

Die Methode zusammengefasst

Stimmungen einer Lerngruppe können vielfältig und zugleich für die Lernsituation herausfordernd sein. Wenn es zudem für die Beteiligten schwer ist, diese zu formulieren, kann das negative Auswirkungen auf das Lernen und das Miteinander haben. Die Methode dient dazu, verschiedene Emotionen im Raum anonym sichtbar zu machen, um Sensibilität bei allen zu schaffen.



Wann kann die Methode eingesetzt werden?

- in jeder Altersgruppe
- Vor einer Lerneinheit als Einstieg
- in Gruppen, in denen sich die Teilnehmenden nicht kennen oder diese Schwierigkeiten in der Kommunikation von Emotionen haben (ungeübt oder Konflikte in der Gruppe).

Die Emotionen werden lediglich benannt bzw. durch eine anonyme, digitale Umfrage sichtbar gemacht. Die Methode kann für jede Altersgruppe genutzt und entsprechend durch spezifische Fragen angepasst werden.

Was ist das Ziel der Methode?

Ziel dieser Methode ist es, momentan präsente Emotionen der Lernenden anonym sichtbar zu machen. Dies schafft bei Lernenden wie Lehrenden Verständnis und Kenntnis darüber, welche Emotionen im Raum sind. Für Lehrende ist dies wichtig, um ein Gefühl für die emotionale Verfasstheit der Gruppe zu bekommen, ohne Lernenden aus der Anonymität zu holen. Dies schafft Transparenz und gleichzeitig Sicherheit. Gerade Transparenz ist ein wichtiger Kern dieser Methode. Wenn bspw. mehrere Menschen traurig sind und dies anonym formulieren, kann das dazu führen, dass sie sich nicht allein fühlen. Weiterhin bietet die Methode individuell einen Raum, die eigenen Emotionen nachzuspüren und zu formulieren, ohne sie anderen gegenüber verbal benennen und begründen zu müssen.



Wie wird die Methode umgesetzt?



Vorbereitung

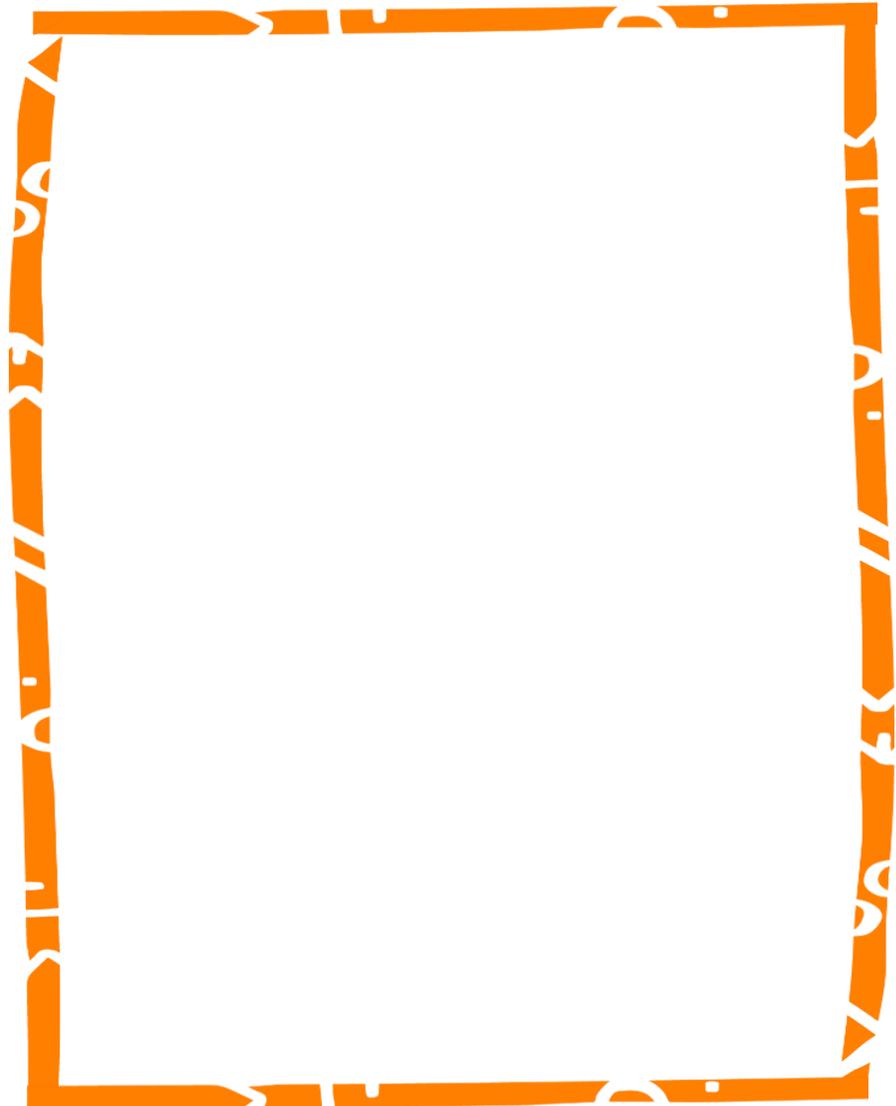
Für die Durchführung muss im Vorfeld reflektiert und vorbereitet werden, in welcher Form die Lernenden ihre Emotionen sichtbar machen können. Um Anonymität in der Gruppe zu wahren, eignen sich digitale Tools zur Umsetzung wie bspw.:

