

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4	Wimmelbild „Angst“ .....	52
<b>Einleitung</b> .....	5	Meine Angst .....	53
<b>Gefühle</b>		Wann spürst du Angst? .....	54
Gefühlspantomime .....	7	Wo fühlst du deine Angst? .....	55
Gefühle ordnen .....	11	Ängstlich wie ein Tier .....	56
Reise ins Land der Gefühle .....	12	Mein Angstmonster .....	57
Buchstabensalat .....	13	Erste-Hilfe-Übungen gegen Angst .....	58
Ein Satz mit vielen Gefühlen .....	15	Fantasiereise „Mein Angstmonster“ .....	60
Sechs Hüte .....	16	Schutzanzug der Riesenechse .....	61
Gefühlsblume .....	17	Rezept „Schokoladenschnecken“ .....	63
<b>Freude</b>		<b>Trauer</b>	
Geschichte „Die Glückserbsen“ .....	21	Geschichte „Die Trauerweide“ .....	64
Wie sieht Freude aus? .....	22	Wie sieht Trauer aus? .....	65
Wimmelbild „Freude“ .....	24	Wimmelbild „Trauer“ .....	67
Meine Freude .....	25	Meine Trauer .....	68
Wann spürst du Freude? .....	26	Wann spürst du Trauer? .....	69
Wo fühlst du deine Freude? .....	27	Wo fühlst du deine Trauer? .....	70
Maske der Freude .....	28	Ein kaputtes Herz .....	71
Bild der Freude .....	29	Trostengel .....	72
Die Glückserbsen-Übung .....	30	Fantasiereise „Kraftquelle“ .....	74
Fantasiereise „Der Glücksbringer“ .....	31	Streichelmassage „Belegte Toastbrote“ .....	75
Die Schweineübung – Koreanische Selbstmassage .....	32	Rezept „Belegte Toastbrote“ .....	76
Rezept „Gute-Laune-Kekse“ .....	33	<b>Liebe</b>	
<b>Wut</b>		Geschichte „Große Liebe“ .....	77
Geschichte „Wut ist wie ein Gewitter“ .....	34	Wie sieht Liebe aus? .....	78
Wie sieht Wut aus? .....	35	Wimmelbild „Liebe“ .....	80
Wimmelbild „Wut“ .....	37	Meine Liebe .....	81
Meine Wut .....	38	Wann spürst du Liebe? .....	82
Wann spürst du Wut? .....	39	Wo fühlst du deine Liebe? .....	83
Wo fühlst du deine Wut? .....	40	Liebesquiz .....	84
Gewitterorchester .....	41	Auf Wolke 7 .....	86
Wutcollage .....	42	Was ich an dir mag .....	86
Erste-Hilfe-Übungen gegen Wut .....	43	Ballon der Liebe .....	87
Fantasiereise „Die wütende Zitrone“ .....	45	Liebesbrief an mich .....	88
Gewittermassage .....	46	Fantasiereise „Der Ballon der Liebe“ .....	89
Rezept „Wutcocktail“ .....	48	Spüre dein Herz .....	90
<b>Angst</b>		Rezept „Liebesapfel“ .....	91
Geschichte „Echsenhaut“ .....	49	<b>Literatur</b> .....	92
Wie sieht Angst aus? .....	50		



# Vorwort

---

In der Arbeit mit Menschen mit Behinderung sind wir oftmals fasziniert von der offenen und direkten Art, Gefühle auszudrücken. So können sich die Momente von überschießender Freude auf für uns fast belanglose Ereignisse oder Dinge beziehen. Menschen mit Behinderung zeigen uns die kleinen Freudeninseln in unserem gemeinsamen Alltag. Wir lachen gemeinsam und lernen täglich voneinander.

So schnell die Freude kommt, so schnell kann sie sich aber auch in tobende Wut, furchteinflößende Angst oder erdrückende Trauer wandeln. Probleme, die sich nicht unmittelbar lösen lassen, werden schnell ganz groß und erscheinen übermächtig. Häufig fehlt das Wissen darüber, welche Gefühle in uns stecken, wie sie sich anfühlen und darüber, dass wir in der Lage sind, unsere Gefühle bewusst zu steuern.

