

## Vorschlag für den 21.-25. Termin „Soziales Lernen“, 25 Min., Kl. 4-6

### Handlungsfeld 3: Mit den eigenen und den Gefühlen anderer umgehen

#### Ziele:

Schülerinnen und Schüler  
nehmen wahr, ob sie sich gut, schlecht, komisch oder „gemischt“ (irgendwo zwischen gut und schlecht) fühlen,  
bezeichnen einige wesentliche Grundgefühle wie Wut, Glück etc. und nehmen diese bei sich und anderen wahr,  
erkennen, dass Körper über Gefühle sprechen,  
beschreiben ihre Gefühlslage in einer bestimmten Situation,  
erkennen, dass mündliche Äußerungen nicht nur sprachliche sondern auch emotionale Informationen enthalten.

	21.Termin	22.Termin	23.Termin	24.Termin	25.Termin
<b>Einstieg</b>	Übungen zum Begrüßen und zum Sehen und Gesehen werden. Setzen Sie die bereits bekannten Übungen und deren Varianten ein.				
	Wem gehört was?				
<b>Schwerpunkt</b>	Wiederholen oder beenden Sie einzelne Übungen von der vergangenen Woche bzw. setzen Sie diese fort.				
	Körper sprechen über Gefühle  Wie fühle ich mich gerade?	Als ich einmal fröhlich / ängstlich / traurig war ...		Als ich einmal ... (Blatt für Gefühlsbuch gestalten)  Evtl.: Gefühle sind verschieden	Machst du jetzt bei uns mit?
<b>Zeitpuffer/ Auflockerung</b>	Grundsätzlich können Spiele/Übungen wiederholt werden. s. entsprechende Übungen im Arbeitspapier.  Wem gehört was? 2				
<b>Schluss</b>	Ein paar abschließende Worte sagen / bedanken / loben / Wichtiges (erneut) benennen etc.				

#### Einstieg

s. Einstieg 1. und 2. Woche

### **Wem gehört was? 2**

#### **Übungsablauf:**

##### Schritt 1

Alle Schüler/innen sitzen im Stuhlkreis. Jeder bringt einen Gegenstand mit. Schüler A beginnt, legt seinen Gegenstand in die Kreismitte (auf eine Decke o. ä.) und sagt: „Das ist mein Stift.“ B setzt fort und sagt: „Das ist meine Uhr.“ Etc. Das wird solange fortgesetzt, bis von allen Schüler/innen ein Gegenstand in der Mitte liegt.

##### Schritt 2

Schülerin X beginnt, holt sich einen Gegenstand aus der Kreismitte und sagt: „Das ist die Federtasche von Martina.“ Stimmt Martina zu, dann übergibt X Martina ihren persönlichen Gegenstand und Martina setzt die Rückgaberrunde fort. Das wird solange fortgesetzt, bis alle ihre Gegenstände wieder zurückerhalten haben.

**Anmerkung:**

Zum Einstieg in die Übung ist es gut, wenn die Gegenstände der Schüler/innen unterschiedlich sind.

Die Anforderungen an die Schüler/innen steigen, wenn alle Gegenstände in die Mitte legen, die sich kaum noch unterscheiden, z.B. jeder einen Stift.

**Schwerpunkt**

***Körper sprechen über Gefühle***

**Übungsverlauf:**

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt. Gruppe A steht Gruppe B gegenüber. Die Gruppenleiterin zeigt Gruppe A eine Karte (Größe DinA4) mit einer Gefühlsbezeichnung. Gruppe A nimmt eine entsprechende Haltung (Mimik, Gestik, Körperhaltung) ein. Gruppe B äußert Vermutungen, welches Gefühl wohl ausgedrückt wird.

Dies wird noch vier- oder fünfmal wiederholt. Dann wechseln die beiden Gruppen ihre Aufgaben.

**Anmerkung:**

Den Schüler/innen muss am Ende der Übung klar sein, dass wir mit Hilfe der Körpersprache nur Vermutungen über die Gefühlslage eines anderen Menschen anstellen können. Ob der Mensch sich wirklich so fühlt, können wir nur erfahren, wenn wir ihn ansprechen und fragen. Aber auch das, was wir mit Hilfe von Sprache erfahren, muss nicht immer stimmen, denn manchmal sind Menschen nicht in der Lage, ihre Gefühle wahrzunehmen.

**Varianten:**

Mit der folgenden Übung könnten Sie fortfahren:

Die Gruppenleiterin nimmt die Rolle einer/eines nachdenklich auf einem Stuhl sitzenden Schülers/Schülerin ein. Sie schaut so, dass andere sie auch für traurig halten könnten.