- **Mentimeter:** Lehrende wie Lernende sehen auf ihren Geräten nicht, was die anderen schreiben. Mentimeter kann sowohl über einen Laptop, das Smartphone oder Tablet genutzt werden. Auf der Oberfläche der Lehrperson ist am Ende das gesamte Ergebnis sichtbar. Die Lernenden können den Link zum Eingabefeld über einen QR-Code oder Shortlink öffnen.

Achtung: Internetzugang nötig.

- **Padlet:** Auch hier können die Lernenden anonym Eintragungen vornehmen. Wenn bspw. zu dem Thema weiter gearbeitet wird, bietet sich das Padlet an, um im Verlauf der Sitzung dazu Bezug zu nehmen oder auch Veränderungen im emotionalen Erleben sichtbar zu machen.

Achtung: Internetzugang nötig.



EINE ANALOGE DURCHFÜHRUNG IST NUR DANN ZU RATEN, WENN DIE LERNENDEN SICH NICHT KENNEN.

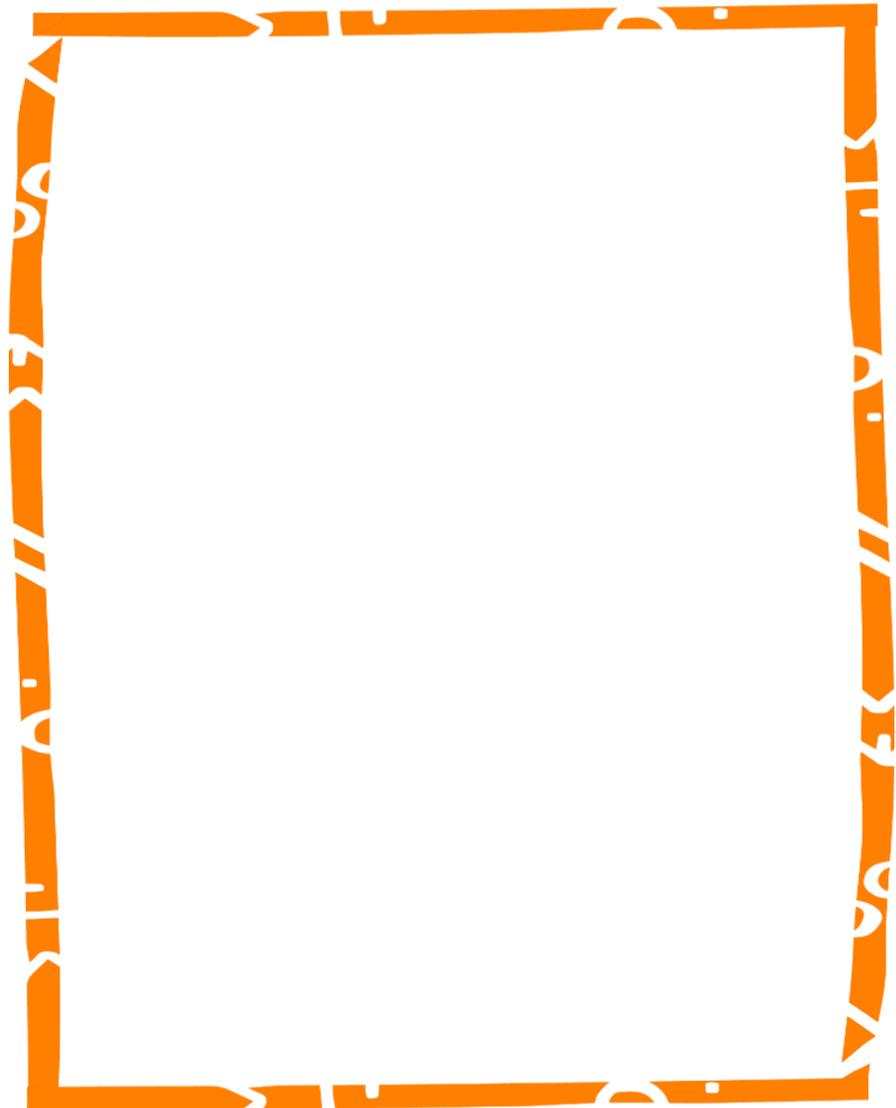
Hier ist darauf zu achten, dass die Lernenden genug Raum haben, unbeobachtet ihre Emotionen aufzuschreiben. Diese sollten dann in einem Behälter gesammelt werden. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass alle einheitliche Zettel- und Stiftfarben nutzen.

Bestehen bei Gruppen bekannte Konflikte oder eröffnen sich Konflikte in der Methode, braucht es anschließend Zeit und Raum, um die Emotionen dazu zu besprechen und den Konflikt zu lösen oder einen Umgang damit zu finden.

Durchführung

Wichtig ist: Fokus dieser Durchführung ist **Sichtbarkeit** und nicht Kommunikation.

Lehrende und Lernende schreiben die aktuell vorherrschenden Emotionen auf. Dies kann nur eine sein oder mehrere. Wenn alle fertig sind, werden sich die Emotionen gemeinsam angeschaut. Dabei kann den Lernenden die Möglichkeit gegeben werden, sich zu ihren eigenen Emotionen zu äußern. Es empfiehlt sich, dass auch die Lehrperson etwas zu ihren aktuellen Empfindungen sagt. Gerade am Anfang eines Prozesses, in dem Lerngruppen die Kommunikation über Emotionen lernen sollen, ist es wichtig, dass die Lehrperson als Vorbild sichtbar wird.



