

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Sich persönlich orientieren

«Gefühle» – Gefühle wahrnehmen, mit Gefühlen umgehen, Gefühle zum Ausdruck bringen, einfühlsam werden: Wie nehmen Kinder eigene Situationen bewusst wahr, wie drücken sie Vorstellungen und Empfindungen aus und welche Dialoge entstehen dabei? Die Einblicke in dieses Unterrichtsbeispiel richten sich vor allem darauf, wie Kinder ihre persönliche Orientierungsfähigkeit weiterentwickeln, einschätzen und begutachten lernen und wie die Lehrerin Einblick nehmen kann in Vorstellungen und Gedanken der Kinder. Dies ermöglicht ihr auch das Begutachten und Beurteilen.

Daniela Mühlethaler arrangierte für ihre 1.– 3. Klasse in Faltschen bei Reichenbach eine Unterrichtseinheit zum Thema «Gefühle». Aus dem Themenfeld «Ich selber sein – Leben in Gemeinschaft» des Lehrplans stellte sie das Grobziel «Gefühle wahrnehmen, sie ausdrücken und eine positive Haltung zu sich selber aufbauen» in den Vordergrund und setzte dabei persönlich folgende Akzente:

- Gefühle wahrnehmen lernen
- Gefühle als wichtiges «Instrument» des Erkennens
- Gefühle ernst nehmen
- Sprache finden für Gefühle, die Ausdrucksfähigkeit entwickeln (verbal und nonverbal)
- eigene Gefühle und Gefühle anderer Menschen reflektieren, sich in andere Situationen einfühlen

Die Unterrichtseinheit gliederte sie in drei Teile:

1. Erste Begegnung mit dem Thema; Entwicklung eines Gefühls-ABC (Gefühle wahrnehmen, Gefühlen Ausdruck geben, Vorstellungen zum Ausdruck bringen, Sprache finden)
2. Thema «Angst und Mut»
3. Abschlussteil, in welchem die Kinder ihre Entwicklung und ihren Lernzuwachs begutachten konnten.

Eigene Erfahrungen und Situationen bildeten dabei Ausgangspunkte, Geschichten und Bilder öffneten den Zugang zur «Gefühlswelt» und zu Situationen anderer Menschen.

Eine erste Begegnung mit dem Thema

Ausgehend von Bildern zu den wichtigsten Grundgefühlen (Freude, Mut, Angst, Trauer u.a.) schrieben die Kinder kurze «Seitenrandtexte». Sie gaben damit eigenen Vorstellungen Ausdruck. Durch die Bilder

wurden eigene Erfahrungen wachgerufen und das Gespräch in der Klasse initiiert.



In den nachfolgenden Sequenzen erarbeiteten sich die Kinder ein «Gefühls-ABC». Sie suchten nach Namen und Begriffen für bestimmte Gesichtsausdrücke, Körperhaltungen und Situationen.

Mit der ganzen Klasse, aber auch in Einzel- und Gruppenarbeiten wurde an der Wahrnehmung und an der Ausdrucksfähigkeit von Gefühlen gearbeitet. Den Kindern stand eine Übungswerkstatt zur Verfügung. Mit diesem Arrangement erhielten die Kinder in mehrperspektivischer Form und in einer breiten Varietät von Situationen Gelegenheit, Gefühlen nachzuspüren und dabei mit sich und mit andern in einen Dialog zu treten.

Zum Beispiel malten die Kinder nach der Lektüre der Geschichte «Der Nachtvogel» von Ursula Wölfel ein Bild mit ihrem Nachtvogel und in einem Text legten sie dar, wie es bei ihnen ist, wenn sie nachts allein in der Wohnung sein müssen.

«Manchmal, wenn Mami und Papi fortgehen, hütet uns unser Grossvater. Dann geht er manchmal die Brille holen oder sonst irgendwas. Dann manchmal knackt es so und ich meine fast ein Einbrecher kommt hinein. Ich rede eigentlich mit niemandem, weil ich es mir nur eingebildet habe. Ich tu so, als ob ich schlafen würde, aber im Gegenteil ich spitze so fest die Ohren...»

