

# Gefühlstrainings

Prof. Dr. Reinhard Franzke

Im Folgenden sollen die „gefühlsorientierten Unterrichtspraktiken“ herausgestellt werden, die sich in der deutschen Pädagogik, Didaktik und Unterrichtsmethodik ausbreiten und mit Sicherheit in den Schulen Anwendung finden, insbesondere in Grundschulen.

## Beispiele bei Frank Müller

„Selbstständigkeit fördern und fordern“

### *Erwartungen artikulieren*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, ihre „Befürchtungen und Ängste“ anonym auf einer farbigen Karte niederzuschreiben. Die Karten werden vor der Klasse verlesen.

### *Gedanken zum Bild*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, ihre „Gefühle“ (ich fühle ...) zu einem frei ausgewählten Foto oder Bild zu äußern.

### *Jung und alt*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, bei Zuruf bestimmter Zahlen, eine Person entsprechenden Alters zu simulieren und der Klasse später mitzuteilen, wie man sich in dieser Situation „geföhlt hat“. Bei der Zahl eins sollen die Schüler allen Ernstes wie Einjährige auf dem Klassenboden herumkrabbeln und der Klasse mitteilen, wie sie sich dabei „geföhlt“ haben.

### *Ich bin du*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, vor der gesamten Klasse über die akuten „Geföhle“ eines Mitschülers zu spekulieren.

### *Was ich mag)*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, niederzuschreiben, was sie „mögen“ und was sie nicht mögen. Dabei werden sie gezwungen, sich auf eine Meinung zu einigen.

### *Vier-Ecken-Methode*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, vor der Klasse mitzuteilen (durch Zuordnung zu einer von vier Ecken), wie sie sich „heute fühlen“ und über diese Geföhle mit der Gruppe (einer Ecke) zu diskutieren.

## Beispiele bei G. Gugel

Methoden-Manual „Neues Lernen“. Weinheim und Basel 2006

### *Körperumriss*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, ihren Körperumriss nachzeichnen zu lassen und in diesen Umriss ihre momentanen „Gefühle“ einzutragen („Was liegt mir im Magen“).

### *Seminarkritik*

Die Schüler sollen mitteilen, was sie bisher gelernt haben. Dazu sollen sie unter anderem die Frage diskutieren, was ihnen „gefallen“ oder „nicht gefallen“ hat (nicht, was sie gelernt haben)

### *Blitzlicht*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, ihre „Gefühle und Stimmungen“ in einem kurzen Satz zum Ausdruck zu bringen.

### *Schriftliche Auswertung*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, ihre „Gefühle und Stimmungen“ zum Unterricht, zum Thema und zum Lehrer niederzuschreiben. Unter Umständen wird die Stimmungslage visualisiert und evtl. besprochen.

### *Stimmungsbarometer*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, ihre „emotionale Stimmung“ mit Hilfe eines Stimmungsbarometers zu visualisieren.

## Beispiele in „Mit Methoden lernen“

CD für berufsbildende Schulen der BBS 11 Hannover

### *Milling*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, einem Mitschüler zu berichten, was sie auf die Palme bringt, was sie glücklich macht?

### *TZI*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, während des Unterrichts auf eventuelle Körpersignale, Gedanken und „Gefühle“ zu achten, den Unterricht zu unterbrechen und der Klasse die Gefühle mitzuteilen.

### *Collage*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, ihre „Empfindungen und Gefühle“ in einer Collage zum Ausdruck zu bringen.

### *Standbilder*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, mit Hilfe von Standbildern die „Gefühle und Wünsche“ körperlich sichtbar zu machen.

### *Ein-Punkt-Abfrage*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, den „Spaß“, den sie im Unterricht hatten, auf einem Plakat zu bewerten.

*Blitzlicht*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, Mitschülern zu erzählen, wie sie sich im Augenblick „fühlen“.

*Zielscheibe*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, auf einer Art Zielscheibe der Klasse deutlich zu machen, wie man sich im Augenblick „fühlt“, wie zufrieden bzw. unzufrieden man gerade ist.