Variante 1 – allgemeiner Einstieg

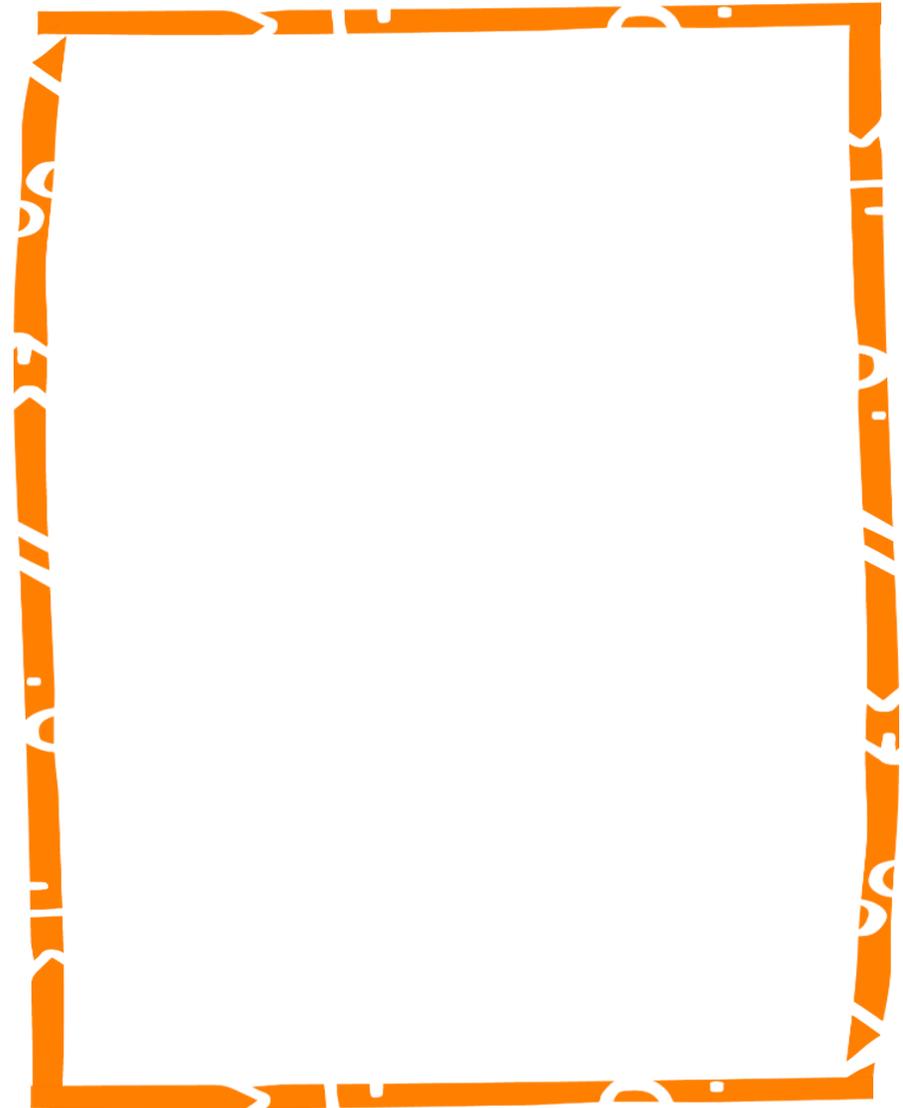
Hier wird die Methode genutzt, um zu Beginn einer Sitzung, des Tages oder einer Woche die Gefühle und Bedürfnisse der Lernenden abzufragen und sichtbar zu machen. Kernfrage ist:

Mit welchen Gefühlen und Bedürfnissen starten die Lernenden?

Die Methode kann weiterführend auch als Routine in Seminaren oder Klassen durchgeführt werden. Dann bedarf es jedoch wiederkehrender Momente, in denen die Lernenden über ihre Emotionen sprechen und in Austausch kommen. Dies kann bspw. durch die Kombination mit der Wie-gehts-mir-Runde ermöglicht werden. Mehr dazu finden Sie im Material "Kombinationsmöglichkeiten".

Variante 2 – thematischer Einstieg

Hier werden bei den Lernenden konkrete Emotionen abgefragt, die das Thema bei ihnen auslöst. Das ermöglicht der Lehrperson, einen Überblick über die existierenden Emotionen bei den Lernenden zu erhalten. Anschließend kann durch gemeinsame Gespräche formuliert werden, warum das Thema bestimmte Emotionen auslöst und wie dieser erhalten (positive) oder aufgelöst (negativ) werden können. Um Bedürfnisse gut zu identifizieren, bedarf es der Übernahme einer [Verstehende Perspektive](#) durch die Lehrperson.



