

# fit und stark plus



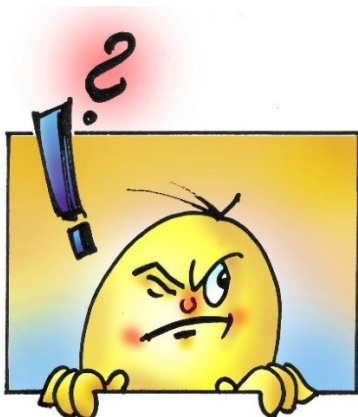
Newsletter Ausgabe 15, Dezember 2017

## Die Theorie der Gefühle

Liebe Lehrkräfte, Gefühle gehören zur „Grundausstattung“ des Menschen; im Verlauf der Evolution haben sich kulturübergreifend vor allem 7 Emotionen als besonders wichtig für unser Überleben herausgestellt. Der Emotionsforscher Paul Ekman hat diese Grund-Emotionen folgendermaßen benannt: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung Traurigkeit, Überraschung. Andere Forscher rechnen noch Scham und Neugier dazu. Weltweit können Menschen diese Gefühle erkennen und entschlüsseln, unabhängig davon, wo sie erzogen und sozialisiert wurden. Im Laufe der Entwicklung eines Menschen kommen dann noch zahlreiche andere Gefühlsnuancen hinzu, die wir erlernen und die abhängig sind von den Mitmenschen und der Kultur, in der wir aufwachsen.

Wir kennen alle, dass Emotionen unterschiedlich stark ausgeprägt sein und auch unterschiedlich lange andauern können. Für diese unterschiedlichen Ausprägungen haben wir verschiedene Begrifflichkeiten; so kennen wir Stimmungen (englisch „mood“): unter Stimmungen versteht man Gefühls- bzw. Gemütszustände, die über eine längere Zeit (Tage sogar Wochen) bestehen können und nicht sehr stark sind (z.B. Niedergeschlagenheit) aber dennoch unser Alltagshandeln beeinflussen.

Dem gegenüber gibt es starke heftige Emotionen, die wir Affekte nennen; diese entstehen und entwickeln sich sehr rasch und wir erleben diese als heftig; Affekte nehmen schon Einfluss auf unser Alltagsleben noch bevor wir überhaupt darüber nachgedacht haben (z.B. Rache, Hass).



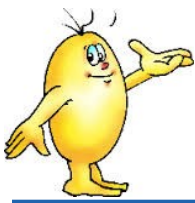
Emotionen spüren und verarbeiten wir immer mit Leib und Seele und drücken diese auch auf diesen Ebenen aus. Angst z.B. spüren wir sehr körperlich; wir erleben vegetative Reaktionen (Herzrasen, trockenen Mund, Schwitzen, evtl. zittern). In Zusammenhang mit der Situation, in der wir uns befinden, benennen wir diese Empfindung mit der kognitiven Erkenntnis „Ich habe Angst!“

Gleichzeitig bildet sich mit dieser Angst eine bestimmte Mimik und auch eine bestimmte Körperhaltung bei uns aus, die unsere Mitmenschen als „Angst“ lesen können; ebenfalls gleichzeitig entwickelt sich bei uns meist ein Handlungsimpuls, z.B. wegzulaufen oder „die Decke über den Kopf ziehen“.



Emotionen sind also immer ganzheitlich und lassen sich durch diese 4 Ebenen kennzeichnen: 1. Als eine Gefühlsempfindung 2. Als ein sichtbares Verhalten (Mimik, Gestik, Körperhaltung 3. Als eine nicht willentlich steuerbare körperliche Veränderung (Erröten, Schwitzen, Zittern..) 4. Und als eine Kognition, eine Bewertung der Situation bzw. eine Erwartung über die Situation.

Die Teile des Gehirns, die maßgeblich für die Entstehung, Erkennung und Verarbeitung von Emotionen zuständig sind, gehören zu den bestgeschütztesten Bereichen im Gehirn; sie liegen in tieferen Regionen und sind durch andere Hirnteile abgeschirmt. Aus diesem Grund sind z.B. bei Demenzkranken kognitive Vorgänge und auch das Kurzzeitgedächtnis recht rasch zu Beginn der Erkrankung betroffen, die Area der gefühlsgetönten Erinnerungen und die Emotionsverarbeitung dagegen erst viel später.