*Stimmungsbarometer*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, ihre „Stimmung“ am Ende eines Schultages auf einer Skala einzuschätzen: Wie „fühlen“ Sie sich gerade?

*Hühnerhof*

Der Lehrer fordert die Schüler auf, ein Bild (eine Zeichnung) mit einem Hühnerhof zu betrachten, sich in ein bestimmtes Huhn hineinzusetzen und die „Gefühle dieses Huhnes“ (!) zu beschreiben. (Gilt als Evaluationsmethode, die den Unterricht oder Lernprozess bewerten soll).

**Beispiele bei Bernd Janssen**

Kreative Unterrichtsmethoden. Braunschweig 2005

*Standbild*

Die Schüler sollen die „Gefühle“ einer anderen Person (evtl. auf einem Foto) in einem Standbild darstellen und mit der Klasse diskutieren.

*Votum-Ei*

Die Schüler sollen ihre „Gefühle“, Stimmungen und/oder Meinungen zu einer vom Lehrer gestellten Frage durch Positionierung eines Kreuzes zu einem an der Tafel gemalten Spiegel-Ei (?) visualisieren und anschließend mit der Klasse diskutieren.

**Beispiele bei Brenner/Brenner**

Fundgrube. Methoden I. Für alle Fächer. Berlin 2005

*Klagemauer*

Die Schüler werden aufgefordert, ihren „*Unmut und ihre Frustrationen*“ zum Unterricht an eine Pinwand zu heften.

*Koordinaten*

Die Schüler sollen ihren „*Spaß*“ (am Unterricht) in ein Koordinatensystem eintragen.

*Stimmungsbarometer*

Die Schüler sollen ihre „*Zufriedenheit*“ und/oder Unzufriedenheit in ein Stimmungsbarometer eintragen.

*Stimmungskurve*

Die Schüler sollen ihre „*Stimmungskurve*“ in ein Koordinatensystem eintragen.

*Votum-Ei*

Die Schüler sollen ihre „Zufriedenheit“ oder Unzufriedenheit mit dem Unterricht in ein „Ei“ eintragen.

*Gruppenbild*

Die Schüler sollen ihre akute „Stimmungslage“ mit ihrer Körperhaltung zu Ausdruck bringen.

*Punktwertung*

Die Schüler sollen ihre „Meinung und Gefühle“ mit Hilfe von farbigen Punkten darstellen.

*Standgramm*

Die Schüler sollen durch eine Art Gruppenaufstellung im Klassenraum ihre „Stimmungslage“ darstellen.

*Stumme Imitation*

Die Schüler sollen die „Stimmung“ eines Mitschülers durch Spiegelung der Körpergestik offenbaren.

*Blitzlicht*

Die Schüler sollen in einem kurzen Statement ihre „Gefühlslage“ darlegen.

*Kurz, am Ende einer Unterrichtseinheit oder Unterrichtssequenz wird nicht (mehr) der Wissens- und Kompetenzzuwachs überprüft, sondern die Gefühlslage der Schüler erkundet.*

**Beispiele im Programm „Klasse 2000“**

Das Programm Klasse 2000, das in fast allen Grundschulen durchgeführt wird, möchte unter anderem, dass die Schüler lernen, die *Gefühle* bei sich und bei anderen wahrzunehmen. Dazu werden diverse Übungen vorgestellt:

*Atmen und Wohlfühlen*

Die Schüler sollen durch Hochhalten der bekannten Gefühlssymbole (smilies) ihr „Gefühl“ vor der Klasse anzeigen.

*Luftballonspiel*

Die Schüler sollen in der Klasse mit Luftballons spielen und nach dem Spiel anzeigen, wie sie sich jetzt „fühlen“

*Entspannungsübung*

Die Schüler sollen eine typische Entspannungsübung durchführen und danach anzeigen, wie sie sich jetzt „fühlen“.

*Säckchenmassage*

Die Schüler sollen sich bei Entspannungsmusik mit Igelbällen, Erbsensäckchen, Massagerollern wechselseitig massieren und danach mitteilen, wie sie sich jetzt „fühlen“.

