



L 3 Gefühle und Emotionen

Aktivität 1: Wie fühlen sie sich?

Sehen Sie sich die Gesichter an und schreiben Sie die Gefühle neben die Gesichter.
Nutzen Sie diese Worte.

wütend	glücklich	hoffnungsvoll	peinlich berührt	stolz
frustriert	traurig	gelangweilt	besorgt	

Das ist toll!



Du hast mein Handy kaputt gemacht!



Alle schauen mich an.



Ich schaffe das nie! Deutsch ist doof!



Ich habe 10 von 10 Punkten im Mathetest.



Ich vermisse meine Freunde!



Die Dinge werden besser.



Ich schreibe morgen einen Test.



Es gibt nichts zu tun.



Aussprachenübung. Markieren Sie die betonte Silbe in jedem Wort.
Beispiel: genervt

Aktivität 2: Warum fühlen wir, wie wir fühlen?

Schreiben Sie ein oder zwei Dinge auf, die Sie eine Emotion fühlen lassen.
Was macht Sie glücklich?

Beispiel: Ich fühle mich glücklich, wenn ich mit meinem kleinen Bruder spiele.

Warum sind Sie traurig?

Was ist Ihnen peinlich?

Was bringt Sie dazu, gelangweilt zu sein?

Was macht Sie stolz?

Was macht Sie hoffnungsvoll?

Was frustriert Sie?

Aktivität 3: Was fühlen diese Personen?

1. Wo ist Amira? Es ist fast 17.30 Uhr. Sie sollte jetzt schon von der Schule nach Hause kommen. Sie kommt immer um 5 Uhr nach Hause. Ich hoffe, es geht ihr gut. Vielleicht hat sie den falschen Zug genommen und sich verlaufen.
2. Oh, da sind Sie ja. Gott sei Dank geht es Ihnen gut. Ich habe mir solche Sorgen um Sie gemacht.
3. Was meinen Sie damit, Sie waren bei Gina zu Hause. Sie wussten, ich würde mir Sorgen um Sie machen. Wie können Sie es wagen zu gehen, ohne es mir zu sagen?
4. Ich nehme an, ihr Bruder Tom und seine Freunde waren dort. Waren ihre Eltern zu Hause? Amira, gibt es etwas, das Sie mir nicht sagen?
5. Nun, das ist fantastisch. Haben Sie heute wirklich die beste Note in der Klasse für Mathematik bekommen? Das müssen Sie von ihrer Mutter haben. Schönheit und Verstand. Sie haben beides! Das ist mein Mädchen.
6. Ich weiß, ich hätte meine Hausaufgaben machen sollen. Ich hatte viel Zeit, aber mein Bruder hatte dieses wirklich gute arabische Video, also sah ich mir stattdessen das an. Jetzt fühle ich mich wirklich schlecht. Ich weiß, dass ich das Falsche getan habe.
7. Ich dachte, Huong mochte mich. Wir waren letzte Woche zusammen im Kino, und sie war wirklich freundlich, aber als ich sie heute sah, schaute sie einfach weg. Ich weiß nicht, was ich denken soll.
8. Ich kann den Samstag kaum erwarten. Das Beste passiert gerade. Samantha kommt zu mir nach Hause und wir gehen zusammen zu einer Party!

Kreisen Sie die Gefühle der Sprecher/die Sprecherin ein.

1. Glücklich, besorgt, stolz
2. Schuldig, traurig, erleichtert
3. Böse, verdächtig, erleichtert
4. Stolz, schuldig, verdächtig
5. Verwirrt, stolz, glücklich
6. Schuldig, erleichtert, nervös
7. Glücklich, verwirrt, gelangweilt
8. Aufgeregt, besorgt, verdächtig

Aktivität 4: Gesichtsausdruck

Welche Emotion fühlen Sie? Wie sieht die Emotion aus?

Mit einem Partner zusammenarbeiten. Eine Person macht ein Gesicht, das zeigt, was sie in diesen Situationen empfindet. Die andere Person zeichnet die Emotion, die sie auf dem Gesicht ihres Partners sehen kann. Denken Sie daran, dass nicht jede/r die gleiche Emotion empfinden wird.

Was machen die Augen?

Sind sie weit geöffnet oder halb geschlossen?

Was machen die Augenbrauen?

Sind sie oben oder unten?

Sind sie gerade oder gekrümmt?

