

IV.41

Der Mensch

Mein Körper, meine Gefühle und ich – Förderung emotionaler Kompetenz

Dr. Laura Ferreira González, Prof. Dr. Dennis Hövel, Prof. Dr. Thomas Hennemann, Prof. Dr. Kirsten Schlüter
Mit Illustrationen von Anja Schiefer und Sylvana Timmer



© AndreaOberzova/iStock/Getty Images Plus

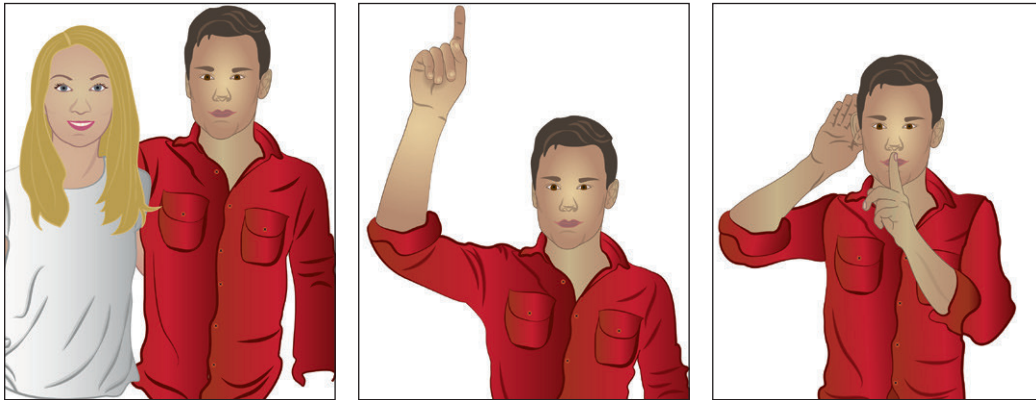
Diese speziell für heterogene Lerngruppen konzipierte und wissenschaftlich erprobte Unterrichtsreihe ist für alle Schularten einsetzbar. Sie verbindet humanbiologische Inhalte mit den Feldern der sozialen und emotionalen Kompetenz, die v. a. in inklusiven Settings eine große Rolle spielen. Diese vorgestellten Unterrichtsstunden dienen der Erarbeitung von Zusammenhängen zwischen situationsbedingt entstehenden Emotionen, den Hirnregionen des vegetativen Nervensystems als Orte der Reizverarbeitung und körperlichen Reaktionen wie Gesichtsausdrücken und Körperhaltungen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6
Dauer:	6 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Fachlich Die Schüler 1. erklären, wie das vegetative Nervensystem die Körperfunktionen reguliert, 2. benennen Hirnregionen als Orte der Reizverarbeitung, 3. benennen Muskelgruppen des Gesichts und ordnen Gesichtsausdrücke zu. Emotional Die Schüler 1. beschreiben automatisierte Reaktionen, 2. setzen sich mit der Emotionsverarbeitung im Gehirn auseinander, 3. werden sich über die emotionale Komponente des Verhaltens bewusst, 4. erklären Auslöser von Primär- und Sekundäremotionen, 5. erarbeiten emotionale Gesichtsausdrücke und ordnen sie den Basisemotionen zu.
Thematische Bereiche:	Emotionen, Hirnregionen, Gesichtsmuskeln

Regelbilder

M 1



Grafiken: Anja Schiefer

„Wir sind freundlich zueinander“

„Ich arbeite aktiv mit“

„Ich bin leise und höre zu“

Bild für das Tokensystem

M 2



M 3b



Das innere Team

Aufgabe 1

Vervollständige den Satz.

Das dargestellte Gefühl heißt _____.

Aufgabe 2

Beantworte die Fragen.

Wenn jemand froh ist, dann sieht seine Körperhaltung so aus:

Wenn jemand froh ist, dann fühlt er sich:

Wo in unserem Körper werden unsere Gefühle verarbeitet?