*Wer bin ich?*

Die Schüler sollen sich selbst und die anderen erforschen. Dazu müssen sie zunächst einen Fragebogen mit der Frage „Wer bin ich?“ ausfüllen, dann müssen sie sich paarweise im Unterricht interviewen. Am Schluss der Stunde müssen sie im Stuhlkreis die Frage beantworten, wie sie sich jetzt „fühlen“.

*Fließband*

Die Klasse bildet durch Paare eine Art Fließband, auf der ein Schüler transportiert wird. Am Ende lautet die Frage: Wir hast du dich „geföhlt“?

*Geföhle erkennen*

Die Schüler sollen verschiedenen Gesichtern auf Bildkarten das entsprechende „Geföh!“ zuordnen.

*Baum der Geföhle*

Die Schüler sollen ein „Geföh!“ auf eine Karte schreiben und dieses an einen Geföhlsbaum an der Tafel anpappen. Die Schüler müssen die Karten vorlesen und auf Fragen nach einem Geföhlsausdruck beantworten.

*Pantomime*

Die Schüler sollen „Geföhle“ ohne Worte in einer Pantomime ausdrücken.

Die Schüler sollen anhand von Arbeitsvorlagen von ihren „Geföhlen“ erzählen. Die Schüler sollen vor der Klasse berichten, in welchen Situationen sie traurig, fröhlich, wütend oder ängstlich waren.

*Rollenspiel*

Die Schüler sollen Rollenspiele durchführen und auf die „Geföhle“ der Spieler achten

*Wut loswerden*

Die Schüler sollen im Kreis sitzend vor der Klasse berichten, was sie „wütend“ macht.

Die Schüler sollen sich das „Geföh!“ der Wut“ vorstellen, das Bild beschreiben und malen.

Die Schüler sollen ihre Wut mit Hilfe von Atem-, Entspannungs- und Visualisierungsübungen beherrschen lernen.

*Fantasieübung*

Die Schüler sollen Vorschläge erarbeiten, wie die Schule geändert werden muss, damit sie sich „wohl fühlen“ (vgl. den Abschnitt über Schule und Kindergarten in Kenia)

Unter der Frage „Wer bin ich?“ sollen die Schüler in einem *Fragebogen* folgende Fragen beantworten:

In der Schule mache ich am liebsten ...

In der Freizeit mache ich am liebsten ...

Ich „fühle“ mich richtig wohl, wenn ...

Ich „fühle“ mich nicht wohl, wenn ...

Ich werde wütend, wenn ...

Ich freue mich, wenn ...

Ich bin traurig, wenn ...

Ich kann Leute nicht leiden, die ...

## Beispiele in „Das kleine *Ich bin ich*“

In diesem „Sucht- und Gewaltpräventionsprogramm“ (vgl. oben) sollen die Kinder

- ihr „Befinden“ in einem Wetterbericht verpacken
- mit verbundenen Augen einen Mitschüler „am Körper ertasten“ (!)
- Mitschüler ausfragen
- ihre „Befindlichkeit“ ausdrücken
- ihre „Gefühle“ nach Musik ausdrücken
  
- ihre „Gefühle“ in einer Pantomime ausdrücken
- der Klasse mitteilen, was glücklich macht
- ein „Gefühlsbarometer“ anfertigen und nutzen
- mitteilen, was traurig macht
- ein trauriges Gesicht malen
  
- das Lieblingsgericht nennen
- ihre „Befindlichkeit“ mit einer Pantomime ausdrücken
- sagen, wie man sich „fühlt“, wenn man geschlagen wird
- eine rituelle Waschung durchführen : die unangenehmen „Gefühle“ vom Körper abstreifen
- im Blitzlicht mitteilen, wie es im Augenblick geht
  
- mitteilen, wann man „wütend“ ist
- den „Ärger“ auf Zettel notieren
- einen Mitschüler von Kopf bis Fuß mit den Fingerspitzen massieren (!)
- mitteilen, was man „toll“ findet
- Skulpturen zum Thema „Liebe“ stellen
  
- ein liebes Gesicht malen
- Mitschüler mit den Fingerspitzen massieren (!) und sich auf eine Fantasiereise begeben
- mitteilen, wie es geht
- mitteilen, wovor man „Angst“ hat
- mit einem Zauberspruch, „Ängste“ verjagen (!)
  
