

# WER BIN ICH?

NACHDENKEN ÜBER MICH

Was Gesichter - Augen - Hände erzählen

Gefühle darstellen

ab 4. Klasse



# Wer bin ich? – Mein Spiegelbild

Schau in den Spiegel, betrachte in Ruhe dein Gesicht.

Welche Form hat dein Gesicht? Ist es rund und voll oder oval und schmal?

Was für eine Farbe haben deine Augen, sind sie gross oder klein.

Wie fügt sich deine Nase dazu? Ist sie schmal und eher spitz oder hast du eine kleine platte oder grosse Nase?

Wie sind deine Lippen geformt? Hast du volle oder schmale Lippen? Welche Farbe haben sie, sind sie kräftig oder blass rot?

Welche besonderen Merkmale habe ich?

*Zeichne dein Spiegelbild:*



*Schreibe es auf:*

Wenn ich in den Spiegel schaue, gefällt mir ...

Wenn ich in den Spiegel schaue, gefällt mir nicht ...

*Tauscht euch darüber aus.*

*Was kannst du in diesen Gesichtern lesen, schreibe es unter das Bild.*

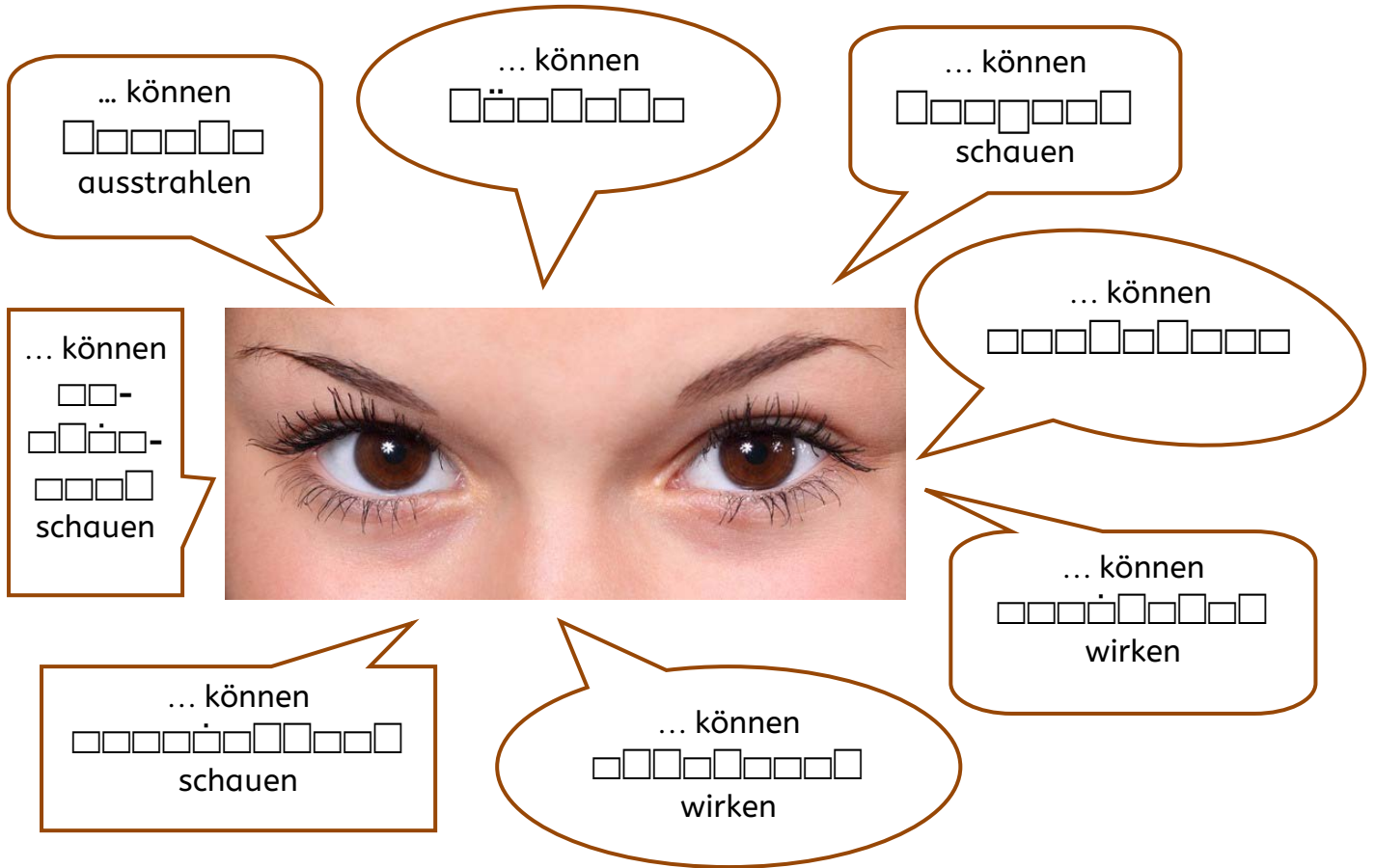


*Vergleicht eure Aussagen miteinander. Was stellt ihr fest?*



# Die Sprache unserer Augen

Blicke ...





Setze die folgenden Wörter richtig ein:

lächeln, Freude, fragend, zweifelnd, ablehnend, verletzen, vernichtend, zustimmend

*So mancher hat sich schon in seinem Zorn gewünscht, dass Blicke töten könnten.*

## Mimik

Ein lächelnder  kann Interesse, Offenheit, Sympathie und Freude zum Ausdruck bringen. Mit einem lächelnden  kann man Herzen und Türen öffnen.

➔ Alle Bewegungen, die wir mit unserem Gesicht ausführen nennt man **Mimik** (Mienenspiel).

*Überlege und ergänze folgende Sätze:*