Grafik: Anja Schiefer



M 3b



Das innere Team

Aufgabe 1

Kreise ein, welches Gefühl hier dargestellt ist.

Das Gefühl heißt: Trauer – Angst – Freude – Wut – Ekel

Aufgabe 2

Kreuze die richtigen Antworten an.

Wenn jemand fröhlich ist, dann sieht seine Körperhaltung so aus:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mundwinkel nach oben | <input type="checkbox"/> breite Schultern |
| <input type="checkbox"/> strahlende Augen | <input type="checkbox"/> rötliche Haut |
| <input type="checkbox"/> aufrechte Haltung | <input type="checkbox"/> müde Augen |
| <input type="checkbox"/> Tränen | <input type="checkbox"/> einen wachen Blick |

Wenn jemand fröhlich ist, dann fühlt er sich:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> alleine | <input type="checkbox"/> stark |
| <input type="checkbox"/> kraftlos | <input type="checkbox"/> hilflos |
| <input type="checkbox"/> voller Elan | <input type="checkbox"/> glücklich |

Wo in unserem Körper werden unsere Gefühle verarbeitet?

- im Magen im Herz im Gehirn



Grafik: Anja Schiefer

Auslöser für meine Gefühle

M 8

Aufgabe 1

Überlege dir, was dich froh/traurig/ängstlich/wütend macht oder dich eckelt, und ergänze den Satz. Streiche die nicht zutreffenden Verben.

Ich freue mich/ängstige mich/
bin wütend/bin traurig/ekle mich, wenn...



Hilfekarten zu M 8

M 8a

Ich bin traurig, wenn

- ich eine schlechte Note bekomme.
- mein Haustier stirbt.
- die Sonne scheint.
- ich geärgert werde.

Ich habe Angst, wenn

- ich einen Horrorfilm sehe.
- ich spazieregehe.
- ich eine Spinne sehe.
- ich nachts alleine draußen bin.

Ich freue mich, wenn

- ich etwas geschenkt bekomme.
- es etwas Leckeres zu essen gibt.
- ich den Bus verpasse.
- ich viele Hausaufgaben machen muss.

Ich ekle mich, wenn

- ich viel geschwitzt habe.
- ich Schokolade esse.
- ich im Auto fahre.
- ich Musik höre.

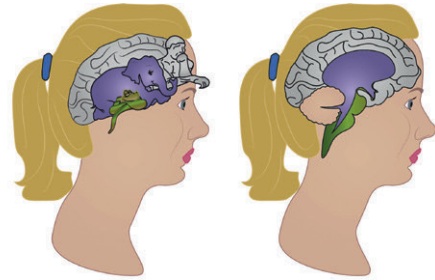
Ich bin wütend, wenn

- man mich falsch behandelt.
- man etwas Nettes für mich tut.
- mein Smartphone kaputtgeht.
- ich meine Lieblingsserie verpasse.

M 16

Unser Gehirn – das perfekte Zusammenspiel

An den letzten drei Stationen hast du den Hirnstamm (Reptiliengehirn), das limbische System (Säuger-gehirn) und den präfrontalen Kortex (Denkergehirn) kennengelernt. Auf dem Bild kannst du sehen, wie die Teile im Gehirn angelegt sind. In Wirklichkeit haben wir keinen Denker, keinen Elefanten und keine Schlange im Gehirn.



Grafik: Anja Schiefer



Aufgabe

Markiere auf den Bildern, den aktiven Teil des Gehirns und trage den Namen in das leere Feld ein.

	Wenn ich eine Mathematikaufgabe löse, dann ist _____ in meinem Gehirn aktiv.
	Wenn ich mich über eine Umarmung von meiner Mutter freue, dann ist _____ in meinem Gehirn aktiv.
	Wenn ich mich bedroht fühle oder mich erschrecke, dann ist _____ in meinem Gehirn aktiv.

