



## GEFÜHLE UND STRESS IN SCHULE UND ARBEIT

Gefühle besprechbar machen

### ZIELKOMPETENZEN

In dieser Lerneinheit trainieren die Lernenden,

- ✓ das Thema „Gefühle“ sprachlich vorzuentlasten, bekannten Wortschatz zu aktivieren und zu erweitern.
- ✓ Mimik, Gestik und Körperreaktionen genauer wahrzunehmen und die Verbindung zu Gefühlen zu besprechen.
- ✓ individuelle körperliche Reaktion und Verortung bestimmter Gefühle zu reflektieren.

🕒 2 x 45 Min

## Herausforderung für die Lernenden

Gefühle sind wie eine Brille, durch die wir die Welt in einer entsprechenden Färbung betrachten. Unsere emotionale Verfassung prägt damit auch unsere Einschätzungen und Bewertung von Situationen, unsere Motivation und unser Verhalten anderen Personen gegenüber. Um einen konstruktiven Umgang mit Gefühlen trainieren zu können, ist es notwendig, Gefühle in einem ersten Schritt besprechbar zu machen. Neuzugewanderten Jugendlichen stehen außerhalb der Schule oftmals nur wenige Räume zur Verfügung, in denen sie in geschütztem Rahmen das Sprechen über Gefühle in einer neuen Sprache trainieren können.

## Training

Die vorliegende Lerneinheit setzt den Fokus auf die sprachliche Bearbeitung des Themas Gefühle. Sie aktiviert und erweitert den Wortschatz und bietet die Möglichkeit, das Sprechen über Gefühle in der neuen Sprache Deutsch in geschütztem Rahmen zu trainieren.

## Unterrichtsablauf

- + Einstieg: Gefühle im Kontext von Schule und Arbeit
- + Sprachförderung: Gefühle erkennen und benennen 1
- + Und Action: Pantomime oder Fotografieren
- + Reflexion: Gefühle erkennen und benennen 2
- + Dokumentation und Abschlussreflexion


## Didaktische Perspektive

Die Übungen im Themenblock „Gefühle und Stress“ sind ausdrücklich nicht therapeutisch und für alle Lernenden geeignet. Durch den Fokus auf Schule und Arbeit wird das Augenmerk auf alltägliche Gefühle gelegt statt auf eventuell belastende Themen wie Flucht oder Familie. Beim Sprechen über Gefühle können trotzdem immer auch Gefühle bei den Lernenden aufkommen. Das ist nicht schlimm. Ein entspannter Umgang damit unterstreicht, dass Gefühle in Ordnung sind und da sein dürfen. Fragen Sie die\*denjenigen unaufgeregt, ob sie\*er gerade etwas von Ihnen braucht oder eine Pause möchte. Sollten Themen aufkommen, die für das Klassensetting zu belastend sind, validieren Sie das Gefühl („Ja, das muss wirklich sehr traurig gewesen sein.“) und setzen Sie gleichzeitig eine klare Grenze („Das können wir hier im Unterricht nicht besprechen, aber wir können uns dafür gerne nach der Stunde Zeit nehmen, wenn Sie möchten.“). Wenn Sie das Gespräch nicht selbst führen möchten, ziehen Sie Schulsozialarbeiter\*innen oder Schulpsychologe\*innen hinzu.

Möglicherweise fällt es den Lernenden schwer, vor anderen negativ wahrgenommene Gefühle zuzugeben. Im Sinne der sozialen Erwünschtheit bleiben sie dann vielleicht bei oberflächlichen Antworten, von denen sie annehmen, dass die Lehrkraft sie hören möchte. Ermutigen Sie die Schüler\*innen, genauer hinzuschauen. Es kann helfen, sich eigene, alltägliche Beispiele zurechtzulegen, die man leicht mit der Klasse teilen kann. So tragen Sie zur Grundhaltung bei, dass jeder Mensch auch schwierige Gefühle kennt, niemand in jeder schwierigen Situation so reagiert, wie er\*sie es sich gewünscht hätte und dass hier jede\*r etwas dazulernen kann.



Gefühle sind in vielen Fällen nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich geprägt. Welche Gefühle und welcher Umgang damit gesellschaftlich akzeptiert ist, hängt eng mit Fragen von sozialer Positioniertheit zusammen.