So bleibt es im alltäglichen Umgang auch nicht aus, dass Missverständnisse entstehen. Zum Beispiel kann hinter der Aussage: „Ich fürchte mich vor ihm!“ auch eine unausgesprochene Wut auf die entsprechende Person stehen. Nur wenn wir die eigenen Gefühle zulassen und lernen sie zu verstehen, sind wir in der Lage diese Gefühle zu kontrollieren und zu steuern. Gemeinsam können wir lernen, dass wir unseren Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sind.

Für jeden Lernprozess sind Freude und Spaß am Miteinander eine wichtige Grundlage. Die Einheiten zu den Gefühlen in diesem Band können ein Anlass sein, um sich in die bunte Vielfalt der Gefühle hineinzufühlen. Die Ideen und Materialien bieten viel Spielraum für gemeinsames Erleben. Ein reines Dozieren oder Referieren der Inhalte ist hier nicht angebracht, denn dies würde die Möglichkeit für intensive gemeinsame Erfahrungen deutlich verringern.

Mit den schnell durchführbaren Übungen und den einfach und motivierend aufgebauten Arbeitsmaterialien können Ihre Schüler\* versuchen, die Bedeutung der eigenen Gefühle zu entschlüsseln, die eigenen Gefühle von denen anderer Personen abzugrenzen, Gefühlsausdrücke anderer Menschen wahrzunehmen und den eigenen Einfluss darauf zu erkennen. Die Materialien sind bewusst altersgerecht gestaltet, sodass sich auch Jugendliche angesprochen fühlen.

\* Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern bzw. Lehrern in der verallgemeinernden Form. Selbstverständlich sind auch alle Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.

# Einleitung

---

Um in das Thema Gefühle einzusteigen, bieten sich die Ideen und Materialien aus dem grundlegenden Kapitel „Gefühle“ an. Im Fokus steht hier, die verschiedenen Gefühle kennen- und unterscheiden zu lernen. Sie entwickeln gemeinsam einen Wortschatz für Gefühle und Ihre Schüler entdecken, was sich hinter den Gefühlen verbirgt. Der Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten wird bereits in diesem Kapitel thematisiert.

Im Anschluss daran erfolgt die intensive Auseinandersetzung mit den einzelnen Hauptgefühlen Freude, Wut, Angst, Trauer und Liebe. Alle Kapitel folgen dabei einem ähnlichen Aufbau.

Zu jedem Gefühl wird zunächst eine Geschichte angeboten. Die Geschichten ermöglichen Ihnen einen guten Einstieg in das jeweilige Gefühl. Die Schüler werden durch die Geschichte das erste Mal mit dem Gefühl konfrontiert und können ihre Assoziationen äußern.

Es folgt eine grafische Darstellung des jeweiligen Gefühls, die den Ausdruck des Gefühls in Mimik, Gestik und Körperhaltung darstellt. Diese Darstellung wird als Zeichnung und auch als Foto angeboten.

Anschließend zeigt das Wimmelbild einen Gefühlsschauplatz, an dem die Schüler das entsprechende Gefühl in verschiedenen Situationen wiederfinden können. Die entdeckten Situationen können als motivierende Gesprächsanlässe dienen.

Die Arbeitsblätter „Meine Freude“, „Meine Wut“, „Meine Angst“, „Meine Trauer“ und „Meine Liebe“ geben die Möglichkeit, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen. Bei den Gefühlen Wut, Angst und Trauer wird zusätzlich bereits ein erster Schritt in Richtung „Erkennen von Auslösern“ bzw. „Finden von Gegenmitteln“ getan.

Bei der Bearbeitung der Arbeitsblätter „Wo fühlst du deine Freude?“, „Wo fühlst du deine Wut?“, „Wo fühlst du deine Angst?“, „Wo fühlst du deine Trauer?“ und „Wo fühlst du deine Liebe?“ schulen die Schüler die eigene Körperwahrnehmung und halten in einer Körper-skizze fest, wo sie das jeweilige Gefühl im Körper besonders stark empfinden.