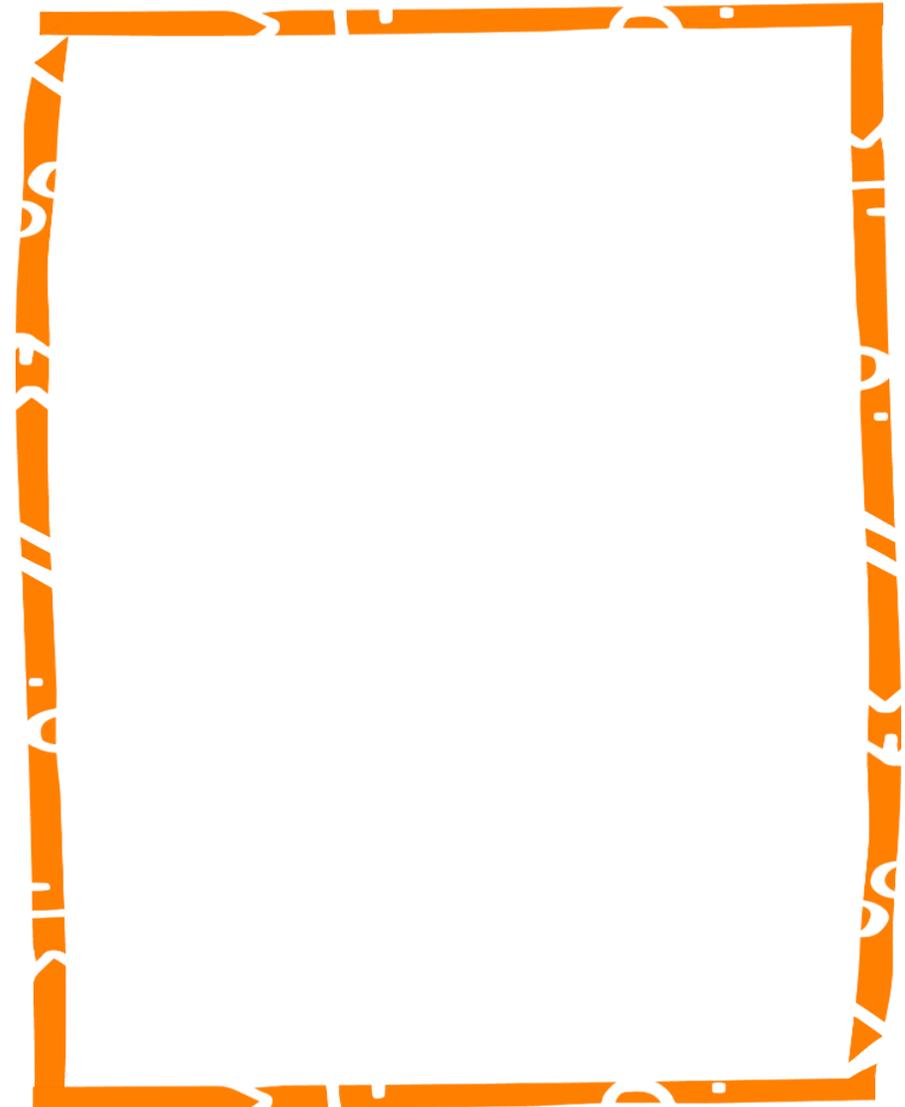
Variante 3 – Abbilden emotionaler Veränderung

Möglich ist auch, den Emotionskochtopf während eines Seminars oder Workshops mehrfach durchzuführen. Dies ermöglicht das Sichtbarmachen von emotionalen Veränderungen oder Reaktionen. Zum Beispiel kann zu Beginn abgefragt werden, wie sich die Lernenden fühlen. Nach einem inhaltlichen Einstieg kann der emotionale Zustand erneut abgefragt werden. Anschließend wird im gemeinsamen Gespräch formuliert, warum und wie sich das eigene Gefühl verändert hat.

Zeitumfang

— 10-20 Minuten

Die benötigte Zeit variiert je nachdem, ob die Lernenden sich auf Wunsch zu ihren Emotionen äußern wollen oder nicht. Es sollte auf jeden Fall Zeit zum Nachspüren und Aufschreiben eingeplant werden.

