

VOLL GFÜHL

Didaktische Hinweise

Margrit Egger, 24.8.2020

→ Das Reagenzglas im Umschlag kann mit Bleistift beschriftet und wieder radiert werden

→ In der Druckvorlage hat es Vorlagen für Reagenzgläser zum Laminieren

Was ist «Voll Gefühl»?

*eine künstlerische
Auseinandersetzung
mit der Gefühlswelt*

«Voll Gefühl» ist das Resultat einer künstlerischen Auseinandersetzung mit meiner Gefühlswelt; ein persönlicher Versuch fassbar zu machen, was nicht fassbar ist.

Entstanden ist ein Bilderbuch – eine Sammlung von Gefühlsbildern und passenden (schweizer-)deutschen Wörtern.

Warum didaktische Hinweise?

Es liegt nahe, die Idee von «Voll Gefühl» didaktisch zu nutzen: Gefühle in Bild und Wort «destillieren», mit denen Gefühlsgemische nachgebildet werden können.

Dies ist durchaus in meinem Sinne. Ich freue mich darüber und bin gespannt darauf, was da alles geschehen wird.

Dabei ist allerdings zu beachten: «Voll Gefühl» ist als Kunstwerk gewachsen. Als solches hat es weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch ist es ein allgemeingültiges Klassifizierungssystem für Gefühle.

*«Voll Gefühl» für
spielerische An-
näherungsversuche
ans Thema Gefühle
nutzen*

Es eignet sich für spielerische Annäherungsversuche ans Thema, die auf einer gewissen Oberfläche bleiben. Für eine tiefergreifende Arbeit an den eigenen Gefühlen braucht es psychologisches Fachwissen.

Im Folgenden finden sich Ideen und Hinweise für den didaktischen Einsatz von «Voll Gefühl».

Wie kann man «Voll Gefühl» einsetzen?

als Bilderbuch

Die Bilder anschauen, Wörter (vor-)lesen und alleine oder gemeinsam über Gefühle nachdenken:

- Kenne ich dieses Gefühl?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich mich so fühle?
- Habe ich das auch schon mal erlebt? Wann?
- Woran erkenne ich, wenn ich dieses Gefühl habe?
- Habe ich schon mal jemanden gesehen, der dieses Gefühl hatte? Woran habe ich dies gemerkt?
- Welche Gefühle mag ich? Welche finde ich unangenehm?

als Wahrnehmungs- und Visualisierungshilfe

Die Bilder nutzen, um Gefühle zu reflektieren. Das können eigene Gefühle sein oder fiktive Gefühle, z.B. von einer Figur aus einer Geschichte:

- ein Gefühlsgemisch ins Reagenzglas zeichnen
- ein Gefühl herauspicken und im Reagenzglas anmalen, wie stark es gerade ist oder in einer speziellen Situation war

als Inspiration für eigene Gefühlsbilder

Sich an eine Situation erinnern, in dem sich ein Gefühl stark zeigte. Dann eigene Gefühlsbilder entstehen lassen:

- auf einem weissen Blatt ohne nachzudenken drauflos zeichnen oder -malen
- auf einem Spaziergang Dinge fotografieren, die zum Gefühl passen
- mit Papierresten und anderen Materialien Collagen erstellen
- andere Kanäle nutzen: auch Musik kann ein Gefühl fassbar machen, ein Gedicht, die Oberfläche eines Gegenstandes oder ein spezielles Gericht

als Ausgangspunkt für eine eigene Gefühls-Wort-Sammlung

Aus den Gefühls-Worten diejenigen auswählen, die passen und diese mit weiteren ergänzen:

- in der eigenen oder weiteren Sprache nach Worten suchen – welche Gefühle gibt es in welchen Sprachen? Wo sind die Unterschiede?
- zu den Bildern Mindmaps oder Wortwolken erstellen

Was muss bei der Arbeit am Thema Gefühle beachtet werden?

*einen sicheren
Raum schaffen*

Der Austausch über Gefühle – also sie versprachlichen zu können – setzt verschiedene kognitiven Kompetenzen voraus. Diese können nicht einfach so vorausgesetzt werden. Sie brauchen Übung und einen gezielten Aufbau (z.B. vorsprechen / nachsprechen, Training von Wortschatz und Redemitteln).

*lernen, Gefühle zu
versprachlichen*

Wer Gefühle zeigt, macht sich verletzlich. Um Gefühle anschauen, wahrnehmen und darüber austauschen zu können, braucht es einen sicheren Ort.

*verschiedene
Wahrnehmungen
zulassen*

«Voll Gefühl» geht davon aus, dass Menschen Gefühle unterschiedlich wahrnehmen. Es gibt deshalb kein «richtig» oder «falsch» und auch keine «guten» oder «schlechten» Gefühle.

*die Privatsphäre
schützen*

Der Ausdruck von und der Umgang mit Gefühlen sind sehr persönlich. Jede*r soll selber entscheiden können, wie viel sie*er von sich preisgibt. Dies gilt auch für Kinder. Wenn mit Gruppen gearbeitet wird, soll deshalb immer auch die Möglichkeit geboten werden, eine fiktive Figur zu wählen (z.B. eine Romanheldin, eine Figur aus einem Film oder ein Stofftier).

nichts forcieren

Es gibt Gründe, warum der Zugang zu Gefühlen erschwert oder blockiert sein kann. So kann es zum Beispiel eine Art Schutzmechanismus für die Seele sein. Von aussen und ohne psychologisches Fachwissen, ist dies jedoch nur schwer sichtbar. Deshalb ist man gut beraten, in der Arbeit an Gefühlen nichts zu forcieren.

*auch wiederum
aufhören*

Unangenehme Gefühle wie «Angst haben» oder «sich schämen» sollen ihren Platz haben, aber nicht Überhand nehmen. Deshalb lohnt es sich, mit einem leichten, wohlthuenden Gefühl abzuschliessen. Oder einen bewussten Schlussstrich zu ziehen und dann etwas ganz anderes zu tun.

Wie umgehen mit den nackten Brüsten?

*zwei Figuren sind
nackt*

In «beruhigt / erleichtert / befreit» und «zufrieden / glücklich / selig» ist die gezeichnete Figur nackt. Dies ist intuitiv so entstanden; für mich ist «eins sein» mit mir und meinem Körper eng mit diesen Gefühlen verbunden.

*vorgängig bewusst
entscheiden*

Lehrpersonen, die «Voll Gefühl» im Unterricht einsetzen, müssen damit rechnen, dass durch diese Bilder Themen wie «Körper» und «Sexualität» Raum einnehmen, bevor über das eigentliche Thema «Gefühle» gesprochen werden kann.

*einbeziehen,
mit dem Thema
verknüpfen*

Da diese Themen eng miteinander verbunden sind, kann es eine gute Gelegenheit sein, dies aufzunehmen und darüber zu sprechen. Im Sinne von: Gefühle zeigen macht einen verletzlich. Manchmal fühlt man sich «nackt» dabei. Es braucht Sicherheit, Vertrauen.

*oder verschwinden
lassen*

Es gibt aber auch die Möglichkeit, die Bilder aus dem Büchlein zu entfernen und die Schüler*innen dazu anzuregen, diese Gefühle selber zu zeichnen.

→ Du hast «Voll Gefühl» ausprobiert?
Spannende Erfahrungen gemacht?
Die Ideen weiterentwickelt?

Erzähl mir davon: kontakt@margritegger.ch
Ich freue mich, von dir zu hören.