Im Folgenden sind verschiedene Übungen und Spiele zu finden, bei denen sich die Schüler auf interaktive und spielerische Weise mit dem entsprechenden Gefühl beschäftigen. Zusätzlich werden verschiedene Entspannungsübungen und Fantasiereisen angeboten, bei denen die Schüler die eigene Körperwahrnehmung schulen können. Achten Sie bitte auf einen entspannten Einklang in diese Art von Übungen und darauf, dass Ihre Teilnehmer im Anschluss wieder ganz wach in ihren weiteren Tag starten.

Zu jedem Gefühl finden Sie abschließend ein thematisch passendes Rezept. Die Umsetzung dieser Rezepte in der Gruppe kann einen lockeren Abschluss der Beschäftigung mit dem jeweiligen Gefühl darstellen.

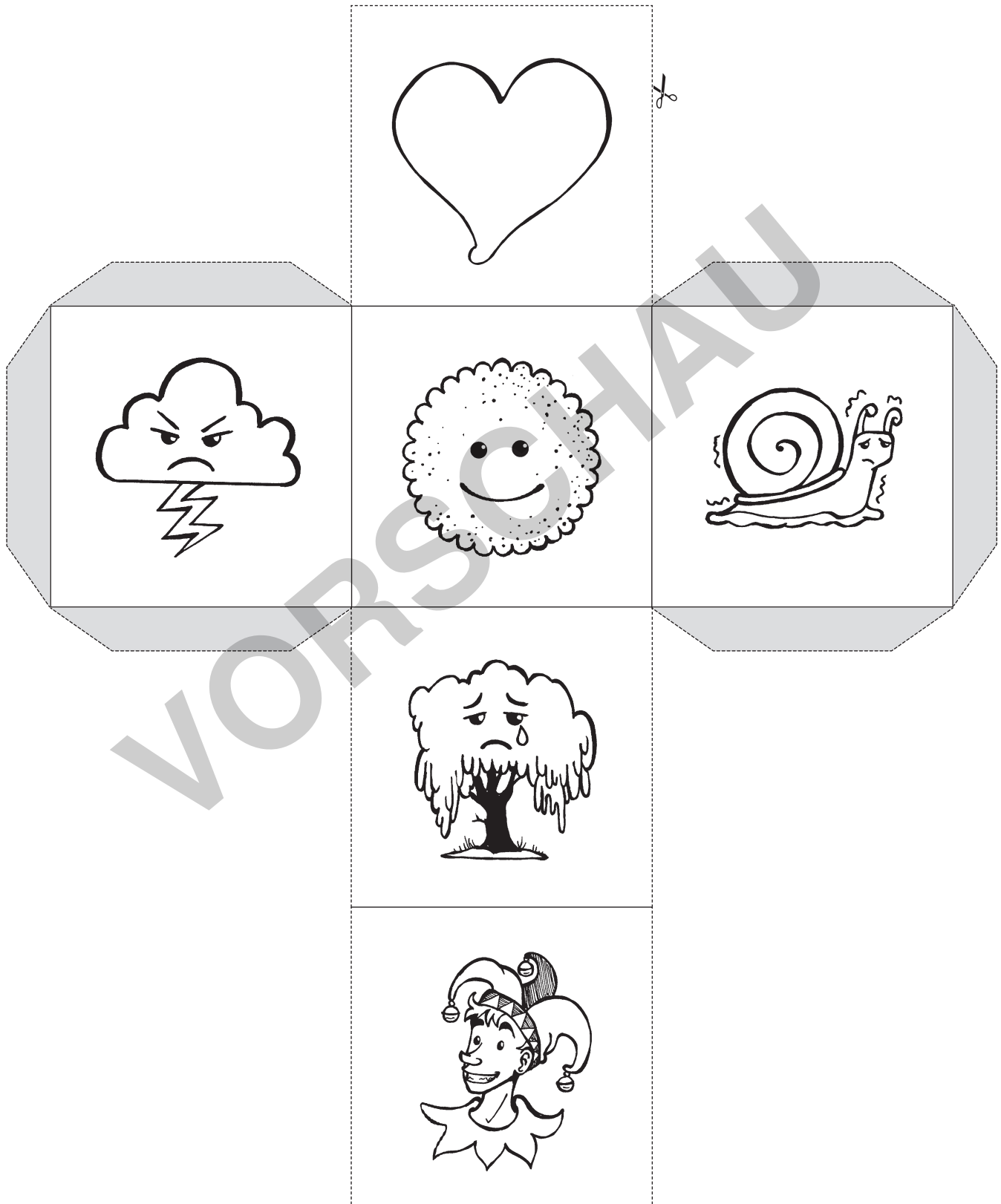
# Gefühlswürfel (Bilder)



Schneide den Würfel aus.



