

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

### MODUL: EMOTIONEN

#### Ziele

- Die SchülerInnen lernen, ihre Gefühle zu spüren, ohne sie ausagieren zu müssen.
- Die SchülerInnen wissen, was sie tun können, wenn sie sich nicht gut fühlen.
- Die SchülerInnen erkennen, wann sie Hilfe bei emotionalen Problemen benötigen

## Wissen für PädagogInnen

Emotionen haben wir mit allen Menschen gemeinsam. Wie wir diese Emotionen jedoch leben und zeigen, kann von Gesellschaft zu Gesellschaft oder auch zwischen den Geschlechtern unterschiedlich sein. Um mit diesen Unterschieden gesund umzugehen, sollte man Gefühle sowohl bei sich als auch beim Gegenüber wahrnehmen und spüren können.

Besonders Menschen, die traumatisiert sind, reagieren bei Triggern häufig extrem. Traumata finden sich nicht nur bei Menschen, die Krieg, Flucht und offensichtliche Gewalt erlebt haben. Jede Situation, in der man sich ohnmächtig fühlt, kann traumatisieren.

Natürlich ist es schwierig, Trigger vollständig zu vermeiden, da sie in vielen verschiedenen Formen auftreten können. Deshalb ist es wichtig, auf die vielfältigen Reaktionen der SchülerInnen zu achten und sowohl offensichtliche als auch auf subtilere Anzeichen für Triggerpunkte wahrzunehmen.

Wichtig ist, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich alle SchülerInnen unterstützt, gesehen und wertgeschätzt fühlen. Es liegt an uns Erwachsenen, SchülerInnen vorzuleben, wie man die eigenen Emotionen versteht und konstruktiv damit umgehen kann.

Darüber hinaus ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass die Lautstärke und Gestikulation des Sich-Ausdrückens von Sprache zu Sprache und von Region zu Region unterschiedlich sein kann. D.h. mitunter kann Gesagtes aggressiv wirken, ist jedoch eventuell nur lauter, mit fremdem Sprachklang und starker Gestik ausgedrückt ausgedrückt.

## Quellen

Baer, U. (2024) Ein Lob des Misstrauens. Download vom 07.05.2024, von <https://www.trauma-und-wuerde.de/>

Countries that are the loudest and quietest in Europe. (2024) Download vom 07.05.2024, von [https://www.reddit.com/r/mapporncirclejerk/comments/1bxi6yh/countries\\_that\\_are\\_the\\_loudest\\_and\\_quietest\\_in/?rdt=65145](https://www.reddit.com/r/mapporncirclejerk/comments/1bxi6yh/countries_that_are_the_loudest_and_quietest_in/?rdt=65145)

Eine Frage der Kultur. (2020) Eine Frage der Kultur. Emotionen. Download vom 07.05.2024, von <https://www.friedrich-verlag.de/friedrich-plus/sekundarstufe/biologie/neurobiologie/kultur-hat-einfluss-auf-den-ausdruck-von-emotionen/>

König, V. (o.J.) Wie du mit Triggern umgehen kannst. Download vom 07.05.2024, von <https://www.verenakoenig.de/blog/54-wie-du-mit-triggern-umgehen-kannst/>

Stein, A. (2021). 6 Emotionen, die sich von Kultur zu Kultur unterscheiden. Download vom 07.05.2024, von <https://www.lingoda.com/blog/de/emotionen-die-sich-zwischen-den-kulturen-unterscheiden/>



## Fallbeispiele

**Unterstufe:** Dein Freund hat richtig schlechte Laune, weil er bei der Schularbeit viele Fehler gemacht hat und jetzt Angst hat, eine schlechte Note zu bekommen. Er stößt vor Wut einen Stuhl um, weil er seine Gefühle rauslassen und nicht runterschlucken möchte. Du kennst dieses Gefühl selbst sehr gut.

- Hast du auch Momente, in denen du vor Wut am liebsten etwas zerstören möchtest?
- Was könntest du deinem Freund raten?

**Oberstufe:** Eine Freundin hat großen Liebeskummer. Sie ist sehr traurig, weint viel und hat keinen Appetit. Im Internet hast von einer Pille gelesen, die bei Liebeskummer helfen soll und keine Nebenwirkungen hat.

- Wie denkst du über diese Pille?
- Was würdest du deiner Freundin raten?

## Reflexionsfragen

- Wo spürst du deine verschiedenen Gefühle?
- Wie drückst du sie aus?
- Wem erzählst du von deinen Gefühlen?
- Welche deiner Gefühle werden in deinem Umfeld nicht gerne gesehen?
- Welche Frisur hättest du gerne?
- Was machst du, wenn es dir nicht gut geht?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen erstellen eine Liste mit Ideen, was sie in Momenten, in denen sie sich nicht gut fühlen oder traurig sind, tun können.

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen recherchieren, wie man bei sich und anderen erkennen kann, wann schlechte Laune noch in einem Rahmen ist und ab wann sie sich Hilfe holen sollen. Sie tragen sich eine Liste zusammen von lokalen und online zur Verfügung stehenden (kostenlosen) Ressourcen.

Beratungsstellendatenbank: [https://www.feel-ok.at/de\\_AT/infosuche.cfm?iq\\_zielgruppe=1&iq\\_thema=0](https://www.feel-ok.at/de_AT/infosuche.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=0)

**Unterstufe und Oberstufe:** Zum Thema „Glück“ kann mit den SchülerInnen eine Glücksonne gestaltet werden. Hierfür wird ein Sesselkreis gebildet und in der Mitte der Begriff „Glück“ als großer Kreis positioniert. Die SchülerInnen gestalten dazu Strahlen um die Mitte und schreiben darauf, was sie glücklich macht. Danach wird über gemeinsame Glücksbegriffe und Unterschiede diskutiert.

## Materialien und Informationen zum Thema

Bücher zu psychischen Krankheitsbildern

<https://www.trauma-surviving.com/>

Handbuch Schule als stabilisierendes Umfeld

<https://healingclassrooms.de/handbuch/>

KVT und Achtsamkeit - Therapie-Kit für Jugendliche

<https://mindfulkids.io/kvt-achtsamkeit-fur-jugendliche/>

Materialpool Healing Classrooms

<https://healingclassrooms.de/materialpool/>

Pubertät: Psyche und soziales Umfeld

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/pubertaet/pubertaet-psyche.html>

Stärkebox in verschiedenen Sprachen

[https://www.weltbild.de/artikel/buch/stark-strong-queclue\\_40772046-1](https://www.weltbild.de/artikel/buch/stark-strong-queclue_40772046-1)