→  Die Handreichung, die Ihnen als Lehrkraft zum kostenfreien Download zur Verfügung steht, geht genauer auf das Thema Umgang mit Diskriminierungserfahrungen ein, beschreibt, was es hierbei in pädagogischen Kontexten zu berücksichtigen gilt und erläutert für eine diskriminierungskritische Pädagogik wichtige Begriffe.

**Themenblock „Gefühle und Stress in Schule und Arbeit“**

Alle Lerneinheiten können **einzelnd und für sich stehend** bearbeitet werden. Möchten Sie mehrere Einheiten des Themenblocks bearbeiten, schlagen wir folgende Reihenfolge vor:

1. Gefühle besprechbar machen
2. Der Zweck von Gefühlen
3. Der Umgang mit negativen Gefühlen
4. Stress erkennen und senken
5. Entspannung und Achtsamkeit

1. = vorliegende Lerneinheit

## Einstieg ins Thema Gefühle



- + Zeigen Sie die Bilder aus **Material 1**. Impulsfragen:

Was seht ihr auf den Bildern?

Wie sehen die Personen aus?

Wie geht es den Personen? Wie fühlen sie sich? Warum?

- + Die Lernenden überlegen und sprechen zu zweit.
- + Sammeln Sie im Plenum und schreiben Sie die Gefühle zu den Bildern. Erläutern Sie, dass Sie und die Gruppe in den nächsten Stunden herausfinden wollen, was Gefühle und Schule / Arbeit miteinander zu tun haben und warum es hilfreich sein kann, sich das mal genauer anzusehen.
- + Die Klasse wird in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält **Material 2** und bearbeitet selbstständig die Aufträge. Je nach Lernstand können nur Adjektive, nur Nomen mit Artikel oder beides notiert werden.
- + Die Diskussionsergebnisse der Kleingruppen werden anschließend im Plenum ausgetauscht. Die gesammelten Gefühle werden an der Tafel notiert.

### TIPP

Falls Nomen und Adjektive gesammelt werden, notieren Sie systematisch, z. B. das Glück – glücklich; die Angst – ängstlich; bei entsprechendem Lernstand können die Lernenden typische Endungen bei der Adjektivbildung finden oder Sie weisen sie darauf hin (z. B. -lich, -iert, -ig).

- + Impulsfragen und Austausch im Plenum:

In welcher Situation könnten diese Gefühle in der Schule oder in der Arbeit auftreten?  
Kann man seinen Gefühlen in der Schule oder in der Arbeit immer freien Lauf lassen?  
Warum (nicht?)



## Gefühle erkennen und benennen 1



- + Jede\*r Lernende bekommt die Wortliste aus Material 3. In der Kleingruppe werden die Wörter besprochen. Welche sind schon bekannt? Welche kann eine\*r der Lernenden erklären? Welche müssen im Wörterbuch nachgeschlagen werden?
- + Die Lernenden schneiden die Bilder aus und legen sie auf das passende Wort. Betonen Sie, dass es bei einigen Wörtern mehrere Möglichkeiten geben kann.
- + Anschließend werden im Plenum die Ergebnisse zusammengetragen und die Bilder zu den richtigen Wörtern geklebt.

## Pantomime oder Fotografieren



- + Wählen Sie in Hinblick auf Ihre Gruppe und die vorhandene Zeit eine der folgenden zwei Übungen aus:
  - A. Bereiten Sie aus Material 4 einen Kartenstapel vor und mischen Sie ihn. Erklären Sie das Spiel „Pantomime“ und starten Sie selbst mit der ersten Karte: Stellen Sie das Gefühl pantomimisch dar. Das Plenum rät, um welches Gefühl es sich handelt. Der Reihe nach soll jede\*r Lernende eine Karte ziehen und das Gefühl pantomimisch darstellen.



Die Lehrkraft startet, um den Lernenden die Scheu zu nehmen. Es soll niemand gezwungen werden, ein Gefühl darzustellen. Vielleicht traut sich der\*die Lernende einige Runden später.

- B. Lassen Sie die Lernenden die Gefühle aus Material 4 auf Fotos darstellen. Halten Sie dazu Spiegel bereit und ermutigen Sie die Lernenden, ihre Posen und ihren Gesichtsausdruck damit zu üben. Fotografieren Sie die Lernenden dann selbst und achten Sie darauf, dass jede\*r, der\*die möchte, an die Reihe kommt. Es sollten am Ende möglichst viele der Gefühle in Fotos festgehalten werden. Die Fotos können Sie drucken und eine Collage erstellen oder die Fotos im Klassenzimmer aufhängen, wenn die Lernenden damit einverstanden sind. Beschriften Sie die Fotos mit dem jeweiligen Gefühl.