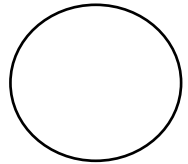
Wie sieht der Mund aus?

Geht er an den Mundwinkeln nach oben oder nach unten?

Ist er offen oder geschlossen?

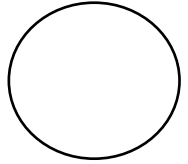
1. Sie haben gerade erfahren, dass Ihre Großmutter nach Deutschland kommt.

Emotion: *ich fühle mich glücklich.*



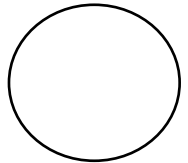
2. Sie haben gerade von Ihrem Lehrenden gehört, dass Sie im nächsten Schuljahr definitiv in Ihre neue Schule gehen werden.

Emotionen: _____



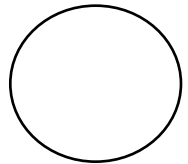
3. Sie haben versucht, beim Basketballspiel der Jungen mitzumachen, und man sagte Ihnen, Sie sollten vom Platz gehen.

Emotionen: _____



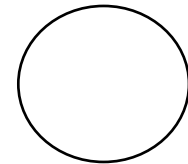
4. Das war mein zehnter Torschuss, und ich habe ihn wieder verschossen!

Emotionen: _____



5. Oh nein, Frau Lehrerin, nicht schon wieder lesen! In dieser Geschichte passiert nie etwas.

Emotionen: _____



Manche Menschen verbergen ihre Gefühle mit einem „leeren Gesicht“. Wir sagen manchmal, dass sie ein Pokerface haben. Poker ist ein Kartenspiel. Können Sie herausfinden, warum wir sagen, dass jemand ein Pokerface hat?

Aktivität 5: Emotionen nachmachen

Machen Sie die Emotionen nach. Sie können auch mit einem Partner oder im Plenum raten, welche Emotion nachgestellt wird.

Sie versuchen, eine Nadel einzufädeln, und es gelingt Ihnen nicht. Das Loch ist zu klein.
Sie sind **frustriert!**

Sie kommen zu spät zum Unterricht. Sie kommen an die Tür und klopfen. Sie treten ein. Der/die Lehrende ist wütend. → Sie fühlen sich **schuldig und schämen sich**.

Sie spielen Basketball. Sie versuchen immer wieder, ein Korb zu werfen und verfehlen ihn jedes Mal. → Sie sind **frustriert**.

Sie schlafen. Sie haben einen beängstigenden Traum. Sie wachen auf.
→ Sie sind **ängstlich**, dann **erleichtert**.

Sie erhalten einen Brief von einem guten Freund in Ihrem Land. Sie kommen nach Melbourne.
Sie sind **sehr glücklich** und **aufgeregt**.

Sie versuchen, ein mathematisches Problem zu lösen, aber Sie können es nicht tun.
Sie sind **frustriert**.

Sie haben bei der Versammlung einen Sonderpreis erhalten. Sie schütteln dem Rektor die Hand. → Sie sehen **sehr stolz** aus.

Sie warten vor dem Büro des stellvertretenden Schulleiters, weil Sie in Schwierigkeiten sind.
→ Sie sind **nervös**.

Sie sehen Tattsлото im Fernsehen. Sie überprüfen Ihr Los und sehen, dass Sie gewonnen haben!
→ Sie sind **sehr glücklich**. Sie sind **ekstatisch!**

Sie warten am Bahnhof auf den Zug. Die Züge sind ausgefallen. Sie können nicht zur Schule gehen.
→ Sind Sie **glücklich** oder **enttäuscht**?

Es ist Wochenende. Es regnet draußen. Sie wissen nicht, was Sie tun sollen.
→ Sie **langweilen** sich.

Sie sehen gerade ein Fußballspiel. Die Mannschaft schoss einfach aufs Tor und verfehlte es.
→ Sie sind **sehr enttäuscht**.

Sie spielen Fußball. Sie bekommen den Ball und einen Schuss aufs Tor abgeben. Sie schießen das Tor.
→ Sie sind **glücklich, aufgeregt und stolz**.

Sie gehen, um Ihr Mittagessen zu bezahlen. Sie haben 20 Dollar verloren. Sie suchen überall.
→ Sie sind **sehr besorgt**.