- nach Entspannungsmusik durch das Klassenzimmer laufen
- ein langweiliges Gesicht machen
- das „Gefühl der Langeweile“ mit dem Körper ausdrücken
- mitteilen, wann einem „langweilig“ ist
- eine Wundertüte mit Wünschen füllen
  
- mitteilen, worauf man sich „freut“
- die Gefühlslage am „Stimmungsbarometer“ markieren
- mitteilen, was einem „gefallen“ hat.

## Beispiele im „Projekt P“

Methodenpool der Bundeszentrale für Politische Bildung unter [www.projekt-p.de](http://www.projekt-p.de)

### *Regenspiel*

Die Schüler sollen im Klassenraum stehend nach Aufforderung mit geschlossenen Augen Kieselsteine aneinander schlagen und später berichten, wie sie sich dabei „geföhlt“ haben.

### *Masken werfen*

Die Schüler sollen mit ihrem Gesicht ein „Geföh“ zum Ausdruck; die Lehrkraft macht eine „Maske“ vor, wirft diese einem Schüler zu und dieser macht das Gesicht, die Maske, nach.

### *Blitzlicht*

Die Schüler sollen in einem kurzen Statement ihr augenblickliches „Geföh“ (bzw. ihre Befindlichkeit) ausdrücken.

### *Stimmungsbarometer*

Die Schüler sollen ihre momentane Geföhslage auf einem „Stimmungsbarometer“ einordnen.

## Beispiele im „Learn-Line-Programm“

Methodenpool des Kultusministeriums NRW unter [www.learn-line.nrw.de](http://www.learn-line.nrw.de)

### *Blitzlicht*

Die Schüler werden aufgefordert, in einem kurzen Statement mitzuteilen, wie sie sich gerade „fühlen“

### *Bildkarten deuten*

Die Schüler sollen schweigend (?) im Klassenraum umherlaufen und aus einer Fülle von Fotos ein Bild auswählen, das ihre „Geföhle“, ihre Befindlichkeit und/oder Zufriedenheit am Besten zum Ausdruck bringt.

### *Ein Glas Tee*

Die Schüler sollen sich zu einem vom Lehrer gewählten Gegenstand und äußern und ihre damit verbundenen „Geföhle“ mitteilen.

### *Stimmungsbarometer*

Die Schüler werden aufgefordert, wiederholt ihre aktuelle „Geföhslage“ oder Stimmung durch ein Kreuz in einem Raster an der Wandtafel vor der Klasse deutlich zu machen.

### *Triangel*

Die Schüler sollen durch Bildung von mehr oder weniger großen Kreissegmenten ihre „Geföhle“ zu einem Sachverhalt darlegen und mit einer Gruppe diskutieren.

*Tuschel-Tuschel*

Die Schüler sollen ihre „Gefühle“ in Sprechblasen hineinschreiben und damit ihren Mitschüler mitteilen.

*Türen-Stimmungsbild*

Die Schüler sollen ihre „Gefühle“ mit Hilfe einer von ihnen gewählten Tür (Eisentür, Geheimtür usw.) zum Ausdruck bringen.

*Wetterkarte*

Die Schüler sollen ihre „Gefühle“ in einer Art Wetterkarte darstellen und kommentieren.

**Beispiele bei „Jugendrotkreuz“**

Methodenpool des Österreichischen Jugendrotkreuz unter [www.jugendrotkreuz.de](http://www.jugendrotkreuz.de)

*Was ist ein Gefühl*

Die Schüler bilden einen Kreis. Das Kind in der Mitte nennt ein „Gefühl“ und stellt sich vor ein anderes Kind, das nun in die Mitte geht usw.