Diese Übung kann länger dauern. Es sollte genug Zeit vorhanden sein.



Manche Lernende möchten nicht fotografiert werden. Sie können die Posen und Gesichtsausdrücke trotzdem vor dem Spiegel üben. Es ist wichtig zu besprechen, was mit den Fotos passiert. Die Lernenden wollen vielleicht auch Fotos mit ihrer eigenen Handykamera machen. Es ist wichtig, dass niemand von Mitschüler\*innen fotografiert wird, der\*die das nicht möchte.

## Gefühle erkennen und benennen 2



- + Teilen Sie das Arbeitsblatt aus **Material 5** aus. Fassen Sie zusammen, dass sich die Lernenden jetzt mit vielen verschiedenen Gefühlen beschäftigt haben, die Bezeichnungen dafür kennen und wissen, wie sie aussehen. Jetzt soll es noch darum gehen, wie sich bestimmte Gefühle für jeden selbst anfühlen. Für jedes der aufgelisteten Gefühle soll eine Farbe gewählt werden, die die Lernenden als passend empfinden, und die entsprechende Stelle im Körper farbig markiert werden. Es soll auch notiert werden, wie der Körper auf dieses Gefühl reagiert. Impulsfragen:

Wo im Körper spürst du dieses Gefühl?

Fühlst du es im Kopf? Im Bauch? In den Händen?

Wie reagiert der Körper auf dieses Gefühl? Mit Schwitzen? Mit Herzklopfen? Mit Zittern? ...

- + Die Lernenden sollen im Anschluss ihre Ergebnisse mit einem\*einer Partner\*in besprechen.
- + Besprechen Sie die Übung im Plenum nach. Impulsfragen:

War es schwierig, die Gefühle den Körperempfindungen zuzuordnen? Warum?

Was ist aufgefallen?

Fühlen sich die Gefühle bei jeder Person gleich an?

Wofür könnte es nützlich sein, seine eigenen Gefühle gut zu kennen?

- + Halten Sie als Ergebnis am Ende fest, dass
  - + es für viele Menschen schwierig ist, wahrzunehmen, was ihr Körper ihnen sagt, weil wir nicht viel Übung darin haben. Meistens denken wir darüber gar nicht nach.
  - + es bei uns allen unterschiedlich ist, wo wir ein Gefühl spüren und wie wir es erkennen.
  - + es hilft, unsere Gefühle gut erkennen zu können, um gut damit umgehen zu können.

## Optionale Zusatzübung

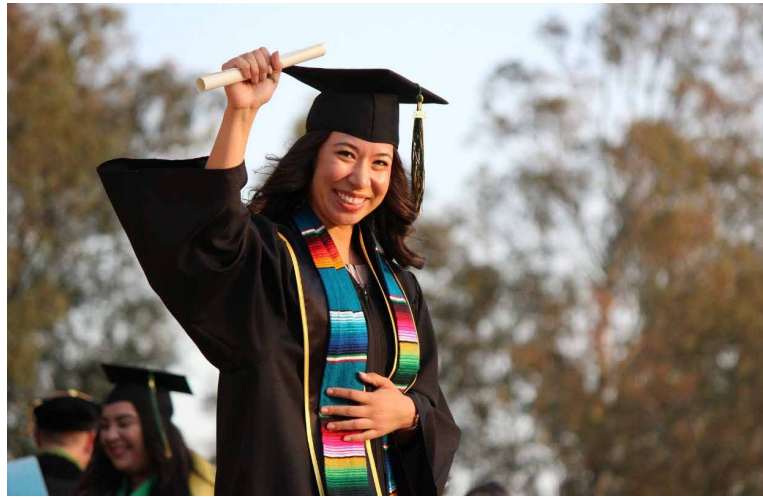
- + Sollten Sie über mehr Zeit in der Klasse verfügen, bietet sich an, das Thema Gefühle in Redewendungen und Sprichwörtern im Deutschen und in anderen Sprachen zu thematisieren.
- + Teilen Sie hierfür **Material 6** aus.

## Dokumentation und Abschlussreflexion



- + Teilen Sie **Material 7** aus. Alle füllen den Bogen für sich in der Sprache Ihrer Wahl aus.