Aktivität 6: Rollenspiel zu Gefühlen

Planen Sie in Ihrer Gruppe ein Rollenspiel über Gefühle. Ihre Lehrperson wird Ihnen auf einem Zettel ein Gefühl geben (oder ins Ohr flüstern). Überlegen Sie sich eine Situation, in der Sie diese Gefühl zeigen können. Planen Sie ein zwei- oder dreiminütiges Spiel. Schauen Sie, ob die Klasse Ihre Gefühl erraten kann.

Aktivität 7: Wie fühle ich mich? Wo in meinem Körper fühle ich es?

Wir alle fühlen uns von Zeit zu Zeit traurig, wütend, besorgt, ängstlich oder einfach ein wenig niedergeschlagen. Dies ist ein normales Verhalten für Menschen. Manchmal wissen wir nicht, was wir fühlen oder warum wir uns so fühlen, wie wir es tun. Unser Körper sagt uns, was wir als Reaktion auf verschiedene Situationen fühlen. Wir fühlen an verschiedenen Stellen unseres Körpers unterschiedliche Emotionen. Wenn wir zum Beispiel Angst haben, können unsere Hände schwitzen und unsere Münder trocken werden. Wenn Sie sich glücklich oder traurig, besorgt oder ängstlich, gelangweilt oder wütend fühlen, wo fühlen Sie das in Ihrem Körper? Ist es in Ihren Armen, Beinen, im Bauch, Bauch, oberen Brustkorb, Nacken, in den Schultern, Armen oder in einer Kombination davon? Fühlt sich Ihr Gesicht wärmer oder kälter an? Fühlen sich Ihre Hände warm oder kalt, schwitzend oder trocken an? Atmen Sie schneller oder langsamer? Ist Ihre Herzfrequenz langsam oder schnell?

Wo fühle ich meine Emotionen?

Mit einem Partner zusammenarbeiten. Sprechen Sie darüber, wo in Ihrem Körper Sie sich glücklich, wütend, besorgt und traurig fühlen. Zeigen Sie dies auf der Zeichnung des Körpers. Zeichnen Sie eine Linie von dem Körperteil und schreiben Sie auf, was Sie fühlen.

Beispiel: Traurig – Ich fühle einen Schmerz in meiner Brust.



Wie zeigen Sie Ihre Emotionen?

1. Schreiben Sie eine Situation, in der Sie sich glücklich, traurig, wütend oder besorgt fühlen würden.
Beispiel: Ich wäre wütend, wenn jemand meine Hefte ohne meine Erlaubnis nimmt.
2. Schreiben Sie eine Situation auf, in der Sie diese Emotion in der Vergangenheit gefühlt haben.
Beispiel: Ich war wütend, als Ibrahim in seiner Muttersprache über mich geflucht hat.
3. Was tun Sie wenn Sie traurig, glücklich besorgt oder wütend sind?
Beispiel: Wenn ich wütend bin, schreie ich Menschen an und wedle mit meiner Faust.



Traurig:

Schreiben Sie eine Situation auf, in der Sie traurig waren.

Schreiben Sie eine Situation auf, in der Sie sich traurig fühlen würden.

Was tun Sie, wenn Sie traurig sind?



Glücklich:

Schreiben Sie eine Situation auf, in der Sie glücklich waren.

Schreiben Sie eine Situation auf, in der Sie sich glücklich fühlen würden.

Was tun Sie, wenn Sie glücklich sind?



Wütend:

Schreiben Sie eine Situation auf in der Sie wütend waren.

Schreiben Sie eine Situation auf in der Sie sich wütend fühlen würden.

Was tun Sie, wenn Sie wütend sind?



Besorgt:

Schreiben Sie eine Situation auf in der Sie besorgt waren.

Schreiben Sie eine Situation auf in der Sie sich besorgt fühlen würden.

Was tun Sie, wenn Sie besorgt sind?

Aktivität 8: Ärger ausdrücken

Jede/r fühlt sich zu bestimmten Zeiten in seinem Leben verärgert und kann gute Gründe haben, wütend zu sein. Wut kann nützlich sein. Er kann uns die Energie geben, die wir brauchen, um zu versuchen, eine schlimme Situation zu beheben, z.B. wenn uns jemand ungerecht behandelt, uns unsere Sachen wegnimmt oder versucht, uns zu verletzen. Es ist wichtig, was wir mit unserem Ärger machen. Es ist nicht sinnvoll, jemanden zu schlagen oder ihn zu verletzen. Das verschlimmert das Problem.