Die Stirn runzeln bedeutet,

---

---



Die Zunge herausstrecken bedeutet,

---

---



Die Unterlippe vorschieben bedeutet,

---

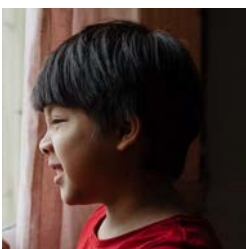
---



Die Augen verdrehen bedeutet,

---

---

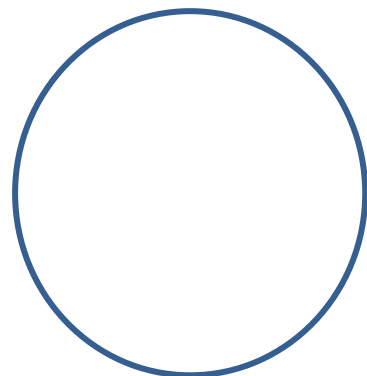
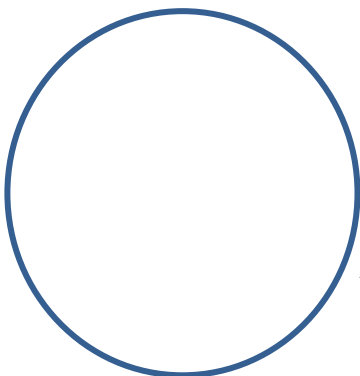


Die Nase rümpfen bedeutet,

---

---

*Zeichne nun 2 ausdrucksvolle Gesichter, schreibe das Gefühl dazu:*



*Lies und fülle die Lücken aus.*

Wenn wir uns jemanden mitteilen wollen, benutzen wir unsere (ahpercS)

\_\_\_\_\_. Manchmal reichen unsere Worte nicht aus und wir setzen zur

Unterstützung unseren (rpöeKr) \_\_\_\_\_ ein, besonders unseren (foKp)

\_\_\_\_\_, (erAm) \_\_\_\_\_, (ädHen) \_\_\_\_\_ und (enBie)

\_\_\_\_\_.

Unsere (gnutlahrepräK) \_\_\_\_\_, unsere (gnudielK) \_\_\_\_\_ und

unsere (negnugewebrepräK) \_\_\_\_\_ senden Signale über unser

(nednifeB) \_\_\_\_\_ aus.

## Gestik

➔ Alle Bewegungen, die wir mit unserem Körper zur Unterstützung unserer Kommunikation, zum Ausdruck unserer Gefühle und unseres Befindens einsetzen, nennen wir **Gestik** (Körpersprache).

Die Sprache unserer Hände wird in jedem (daLn) \_\_\_\_\_ unserer (erdE)

\_\_\_\_\_ verstanden. Wenn man z.B. beim Einkaufen nach dem (irePs)

\_\_\_\_\_ fragen will, genügt es, (anmuDe) \_\_\_\_\_, Zeigefinger und

Mittelfinger aneinander zu reiben. Diese Geste heisst, was (ttokes) \_\_\_\_\_ es.

Im Volksmund sagt man zu dieser Art, sich mit Gesten verständlich machen, man spricht mit

(ändHne) „\_\_\_\_\_“ und (eünFss) „\_\_\_\_\_“.



