

Menschen und ihre Lebensorientierung
Anforderungsbereich 1



Kompetenz 1 und 2

Das eigene Selbst- und Weltverständnis sowie den persönlichen Glauben wahrnehmen und im Gespräch zum Ausdruck bringen.

Widerfahrnisse des Lebens wahrnehmen und im Licht christlicher Hoffnung deuten.

exte der Heiligen Schrift, Gebete und Glaubensinhalte der eigenen Konfession/Religion kennen und im Blick auf das eigene Leben deuten.

Thema

Emotionen – Was wir fühlen, welche Anlässe es für unsere Gefühle gibt und wie unser Fühlen unser Handeln beeinflusst

In Genesis 1 wird wunderbar beschrieben, dass Gott ganz und gar zu den Menschen steht und sie unbedingt bejaht. Aus dem Tohuwabohu (wüste, leer: tohu und: wa leer: bohu) heraus wird eine Ordnung entwickelt, die Leben ermöglicht.²

Der Siebentagerrhythmus der Schöpfungsgeschichte gibt einen Hinweis auf die Verbundenheit von Allem: 3 – Anfang und Mitte und Ende; Gott um uns, in uns und mit uns. 4 – vier Jahreszeiten, vier Himmelsrichtungen, vier Elemente und 7 – sieben Tage der Woche die Arbeit und Ruhezeiten strukturieren und so Menschliches und Göttliches verbinden.

An den beiden ersten Tagen (Gen 1,1-8) werden die Grundkonstanten von Zeit und Raum geschaffen.³ Licht und Finsternis als Tag und Nacht sowie Himmel und Erde als Abgrenzung nach oben und nach unten entwickeln sich. Licht und Finsternis geben Struktur, ordnen und ermöglichen Phasen von Aktivität und Ruhe. Der entstandene Raum zwischen Himmel und Erde kann auch als geschützter Raum verstanden werden, als eine Art Höhle in der Leben möglich werden wird. Bevor der Mensch auf die

¹ Fotos: Gilgenreiner, Doris

² Vgl. Staubli, Thomas: Begleiter durch das Erste Testament. Düsseldorf 1999, S. 142

³ Kogler, Franz (Hrsg.): Herders Neues Bibellexikon. Freiburg 2008, S. 676

Erde kommt, wird für ihn (den Menschen) ein Schutzraum gestaltet. Durch die Trennung von Wasser und Erde (dritter Tag) wird der entstandene Schutzraum zum Lebensraum. Pflanzen entstehen und dadurch auch Nahrung für all die Tiere und Menschen die später dazukommen. Am fünften und sechsten Tag werden Lebewesen geschaffen, die die Erde bevölkern sollen. Zuerst die Lebewesen des Wassers und des Himmels, dann die Lebewesen der Erde und dann Menschen. Der Auftrag über die Erde zu „walten“ (Gen 1, 26) verpflichtet die Menschen „zur Sorge für ein gutes Leben aller Lebewesen“⁴, zum achtsamen Umgang mit den angelegten Ressourcen, mit sich selber und allem was diese Erde einmal bevölkern werden. Auch der Umgang mit den eigenen Emotionen und das Erlernen bzw. Üben von Mitgefühl gehört dazu.

„Emotionen setzen sich aus dem tatsächlich Gefühlten, dem Anlass des Gefühls, der Bewertung des Erlebten, der körperlichen Reaktion und dem Emotionsausdruck zusammen.“⁵ Verena Frech beschreibt am konkreten Beispiel der Freude die Entstehung eines Gefühls folgendermaßen: „Eine Emotion ist beispielsweise die Freude. Wenn wir Freude empfinden, fühlen wir uns gut (Gefühl), beispielsweise weil wir ein Geschenk bekommen haben (Anlass), das uns gefällt (Bewertung des Erlebten). Dies zeigt sich dann z.B. in einem Kribbeln (körperliche Reaktion) und strahlenden Lächeln (Emotionsausdruck) (vgl. Friedlmeier/ Holodynski 1999).“⁶ Emotionen sind demnach mehr als das was gerade gefühlt wird. Sie wirken sich auch auf unser Leben aus in dem sie unser Handeln beeinflussen, die Gestaltung des Zusammenlegens steuern und unser Denken (von uns selber und über andere) beeinflussen.

Auch deshalb ist es wichtig, im schulischen Kontext

- | Emotionen erkennen zu lernen,
- | eigene Gefühle und deren Anlässe (Erlebnisse, Auslöser) zu erforschen,
- | erkennen zu lernen, dass Gefühle auch immer etwas mit der Bewertung des Erlebten zu tun haben,
- | Empathie zu üben
- | sowie immer wieder über Gefühle, deren Anlässe und Wirkungen zu sprechen.

