

Andacht zum Thema Gefühle (Schüler:innen aus der 6a)

Montag

Was sind Gefühle? Gefühle sind Emotionen, die sich in unserer Körpersprache und unserem Empfinden zeigen. Oft spüren wir sie im Bauch oder im Herzen. Jeder von euch kennt "ein mulmiges Gefühl im Bauch" oder Traurigkeit im Herzen. Gefühle benennen wir mit Substantiven wie z.B. Freude, Angst, Wut, Liebe, Glück, Trauer und Ehrgeiz. Gefühle sind bei allen Menschen gleich und doch erlebt sie jeder unterschiedlich, denn jeder fühlt anders. Gefühle können uns auch in bestimmten Situationen beschützen, wenn etwas nicht harmonisiert signalisiert unser Gehirn das etwas nicht stimmt. Wir spüren genau wann ein Streit eskaliert und wann man sich zurück ziehen sollte.

Emotionen können auch sichtbar sein, wenn ich wütend bin, wirke ich aggressiv, habe einen roten Kopf und schreie rum. Durch Gefühle lernt man Dinge zu entscheiden z.B. bekomme ich ein freudiges Gefühl, wenn ich mich mit einem Freund treffe. Mit ihm fühle ich mich wohl und habe Spaß.

Wusstest du das es 7 Basis Emotionen gibt ? Und jede einzelne hat eine sehr wichtige Rolle ,weil sie uns in vielen Situationen des Lebens helfen können.

7 Basis-Emotionen:

1. Freude
2. Überraschung
3. Angst
4. Wut
5. Ekel
6. Trauer
7. Verachtung.



Eine kleine Aufgabe für euch:

Sucht euch eine Emotion heraus und zeichnet einen eigenen Emoji dazu, der das Gefühl darstellt. Hängt eure Ergebnisse an der Pinnwand im Klassenraum auf.





Gebet Montag:

Lieber Gott,

in deine Hände lege ich meine unruhigen Gedanken, meine wirren Gefühle, mein Leben. In deinen Schoß lege ich meinen müden Kopf, die Früchte meines tuns, meine Sorgen. Unter deinen Mantel lege ich meinen schutzlosen Leib, meine verwundete Seele, meinen angefochtenen Geist.



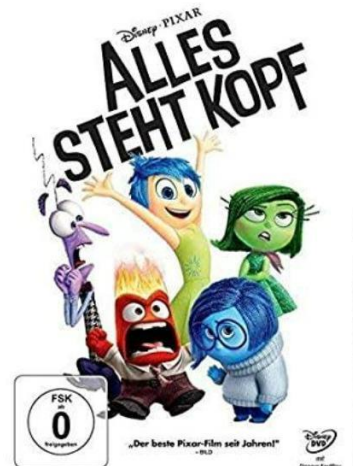
Mittwoch

| | | |
|---|--|--|
| <p>ⓐ <u>Liebe</u></p>  | <p>ⓑ <u>Freude</u></p>  | <p><u>Gefühle</u></p> <p>1. ⓐ Gucke dir die 4 Bilder an ⓑ beantworte die folgende Sätze:</p> <p>2. ⓐ Was ist für dich Liebe? ⓑ Was macht dir Freude? z.B. Spiele, Aktivitäten ⓐ Warum bist du manchmal wütend? ⓑ Wieso bist du manchmal traurig?</p> |
| <p>ⓐ <u>Wut</u></p>  | <p>ⓑ <u>Trauer</u></p>  | <p>Wut</p> <p>Freude</p> <p>Trauer</p> <p>ekel</p> <p>ehrig</p> <p>ANGST</p> <p>neid</p> |

Freitag

In dem Film geht es um die 11 jährige Riley. Sie lernt in einer schwierigen Situation mit ihren Gefühlen umzugehen.

- Wie fühlst du dich im Moment?
- Warum trauen wir uns nicht Gefühle offen zu zeigen?
- Wenn du Angst hast, traust du dich das offen zu sagen?
- **Was macht dich glücklich?**
- Wer denn Film kennt --> Sind dir die Gefühle, die Riley erlebt, ähnlich oder vertraut? Wenn ja in welchen Situationen?



Lieber Gott,

sehr oft schäme ich mich für meine Gefühle.

Niemals würde ich vor anderen weinen oder zugeben, dass ich traurig bin.

Keine Schwächen zeigen, ist oftmals das Motto in unserer Gesellschaft.

Doch was ist so schlimm daran Gefühle zu zeigen und zu ihnen zu stehen?

Hilf möglicherweise zu meinen Gefühlen zu stehen. Denn sind sie es nicht, die uns Menschen zu Menschen machen?

Amen