Verweise UB 4

TS 3

TS 4

TS 6

EE C1

EE D1

Im Bildnerischen Gestalten wurden vor dem Spiegel Gesichtsausdrücke ausprobiert und anschliessend zeichnerisch festgehalten. Zudem stellten die Kinder Gefühle mit Farben und abstrakten Formen dar.



Weitere Ausdrucksmöglichkeiten waren das Darstellen von Gefühlen mit Musikinstrumenten und durch die Körperhaltung, so zum Beispiel zum Stichwort «einsam, ausgeschlossen».



«Angst und Mut»

In einem zweiten Teil der Unterrichtseinheit wurde das Thema «Angst und Mut» ins Zentrum gestellt. Eine für die Kinder sehr eindrückliche Sequenz in diesem Teil bildeten die Gespräche mit Eltern und Grosseltern: «Kinder haben manchmal Angst, Erwachsene auch...». Im Einverständnis mit den Befragten schrieben die Kinder deren Ängste auf:

«Mami macht sich Sorgen, dass wir nicht zu unserer Umwelt Sorge tragen. Es macht sich Sorgen, dass Leute nur an sich denken und keine Rücksicht nehmen.»

«Papi macht sich Sorgen, dass immer mehr das Geld wichtig ist und dass einzelne Leute befehlen, ohne Rücksicht auf die anderen.»

«Mein Grosi hat Angst vor dem alt werden, dass es den Haushalt nicht mehr machen kann. Sie hat Angst vor den Dieben und drogenabhängigen Leuten.»

In der Klasse war vorgängig auf einem grossen Plakat zusammengetragen worden, was den Kindern alles Angst macht. Nun konnten Kinder- und Erwachsenen-ängste miteinander verglichen und der Frage nach Gründen für «Angst» nachgegangen werden. Auf die Frage, wie es sei, wenn sie Angst hätten, schrieben die Kinder z.B. Folgendes in ihr Heft:

«Der Puls wird schneller», «Ich bin wie gelähmt», «Ich bin sprachlos und bringe kein Wort heraus», «Ich weine, ich schreie», «...das Herz hämmert», «Ich habe kalt», «Ich werde bewusstlos»

Und zum Stichwort «Mut habe/hatte ich...» finden sich in den Dokumentationen Aussagen wie

- ... als ich das erste Mal einen Kopfsprung machte
- ... als ich das erste Mal in den Keller ging
- ... als ich das erste Mal ohne Schwimmflügel ins Wasser ging
- ... als ich einem Frosch das Leben rettete
- ... als ich das erste Mal mit einem Pferd ein Hindernis übersprang
- ... wenn ich im Dunkeln die Meerschweinchen fütterte

*Ich bin mutig
Ich bin einmal auf den Muli spielen gegangen. Er stand oberhalb des Hauses. Beim Spielen habe ich das Licht angelehrt. Am nächsten Morgen ging der Muli nicht mehr. Nach etwa 3 Tagen sagte ich es Mutti, dann gingen Mutti und ich zu Götti und sagten es. Das brauchte sehr viel Mut.*

Mit all diesen Situationen konnten die Schülerinnen und Schüler auf ganz verschiedene Weise Gefühle wahrnehmen, zum Ausdruck bringen und für sich Möglichkeiten im Umgang mit Gefühlen finden. Sie lernten, Gefühle anderer Menschen zu verstehen, sich einzufühlen in die Situation anderer Menschen – als Entwicklung der persönlichen Orientierungsfähigkeit. Die Lernanlässe ermöglichten dabei einerseits Identifikation und andererseits Abgrenzung.

Entwicklungen begutachten und beurteilen

Am Schluss der Unterrichtseinheit war es Daniela Mühlethaler ein wichtiges Anliegen, den «Lernzuwachs» der Schülerinnen und Schüler begutachten und beurteilen zu können. Gleichzeitig sollten die Kinder selber im Vergleich mit ihren Vorstellungen, die sie am Anfang hatten, den persönlichen Lernfortschritt einschätzen und Lernwege reflektieren können. Die Lehrerin unterbreitete den Schülerinnen und Schülern zwei Situationen, welche sich möglichst nahe an den Zielen orientierten und welche repräsentativ für die Lerntätigkeiten in der Unterrichtseinheit waren.