*Was bedeutet diese Geste? Schreibe einen Satz dazu.*

---

---

*Verbinde Bild und passende Textaussage miteinander.*



•

- Daumen nach unten zeigen bedeutet Ablehnung.



•

- Die Hand zur Faust geballt bedeutet eine Drohung.



•

- Eine geballte Faust mit ausgestrecktem Mittelfinger stellt eine Beleidigung dar.



•

- Mit dem Finger auf jemanden zeigen, bedeutet eine Anschuldigung oder jemanden blossstellen.



•

- Einen Abstand mit Daumen und Zeigefinger anzeigen bedeutet eine Grössenangabe wie z.B. ein bisschen.

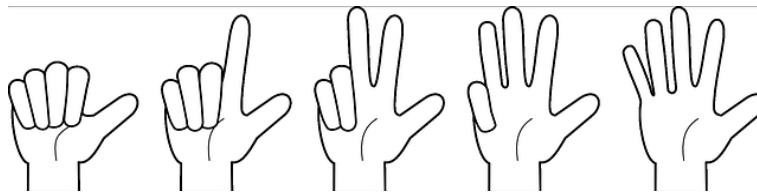


•

- Den Daumen nach oben zeigen bedeutet, das hast du gut gemacht.



# Die Sprache unserer Hände



Mit der Gestik unserer Hände unterstützen bzw. unterstreichen wir unsere Kommunikation, drücken wir unsere Gefühle aus. Wir setzen sie häufig unbewusst oder instinktiv ein.



Die ☐☐☐☐☐☐ Hand symbolisiert das Geben und Nehmen.



☐☐☐☐☐☐☐☐ wir mit den Fingern, zeigen wir Langeweile oder Ungeduld an.



Das gegenseitige ☐☐☐☐☐☐ - ☐☐☐☐☐☐ ist eine Form der Begrüssung.



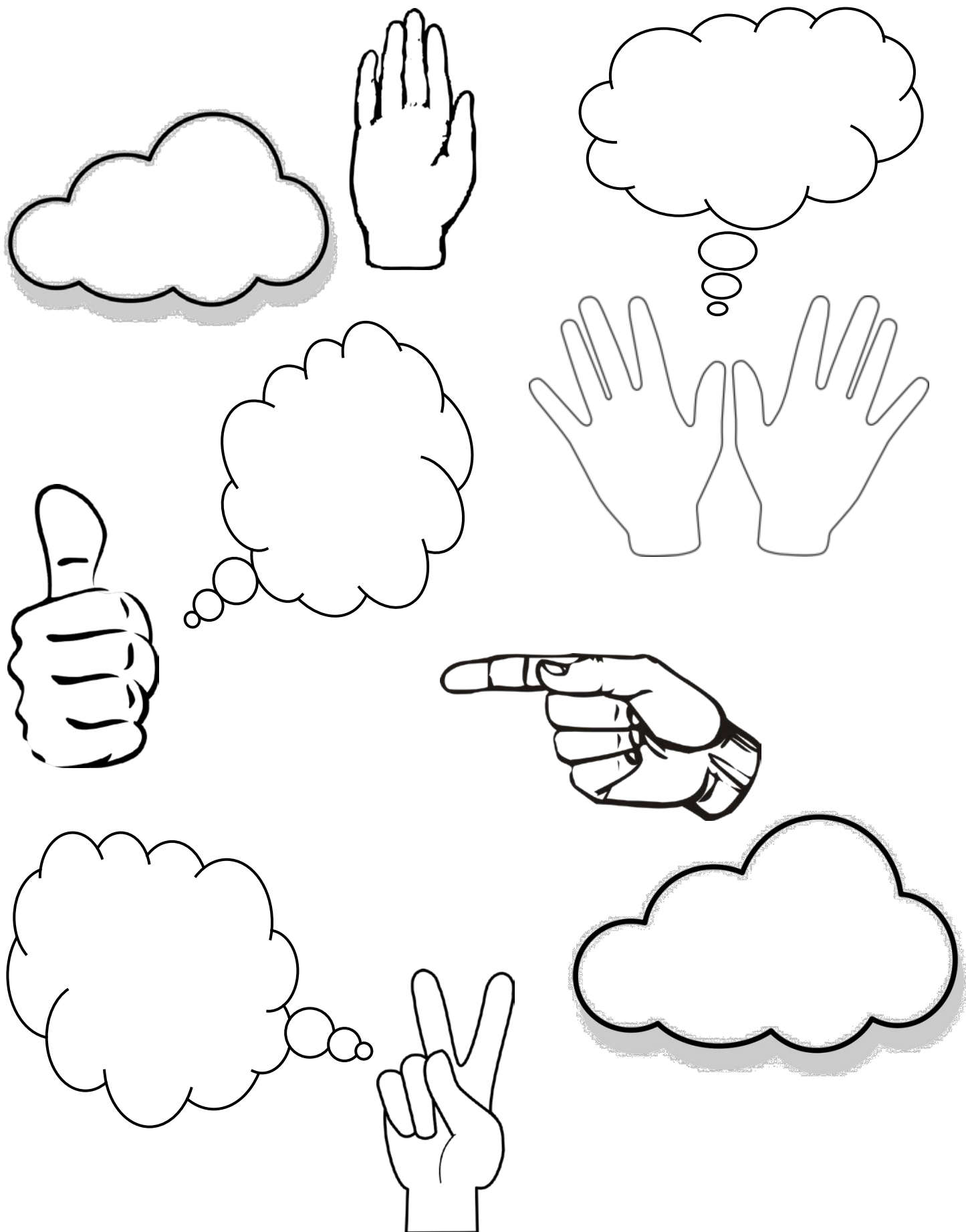
Wenn wir die Hände ☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐, dann fühlen wir uns wohl.