Denn nur wer weiß, was Freude, Trauer, Angst, Hoffnungslosigkeit usw. ist, kann diese bei sich und bei anderen erkennen und in Worte fassen.

⁴ Kogler, Franz (Hrsg.): Herders Neues Bibellexikon. Freiburg 2008, S. 676

⁵ Verena Frech: „Erkennen, fühlen, benennen...“. Grundlagen der emotionalen Entwicklung im frühen Kindesalter. URL: <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1944>. 19.3.2020

⁶ Ebd.

Im Lehrplan für den Katholischen Religionsunterricht an Volksschulen werden sogenannte Religionsdidaktische Grundsätze beschrieben, die sich sowohl auf Religiöses als auch auf die den Umgang mit Emotionen, und somit auf den Umgang mit sich selber und den jeweils anderen Menschen, beziehen lassen:

- | Wahrnehmen und beschreiben
Emotionen bei mir selber und bei anderen wahrnehmen können sowie die unterschiedlichsten Emotionen (Gefühl, Anlässe, Wirkungen, Ausdruck) beschreiben können
- | Verstehen und deuten
Erkennen können, dass Emotionen zu Menschen gehören, manchmal angenehm und manchmal unangenehm sind. Und verstehen lernen, warum Menschen so unterschiedlich reagieren.

Mögliche (Teil)Kompetenzen

Die Lernenden (Schüler/innen und Lehrpersonen) ...

- | bedenken auf spielerische Art unterschiedliche Emotionen, deren Anlässe sowie die mögliche Wirkung auf das Handeln.
- | lernen im Austausch mit Mitspieler*innen, Strategien im Umgang mit schwierigen Emotionen kennen.
- | entdecken Schutzfaktoren von Emotionen und benennen diese.
- | können unterschiedliche Emotionen bei sich und anderen erkennen, sie benennen und nach möglichen Auslöser fragen.

Idee für den Religionsunterricht oder für die gemeinsame Zeit in der Familie Gefühleallerlei – ein Spiel für Menschen zwischen 8 und 99 Jahren

Material für jede Gruppe: Würfel, Fragekarten, Spielkegel (könnten auch kleine bemalte Steine sein)

Material in einem Kistchen das für alle Gruppen zugänglich ist: Bonbons, Seifenblasengefäß, Gefühlesmileys oder Gefühlestheine (siehe Beilage bzw. Foto), leere Blätter, Bildkartei mit Menschengesichtern (Quelle – pixabay), Gedichte, Wundpflaster und Buntstifte, mehrere Papiersäckchen für Schreitüte, Schale mit Lachgummis, leere Fragekarten für weitere Fragen, Ideen...

Spielablauf:

Fragekarten auf einem kleinen Stapel, verdeckt in die Mitte legen; ein*e Spieler*in würfelt:

- 1 – erste Fragekarte nehmen und beantworten, anschließend unter den Stapel legen
- 2 – zweite Fragekarte nehmen und beantworten, anschließend unter Stapel legen
- 3 – dritte Fragekarte nehmen und beantworten, anschließend unter Stapel legen
- 4 – vierte Fragekarte nehmen und beantworten, anschließend unter Stapel legen
- 5 – fünfte Fragekarte nehmen und beantworten, anschließend unter Stapel legen
- 6 – noch einmal würfeln und die 6 und die neue Würfelzahl zusammenzählen, anschließend die entsprechende Fragekarten herauszählen, beantworten und anschließend unter Stapel legen



Gefühlesteine: Leuchtkiesel, wie sie im Gartenfachhandel zu finden sind (oder einfach Steine), mit verschiedensten Gefühlsregungen, mit Permanentstiften bemalen.

Zum Abschluss des Spieles könnten die Schüler*innen eigene Gefühlesteine (Steine selber suchen) bemalen, sie in ein kleines Kistchen legen und

... in der Familie

- | vor dem Schlafen aus dem Kistchen herausnehmen und gemeinsam mit Mama, Papa, Oma, Opa ... den Tag besprechen.
- | auf den Esstisch legen, um gemeinsam vor dem Mittagessen innezuhalten und einander zu erzählen, wie es uns gerade im Moment geht.
- | Mama, Papa, Oma, Opa erzählen, wie man sich gerade fühlt und bei Mama, Papa, Oma und Opa nachfragen, wie es ihnen geht.