Das ist nützlich:

- sich zu beruhigen.
- zu planen, was zu tun und zu sagen ist, um die Dinge besser zu machen.
- Suchen Sie nach jemand anderem, der Ihnen helfen kann, z.B. einem Lehrenden oder einem Freund.
- Sprechen Sie mit der Person darüber, was sie getan hat.

Möglichkeiten sich zu beruhigen:

Was können Sie tun, um sich zu beruhigen, wenn Sie wütend sind? Brainstorming mit einem Partner.

Beispiel: Langsam und tief einatmen

Mit der Person sprechen, die einen verärgert hat

Nachdem Sie sich beruhigt haben, sagen Sie jemandem, wie Sie sich fühlen und was er tun soll.

Sehen Sie sich die Situationen an, die Sie wütend gemacht haben. Schreiben Sie eine "Ich fühle" Erklärung und ein "Ich will" auf. Erklärung für jede Situation.

Beispiel: Jose stößt ständig an meinen Schreibtisch. Ich bin verärgert, wenn er ständig an meinen Schreibtisch stößt. Ich möchte, dass er vorsichtiger ist.

Situation 1:

Ich fühle _____, wenn _____

Ich möchte, dass Sie _____

Situation 2:

Ich fühle _____, wenn _____

Ich möchte, dass Sie

Situation 3:

Ich fühle _____, wenn _____

Ich möchte, dass Sie

Aktivität 9: Gefühlsäußerungen und Metaphern

Manchmal verwenden wir die Sprache der Poesie, um zu beschreiben, wie wir Gefühle empfinden. Wenn wir zum Beispiel besorgt oder nervös sind, könnten wir sagen: Ich habe Schmetterlinge im Bauch.

Was fühlen diese Menschen?

**Ziehen Sie eine Linie vom Spruch zum Gefühl. Die erste ist für Sie gemacht.
Manche Emotionen können mit mehr als einem Spruch übereinstimmen.**

Ich habe einen Knoten im Bauch	ängstlich
Mein Gesicht war so rot wie eine Tomate!	Glücklich
Ich schwebte in der Luft	
Mein Haare standen mir zu Berge	nervös
Meine Beine wurden Gelee	
Mein Herz wurde gebrochen	traurig
Sie lief mit federndem Schritt	wütend
Ich habe ein schweres Herz	blamiert

Quelle: The Victorian Foundation of Survivors of Torture (Hg.) (2004): „Healthwise. Health Literacy Training Resource for Refugee and Other ESL Students“. Victoria, Australien. Lektion 3, Aufgabe 9, Seite 52. Übersetzt an der PH Freiburg (2020).

Aktivität 10: Schreibe ein Gedicht über Gefühle

Lesen Sie diese Gedichte¹ über verschiedene Emotionen.

Furcht

Angst ist schwarz wie Gewitterwolken
Es schmeckt nach Holzkohle
Es riecht nach leeren Häusern
Es sieht aus wie eine dunkle, einsame Straße
Es klingt wie widerhallende Fußstapfen
Es fühlt sich an, als wäre man allein

Fröhlichkeit

Glück ist sonnengelb
Es schmeckt wie Mangos und Sahne an einem sonnigen Tag
Es riecht wie das Parfüm meiner Mutter
Es sieht aus wie ein gefüttertes und liebevolles Gesicht
Es klingt wie Lachen
Es fühlt sich an wie zwei Arme, die mich festhalten

Ärger

Wut ist Feuerwehrauto rot
Es schmeckt nach Pfeffer und scharfem Chili
Und riecht wie Rauch aus den Nasenlöchern eines Drachens
Zorn sieht aus wie ein ausbrechender Vulkan
Und klingt wie der Dampf aus tausend Wasserkesseln
Wut fühlt sich an wie ein brutzelndes Barbecue. Autsch!

Einsamkeit

Die Einsamkeit ist klar weiß wie der Schnee im Winter.
Ich sehe eine weiße Decke mit kahlen Bäumen.
Ich höre Stille.
Ich rieche Suppe und Rauch aus dem Bauernhaus im Tal.
Ich berühre die rauen Äste eines einsamen Baumes, genau wie ich.
Ich schmecke meine kalten, salzigen Tränen, die auf den Boden fallen.

Schreiben Sie ein Gefühlsgedicht.