Grafiken: Anja Schiefer, modifiziert: Sylvana Timmer



Aufgabe

Schneide die Puzzleteile aus und lege die zusammengehörenden Paare richtig zusammen. Klebe dein Ergebnis auf ein sauberes Blatt oder in dein Heft.

Wenn ich eine Mathematikaufgabe löse, dann ist der Denker (präfrontaler Kortex) in meinem Gehirn aktiv.		Wenn ich mich bedroht fühle oder mich erschrecke, dann ist das Reptiliengehirn (Hirnstamm) in meinem Gehirn aktiv.
Wenn ich mich über eine Umarmung von meiner Mutter freue, dann ist das Säugerhirn (limbische System) in meinem Gehirn aktiv.		

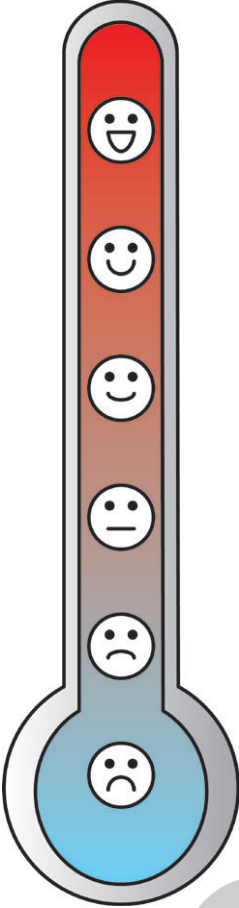
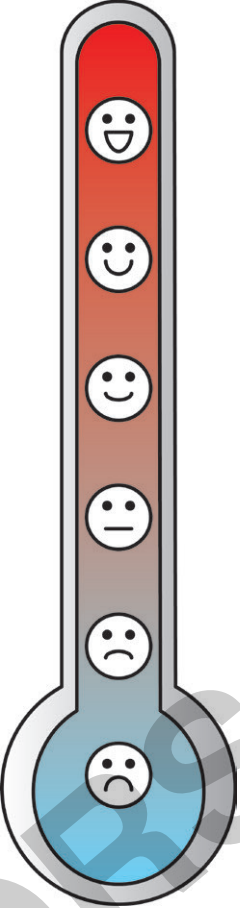
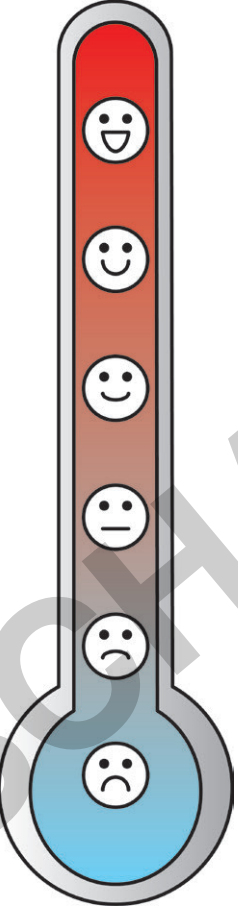
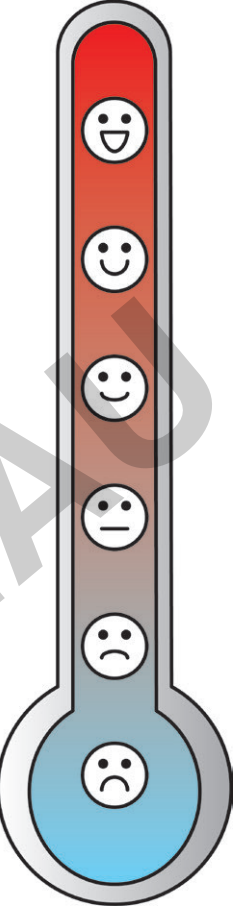
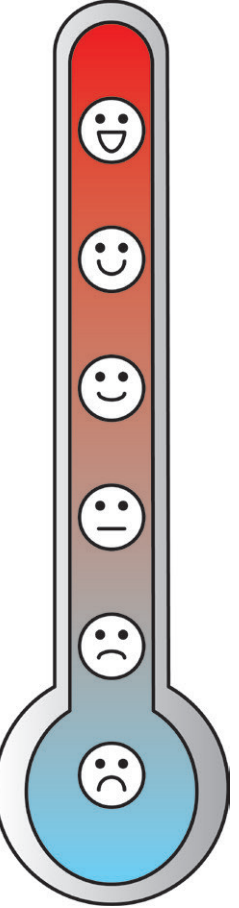
Grafiken: Anja Schiefer, modifiziert: Sylvana Timmer