Die Schüler/innen stellen Vermutungen an, wie sich die Person auf dem Stuhl wohl fühlt. Es könnte „traurig“, „nachdenklich“, „müde“, „erschöpft“ etc. gesagt werden. Ein/e Schüler/in fragt: „Wie geht es dir? Bist du traurig?“

***Wie fühle ich mich gerade?***

**Übungsablauf:**

Die Kinder ziehen Gefühlskarten und drücken das gezogene Gefühl pantomimisch aus. Die anderen stellen Vermutungen an, zu deren Begründung sie Körpersprache, Gestik und Mimik heranziehen.

**Varianten:**

- Die Kinder ziehen eine Gefühlskarte und ein Verb dazu (z.B. traurig und singen) und stellen beides zusammen pantomimisch dar.
- Kind A zieht eine Gefühlskarte und verlässt den Raum. Die Kinder in der Klasse denken sich eine Tätigkeit aus, die das Kind A verbunden mit dem gezogenen Gefühl pantomimisch darstellen muss. Nachdem Kind A seine Aufgabe erledigt hat, sagen die anderen Kinder, welches Gefühl es gezogen hatte.

- Die Kinder ziehen eine Gefühlskarte und lesen einen Satz, einen kurzen Text, ein Gedicht mit dem entsprechenden Gefühl vor (*s. dazu kurzes Gedicht am Ende des Papiers*).
- Ein Kind ist Egon und erzählt kurz etwas vom letzten Wochenende etc. Vier Kinder sitzen um Egon herum. Jedes hat eine andere Gefühlskarte gezogen und wiederholt nun das, was Egon erzählt hat, verbunden mit dem gezogenen Gefühl.
- Gefühlskarten ziehen und Sprichwörter entsprechend vortragen, z.B.: Morgenstund hat Gold im Mund. Höflichkeit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr. Früher Vogel fängt den Wurm. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr. Wer im Glashaus sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen. Reden ist Silber, schweigen ist Gold. Ein Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Gibt dir das Leben eine Zitrone, mach` eine Limonade daraus. Die Menschen werden alle keine 100 Jahre alt, aber sie machen sich Sorgen für 1000 Jahre.

### ***Als ich einmal fröhlich (ängstlich/traurig) war ...***

#### **Übungsverlauf:**

Die Schüler/innen werden aufgefordert sich an eine Situation zu erinnern, in der sie ein bestimmtes Gefühl hatten. Zu zweit erzählen sie sich diese Situation. Danach schreiben sie darüber unter der Überschrift „Als ich einmal ....“ Sie malen zu ihren Geschichten bzw. gestalten ihr Textblatt. Zu zweit oder dritt lesen sie sich ihre Geschichten vor und sprechen darüber (*s. Beispiel am Ende des Papiers*).

Einzelne Geschichten werden ohne Überschrift der ganzen Klasse vorgelesen. Die Kinder überlegen, wie sich das Kind in der Geschichte gefühlt hat.

Aus den Geschichten werden Gefühlsbücher oder ein Angst-, Wut-, Trauerbuch etc. hergestellt. Es wird selbstverständlich respektiert, wenn ein Schüler seine Geschichte bzw. sein Bild nicht vorlesen und/oder veröffentlichen möchte.

#### **Anmerkung:**

Geeignet für das Herausspüren von Gefühlen anderer in einer bestimmten Situation ist auch die Übung von J. Walker: Hörst du die Gefühle? In: J. Walker, Kommunikation, Heft. 4

#### **Auswertungsgespräch:**

Was denkst du über deine Geschichte? Möchtest du den anderen Kindern dazu noch etwas mitteilen?

Was denkst du über die Geschichte von? Wie ist es dir dabei ergangen?

#### **Varianten:**

Die Kinder ordnen den Gefühlen Farben zu und malen Gefühlsbilder.

### ***Gefühlen sind verschieden***

#### **Übungsverlauf:**

0. Die Gruppenleiterin liest den Schüler/innen die Geschichte von Carsten und Ahmet vor.

1. Die Schüler/innen äußern zunächst frei, was ihnen dazu einfällt.

2. Die Gruppenleiterin fragt: Wie fühlt sich Carsten bei der Sportaufgabe? Was vermutest du? Wie fühlt sich Ahmet bei der Sportaufgabe? Was vermutest du?

Ahmet und Carsten haben bei der gleichen Sportaufgabe unterschiedliche Gefühle.