*Setze die folgenden Wörter richtig ein:*

Händeschütteln, offene, aneinander reiben, Trommeln

Wie meine Hände sprechen können.



*Setze die fehlenden Leer- und Satzzeichen ein und schreibe den Text ab.*

Wir wissen und das wir mit der Mimik und mit der Gestik unsere  
Hände ohne Worte benutzen müssen uns verständigen können  
Unsere Körperhaltung die Stellung unserer Beine und unsere  
Kleidung sind ebenfalls Ausdruck unserer Körpersprache

---

---

---

---

---

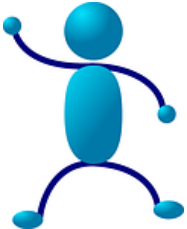
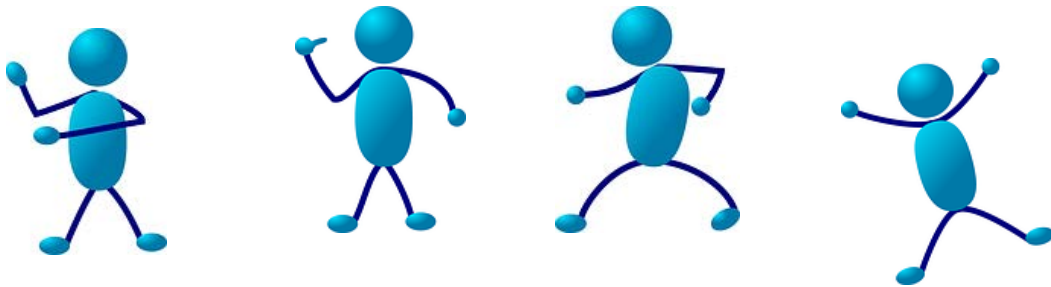
---

---

---



# Gefühle darstellen



Überlegt, wie ihr folgende Gefühle mit eurem Körper darstellen könnt:

(aggressiv, wütend, verliebt, fröhlich, ängstlich, bedrohend, nachdenklich, offen, ablehnend, genervt ...)



Darstellungsmöglichkeiten:

1. Gefühle pantomimisch darstellen
2. Gefühle als Standbild darstellen
3. Gefühle künstlerisch darstellen



Bildet nun zu jeder Darstellungsart eine Gruppe.

Beratet und plant gemeinsam eure Vorgehensweise.

Wählt Gefühle aus und stellt sie dar.

Präsentiert eure Ergebnisse.



Welche Gefühle waren für euch schwer darzustellen?



## Anleitung: Gefühle pantomimisch darstellen



### 1. Mimik pantomimisch darstellen:

Ein Schüler kniet sich hinter einen Stuhl so nieder, dass die anderen nur seinen Kopf sehen. Dann bekommt er von einem Mitschüler aus seiner Gruppe ein Gefühl eingeflüstert, das er nur mithilfe seiner Mimik ausdrücken soll (ohne Einsatz seiner Sprache).

### 2. Gefühle pantomimisch darstellen:

Die Schüler bewegen sich durch den Raum und spielen durch ihre Körperhaltung ein bestimmtes Gefühl, z. B. nachdenklich über seinen Hausaufgaben sitzen.