Unterbreitet wurden eine offene Fragestellung – «Was sind Gefühle?» – und ein etwas enger gefasster Auftrag «Gefühle lesen können».

Situation 1: «Was sind Gefühle?»

Worum es geht?

Sprachliche Ausdrucksfähigkeit für Gefühle; Gefühle beschreiben; persönliche Vorstellungen und Bezugspunkte zum Ausdruck bringen.

Woran ist der Entwicklungsstand zu erkennen?

- An der Erweiterung des Begriffswortschatzes zu Gefühlen;
- An der Art, wie persönliche Bezugspunkte ausgeleuchtet werden.

Welches sind die Anforderungen?

- Mehrere Bereiche von Gefühlen werden aufgenommen;
- Persönliche Bezugspunkte werden deutlich gemacht bzw. eine persönliche «Definition» wird dargelegt.

Was sind Gefühle?
Stell dir vor, du müsstest einem "Ausserirdischen" erklären was Gefühle sind. Versuche deine Erklärung aufzuschreiben!

Gefühle sind in mir drin und kommen mit weinen, lachen oder stänkern heraus. Gefühle sind nicht wie Ohren oder Nasen. Gefühle sind Gefühle. Sie sind aussergewöhnlich und wunderbar. Sie kommen von der Seele. Gefühle kann man auch verletzen.

Natalie

Was sind Gefühle?
Stell dir vor, du müsstest einem "Ausserirdischen" erklären was Gefühle sind. Versuche deine Erklärung aufzuschreiben!

Gefühle sind Weinen Lachen, Trauertend. Kein Mann kann Gefühle auch verletzen durch böse Wörter. Mit Gefühlen kann man auch fühlen. Sie sind in mir drin.

Philipp

Situation 2: «Gefühle lesen können»

Worum es geht?

- Aus Körperhaltung und Gesichtsausdruck den Gefühlszustand von Personen ablesen und das Abgelesene begründen.
- Sich eine Situation ausdenken können, die zum Gefühlszustand geführt hat.

Woran ist der Entwicklungsstand zu erkennen?

- Wie differenziert können zutreffende Stichworte für beide Personen genannt werden und wie werden sie begründet?
- Stimmen die Aussagen in einem Situationsbeschreibung mit dem Ausdruck der Personen, mit Gegenständen im Umfeld der Personen u.a. überein?

Welches sind die Anforderungen?

- Für jede Person werden mindestens drei zutreffende Stichworte genannt und Vermutungen dazu richtig begründet.
- In der Geschichte werden die gewählten Stichworte im Vergleich zur Beschreibung richtig aufgenommen, die Aussagen entsprechen den Inhalten im Bild.



Eine Schülerin hat das Bild wie folgt beschrieben:

Die Person A ist wütend, unzufrieden, böse, aufbrausend.

Die Person B ist traurig, schüchtern, ängstlich, einsam.

Welche Gefühle haben die Personen?

A: Wut, Unzufriedenheit; B: Traurigkeit, Einsamkeit

Begründe deine Vermutungen.

Zu A: Blick, Hand, Mund

Zu B: zusammengekauerte Haltung, zählen mit den Fingern

Denke dir eine Geschichte aus, die zu diesen Gefühlen geführt haben könnte:

Die Frau ist wütend weil das Kind eine Rechnung nicht weiss und sie wäre eigentlich ganz leicht. Die Frau schreit das Kind an und das Kind wird ängstlich, dass die Mutter es schlägt. Die Frau sagt: „Begriffst du das denn nicht.“

Daniela Mühlethaler – Ein Blick zurück und ein Blick vorwärts

Das Thema «Gefühle» schwerpunktartig und über längere Zeit in den Mittelpunkt des NMM-Unterrichts zu stellen war für mich ein Experiment. Bis anhin geschah die Auseinandersetzung mit dieser Thematik eher zufällig, meist situationsbezogen.