... in der Schule

- | im Morgenkreis mit Hilfe der Steine von den eigenen Emotionen und (freiwillig) auch von den Auslösern erzählen.
- | mit Hilfe der Gefühlssteine die Gebetszeit am Beginn der Religionsstunde gestalten.
- | als Abschluss der Schulwoche über die Ereignisse, Erlebnisse, Wahrnehmungen der vergangenen Woche nachdenken und ev. ein paar Sätze in ein Wochentagebuch schreiben. Das geht so:
- | Steine untereinander auflegen und nachdenken über was ich mich gefreut, geärgert.... habe. Was mich fröhlich gemacht hat, was traurig, was mich überrascht hat oder auch was mich ängstlich gemacht hat ...

Was war heute dein
glücklichster Moment?

Erzähle und mach dann drei
Glückssprünge.

Du hast einfach nur Glück!!!

Nimm ein Bonbon aus der
Schale und genieß den
Geschmack.

Du hast einfach nur Glück!!!

Nimm ein Bonbon aus der
Schale und genieß den
Geschmack.

Glücklich aussehen

Such in der Bildkartei ein Bild
auf dem glückliche Menschen
zu sehen sind. Erzähl woran ihr
Glück zu erkennen ist.

Du hast einfach nur Glück!!!

Nimm ein Bonbon aus der
Schale und genieß den
Geschmack.

Hol ein Gedicht und lies es so
vor, als ob du glücklich wärst.

Du hast einfach nur Glück!!!

Nimm ein Bonbon aus der
Schale und genieß den
Geschmack.

Hol ein Gedicht und lies es so
vor, als ob du tief traurig wärst.

Hol ein Gedicht und lies es so vor, als ob du wütend wärest.

Über was hast du dich früher geärgert?

Glück ist für mich...
Erzähl drei Beispiele was Glück für dich ist.

Wenn ich die Worte „eifersüchtig sein“ höre, gehen mir diese Gedanken durch den Kopf...

Zeichne auf ein Blatt ein Smileygesicht das verzweifelt aussieht.

Deine Mitspieler und Mitspielerinnen sollen erraten welches Gefühl du beschreibst.

Wenn ich nörgle, sage ich...

Schlechte Laune

Erzähl, was dir deine gute Laune verhaseln kann.

Wütend aussehen

Such in der Bildkartei ein Bild auf dem wütende Menschen zu sehen sind. Erzähl woran ihre Wut zu erkennen ist.

Hoffnungsvoll aussehen

Such in der Bildkartei ein Bild auf dem hoffnungsvolle Menschen zu sehen sind. Erzähl woran ihre Hoffnung zu erkennen ist.

Gefühle können auch mit Farben ausgedrückt werden.

Welche Gefühle stecken für dich in der Farbe Rot

Wenn du dich wie eine Schneekönigin oder wie ein Schneekönig freust, was tust du?

Mach einen Freudentanz!

Hast du ein Glück!

Hinter dieser Karte steckt keine Aufgabe 😊! Du darfst rasten!

Deine Mitspielerinnen und Mitspieler sollen dir jeweils ein Kompliment machen. Hör zu und genieße!

Hast du ein Glück!

Hinter dieser Karte steckt keine Aufgabe 😊! Du darfst rasten!

Drei Dinge die dich nachdenklich stimmen.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Hast du ein Glück!

Hinter dieser Karte steckt keine Aufgabe 😊! Du darfst rasten!

Hast du ein Glück!

Hinter dieser Karte steckt keine Aufgabe 😊! Du darfst rasten!

Seifenblasen lassen uns staunen und können Freude schenken. Schenk Freude und lass ein paar Seifenblasen steigen.

Woran erkennst du, dass jemand traurig ist?

Seifenblasen lassen uns staunen und können Freude schenken. Schenk Freude und lass ein paar Seifenblasen steigen.

Hol einen Gefühlesmiley. Beschreibe was du siehst. Deine Mitspieler und Mitspielerinnen sollen erraten welches Gefühl du beschreibst.

Seifenblasen lassen uns staunen und können Freude schenken. Schenk Freude und lass ein paar Seifenblasen steigen.

Woran können andere Menschen erkennen, dass es dir gut geht?

Kennst du einen Witz? Erzähl ihn.

Wenn du keinen kennst, lass dir einfach von deinen Mitspieler-innen oder Mitspielern einen Witz erzählen. Wer fängt an?

Nicht zu bekommen was man will, ist manchmal ein großer Glücksfall.

Frag deine Mitspielerinnen und Mitspieler was sie zu diesem Satz sagen.

Wenn ich sauer bin, mache ich ...

Wenn ich an meine Zukunft denke wünsche ich mir...

Was mich sauer macht und warum:

Mach ein paar lustige Bewegungen vor.

Alle deine Mitspielerinnen und Mitspieler machen sie dann nach.

