


GEFÜHLE UND STRESS IN SCHULE UND ARBEIT

Der Zweck von Gefühlen

ZIELKOMPETENZEN

In dieser Lerneinheit

- ✓ trainieren die Lernenden ihren aktiven Wortschatz zum Thema Gefühle.
- ✓ reflektieren sie, dass jedes Gefühl einen bestimmten Zweck und Nutzen hat
- ✓ und dass es in bestimmten Situationen hilfreich ist, sich nicht von den eigenen Gefühlen überrollen zu lassen.

 1 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, unser Verhalten anderen Personen gegenüber. Um einen konstruktiven Umgang mit Gefühlen trainieren zu können, ist es notwendig, den Zweck und Nutzen der unterschiedlichen Gefühle zu verstehen und zu reflektieren. 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 trainiert ein tieferes Verständnis vom Nutzen der unterschiedlichen Gefühle. Die Lernenden reflektieren und besprechen, dass jedes Gefühl erstmal seine Berechtigung hat – die angenehmen sowie die unangenehmen – und dass man selbst entscheiden kann (bzw. dies lernen kann), wann man seinen Gefühlen freien Lauf lässt und wann man sie kontrolliert.

Unterrichtsablauf

- + Aktivierung und Sprachförderung: Gefühle-ABC
- + Textarbeit und Reflexion: Warum haben wir Gefühle?
- + 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 evtl. 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/in 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 jeder 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 ab.

→ 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

2. = vorliegende Lerneinheit

ABC Gefühle-ABC

- + Um das Thema und den Wortschatz wieder in Erinnerung zu rufen, kann in Kleingruppen das Spiel „Gefühle-ABC“ gespielt werden, siehe Material 1. Jede Gruppe bekommt ein Blatt und bearbeitet die Aufgabe gemeinsam. Die Gruppen haben dafür 10 Minuten Zeit. Am Ende wird verglichen, wie viele Wörter die einzelnen Gruppen gefunden haben.

Warum haben wir Gefühle?

- + Teilen Sie den Text aus Material 2 aus und lassen Sie in ihn je nach Sprach- und Lernstand in Kleingruppen oder gemeinsam im Plenum lesen. Klären Sie Verständnisfragen. Impulsfragen:

Es gibt angenehme Gefühle und unangenehme Gefühle. Warum ist trotzdem jedes Gefühl wichtig und nützlich?

Wobei helfen uns Gefühle?

Heißt das, dass man ihnen immer freien Lauf lassen kann?

Gibt es Gefühle, die ihr nicht gern zeigt? Warum?

Was passiert, wenn man immer versucht, seine Gefühle zu verstecken, weil man denkt, dass die anderen diese Gefühle nicht gern sehen?

Kann man Gefühle kontrollieren?

Kann man es lernen, seine Gefühle zu kontrollieren?

Dokumentation und Abschlussreflexion

- + Teilen Sie Material 3 aus. Alle füllen den Bogen für sich in der Sprache ihrer Wahl aus.

MATERIAL 1

Gefühle-ABC



Spielt zusammen. Ihr habt 10 Minuten Zeit. Findet ein Gefühl zu so vielen Buchstaben wie möglich. **Tipp:** Arbeitet Sie nicht von A bis Z, sondern schreibt alle Gefühle, die euch einfallen, zu den passenden Buchstaben.

A/Ä _____

N _____

B _____

O/Ö _____

C _____

P _____

D _____

Q _____

E _____

R _____

F _____

S _____

G _____

T _____

H _____

U/Ü _____

I _____

V _____

J _____

W _____

K _____

X _____

L _____

Y _____

M _____

Z _____

MATERIAL 2

Der Zweck von Gefühlen



1. Lest den Text. Helft euch bei unbekannten Wörtern oder nutzt ein Wörterbuch.

Warum haben wir Gefühle?

Gefühle sind für uns Menschen überlebenswichtig. Sie helfen uns, Situationen einzuschätzen und Entscheidungen zu treffen. Wie? Zum Beispiel so:

- + Die Angst: Angst hilft uns, uns in gefährlichen Situationen schnell in Sicherheit zu bringen.
- + Die Wut: Wut kann uns motivieren, Dinge zu verändern, mit denen wir unzufrieden sind.
- + Die Trauer: Trauer erinnert uns, was in unserem Leben eine besondere Bedeutung hat.
- + Die Freude: Freude gibt uns Kraft.

Deshalb ist es so wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Kein Gefühl ist falsch, jedes Gefühl sagt uns etwas und ist ok.

In vielen Situationen hilft es uns aber nicht, dass wir uns allein von unseren Gefühlen leiten lassen. Besonders in der Schule oder in der Arbeit wird zum Beispiel ein bestimmtes Verhalten erwartet. Man muss freundlich bleiben, soll andere nicht stören und man soll sich auf seine Arbeit konzentrieren. Wenn man Gefühle erkennt und versteht, ist es leichter, dass die Gefühle nicht alleine das Kommando übernehmen. Man kann lernen, Gefühle besser zu kontrollieren und sich selbst und andere nicht zu stören. Und man kann lernen, auch in schwierigen Situationen cool zu bleiben und sich nicht in Schwierigkeiten zu bringen. Wir können also selbst entscheiden, wann wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen wollen und wann wir sie lieber kontrollieren wollen. Wir sind der Chef / die Chefin über unsere Gefühle. Das kann man lernen.

2. Sprecht in der Gruppe über folgende Fragen:

- + Bei was helfen uns Gefühle?
- + Heißt das, dass man Gefühlen immer freien Lauf lassen kann?
- + Kann man Gefühle kontrollieren?
- + Kann man das lernen, seine Gefühle zu kontrollieren?

MATERIAL 3

Dokumentation und Reflexion



1. Beantworte die Fragen in einer Sprache deiner Wahl.

a) Das war interessant für mich:

b) Das war schwierig für mich:

2. Checkliste – Was kann ich wie gut?



| | | | |
|---|--|--|--|
| Ich kenne viele verschiedene Wörter zum Thema Gefühle. | | | |
| Ich verstehe, dass jedes Gefühl ok ist und einen Zweck hat. | | | |
| Ich weiß: Ich kann entscheiden, wann ich meinen Gefühlen freien Lauf lasse und wann ich sie kontrolliere. Ich bin der Chef / die Chefin über meine Gefühle. | | | |

Impressum:

© SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH, 2022
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

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.