*Gefühlshexe*

Ein Schüler präsentiert sich als Hexe, die ein „Gefühl“ darstellt, das der Rest der Klasse nachmachen muss.

*Wer ist der Traurigste im ganzen Land?*

Die Schüler bilden Paare, wobei ein Kind ein „Gefühl“ darstellt, das das Gegenüber nachmachen muss.

*Gefühlspantomime*

Die Schüler bilden einen Sitzkreis. Ein Kind macht ein „Gefühl“ vor, das die Schüler erraten sollen.

*Schattengefühle*

Die Schüler sollen hinter einer beleuchteten Leinwand ein „Gefühl“ durch eine Schattenspiel ausdrücken, das die anderen Schüler erraten sollen.

*Gefühl fangen*

Ein Schüler muss einen anderen Mitschüler durch Herumrennen im Klassenraum zu fangen versuchen, nachdem es ein „Gefühl“ in den Klassenraum gerufen hat, das die Schüler nunmehr körperlich darstellen müssen.

*Wie sehen Gefühle aus?*

Die Schüler sitzen mit einem Handspiegel im Stuhlkreis und müssen „Gefühle“ ausdrücken, die ihnen der Lehrer nennt.

*Vertrauensspiel*

Die Schüler üben den Vertrauensfall bei dem sich Kinder meist rückwärts in die Arme anderer Mitschüler fallen lassen. Später müssen sie ihre „Gefühle“ äußern.

*Das könnt ihr auch*

Die Schüler müssen in Rollenspielen ein „Gefühl“ (z.B. Angst) ausdrücken und später darüber reden.

*Gefühlspost*

Ein Schüler zeigt einem Mitschüler einen „Gefühlsausdruck“, dieser wird verborgen an den nächsten Mitschüler weitergegeben und so fort.

*Es folgen Dutzende weiterer Gefühlstrainings!*

Anmerkung: Die hier ausgewählten Internetpools sind die am häufigsten angezeigten Methodenpools im Internet, wenn Lehrer nach „gefühlsorientierten Unterrichtsmethoden“ im Netz suchen.

## Thesen zu den Gefühlstrainings

- Gefühlstrainings sollen angeblich die Wahrnehmung, die Artikulation und die Kontrolle der Gefühle sowie den Umgang mit den eigenen und mit den Gefühlen anderer verbessern.
- Gefühlstrainings können (und sollen) angeblich manifeste und/oder verborgene bzw. unbewusste Gefühle ins Bewusstsein bringen.
- Gefühlstrainings haben in der Schule nichts zu suchen. Gefühlstrainings verhindern kognitive Lernprozesse. Die Schule soll(te) *Wissen vermitteln* und nicht in die Gefühlswelt der Schüler eindringen.
- Gefühlstrainings im Sinne einer Aufdeckung verborgener Gefühle sind eine *therapeutische Praktik*.
- Gefühlstrainings mit therapeutischem Charakter verstoßen gegen das *Therapieverbot*. Gefühlstrainings, die ins Unterbewusstsein eindringen und „unbewusste Gefühle“ aufdecken sollen, sind nicht nur verboten, sie sind auch gefährlich.
- Gefühlstrainings sind in der Regel *inkonsequent*. Unter Umständen werden Gefühle aufgedeckt, aber nicht aufgearbeitet.
- Gefühlstrainings sind *unverantwortlich*. Unter Umständen werden massive Ängste „freigesetzt“, die zu schweren seelischen Krisen führen und der therapeutischen Behandlung bedürfen.
- Gefühlstrainings fördern kognitive Lernprozesse auch nicht indirekt, weil „positive Gefühle“ angeblich das Lernen fördern. Der „Spaß am Lernen“ hängt vom Bildungsklima einer Gesellschaft ab. Lernen und Bildung haben in unserer Gesellschaft keinen hohen Stellenwert, das ändern die genannten Gefühlstrainings nicht, solange die Medien sowie die pädagogische und didaktische Literatur kognitives Lernen als Übel, Last und Stress darstellen.