Gefühle können auch mit Farben ausgedrückt werden.

Welche Gefühle steckt für dich in der Farbe Grün?

Kannst du so richtig jammern?
Ja? Dann jammere deinen Mitspielerinnen und Mitspielern so richtig etwas vor.

Gefühle können auch mit Farben ausgedrückt werden.

Welche Gefühle steckt für dich in der Farbe Blau?

Gefühle können auch mit
Farben ausgedrückt werden.

Welche Gefühle steckt für dich
in der Farbe Gelb?

Zeig mit deinem ganzen
Körper, dass du fröhlich bist.

Deine Mitspieler und
Mitspielerinnen sollen dein
Gefühl erraten.

Zeichne auf ein Blatt ein
Smileygesicht das gelangweilt
aussieht.

Deine Mitspieler und
Mitspielerinnen sollen das
Gefühl erraten.

Zeig mit deinem Füßen, dass
du dich ärgerst.

Zeichne auf ein Blatt ein
Smileygesicht das eifersüchtig
aussieht.

Deine Mitspieler und
Mitspielerinnen sollen das
Gefühl erraten.

Zeig mit deinem Mund,
dass du erschrocken bist.

Zeichne auf ein Blatt ein
Smileygesicht das zufrieden
aussieht und lass die anderen
raten welcher Gefühlszustand
gezeigt wird.

Wenn ich gut aufgelegt bin,
höre ich diese Musik. Pfeif oder
sing deine Lieblingsmusik vor.

Erzähl über was du dich
besonders gut aufregen kannst.

Situationen, in denen es mir
mulmig ist, sind ...

Erzähl über was du dich
besonders gut ärgern kannst.

Situationen, in denen ich mich
so richtig gut fühle, sind ...

Wenn du einsam bist, was
wünschst du dir?

So richtig zornig werde ich,
wenn ...

Was ärgert dich?

Wie verhält sich deiner
Meinung nach jemand der
egoistisch ist?

Wenn du einen Wutanfall hast,
was sagst du?

Was ist oder war dein
allerliebstes Kuscheltier?

Angst kann auch ein wichtiges
Gefühl sein. Erkläre warum.

Wenn Wut eine Farbe hätte,
welche Farbe würdest du der
Wut geben?

Wie bist du auf diese Farbe
gekommen?

Was tun Menschen wenn sie
sich ohnmächtig fühlen?

Spielt eine Runde schreien!

Jede Person in der Gruppe überleg
sich eine Art zu schreien. Dann
beginnt die erste Person und schreit
die Person auf der linken Seite an.
Diese schreit die nächste Person an
und so weiter, bis der Schrei am
Beginn angekommen ist.

Welche Worte können
jemanden Mut machen?

Hol dir für jedes Gruppenmitglied
ein Wundpflaster und lade alle
ein es mit Mutworten zu
beschriften.

Lade deine Mitspieler*innen zu
einer Rund „Wutsäckle“ ein.

Holt dazu die kleinen
Papiersäckchen, schreit eure Wut
oder euren Ärger in das Säckchen
und blast es auf. Dann zerknallt
das Papiersäcken.

Kluge Menschen haben Angst.
Stimmt das?
Was sagst du dazu?

Wenn du traurig ist, welche
Worte möchtest du dann
hören?
Welche Worte möchtest du auf
keinen Fall hören?

Wenn du traurig bist, welche
Musik magst du dann gerne
hören?

Hol die Schale mit den
Lachgummis, lass deine
Mitspieler*innen ein
Lachgummi aussuchen und
stell ihnen folgende Frage: Was
bringt dich zum Lachen?

Ich teile meine Freude,
mit allen, die ich mag.
Da haben viele Leute
viel Freude jeden Tag.

Und jeder teilt sie weiter,
so wird sie niemals leer.
So wird aus einer Freude
ein Dutzend und noch mehr.

Denn mit geteilter Freude
ist's ganz und gar verhext,
wie oft wir sie auch teilen
sie wächst und wächst und wächst.

Quelle unbekannt

Du bist anders als ich, ich bin anders als du.
Gehen wir aufeinander zu, schauen uns an,
erzählen uns dann,
was du gut kannst,
was ich nicht kann,
was ich so treibe,
was du machst,
worüber du weinst, O
worüber du lachst,
ob du Angst spürst bei der Nacht,
welche Sorgen ich trag,
welche Wünsche du hast,
welche Farben ich mag,
was traurig mich stimmt,
was Freude mir bringt,
wie, wer, was bei euch kocht,
wer was bei uns singt ...
Und plötzlich erkennen wir – waren wir blind? –
Dass wir innen uns äußerst ähnlich sind!

Quelle unbekannt

