

Bunte Gefühle

Benennung und Darstellung von Gefühlen

Darum geht es

Diese Methode zielt darauf ab, Jugendliche dabei zu unterstützen, Gefühle zu beobachten und darzustellen. Das Bild des Regenbogens dient dazu, die Vielfalt der Gefühle und deren Veränderlichkeit zu veranschaulichen.

Dauer

45–90 Minuten

Material/Vorbereitung

- Papier in verschiedenen Farben
- Bunte Stifte
- Eventuell ein Whiteboard oder eine Tafel
- Optional: Beamer/Smartboard
- Beispiele von Gefühlen in Form von Bildern oder Wörtern (optional) als Denkanstoß, Hilfestellung

Arbeitsform

Arbeit im Plenum

Vorgehen

Einführung: Die Methode beginnt mit einer kurzen Erklärung, dass Gefühle vielfältig sind. Man kann behaupten, Gefühle haben verschiedene Farben, sie können beispielsweise als hell oder dunkel empfunden werden. »Welche Farben verbindet ihr mit welchem Gefühl?«

Gefühle sammeln: In einer gemeinsamen Runde werden Gefühle gesammelt, die die Jugendlichen kennen oder bereits erlebt haben. Zur Anregung kann als Impuls ein sehr helles und ein sehr dunkles Kunstwerk mit ähnlichem Motiv angeworfen werden.

Zur Orientierung im Hintergrund hier Beispiele für Gefühle:

Freude: Vergnügen, Lust, Fröhlichkeit, Optimismus, Begeisterung, Zufriedenheit, Glück

Liebe: Sympathie, Zuneigung, Vertrautheit, Bewunderung, Leidenschaft

Scham: Verwirrung, Peinlichkeit, Befangenheit, Bedauern/Reue, Schuldgefühle, Kränkung

Ekel: Abneigung, Widerwille, Abscheu

Trauer: Bedrücktheit, Kummer, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Verzweiflung

Wut: Genervtheit, Missmut, Ärger, Aggression, Zorn

Furcht: Unsicherheit, Besorgnis, Hilflosigkeit, Schrecken, Grauen, Panik

Kreative Dokumentation: Nun sollen alle ein eigenes Bild erstellen, was für sie persönlich Gefühle Farben zuordnet.

Abschluss: Diese Aktivität kann mit einer Vorstellungs- und Reflexionsrunde abgeschlossen werden. Wo gibt es Ähnlichkeiten? Wo Abweichungen?