Beachtet, dass eine Pantomime erst durch sehr genauen und überdeutlichen Körperausrück lebendig wird. Sprache, Stimme und Geräusche darf man dabei nicht einsetzen.

### 3. Gefühle als Standbild darstellen

Zwei Schüler bilden ein Paar. Der eine ist der Künstler, der seine Statue modelliert. Der andere ist die Statue und muss die Haltung beibehalten, in die der Künstler ihn bringt. Der Künstler modelliert ein Gefühl. Durch Posen, Gestik und Mimik formt er seine Statue.





## 4. Gefühle künstlerisch darstellen

### Mit Farben

Farben können sehr gut unsere Gefühle zum Ausdruck bringen.

Freude z.B. wird durch die Farben rot, gelb und orange dargestellt. Es sind warme Farben.

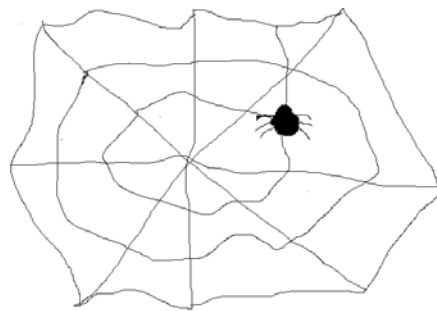
Trauer wird dagegen mit schwarz oder dunkelblau und Wut wird durch rot dargestellt.

Du kannst z.B. ein Blatt mit unterschiedlichen Mustern in verschiedenen Farbtönen gestalten.

### Als Bild

Du kannst ein symbolhaftes Bild zeichnen, das ein bestimmtes Gefühl ausdrückt,

z.B. „Angst“ mit unterschiedlicher Strichstärke und Farbgebung.



### Als Comic

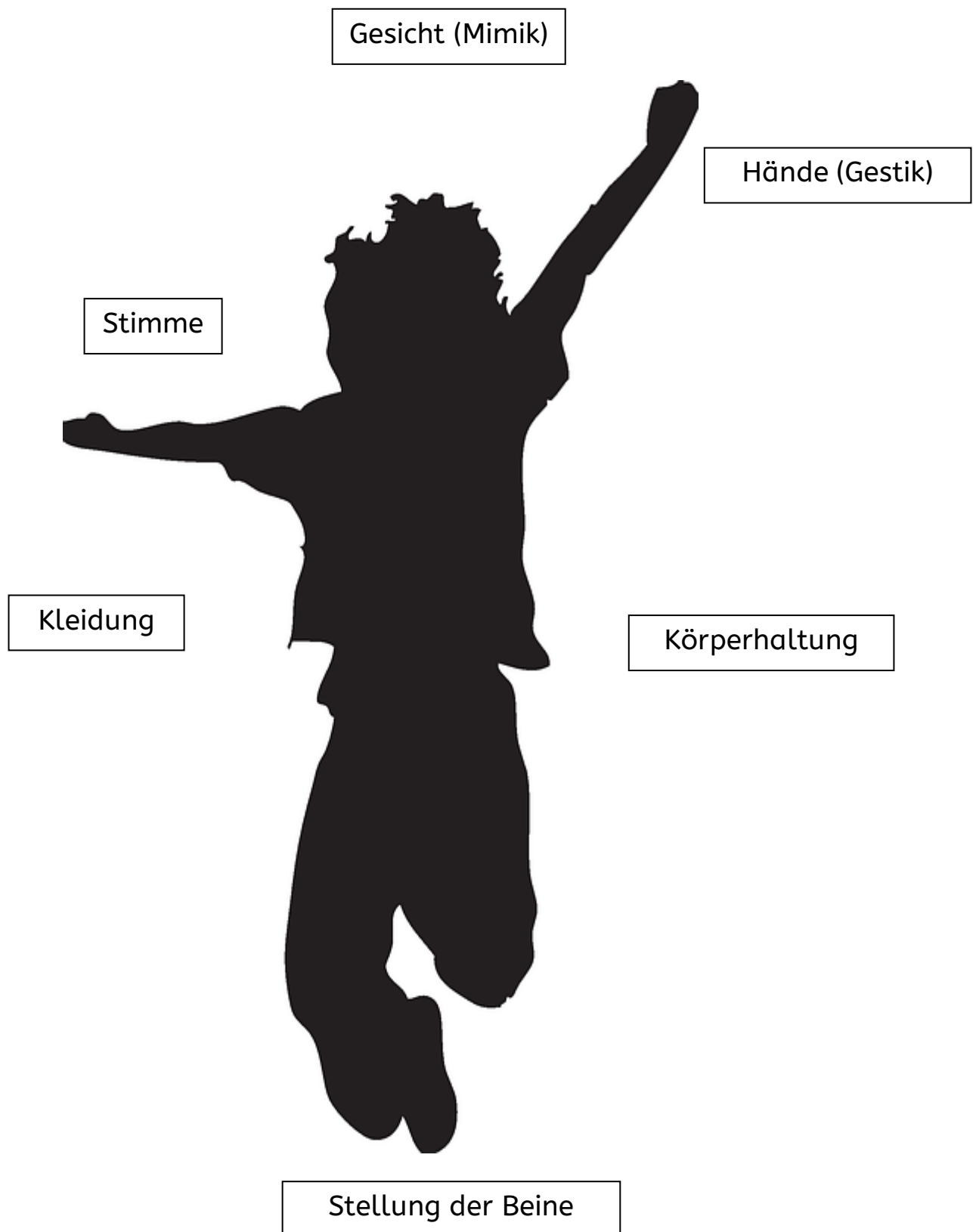
Das Comic bietet euch die Möglichkeit, Gefühle bildlich und sprachlich auszudrücken.