Klebe den Würfel an den grauen Stellen zusammen.



# Gefühlswürfel (Blanko)



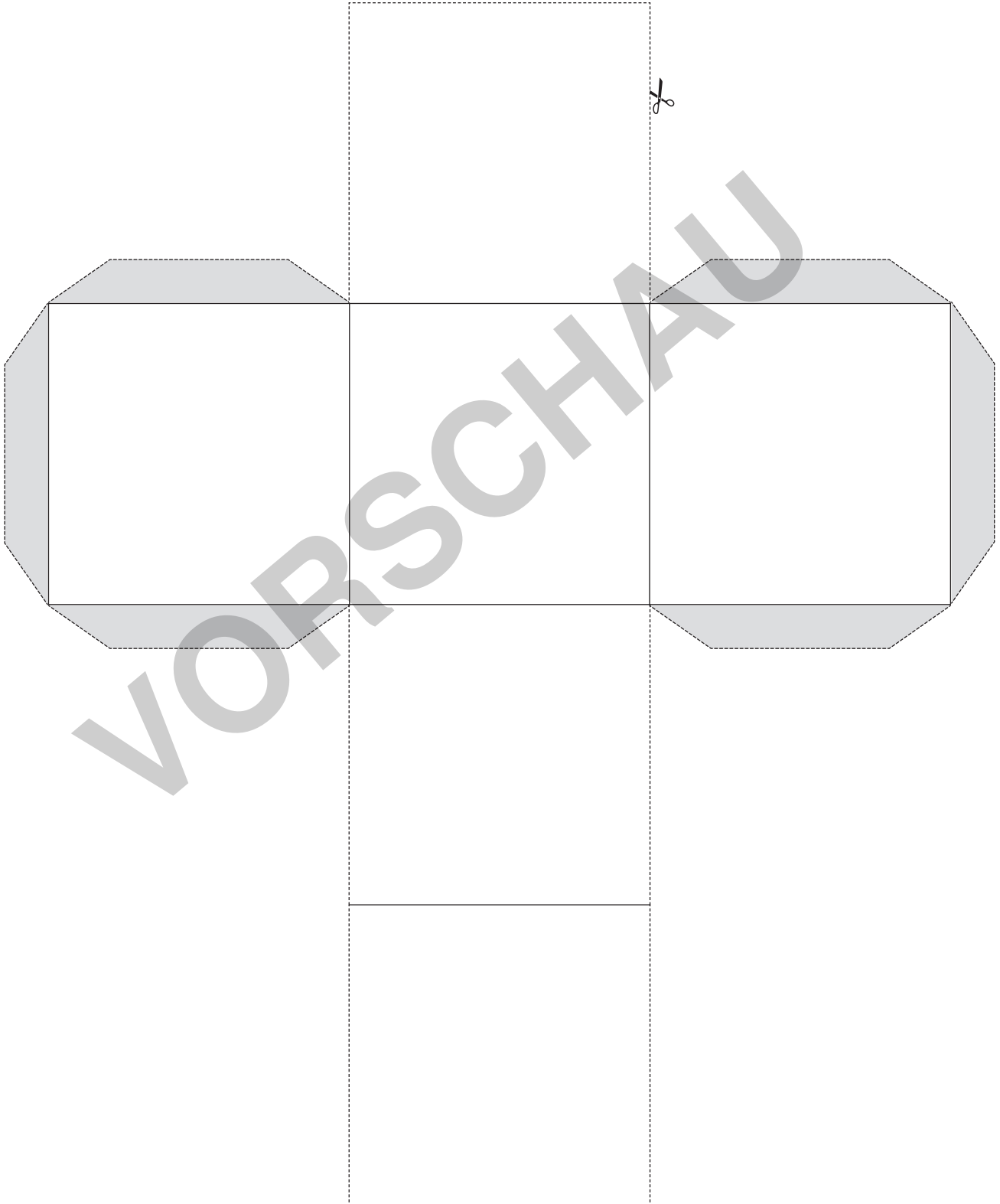
Schneide den Würfel aus.



