

## Unterrichtsideen zum Thema Gefühle

Gefühle begleiten den gesamten Schulalltag – vom Morgenkreis über Konfliktsituationen bis hin zu Lernprozessen und Entwicklungsgesprächen. Besonders in der Förderschule spielt die Wahrnehmung, das Ausdrücken und das Verstehen von Emotionen eine zentrale Rolle. Doch wie können emotionale Zugänge geschaffen werden, die für alle Schülerinnen und Schüler verständlich und zugänglich sind? In unserem Mai-Praxisvorschlag zeigen wir praxisnahe Möglichkeiten, wie das Thema „Gefühle“ sensibel, niedrigschwellig und alltagsnah in Schule integriert werden kann.

Die „Gefühlsmonster“ eignen sich hervorragend für den Einsatz in Schulen. Sehr passend sind sie für den regelmäßigen Einsatz im Morgenkreis, als Einstieg in Unterrichtseinheiten zum Thema „Gefühle“ oder in Entwicklungsgesprächen mit Schülerinnen und Schülern ab Klasse 1. Besonders hilfreich ist, dass sie sich auch non-verbal beteiligen können – beispielsweise indem sie auf eine Karte zeigen oder sich auf die Decke stellen (Foto: Naveen Schwind).



Auch in der Erwachsenenbildung (z.B. in der Ausbildung und Fortbildung von Lehrkräften) finden sie großen Anklang. Durch die große Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten entstehen für alle Schülerinnen und Schüler niedrigschwellige und basale Zugänge. So wird die emotionale Ausdrucksfähigkeit gefördert und gleichzeitig eine wertschätzende Gesprächsatmosphäre geschaffen.

**Tipp:** Weitere Materialien, Informationen sowie Seminare sind auf der Homepage zu finden: <https://www.gefuehlsmonster.de>

Darüber hinaus kann das Thema Gefühle auch sehr alltagsnah über verschiedene Situationen bearbeitet werden. Bilder von einem Eis, einem Strand, einem Berg, Hausaufgaben, einem Supermarkt, einem Schuhladen oder der Schule können Gesprächsanlässe schaffen: „Wie fühlst du dich in dieser Situation?“ oder „Welche Gefühle verbindest du damit?“ Manche Kinder verbinden mit einem Pferd Freude oder Ruhe, andere mit einer Spinne eher Angst oder Ekel. So entstehen individuelle Gespräche über Emotionen und persönliche Erfahrungen.

Auch Kuscheltiere oder selbst gestaltete Gefühlsmonster bieten eine schöne Möglichkeit, Gefühle greifbarer zu machen. Im Internet finden sich zahlreiche Häkelanleitungen sowie fertige Figuren zum Kauf. Ebenso können Emojis genutzt werden, die für manche Altersgruppen näher an ihrer Lebensrealität sind als Kuscheltiere. Sehr passend sind außerdem Fotos aus der eigenen Lerngruppe oder Klasse. Unterschiedliche Gefühlsausdrücke können sortiert, besprochen und den eigenen Emotionen zugeordnet werden. Gleichzeitig entsteht durch bekannte Gesichter oft eine stärkere Identifikation. Ergänzend stehen online zahlreiche kostenlose Cliparts und Materialien zur Verfügung.



Fotos: Mona Mergemeier

Auch Filme können einen wertvollen Zugang zum Thema Gefühle schaffen. Besonders die beiden Filme „Alles steht Kopf“ und „Alles steht Kopf 2“ greifen Emotionen auf eine anschauliche und kindgerechte Weise auf. Vor allem der zweite Teil beschäftigt sich intensiv mit den Gefühlswelten in der Pubertät und zeigt eindrucksvoll, wie chaotisch und herausfordernd emotionale Prozesse in dieser Lebensphase sein können.

Darüber hinaus bieten auch Kinderbücher einen wunderbaren Zugang zu diesem Thema. Sie eignen sich wunderbar für den Einsatz im Unterricht, im Morgenkreis oder in der Kita bieten schöne Gesprächsanlässe für den Unterricht oder den Morgenkreis. Besonders beliebt sind beispielsweise:

- „Heute bin ich“
- „Das Farbenmonster“
- „Das NEINHorn“ und viele weitere.



Illustrationen aus dem Buch „Das Farbenmonster“  
Foto: Mona Mergemeier

Auch Farben können in die Arbeit mit Gefühlen einbezogen werden. Menschen verbinden mit Farben oft ganz unterschiedliche Emotionen und Erfahrungen. Während manche Kinder Gelb mit Freude verbinden, steht Blau für andere eher für Ruhe oder Traurigkeit. Dadurch entstehen spannende Gespräche über individuelle Wahrnehmungen und Gefühle.

Bei Rückfragen gern eine Mail an: [mona.mergemeier@verband-sonderpaedagogik.de](mailto:mona.mergemeier@verband-sonderpaedagogik.de)