Strichstärke, Farbgebung und entsprechende Symbole dienen der Gestaltung.

Freude, Glück, Liebe ...



## Woran wir Gefühle erkennen können



# Gefühlskärtchen für Streichholzschachteln oder Überraschungseier zur Auswahl

(Ausschneidebogen)

Liebe - verliebt	Wut - wütend	Überraschung - überrascht	Aggression - aggressiv
Freude - freundlich	Langeweile - langweilig	Glück - glücklich	Neid - neidisch
Nachdenklichkeit - nachdenklich	Unsicherheit - unsicher	Interesse - interessiert	Neugierde - neugierig
Schmerz - schmerzlich	Vorsicht - vorsichtig	Trauer - traurig	Stolz - stolz
Stress - stressig	Unglück - unglücklich	Lust - lustig	Eifersucht - eifersüchtig
Ekel - eklig	Fröhlichkeit - fröhlich	Dankbarkeit - dankbar	Entsetzen - entsetzlich
Enttäuschung - enttäuscht	Erleichterung - erleichtert	Erstaunen - erstaunt	Feindschaft - feindlich
Schadenfreude - schadenfroh	Geborgenheit - geborgen	Verletzung - verletzt	Schüchternheit - schüchtern
Häme - hämisch	Tobsucht - tobsüchtig	Zorn - zornig	Verärgerung - verärgert
Beleidigung - beleidigt	Begeisterung - begeistert	Ekel - eklig	Behutsamkeit - behutsam
Bosheit - böse	Entsetzen - entsetzt	Grimm - grimmig	Kränkung - gekränkt
Belustigung - belustigt	Schreck - erschrocken	Entspannung - entspannt	Misstrauen - misstrauisch
Hunger - hungrig	Durst - durstig	Müdigkeit - müde	Schwäche - schwach
Stärke - stark	Sprachlosigkeit - sprachlos	Überheblichkeit - überheblich	Vorsicht - vorsichtig
Traum - verträumt	Ungeduld - ungeduldig	Unruhe - unruhig	Prahlerei - prahlerisch

## Kannst du nun die Körpersprache verstehen?

die Nasenspitze berühren oder reiben	●	●	Abwehrhaltung
die Hände reiben	●	●	Ungeduld
mit den Fingern trommeln	●	●	Unsicherheit
die Hände in die Hüften stemmen	●	●	Verlegenheit
auf den Nägeln kauen	●	●	Vorfreude
die Arme vor der Brust verschränken	●	●	Nachdenklichkeit
mit abgewandtem Gesicht zu Boden schauen	●	●	Gleichgültigkeit
die Hände in die Hosentasche stecken	●	●	Aufgeregtheit
von einem Bein aufs andere treten	●	●	Trotz
Kopf zurückwerfen	●	●	Entspannung
die Faust ballen	●	●	Unruhe, Nervosität
die Hände im Nacken verschränken	●	●	Zorn