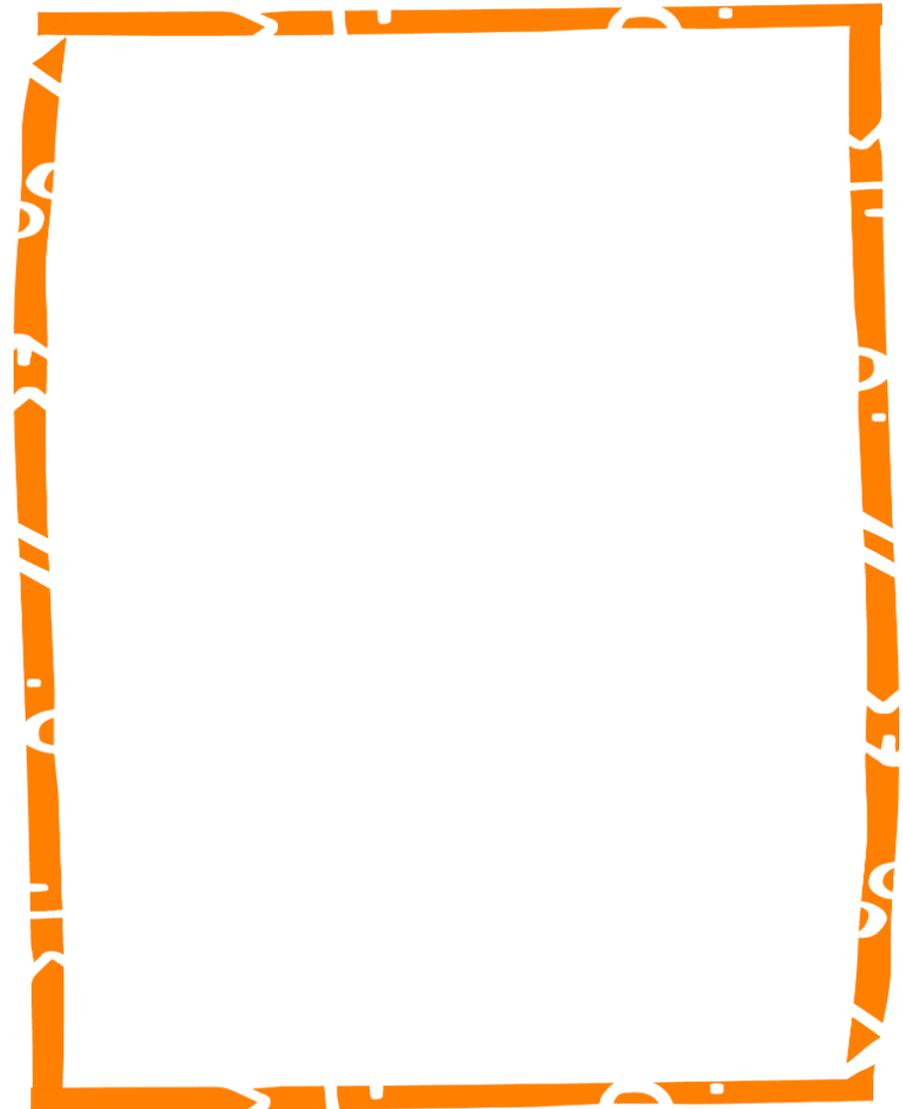




Impuls- und Reflexionsfragen

Durchführung

- Wie fühlst du dich gerade?
- Welche Emotionen sind gerade in dir präsent?
- Wie geht es dir?
- Welches Gefühl löst das Thema bei dir aus/ hat das Thema bei dir ausgelöst?
- Welches Gefühl löst die Auseinandersetzung mit dem Thema bei dir aus?
- In welcher Stimmung bist du heute?



Angaben zur Nutzung und Projektförderung

MATERIALLIZENZ



Das Material steht unter einer [CC BY-NC 4.0](#) Lizenz und kann unter Namensnennung der Urheber*innen (TUD-Sylber² Teilprojekt 5) verändert, aber nicht kommerziell verwendet werden.

GRAFIKLIZENZ



Die Grafiken stehen unter einer [CC BY-NC-ND 4.0](#) Lizenz und dürfen unter Namensnennung der Urheberin (Anna Häger) nicht kommerziell und nur in Kombination mit dem Material vervielfältigt werden.

FÖRDERHINWEIS

Dieses Material wurde im Rahmen des TUD-SYLB^{ER}-Teilprojektes „Umgang mit Heterogenität als Aufgabe aller Phasen in der Lehrer*innenbildung“ erstellt. Das Projekt wurden im Rahmen der gemeinsamen „Qualitätsoffensive Lehrerbildung“ von Bund und Ländern mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.