3. Hast du das auch schon erlebt? Erzähle? (Es kann um verschiedene Gefühle bei Eltern und Kindern / Mädchen und Jungen / älteren und jüngeren Schüler/innen / Schüler/innen und Lehrer/innen etc. gehen.)

4. Kennst du noch andere Situationen, in denen Menschen verschiedene Gefühle hatten? Erzähle!

5. Lesen Sie jeweils eine Situation vor und geben Sie den Schüler/innen ein bisschen Zeit, damit sie überhaupt wahrnehmen können, ob sie sich dabei gut, schlecht oder irgendwie dazwischen fühlen. Schüler/innen, denen es bei der vorgelesenen Situation gut geht, stehen auf/*strecken den Daumen nach oben*, diejenigen, die gemischte Gefühle haben, halten beide Hände hoch/*halten den Daumen waagrecht* und diejenigen, die sich dabei schlecht fühlen, bleiben sitzen/*zeigen mit dem Daumen nach unten*. Übrigens: Es besteht eine enge Verbindung zwischen dem was wir mögen bzw. nicht mögen und guten bzw. schlechten Gefühlen.

*Mögliche Situationen:*

In der nächsten Stunde ist Mathe.

Du hast in Deutsch eine Drei geschrieben.

Du hast 5€ im Portmonee.

Deine Freundin hat ein neues Handy.

Eine Mitschülerin trägt die gleiche Markenjeans wie du.

Am Sonntag weckt dich deine Mutter um 10 Uhr.

Dein Freund will am Nachmittag mit dir ins Schwimmbad gehen.

Deine Freundin will mit dir am Nachmittag einen Waldspaziergang machen.

Dein Vater bringt einen Hund mit.

Dein Bruder lässt sein Kaninchen auf deinem Bett herumlaufen.

Du gehst einen langen Weg in einer Höhle entlang.

Du befindest dich in einem U-Boot 100 Meter unter der Wasseroberfläche.

Zum Mittagessen gibt es Schweineschnitzel mit Möhren und Erbsen.

6. Jeder Schüler / jede Schülerin schreibt eine Situation auf, in der zwei Menschen verschiedene Gefühle hatten. Die Schüler/innen stellen sich ihre Arbeitsergebnisse zu zweit vor. Einige werden der ganzen Klasse vorgestellt und besprochen. Aus den Gefühlsblättern wird ein Buch für die ganze Klasse hergestellt.

### **Carsten und Ahmet in der Turnhalle**

In der 4. Stunde ist wieder einmal Sport. Diesmal üben die Schüler und Schülerinnen an den Stangen hinauf zu klettern. An jeder Stange stehen mehrere Mädchen und Jungen hintereinander und warten darauf, dass sie dran kommen.

Carsten war schon dreimal dran. Er klettert ganz schnell hinauf, winkt zum Schluss von hoch oben den anderen Kindern zu und tippt mit der Hand gegen die Decke der Turnhalle.

Ahmet steht am Ende der Reihe. Er lässt die anderen vor. Gelegentlich guckt er kurz zur Stange und dann wieder auf den Boden. Schließlich setzt er sich auf die Bank.

**Anmerkung:** Die Geschichten und die Namen der Klassensituation entsprechend variieren.

### **Der Ton macht die Musik**

#### **Übungsverlauf:**

##### **Schritt 1**

Die Gruppenleiterin schreibt an die Tafel „Machst du jetzt bei uns mit?“ Einige Schüler/innen ziehen eine Gefühlskarte, stellen sich vor die Klasse und sagen den Satz verbunden mit dem Gefühl, das sie gezogen haben.

Schritt 2

Die Schüler/innen sprechen über die Übung. Thematisiert wird, dass es in Verbindung mit der „Was-Ebene“ von Gesprochenem immer auch eine „Wie-Ebene“ gibt.

Schritt 3

Die Schüler/innen werden gefragt: „Hat denn das irgendeine Bedeutung, *wie* etwas gesagt wird? Ist das nicht ganz egal?“

Schritt 4

Die Gruppenleiterin liest den Schüler/innen die Geschichte „Machst du jetzt bei uns mit?“ vor. Wenn es am Ende des Textes um die Frage „Machst du jetzt bei uns mit?“ geht, betont sie diese beim ersten Mal abfällig. Beim 2. Mal formuliert sie eine neutrale Frage und bei der Äußerung von Marcus schwingt Freude in ihrer Stimme mit.