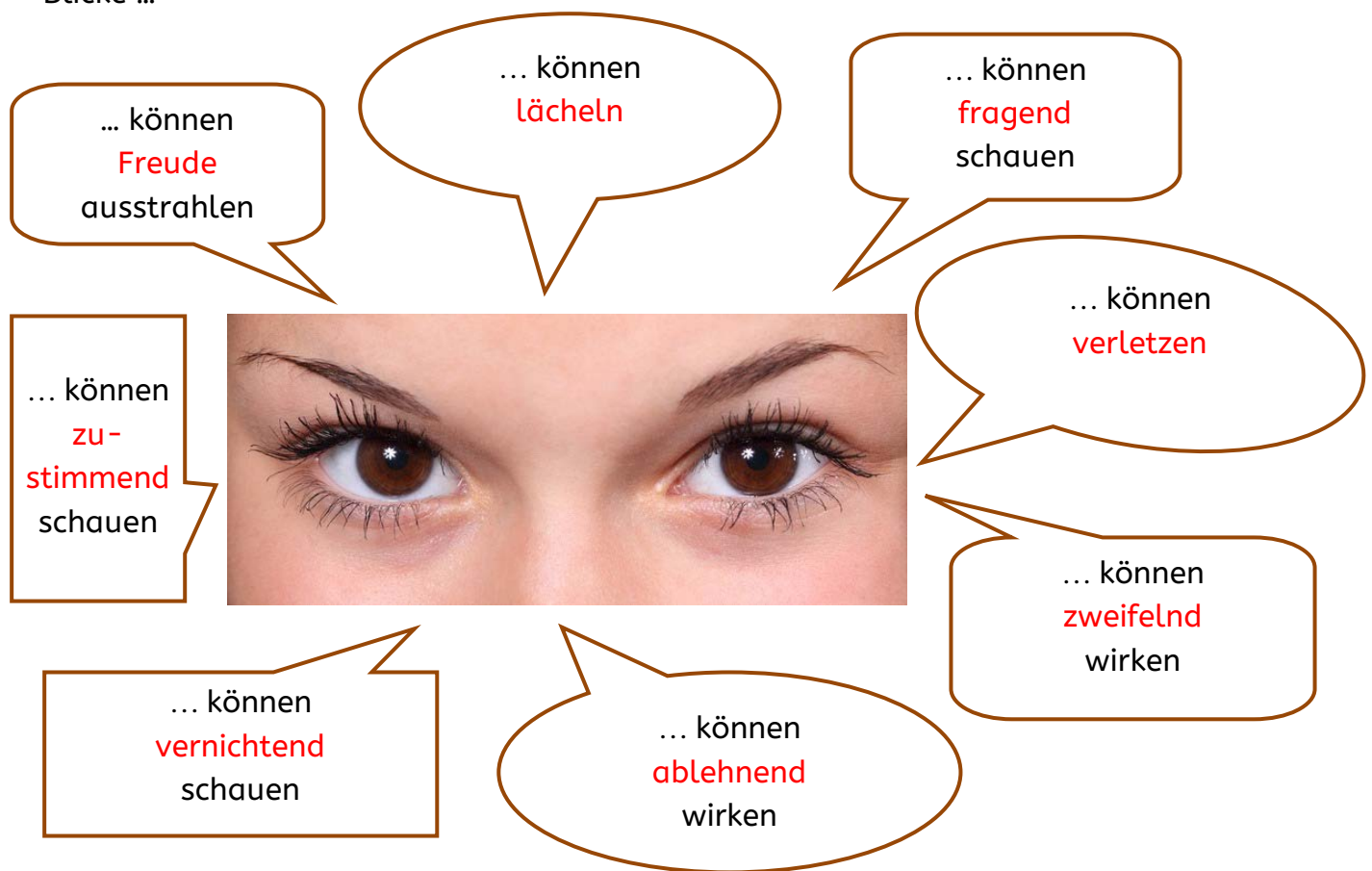
# Lösungen

## Lösung Seite 3: Was Gesichter erzählen können

Unser Gesicht ist der **Spiegel** unserer **Seele**. Man kann in manchen Gesichtern lesen wie in einem **Buch**. Unsere **Augen** können strahlen oder traurig schauen. Den **Mund** kann man vor Wut, Ärger oder Freude verziehen. Genau so verändert sich je nach Gemütslage unsere **Gesichtsfarbe**, wenn man erschrocken ist oder **Angst** hat, wird es blass. Wenn einem etwas peinlich ist, wird es rot.

## Lösung Seite 5: Die Sprache unserer Augen

Blicke ...



## Lösung Seite 6:

Die Stirn runzeln bedeutet, dass man sich Gedanken macht, über etwas nachdenkt.