Gefühle prägen soziales Verhalten und beeinflussen schulisches Leistungsvermögen; also Grund genug, dem Thema den entsprechenden Platz einzuräumen.

Als ich den Kindern das Thema und die Lernziele bekannt gab, wollte ich ihnen eine Definition des Begriffs «Gefühl» abringen. Dies fiel ihnen sehr schwer und sie fanden kaum Worte dafür. Nach der Durchführung der Unterrichtseinheit stellte ich ihnen die gleiche Aufgabe noch einmal. Ich war verblüfft, wie farbig und treffend diese Umschreibungen jetzt ausfielen.

Bei der Lernzielkontrolle fiel auf, dass viele Kinder ihren Wortschatz zum Stichwort «Gefühle» deutlich erweitern und differenzieren konnten. Auch bei Klassenratsgesprächen war zu beobachten, dass die eigene Befindlichkeit öfter und präziser thematisiert wurde und nach Gründen für den jeweiligen Gefühlszustand geforscht wurde. Dies ist ja auch eine wichtige Voraussetzung zum Einfühlungsvermögen anderen gegenüber.

Die Erfahrungen aus dieser Unterrichtseinheit haben mich ermutigt, mit meiner Klasse vermehrt Situationen aus der «Gedanken- und Gefühlswelt» der Kinder als Thema im Unterricht aufzunehmen, mit den Kindern nach Formen und Möglichkeiten des inneren Dialogs und des Austauschs von Gedanken und Vorstellungen zu suchen und für die Kinder sichtbar werden zu lassen, wie sie dabei ihre Welt erweitern und sich persönlich orientieren können. Aus dem Vergleich von Vorstellungen am Anfang und am Schluss der Unterrichtseinheit wird es ihnen auch möglich, persönliche Entwicklungen zu sehen, eigene Wege zu reflektieren und zu beurteilen.

Kommentar

Mehrperspektivität, das Wechselspiel «innere und äussere Situationen», persönliche Orientierung

Verschiedene Zugänge, eine breite Palette von Formen der Erschliessung von Situationen werden in dieser Unterrichtseinheit angelegt – mit Bezug zu den Zielen und der Erfahrungswelt der Kinder: Mit Bildern arbeiten und Texte dazu schreiben, selber Sprache finden, Gefühle mit Gesichtsausdrücken und Körperhaltungen zum Ausdruck bringen, Symbole finden, in Geschichten verschiedenen Situationen begegnen, selber Begegnungen mit Menschen arrangieren und sie befragen, über Erlebnisse nachdenken, Fragen vertieft nachgehen, Gedanken austauschen, Distanz und Identifikation finden. Die Schülerinnen und Schüler bringen innere Situationen zum Ausdruck, nehmen Deutungen vor, gewinnen Einblick in Vorstellungen anderer Menschen – ein Wechselspiel von persönlichen und fremden Situationen wird ermöglicht. Wahrnehmungsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit und Empathie werden gefördert.

Lernprozesse und –fortschritte beobachten, begutachten und beurteilen:

Die Spuren der Schülerinnen und Schüler erlauben einen vertieften Einblick in die «Denk- und Gefühlswelt» der Kinder und wie sie diese Welt in den Dialog einbringen können. Die Schülerinnen und Schüler selber können Einblick nehmen in ihre Entwicklung, Vergleiche anstellen.

Die beiden Situationen der «Lernkontrolle» am Schluss der Unterrichtseinheit orientieren sich an den zu Beginn dargelegten Zielen (Zielorientierung): Sie beziehen sich auf die Förderung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und auf Kenntnisse, wie sie während der Einheit entwickelt wurden (Förderorientierung). Die offene Situation bot den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, persönliche Orientierungspunkte einzubringen und Sprache dazu zu finden; bei der zweiten Situation mussten die Schülerinnen und Schüler ihre Vorkenntnisse auf eine Situation übertragen und anwenden. Bezogen auf die Ziele konnte dabei eine umfassende Beobachtungssituation angelegt werden.