Benutzen Sie alle Ihre Sinne. Schreiben Sie Ihr Gedicht so.

Zeile 1 Welche Farbe hat die Emotion?

Zeile 2 Wie schmeckt sie?

Zeile 3 Nach was riecht es?

Zeile 4 Wie sieht es aus?

¹ Emotionale Gedichte wurden von Ideen adaptiert, die unter www.chester.ac.uk/~mwillard/ict/PPTs/Simile.ppt zu finden sind. Tipps für das Schreiben von Gefühlsgedichten finden Sie unter <http://www.primaryresources.co.uk/english/pdfs/00emotion.pdf>

Zeile 5 Wie klingt das Gedicht?

Zeile 6 Wie fühlt es sich an?

Vergessen Sie nicht, Ihr Gedicht zu lesen und es zu überarbeiten.

Wenn Sie mit dem Gedicht zufrieden sind, können Sie es am Computer abtippen.

Tragen Sie Ihr Gedicht vor.

Üben Sie sich darin, Ihr Gedicht vor einem Partner laut vorzulesen. Dann können Sie es der Klasse vorlesen.

Quelle: The Victorian Foundation of Survivors of Torture (Hg.) (2004): „Healthwise. Health Literacy Training Resource for Refugee and Other ESL Students“. Victoria, Australien. Lektion 3, Aufgabe 10, Seite 52-53. Übersetzt an der PH Freiburg (2020).

Aktivität 11: Emotionen-Rätsel

Horizontal

1. Wenn Sie _____ sind, ist es eine gute Idee, sich zu beruhigen, bevor Sie sprechen (6).
4. Wenn ich _____ bin, habe ich Lust, die ganze Zeit zu lächeln. (9)
5. Wenn meine Freunde einen lustigen _____ erzählen, lache ich. (4)
6. Ich bin _____ über meinen Vater. Ich weiß, dass etwas nicht stimmt. (7)
12. Mein Gesicht wird rot, wenn ich _____ bin. (11)
14. Als meine Freundin krank war, habe ich mich _____ für sie eingesetzt. (5)
16. Wenn man keine Freunde hat, fühlt man sich _____. (6)
18. Ich habe mein verlorenes Geld gefunden. Ich bin so _____! (8)
20. Ich bin nervös. Ich fühle mich krank in meinem _____. (7)
21. Jemand hat meinen Walkman gestohlen. Ich bin _____ von Joe. (10)
23. Ich bin immer _____ vor einem Test. (7)
24. Wenn ich _____ und mit meinen Freunden scherze, fühle ich mich glücklich. (5)
25. Sie sind wütend. Sie sollten _____ runterkommen, bevor Sie sprechen. (4)
26. Mein bester Freund kommt nach Australien! Ich bin so _____! (7)

Vertikal

2. Ich weiß, dass ich das Falsche getan habe. Ich fühle mich _____. (6)
3. In den Schulferien gibt es nichts zu tun. Ich bin _____. (5)
4. Ich glaube, ich werde meine Prüfung bestehen. Ich fühle mich _____ . (7)
7. Mein Gesicht verzieht sich _____, wenn es mir peinlich ist. (3)
8. Ich kann nicht auf die Schule gehen, auf die ich gehen wollte. Ich bin _____ . (12)
9. Ich bin _____, wenn der Strom ausgeht und es kein Licht gibt. (6)
10. Wenn ich unglücklich bin, lächle ich nicht, ich _____. (5)
11. Wenn ich _____ bin, kann ich nicht lächeln oder lachen. (3)

13. Ich möchte mich mit Fartun anfreunden, aber ich bin _____. Ich weiß nicht, was ich sagen soll. (3)
15. Ich war _____, weil ich immer wieder das Ziel verfehlte. (10)
17. Sehr, sehr glücklich - auf und ab springen, glücklich. _____ (8)
19. Sie können wissen, was jemand fühlt, wenn Sie sich seinen _____ ansehen. (4)
22. Werde ich dies oder werde ich das tun? Ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich bin _____. (8)
27. Traurige Filme machen mich _____. (3)

Reflektion:

In dieser Einheit lernte ich:

Quelle: The Victorian Foundation of Survivors of Torture (Hg.) (2004): „Healthwise. Health Literacy Training Resource for Refugee and Other ESL Students“. Victoria, Australien. Lektion 3, Aufgabe 11, Seite 42-56. Übersetzt an der PH Freiburg (2020).