## MATERIAL 1



## MATERIAL 2

1. Diskutiert in der Gruppe (auf Deutsch oder einer anderen gemeinsamen Sprache): Was haben Gefühle mit Schule und Arbeit zu tun? \_\_\_\_\_



Notiert Stichpunkte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Welche Gefühle spielen in der Schule bzw. in der Arbeit eine Rolle? \_\_\_\_\_



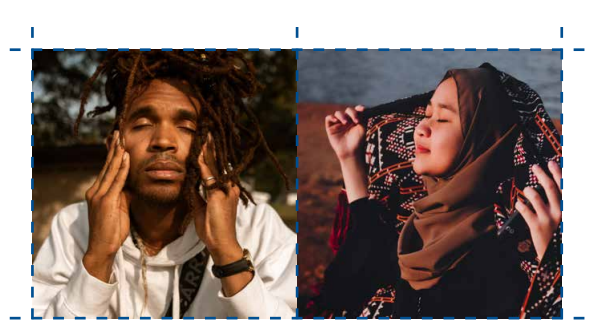
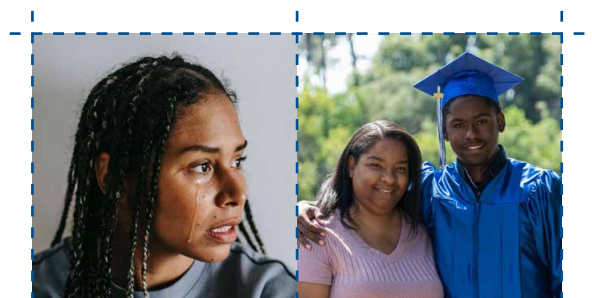
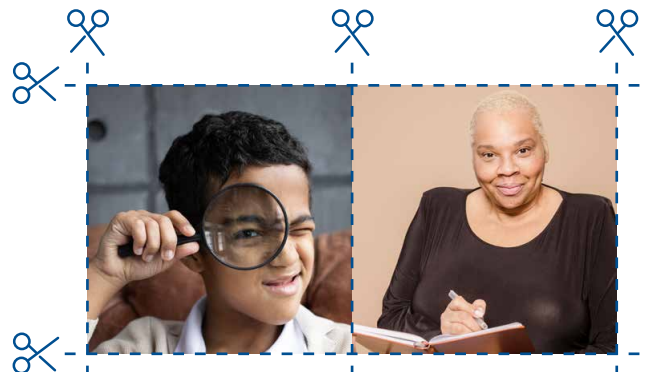
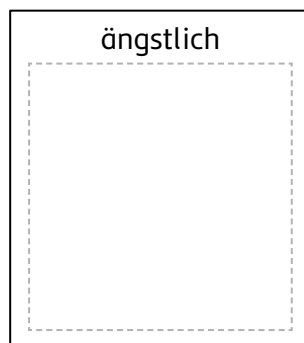
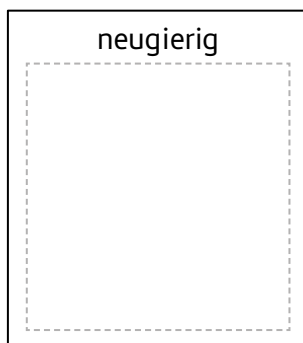
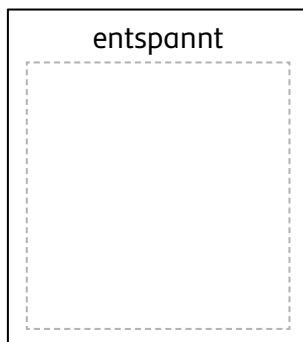
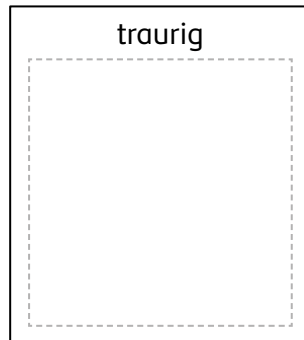
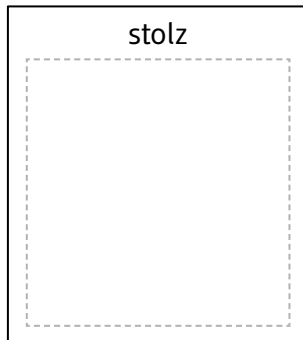
Sprecht und notiert. Nutzt ein Wörterbuch!





