7. Baustein: Gefühle zeigt man

Gefühle sind der Schlüssel des sozialen Miteinanders. Nur wer die Gefühle anderer erkennt, kennt auch deren Bedürfnisse und kann darauf eingehen. Nur wer selbst bewusst Gefühle zeigen kann, teilt sich dadurch mit und zeigt Vertrauen zu Personen, die ihm nahe stehen. Die Fähigkeit, mit eigenen Gefühlen umzugehen und sich auf Gefühlszustände anderer einzulassen wird unter dem Stichwort „Emotionale Intelligenz“ auch als wichtige Berufskompetenz angesehen.

Ziele:

Die Kursteilnehmer können unterschiedliche Gefühlsregungen bei anderen erkennen und drücken selbst ihre Gefühle aus.

Material:

Flipchart, Papier und Stifte

Vorschlag für den Ablauf:

1. Kurze Begrüßung und Einführung in das Thema.
2. Der Kursleiter erinnert an den Baustein 4 „Empathie“, bei dem es darum ging, sich in andere hineinzusetzen. Jetzt soll das Thema mit Übungen und Diskussionen vertieft werden. Leitfragen des einführenden Gesprächs: „Warum sind Gefühle für uns wichtig?“ „Welche unterschiedlichen Gefühle gibt es?“. Die Ergebnisse werden am Flipchart festgehalten.
Die Sammlung unterschiedlicher Gefühle (etwa: glücklich, traurig, ängstlich, wütend, stolz, aufgeregt, frustriert, gelangweilt, gekränkt, hilflos) bildet die Basis für verschiedene weitere Übungen.
Es sollte insbesondere auf die „soziale Funktion“ von Gefühlen hingewiesen werden; Gefühlsregungen sind z.B. eine wichtige Voraussetzung dafür, anderen Bedürfnisse mitzuteilen und diese mit Hilfe anderer zu befriedigen.
3. Übung „Gefühle raten“: Die von den Jugendlichen gesammelten Gefühlszustände werden jeweils einzeln auf Zettel geschrieben, die anschließend auf alle Gruppen aufgeteilt werden. Die Anzahl der Zettel soll der Anzahl der Jugendlichen entsprechen. Jeder bekommt einen Zettel und stellt den Gefühlszustand pantomimisch dar. Die anderen Gruppenmitglieder müssen das entsprechende Gefühl benennen, wobei sie auf Ausdruck und Gestik, Haltung und Bewegungen achten sollen. Anschließend wird in der Groß-Gruppe ausgewertet, wobei festgehalten wird, wie bestimmte Gefühle typischerweise ausgedrückt werden.

4. Übung „Gefühlspause auf dem Schulhof“, Der Kursleiter erläutert: „In der Schule ist große Pause. Ihr seid auf dem Schulhof und trefft Mitschüler. Teilt diesen Eure Stimmung mit Gesichtsausdruck und Gestik, Haltung, Stimmlage und Bewegungen mit.

Die Begrüßungsszenen werden der gesamten Gruppe vorgespielt und anschließend besprochen.

5. Leitfragen für das Gespräch: Welcher Ausdruck steht unverwechselbar für ein bestimmtes Gefühl, wo lassen sich Gefühle verwechseln? Was war aus der Sicht der Spiele schwierig, was fiel leicht? Warum fällt es manchmal schwer, Gefühle zu zeigen? Was befürchtet ihr, könnte passieren, wenn ihr anderen offen eure Gefühle zeigt? Könnte man auch darauf verzichten? Was würde dann passieren?

Deutsche Verkehrswacht e.V., Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.,
Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH, Bonn 2010