# fit und stark plus



Newsletter Ausgabe 15, Dezember 2017

Die Fähigkeit, Mitgefühl oder Empathie zu empfinden ist ein wichtiger Baustein in der biologischen Grundausstattung des Menschen. In der Evolutionsforschung herrscht Einigkeit darüber, dass u.a. Einfühlungsvermögen und Mitgefühl unsere Spezies vor dem Aussterben gerettet hat. Menschen sind soziale und einfühlsame Wesen und das macht sie stark.

Kinder lernen erst im Laufe ihrer Entwicklung, Emotionen klar zu unterscheiden. Schöne Erlebnisse kribbeln im Magen, Angst schnürt die Kehle zu: Gefühle sind körperlich spürbar. Doch Kinder müssen erst lernen, Worte dafür zu finden.

Bringen Sie im Unterricht doch einmal in Erfahrung, welche Gefühle die Schülerinnen und Schüler bereits kennen. Beachten Sie dabei, dass nicht allen Schülerinnen und Schülern die Gefühlsbegriffe bekannt sind. Zwar können sie ein Gefühl beschreiben, dieses vielleicht aber ohne Ihre Unterstützung keinem Begriff zuordnen. Auch werden die Mädchen und Jungen das Erfühlen (=Ertasten) mit dem Wort „Gefühle“ gleichsetzen. So wird unweigerlich auch das Wort „Schmerzen“ fallen auf die Frage, welche Gefühle sie kennen.

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler im Anschluss ein Bild malen von einem Ereignis, bei dem eines der Gefühle eine wichtige Rolle spielte. Das kann ein Geburtstagsbild sein, ein Bild von einem besonders schönen Ferienerlebnis, von gemeinsamen Unternehmungen mit der Freundin oder dem Freund oder gar ein Bild über den Verlust eines geliebten Haustieres. Die Mädchen und Jungen dürfen die Bilder ihren Mitschülerinnen und Mitschülern präsentieren und erklären, welches Ereignis darauf zu sehen ist. Gemeinsam wird überlegt, welche Gefühle dabei eine große Rolle gespielt haben könnten. „Warst du glücklich?“ „Hast du dich geschämt?“ „Warst du nervös?“ „Hattest du keine Angst?“ „Warst du erleichtert?“ „Warst du gelangweilt?“ Hast du dich sehr gefreut?“ „Warst du unruhig?“ Warst du aufgeregt?“ „Bestimmt warst du fröhlich?“ „Warst du ungeduldig?“ „Warst du zufrieden?“

Durch das In-Worte-fassen können die Schülerinnen und Schüler so Begriff für Begriff eine Art Gefühlslexikon erstellen. Das Wissen über Emotionen hilft ihnen, Situationen vorauszusehen und angemessen zu reagieren. Das ist zugleich die Basis, um die Gefühle anderer zu verstehen.

Wir alle wissen, wie sich visuelle oder auditive Reize wie Bilder, Texte, Farben und Musik auf unser Gefühlsleben auswirken. Wir nutzen diese Erfahrung häufig aus, um uns in bestimmte Stimmungen zu versetzen oder auch, um uns aus bestimmten Stimmungslagen „herauszuholen“.

So wird besonders Weihnachten zum Fest der Gefühle, zum Fest der Emotionen, der Freude und des Leids, denn viele Menschen reagieren gerade zu Weihnachten emotionaler als sonst.

Wir, das Team der IFA gGmbH, wünschen Ihnen und Ihren Familien, Ihren Schülerinnen und Schülern jedenfalls ein harmonisches Weihnachtsfest mit jeder Menge guter Gefühle.



Wissenswertes	
Login zur Webseite	Die Materialien sind auch online abrufbar: Benutzer: „user“ PW: „ifa4711“ <a href="http://www.fitundstarkplus.de">www.fitundstarkplus.de</a>