## MATERIAL 3

1. Lies die Adjektive. Welche kennst du? Welche sind neu? Helft euch gegenseitig und nutzt ein Wörterbuch.
2. Welches Bild passt zu welchem Adjektiv? Schneide die Bilder aus und lege das Bild zum passenden Wort. Bei manchen Wörtern gibt es verschiedene Möglichkeiten.





genervt

neidisch

überrascht

motiviert

frustriert

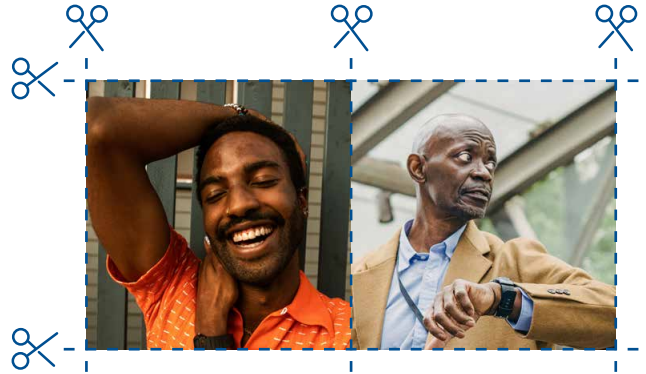
glücklich

erschrocken

nervös

ungeduldig

wütend



## MATERIAL 4

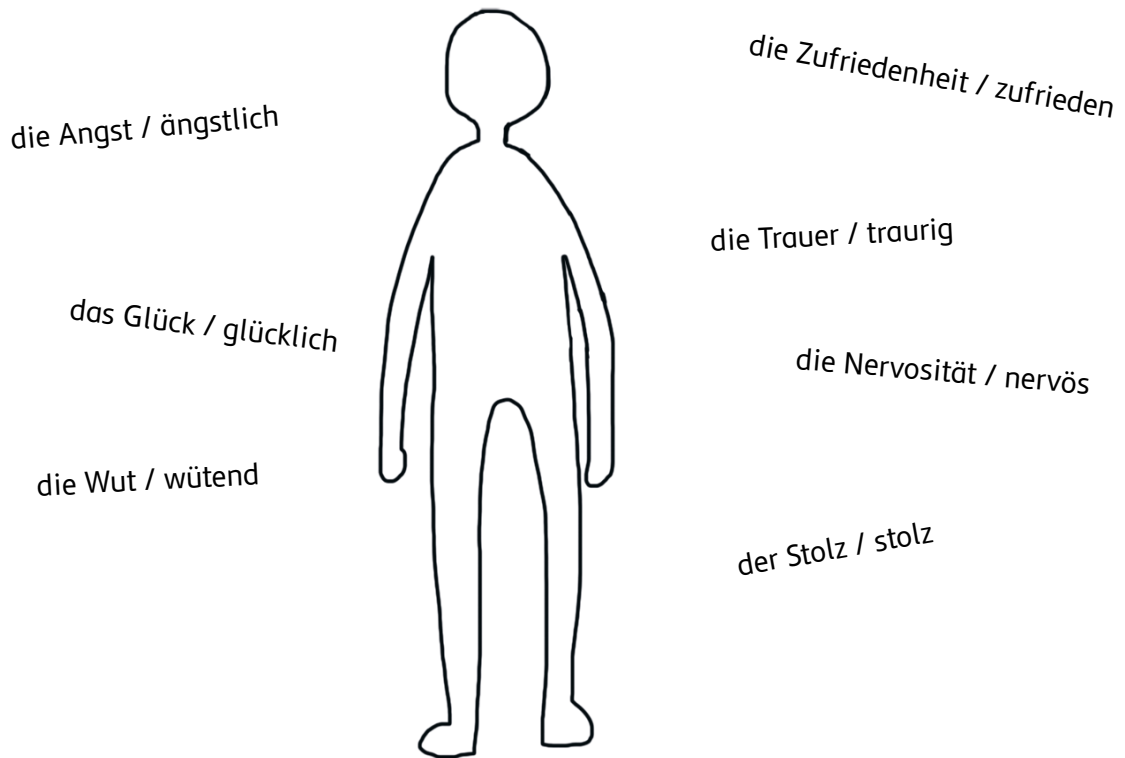
✂	✂	✂	✂			
✂	stolz		entspannt		traurig	
✂	gestresst		ängstlich		neugierig	
✂	zufrieden		genervt		fröhlich	
✂	neidisch		motiviert		überrascht	
✂	frustriert		erschrocken		glücklich	
✂	nervös		wütend		ungeduldig	
✂	gelangweilt					
✂						

## MATERIAL 5

So fühlt sich das an \_\_\_\_\_



1. Wähle für jedes Gefühl eine für dich passende Farbe.
2. Wo spürst du dieses Gefühl im Körper? Im Kopf? Im Bauch? An den Händen? In den Knien? Markiere die Stelle im Körper mit dieser Farbe.