Male oder schreibe Gefühle auf den Würfel.



Klebe den Würfel an den grauen Stellen zusammen.



netzwerk  
lernen

Anja Schliebe: Gefühle wahrnehmen und verstehen  
© Persen Verlag

zur Vollversion

# Reise ins Land der Gefühle

<b>Ziel:</b>	Die Schüler wenden die Gefühlswörter mündlich an und trainieren ihre Merkfähigkeit.
<b>Dauer:</b>	ca. 30 Minuten
<b>Sozialform:</b>	Gruppenübung

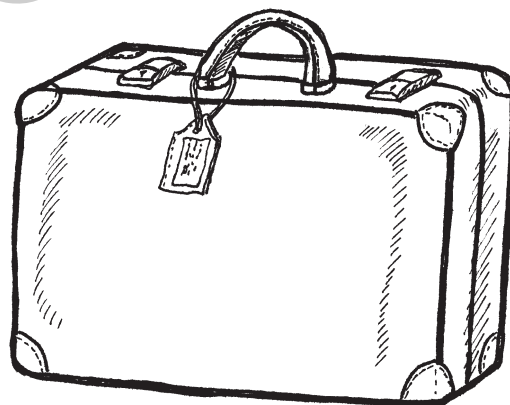
## Anleitung:

Alle Schüler setzen sich in einem Kreis zusammen. Gemeinsam gehen Sie und Ihre Schüler nun auf eine spannende und schöne Reise in das Land der Gefühle. In diesem Land leben alle Gefühle: Gefühle, die die Schüler schon kennen und Gefühle, die sie noch nicht kennen.

Bevor die Reise losgehen kann, beginnen Sie mit einer Gefühlssammlung. Jeder Schüler nennt ein Gefühl, das er kennt. Dabei können die anderen Schüler und der Lehrer unterstützen.

Da es sich um eine lange Reise handelt und Sie nicht wissen, auf welche Gefühle Sie treffen werden, nehmen Sie Ihre Lieblingsgefühle in einem Koffer mit. Der erste Schüler aus der Runde sagt nun z. B.: „Ich reise in das Land der Gefühle. Dafür packe ich meinen Koffer und nehme Liebe mit.“ Der zweite Schüler setzt das Ganze nun z. B. so fort: „Ich reise in das Land der Gefühle. Dafür packe ich meinen Koffer und nehme Liebe und Freude mit.“ Der Dritte: „Ich reise in das Land der Gefühle. Dafür packe ich meinen Koffer und nehme Liebe, Freude und Fernweh mit.“

Und so geht es immer weiter. Fallen dem Schüler die bereits genannten Gefühle nicht mehr ein, kann er einen anderen Teilnehmer um Hilfe bitten.



# Buchstabensalat



Finde die 20 Gefühle. Kreise sie ein.

Diese 22 Gefühle sind (waagrecht und senkrecht) versteckt:  
 Geborgenheit, Eifersucht, Ärger, Neid, Heimweh, Zufriedenheit,  
 Wut, Mut, Stolz, Überraschung, Schadenfreude, Spaß, Aufregung,  
 Hass, Glück, Trauer, Langeweile, Neugier, Ekel, Angst, Schuld,  
 Ungeduld

