

2.3

LUSTIG TRAUERIG, WARM UND KALT

Gefühle darstellen – wie geht das?

Wir alle nehmen verschiedene Rollen ein, je nachdem, wo wir sind. Zu Hause bist du Sohn oder Tochter, in der Schule Schülerin oder Schüler usw. Manchmal bist du lustig, manchmal traurig. Das ist ganz normal. Alle Menschen ärgern sich von Zeit zu Zeit oder sind schlecht gelaunt. Manche zeigen es mehr, andere weniger. Es ist oft ganz schön schwierig, seine Gefühle in den Griff zu bekommen!



Versuche folgende Gefühle darzustellen: wütend, lustig, traurig, ängstlich, langweilig, glücklich sein ... Deine Mitschülerinnen und Mitschüler sollen raten, welches Gefühl du jeweils darstellst.

- Sich dabei gegenseitig zu fotografieren kann Spaß machen.
- Mit den besten Fotos könnt ihr ein Plakat, eine kleine Ausstellung oder sogar ein Gefühlsbarometer für die Klasse machen.
- Welche Begriffe waren schwierig darzustellen?
- Woran erkennt man Gefühle? (Mimik: Mund, Mundwinkel, Augen, Augenbrauen, Kinn, Stirn und Körperhaltung)



Tu dich mit jemandem aus deiner Klasse zusammen. Stell' verschiedene Gefühle dar und lass dich dabei von deinem Gegenüber fotografieren. Anschließend tauscht ihr die Rollen. Wenn ihr fertig seid, druckst du deine Fotos aus und klebst sie hier ein.

FREIRAUM

Wir verraten dir einen Trick, wie du dich schnell besser fühlen kannst, wenn du mal nicht gut drauf bist. Es funktioniert so: Nimm die Hände über den Kopf wie ein Sportler, der gerade gewonnen hat und sich über eine Medaille freut. Wenn du diese Körperhaltung einnimmst, fühlst du dich gleich besser, stimmt's? Wenn du den anderen aber zeigen willst, dass du dich schlecht fühlst, stell dich hin und senk den Kopf nach vorne, lass deinen Körper hängen. Autsch! Dann doch lieber wieder die Siegerpose. Mit diesen Körperhaltungen kannst du anderen zeigen, wie du dich gerade fühlst. Schau genau hin – was kannst du bei anderen Menschen beobachten?