3. Sind noch andere Gefühle wichtig für dich? Schreibe das Gefühl auf und markiere die Stelle mit einer neuen Farbe oben im Körper.
4. Wie reagiert mein Körper auf dieses Gefühl? Mit Schwitzen? Herzklopfen? Zittern?

Schreibe in der Sprache, in der du möchtest.

ängstlich: \_\_\_\_\_

glücklich: \_\_\_\_\_

wütend: \_\_\_\_\_

zufrieden: \_\_\_\_\_

traurig: \_\_\_\_\_

nervös: \_\_\_\_\_

stolz: \_\_\_\_\_

## MATERIAL 6

### „Im 7. Himmel“ – Gefühle in Redewendungen



1. Sieh dir die Bilder an. Lies die Redewendungen. Was passt zusammen? Ordne zu.

1



1 im siebten Himmel sein

sehr glücklich

4 aus allen Wolken fallen

2 Schmetterlinge im Bauch haben

5 vor Wut kochen

3 sich grün und blau ärgern

6 drei Kreuze machen

2. Was glaubst du: Was bedeuten die Redewendungen? Welches Adjektiv passt zu welcher Redewendung? Sprecht in der Klasse und schreibe das Adjektiv in Aufgabe 9a.

~~sehr glücklich~~

erleichtert

überrascht

sauer

verliebt

wütend

3. Kennst du ähnliche Redewendungen in anderen Sprachen? Sprecht zusammen und notiert.

## MATERIAL 7

### Dokumentation und Reflexion



#### 1. Beantworte die Fragen in einer Sprache deiner Wahl.

a) Das hat mir Spaß gemacht:

---



---



---

b) Das war schwierig für mich:

---



---



---

#### 2. Checkliste – Was kann ich wie gut?



Ich kann viele Gefühle auf Deutsch benennen.			
Ich weiß wo ich ein Gefühl im Körper spüre.			
Ich weiß, wie mein Körper auf ein Gefühl reagiert.			



**Impressum:**

© SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH, 2022  
[www.schlau-werkstatt.de](http://www.schlau-werkstatt.de)

**Konzept:** Nina Hille, Anja Kittlitz, Stefanie Studnitz, Melanie Weber

**Autorin:** Nicole Pertl

**Projektsteuerung und Redaktion:** Stefanie Studnitz und Melanie Weber

**Diskriminierungskritische Beratung:** DisCheck

**Grafisches Konzept:** Christina Knauer, München

**Satz:** Tim Schulz, Mainz

**Illustration:** Stefanie Studnitz

**Illustration Material 6:** Hanna Zeckau, Kiosk Royal

**Bildquellennachweis:** Material 1: © Rodnae auf Pexels; Oladimeji Ajegbile auf Pexels; © AdobeStock\_25797399; Material 3 + 4: © ängstlich\_ambermb auf Pixabay; © entspannt\_dwiman-nugraha-sutanto auf Pexels; © erschrocken\_Pezibear auf Pixabay; © fröhlich\_stokpic auf Pixabay; © frustriert\_Istvan Brecz-Gruber auf Pixabay; genervt\_AdobeStock\_408213966; © gestresst\_mental-health-america auf Pexels; © glücklich\_mental-health-america-(mha) auf Pexels; © konzentriert frustriert\_oladimeji-ajegbile auf Pexels; © langweilig\_andrea-piacquadio auf Pexels; © motiviert\_niko-twisty auf Pexels; © neidisch\_AdobeStock\_245526726; © nervös\_pexels-teona-swift-6873953; © neugierig\_pexels-monstera-6186146; © stolz\_Michelle Raponi auf Pixabay; © traurig pexels-alex-green-5699750; © überrascht\_Pezibear auf Pixabay; © ungedul-dig\_pexels-ono-kosuki-5648056; © wütend\_Olya Adamovich auf Pixabay; © zufrieden\_pexels-laura-tancredi-7065245

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.