Meine Einstellung zu Gefühlen

M 17

Aufgabe 1

Lies dir die Aussagen unterhalb des Barometers durch. Kreuze auf dem Barometer an, wie sehr du der Aussage zustimmst (rot = hohe Zustimmung, blau = geringe Zustimmung).

				
<p>Mir ist wichtig, meine eigenen Gefühle zu kennen und zu verstehen.</p>	<p>Mir ist wichtig zu wissen, warum sich meine Gefühle ändern.</p>	<p>Mir ist wichtig zu wissen, welche Gefühle ich anderen Menschen gegenüber habe.</p>	<p>Mir ist wichtig, meine Gefühle zeigen zu können.</p>	<p>Ich versuche, die Gefühle anderer zu verstehen.</p>

© RAABE 2021

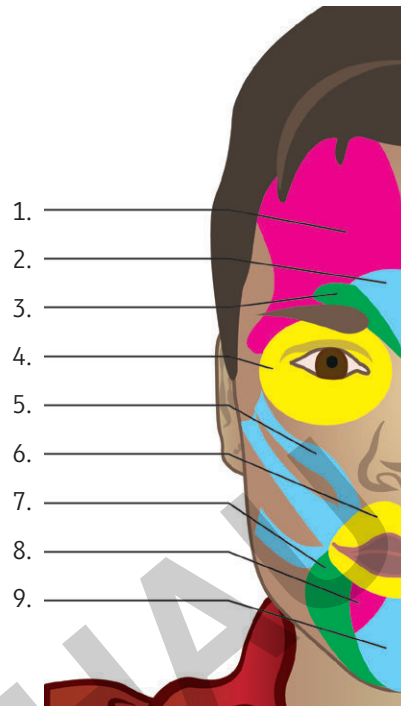
Grafiken: Anja Schiefer

Die Muskeln in unserem Gesicht

M 20

↓ Hier beschriften! ↓

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____



Grafik: Anja Schiefer

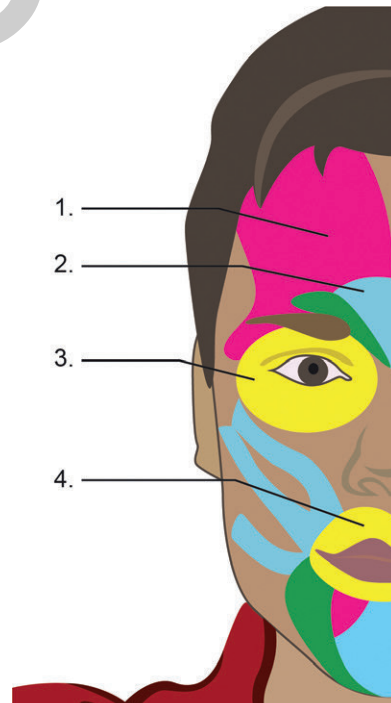


Die Muskeln in unserem Gesicht

M 20a

↓ Hier beschriften! ↓

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Grafik: Anja Schiefer, modifiziert: Sylvana Timmer



Aufgaben

1. Beschrifte die Abbildung mithilfe des Textes „Die Muskeln in unserem Gesicht“.
2. Stelle deinem Partner eines der Gefühle (Trauer, Wut, Freude oder Erstaunen) durch deinen Gesichtsausdruck dar. Dein Partner versucht, das dargestellte Gefühl zu erraten.