die Gefühle der anderen beeinflussen. Wenn wir freundlich lächeln und einen netten Ton in der Stimme haben, löst das beim Gegenüber meist auch Freundlichkeit aus. Wenn wir etwas wütend sagen, bekommen wir oft auch eine wütende Antwort.

## Mit den Händen sprechen

### Anleitung

Vielleicht habt ihr schon mal Autofahrer beobachtet, die sich gegenseitig mit ihren Händen Zeichen geben. Auch Verkehrspolizisten greifen auf ihre Hände zurück, wenn man ihre Stimme nicht hören würde. Alle Autofahrer verstehen, was damit gemeint ist!

Was will ich wohl ohne Worte sagen, wenn ich mit den Fingern auf den Tisch trommle?

Was geht wohl in einem Menschen vor, der so vor euch steht: geballte Faust in die Luft gestreckt

Könnt ihr jemandem „Guten Tag“/„Hallo“ sagen, ohne zu sprechen? Zeigt es mir!

Nun stellt euch vor, dass ihr nervös oder schüchtern seid. Wie zeigt ihr das mit den Händen?

Wie sieht man an euren Händen, dass ihr glücklich seid?

Wie könnt ihr ausdrücken, dass euch gerade eine prima Idee eingefallen ist?

Wie schaut es aus, wenn ihr wütend seid? Und wie zeigt ihr, dass ihr auf keinen Fall etwas antworten wollt, wenn ihr gefragt werdet?

Probiert nun mit einer PartnerIn aus, euch 1 Minute zu unterhalten, ohne dabei zu sprechen. Benutzt eure Hände auch zum Zuhören!

Auswertung: Was war einfach, was war schwierig auszudrücken? Was ist an der Körpersprache des anderen aufgefallen? Welche Signale benutzen Hunde/Katzen, um uns etwas mitzuteilen?

## Mit den Augen zuhören

### Anleitung

Ich werde euch jetzt einiges erzählen, aber ich werde keine Worte benutzen. Ich werde mit dem Körper sprechen. Seid ganz aufmerksam und findet heraus, was ich euch sage. Ihr müsst mit den Augen zuhören:

Was sage ich jetzt?- Sie stehen ganz gerade und machen ein ernstes, strenges Gesicht

Was sage ich jetzt?- Beugen Sie sich etwas nach vorne und machen ein erfreutes Gesicht

Was sage ich jetzt?- Gehen Sie hin und her und machen dabei typische, stolze Siegergesten

Und nun seid ihr an der Reihe, mir etwas zu zeigen. Stellt euch hin und zeigt mir,

dass ihr ein neugieriges Kind seid

dass ihr ein alter Mann/eine alte Frau seid

dass ihr ein Kind ohne Manieren seid

dass ihr ein müdes, schläfriges Kind seid

dass ihr von mir beachtet werden möchtet

dass ihr ärgerlich seid

dass ihr froh und glücklich seid

Und nun zeigt mir bitte, wie euch im Augenblick wirklich zumute ist!

Versuchen Sie bei einigen Kindern, die Signale zu deuten.

### Hausübung

Versucht mal heute ganz besonders auf die Körpersignale von Menschen zu achten, mit denen ihr zusammen seid!

## „GEMEINSAM STARK WERDEN“

### Das Präventionsprogramm:

Das Ziel ist die Stärkung jener Lebenskompetenzen, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

Das universelle Präventionsprogramm baut auf dem Vorgängerprogramm „Eigenständig werden“ auf und orientiert sich am Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Es leistet einen Beitrag zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention sowie zur Prävention psychischer Störungen.

„Gemeinsam stark werden“ bietet eine Vielzahl von erlebnisorientierten Methoden zur Persönlichkeitsförderung: Kennenlernspiele, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Reflexionsübungen, Kreatives Gestalten, Vertrauens- und Gemeinschaftsübungen, Redekreis, Ich-Buch, Ratespiele, Entspannungsübungen, Wahrnehmungsspiele, Handpuppenübungen, Bewegungsspiele, Lieder und Rhythmusübungen, Rollenspiele usw.

„Gemeinsam stark werden“ enthält 46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen, wie beispielsweise:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Entspannungs- und Genussfähigkeit, Selbstfürsorge
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Umgang mit Differenzen
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

Von der Unterstützung und Förderung in diesen Bereichen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern auch die Klasse als Ganzes. So trägt die Umsetzung des Programms auch zu einer Verbesserung des Klassenklimas bei.



## Gemeinsam stark werden

### GEMEINSAM STARK WERDEN in Tirol:

Das Präventionsprogramm wird in Tirol von kontakt+co begleitet, Schulungen und ergänzende Workshops werden über die PHT angeboten.

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at).

Falls Sie sich persönlich informieren möchten:  
Mag.<sup>a</sup> Martina Mayr / Projektkoordinatorin für Tirol:  
0512/585730-13, [martina.mayr@kontaktco.at](mailto:martina.mayr@kontaktco.at)