Nach dem Vorlesen äußern sich die Schüler/innen frei zu der Geschichte. Wenn notwendig fragt die GL erneut: „Hat es eine Bedeutung, *wie* etwas gesagt wird? Oder ist das egal?“ Sie fügt hinzu: „Jetzt wird es noch komplizierter: Kann es unterschiedlich sein, *wie* jemand etwas sagt und *wie* ein anderer es hört bzw. versteht?“

Schritt 5

Kennst du Beispiele dafür, dass die gleichen Worte unterschiedlich gesprochen werden und dadurch ganz Unterschiedliches dabei herauskommt?

Schritt 6

Evtl. die Übung mit dem Beispielssatz: „Das habe ich nicht von dir erwartet.“ wiederholen.

Schritt 7

Evtl. schreiben die Schüler/innen Geschichten unter dem Motto „Der Ton macht die Musik“, lesen und spielen sie sich gegenseitig vor. Ein neues „Klassenbuch“ entsteht.

**Machst du jetzt bei uns mit?**

Am Montag hatte die Klasse einen Unterrichtsgang ins Museum unternommen. Dort hatten sich die Kinder in Gruppen zusammengefunden und die Aufgabe erhalten, „alte“ Ton-scherben zusammen zu setzen, um so herauszufinden, um was für einen Gegenstand es sich handeln könnte. Sven saß die ganze Zeit am Rande und arbeitete nicht in seiner Gruppe mit. Die Fragen der Lehrerin nach den Gründen dafür beantwortete er nicht. Er sah so wütend aus, dass sie es für am besten hielt ihn einfach in Ruhe zu lassen.

Auf dem Rückweg von einem Unterrichtsgang im Museum fangen Sven und Oleg an sich zu schlagen. Die Lehrerin kommt schnell dazu und nimmt die beiden auseinander. „Was ist denn bloß los?“, fragt sie. Oleg antwortet aufgeregt: „Ich geh hier so lang und da haut er mir plötzlich von hinten auf den Rücken. Ich hab ihm überhaupt nichts getan.“ „Sven, was ist los?“, wendet sich die Lehrerin an den anderen Jungen. „Er hat gesagt, ich soll bei ihnen nicht mitmachen in der Gruppe“, schimpft Sven. „Was soll ich gemacht haben? Ich versteh` kein Wort“, schimpft Oleg zurück. „Ja, vorhin im Museum, da wolltest du nicht, dass ich in eurer Gruppe bin“, erklärt Sven aufgebracht. „Wieso, ich hab doch nur gefragt, ob du jetzt bei uns mitmachst. Mehr nicht“, verteidigt sich Oleg. „Du hast gesagt: Machst du jetzt bei uns mit! Ja, abfällig hast du das gesagt.“ – „Hab` ich nicht, ich hab` nur gefragt: Machst du jetzt bei uns mit? Weiter nichts!“ Marcus, der schon die ganze Zeit zugehört hat, mischt sich ein und fügt hinzu: „Ich hab` sogar gesagt: Machst du jetzt bei uns mit. Aber das hat er leider nicht mitbekommen.“

## Zeitpuffer/Auflockerung

### ***Wem gehört was? 2***

#### **Übungsablauf:**

##### **Schritt 1**

Alle Schüler/innen sitzen im Stuhlkreis. Jeder bringt einen Gegenstand mit. Schüler A beginnt, legt seinen Gegenstand in die Kreismitte (auf eine Decke o.ä.) und sagt: „Das ist mein Stift.“ B setzt fort und sagt: „Das ist meine Uhr.“ Etc. Das wird solange fortgesetzt, bis von allen Schüler/innen ein Gegenstand in der Mitte liegt.

##### **Schritt 2**

Schülerin X beginnt, holt sich einen Gegenstand aus der Kreismitte und sagt: „Das ist die Federtasche von Martina.“ Stimmt Martina zu, dann übergibt X Martina ihren persönlichen Gegenstand und Martina setzt die Rückgaberunde fort. Das wird solange fortgesetzt, bis alle ihre Gegenstände wieder zurückerhalten haben.

#### **Anmerkung:**

Zum Einstieg in die Übung ist es gut, wenn die Gegenstände der Schüler/innen unterschiedlich sind.

Die Anforderungen an die Schüler/innen steigen, wenn alle Gegenstände in die Mitte legen, die sich kaum noch unterscheiden, z.B. jeder einen Stift.

Machst du jetzt bei uns mit?

erfreut

Machst du jetzt bei uns mit?

ängstlich

Machst du jetzt bei uns mit?

ärgerlich

Machst du jetzt bei uns mit?

neutral