- Die Schule und die Lehrer gehen die Gefühle der Schüler nichts an. Die Schule hat keinerlei Legitimation, in das Gefühls- und Privatleben der Schüler einzudringen.
- Gefühlstrainings, das ständige Fragen nach den aktuellen Gefühlen, machen letztlich *unzufrieden und übersensibel*; sie steigern die emotionalen Standards, die unsere Gesellschaft ohnehin nicht erfüllen kann und will. Es gibt Kulturen, in denen die Schüler nicht über ihre Gefühle sprechen und dennoch (oder gerade deswegen?) sehr viel fröhlicher und glücklicher sind als unsere Schüler (Beispiel: Kenia, [www.didaktikreport.de/Kenia](http://www.didaktikreport.de/Kenia)).
- Gefühlstrainings fördern die in Deutschland beliebte *Haltung des Klagens und Jammerns*, des Anklagens und Beschuldigens der angeblich so schlechten Umstände und/oder Eltern (Beispiel: „Klagemauer“).
- Gefühlstrainings erzeugen *emotionalen Stress*.
- Gefühlstrainings sind häufig Grundlage und Auslöser für Psychoterror, Mobbing und Diskriminierungen.
- Gefühlstrainings, die ins „Unterbewusstsein“ eindringen, decken nicht „unbewusste Gefühle“ auf, sie *erzeugen neue Gefühle*, die vorher nicht da waren. Das können auch Ängste sein. Die Annahme, die Bewusstmachung und Freisetzung „unbewusster Gefühle“, würde die Persönlichkeitsentwicklung fördern, ist eine der größten Irrlehren der Psychologie.
- Gefühlstrainings *manipulieren die Gefühle* der Schüler, in der Regel nach unchristlichen Maßstäben.
- Gefühlstrainings mit hypnotischem Charakter (so z. B. Fantasiereisen) verstoßen gegen das *Hypnoseverbot*.
- Gefühlstrainings, die gruppendynamische Praktiken („heißer Stuhl“ usw.) nutzen, sind *nicht ungefährlich*. Sie können tragisch enden. Die Teilnahme an gruppendynamischen Seminaren kann in die Psychiatrie und/oder in den Selbstmord führen.
- Gefühlstrainings sind unter Umständen unzulässige *Eingriffe in den Glaubensvorstellung* einer Religion. Fernöstliche Religionen (Hinduismus, Buddhismus) fordern eine Haltung des „Gleichmuts“, die Nichtbeachtung und totale Kontrolle der Emotionen!
- Gefühlstrainings verstoßen gegen den *christlichen Glauben*. Christen sollen *glauben* – und nicht fühlen; sie sollen auf Gott und Gottes Wort vertrauen – und nicht auf ihre Gefühle! Die Bibel lehrt, dass wir dankbar sein sollen in allen Dingen – und nicht unzufrieden. Gläubige Christen sollten nie unglücklich sein; selbst das größte Leid, das Gott sendet, dient den Gläubigen „zum Besten“.
- Viele Gefühlstrainings haben in Wahrheit *esoterischen Charakter*, die die Schüler an esoterische und spirituelle Praktiken heranzuführen (sollen). In der esoterischen Literatur dienen Gefühle als Medium der transpersonalen Kommunikation mit unsichtbaren Mächten, Kräften und Energien. Die gleiche Funktion haben Gefühle

im Focusing (nach Gendlin) und in der themenzentrierten Interaktion (TZI) nach R. Cohn. Nach Wessbecher sind Gefühle „Träger der paranormalen Wahrnehmung“ („Das Dritte Auge öffnen“, S. 90).

- Das *Konzept der „emotionalen Intelligenz“* von Goleman, die theoretische Grundlage der modernen Gefühlstrainings, ist in Wahrheit ein *spirituelles Konzept*, das vor allem „Achtsamkeit“, eine meditative Geisteshaltung aus den Religionen des Fernen Ostens, trainieren soll (vgl. New-Age-Methoden/Methoden-Lexikon/lang; vgl. Irrlehren der Pädagogik).