Ä	L	P	S	O	L	Ü	B	E	R	R	A	S	C	H	U	N	G
M	U	T	T	I	L	M	U	L	A	Q	N	G	H	I	N	E	O
T	U	T	O	M	S	C	H	A	D	E	N	F	R	E	U	D	E
E	Ü	P	L	S	I	C	H	I	B	O	H	N	I	E	A	G	U
H	ß	F	Z	C	S	H	F	B	S	P	A	ß	P	O	L	I	L
E	N	B	Ä	H	O	I	R	Y	A	I	N	J	A	N	G	S	T
I	T	C	A	U	F	R	E	G	U	N	G	E	D	V	C	R	A
M	I	N	Z	L	I	D	H	A	S	S	K	T	R	L	U	E	R
W	L	E	T	D	L	F	D	Ü	P	K	T	R	I	A	Ö	F	E
E	K	W	E	B	E	K	E	L	E	I	T	K	A	N	D	R	I
H	L	U	N	G	E	D	U	L	D	S	Ü	A	N	G	E	S	F
E	S	T	J	O	E	L	G	L	Ü	C	K	U	T	E	O	N	E
N	T	L	A	B	L	A	T	I	V	H	W	E	H	W	E	E	R
H	Z	U	F	R	I	E	D	E	N	H	E	I	T	E	R	U	S
E	F	O	L	P	E	O	A	I	U	M	L	I	Ü	I	N	G	U
I	A	B	Ö	E	T	R	U	T	H	O	T	H	N	L	I	I	C
T	N	E	I	D	O	Ä	R	G	E	R	E	I	F	E	I	E	H
I	J	A	G	E	B	O	R	G	E	N	H	E	I	T	M	R	T



netzwerk  
lernen

Anja Schliebe: Gefühle wahrnehmen und verstehen  
 © Persen Verlag

zur Vollversion

# Sechs Hüte

<b>Ziel:</b>	Die Schüler vollziehen einen Perspektivwechsel und lernen, unterschiedliche Gefühle wahrzunehmen und zu respektieren.
<b>Sozialform:</b>	Gruppenübung
<b>Dauer:</b>	ca. 20–30 Minuten
<b>Material:</b>	fünf farblich unterschiedliche Hüte (ggf. noch mehr Material zum Verkleiden)

## Anleitung:

Setzen Sie sich mit Ihren Schülern in einen Kreis. Sie übernehmen die Moderation und tragen keinen Hut. Somit repräsentieren Sie auch kein Gefühl. Finden Sie gemeinsam ein Gesprächsthema, über das Sie sich austauschen möchten, z. B. der Rückblick auf den letzten gemeinsamen Ausflug oder die Planung des anstehenden Sommerfestes. Jeder Schüler sucht sich einen Hut aus und erhält folgende Instruktionen:

Der rosarote Hut – Gefühl Liebe: Dieser Schüler sieht alles durch eine rosarote Brille. Er ist voll des Lobes und der Anerkennung für alles und jeden. Hier darf auch geträumt werden.

Der schwarze Hut – Gefühl Angst: Dieser Schüler vertritt die negativen Seiten. Er weiß genau, was und warum etwas misslingen kann bzw. wird. Er ermahnt zitternd zu größter Vorsicht.

Der gelbe Hut – Gefühl Freude: Dieser Schüler hat ein sonniges Gemüt und sieht alles heiter und positiv. Der Hut steht für optimistisches und positives Denken. Bei diesem Hut wird es lustig.

Der violette Hut – Gefühl Trauer: Dieser Schüler steht neuen Ideen im Weg. Er hängt bedrückt an der Vergangenheit und trauert dieser Zeit weinerlich nach.

Der dunkelrote Hut – Gefühl Wut: Dieser Schüler steckt voller ungezügelter Energie und voller Kampfgeist. Kompromisse schließt er nicht. Seine Ansicht ist die richtige. Dieser Hut verspricht Bewegung im Gespräch.

Nachdem das Gesprächsthema nochmals kurz in Stichworten oder in einem Satz benannt worden ist, kann jeder seinen Hut aufsetzen und in seine neue Rolle schlüpfen. Im Gespräch dürfen gerne auch die Hüte getauscht werden.

Im Anschluss wird die Übung gemeinsam ausgewertet: Welches Gefühl war am leichtesten auszudrücken und zu erkennen? Welches am schwersten? Wie haben die Schüler sich während der Übung gefühlt? War es mit dem Hut leichter, ein Gefühl darzustellen? Warum? Warum nicht?