Die Zunge herausstrecken bedeutet, dass man Schadenfreude zeigt.

Die Unterlippe vorschieben bedeutet, dass man schmolzt oder trotzig ist.

Die Augen verdrehen bedeutet, dass man genervt ist.

Die Nase rümpfen bedeutet, dass man sich vor etwas ekelt oder angewidert ist.



### Lösung Seite 7:

Wenn wir uns jemanden mitteilen wollen, benutzen wir unsere Sprache. Manchmal reichen unsere Worte nicht aus und wir setzen zur Unterstützung unseren Körper ein, besonders unseren Kopf, Arme, Hände und Beine.

Unsere Körperhaltung, unsere Kleidung und unsere Körperbewegungen senden Signale über unser Befinden aus.

Die Sprache unserer Hände wird in jedem Land unserer Erde verstanden. Wenn man z.B. beim Einkaufen nach dem Preis fragen will, genügt es, Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger aneinander zu reiben. Diese Geste heisst, was kostet es. Im Volksmund sagt man zu dieser Art sich mit Gesten verständlich machen, man spricht mit „Händen“ und „Füssen“.

Die junge Frau zeigt an, dass sie telefonieren möchte.

### Lösung Seite 9:

Die offene Hand symbolisiert das Geben und Nehmen.

Trommeln wir mit den Fingern, zeigen wir Langeweile oder Ungeduld an.

Das gegenseitige Händeschütteln ist eine Form der Begrüssung.

Wenn wir die Hände aneinander reiben, dann fühlen wir uns wohl.

### Lösung Seite 11:

Wir/wissen/nun,/dass/wir/mit/der/Mimik/und/mit/der/Gestik/unserer/Hände/ohne/Worte/benutzen/zu/müssen,/uns/verständigen/können./Unsere/Körperhaltung,/die/Stellung/unserer/Beine/und/unsre/Kleidung/sind/ebenfalls/Ausdruck/unserer/Körpersprache.

### Lösung Seite 17:

die Nasenspitze berühren oder reiben	Nachdenklichkeit
die Hände reiben	Vorfreude
mit den Fingern trommeln	Ungeduld
die Hände in die Hüften stemmen	Aufgeregtheit
auf den Nägeln kauen	Unsicherheit
die Arme vor der Brust verschränken	Abwehrhaltung
mit abgewandtem Gesicht zu Boden schauen	Verlegenheit
die Hände in die Hosentasche stecken	Gleichgültigkeit
von einem Bein aufs andere treten	Unruhe, Nervosität
Kopf zurückwerfen	Trotz
die Faust ballen	Zorn
die Hände im Nacken verschränken	Entspannung



Den Daumen nach oben zeigen bedeutet, das hast du gut gemacht.



Einen Abstand mit Daumen und Zeigefinger anzeigen bedeutet eine Grössenangabe wie z.B. ein bisschen.



Daumen nach unten zeigen bedeutet Ablehnung.



Die Hand zur Faust geballt bedeutet eine Drohung.



Eine geballte Faust mit ausgestrecktem Mittelfinger stellt eine Beleidigung dar.



Mit dem Finger auf jemanden zeigen, bedeutet eine Anschuldigung oder jemanden blossstellen.

© Lehrmittel Boutique Marisa Herzog

Autorin: Dietlind Steuer

Lektorat: Monika Giuliani

Textquellen: Wikipedia

Bilder:

- Pixabay <https://pixabay.com/> Lizenz CC0 Public Domain
- Pexels <https://www.pexels.com/> Lizenz <https://www.pexels.com/license/>
- Pikist <https://www.pikist.com/de/> / Lizenzfreie Fotos für den persönlichen und kommerziellen Gebrauch, kostenloser und unbegrenzter Download
- Pixelio.de <http://www.pixelio.de/>  
Nutzungsbedingungen (N): <http://www.pixelio.de/static/nutzungsbedingungen>  
Mann Stirn: schemmi <http://www.pixelio.de/media/33152> N;  
[http://www.pixelio.de/static/lizenzvertrag\\_redaktionell\\_und\\_kommerziell](http://www.pixelio.de/static/lizenzvertrag_redaktionell_und_kommerziell)  
Schmollmund: Rainer Sturm <http://www.pixelio.de/media/644096> N:  
[http://www.pixelio.de/static/lizenzvertrag\\_redaktionell\\_und\\_kommerziell-](http://www.pixelio.de/static/lizenzvertrag_redaktionell_und_kommerziell-)
- Spinnennetz Seite 14 Dietlind Steuer