

Hintergründe und unterrichtliche Anregungen zu den Impulskarten

1. Die Gefühlswelten im Überblick

Diese Übersicht bietet ein differenziertes Spektrum der mit den jeweiligen Karten zu assoziierenden Gedanken und Gefühlen. Diese sind als Anregungen gedacht und können individuell erweitert werden.

	Mögliche Gedanken und Gefühle	Mögliche Botschaften und Haltungen	Besondere Details und Hinweise
1	Gelangweilt, müde	„Ich kann das alles schon nicht mehr hören und sehen.“ „Es langweilt mich.“	
2	Besorgt, unsicher, abwartend	„Was soll ich davon halten?“ „Was kommt auf mich zu?“ „Ich bin unsicher.“	Geschlossene Körperhaltung; Blickrichtungen
3	Überlastet, ausgepowert, angestrengt	„Puh, ich kann fast nicht mehr.“ „Wie soll ich das schaffen?“	
4	Fröhlich, zufrieden, unbeschwert	„Mir geht es gut.“ „Alles ist prima.“	Sonne im Rücken; Fester Stand; Victory- Zeichen
5	Gereizt, entnervt, schlecht gelaunt	„Mir geht das auf die Nerven!“ „Lasst mich in Ruhe!“	Armhaltung
6	Gut drauf, cool, entspannt	„Alles okay. Ich hab' `ne gute Zeit!“ „Mit dieser Brille sieht alles ganz einfach aus.“	Sonnenbrillen; Daumen hoch
7	Bedroht; distanzierend, abwehrend	„Komm mir nicht zu nah!“ „Ich benötige Abstand!“	Handhaltung
8	Betrübt, ängstlich, skeptisch	„Ich weiß nicht so recht, was ich davon halten soll.“	Blick
9	wütend, irritiert, ärgerlich	„Es ist zum Haare raufen!“	Auf sich selbst bezogener Umgang mit Wut. Anders: Impulskarten 12 + 17
10	Erschrocken, ängstlich, um Halt ringend	„Mir fehlt der Halt.“ „Ich bin im freien Fall.“	Hase Schlaumeier hält sich fest.
11	Entspannt, relaxed	„Mir geht es gut!“ „Ich chille lieber und warte ab.“	
12	Zornig, böse, angriffsbereit	„Ich muss jetzt irgendwas tun, um meine Wut loszuwerden!“	Drohgebärde; Dunkle (Gedanken-) Wolken
13	Niedergeschlagen, tieftraurig, verzweifelt	„Es ist alles unendlich traurig!“ „Ich kann nicht mehr hinschauen.“	Tränensee; dunkler Horizont
14	Gespannt, erwartungsvoll, nachdenklich	„Ich schaue, was da alles passiert! Und mach mir meine eigenen Gedanken.“	
15	Offen, entspannt, beseelt, verzückt	„Mir geht es gut. Ich gehe positiv und offen mit der Situation um.“	

16	Niedergeschlagen, hilflos, in sich gekehrt	„Mir geht es schlecht.“ „Fühle mich so allein.“	Dunkle Wolke
17	Ärgerlich, empört, rebellierend	„Es reicht!“ „Jetzt ist Schluss!“	Ein „lautes“ Bild
18	Erschreckt, verängstigt, Schutz suchend	„Was geht da vor sich?“ „Ich traue mich nicht mehr raus.“	Blume auf dem Tisch ist verwelkt.
19	Zufrieden, ruhig,	„Ich bin ganz bei mir.“ „Ich pass' auf mich auf.“	Hände auf dem Herz
20	Ängstlich, erschrocken, erstarrt	„Oh Gott, was passiert da?“ „Das macht mir große Angst.“	
21	Abwartend, scheu, neugierig	„Aus sicherer Entfernung beobachte ich die Entwicklung.“ „Ich kann die Tür schließen, wenn es mir zu viel wird.“	
22	Bedroht, panisch	„Wir müssen hier weg!“ „Wir fühlen uns bedroht!“	
23	Verliebt, beglückt, verzaubert	„Ich bin glücklich. Alles andere interessiert mich nicht.“	
24	Besorgt, nachdenklich, Hilfe suchend	„Alles erscheint so bedrohlich. Ich weiß nicht, was ich davon halten soll.“ „Gibt es einen Ausweg?“	

2. Anregungen zum Einsatz der Impulskarten

1. Impulskärtchen auswählen zu unterschiedlichen Fragestellungen:

- „Wähle eine Karte aus, die das Gefühl zeigt, mit dem du heute in die Schule gekommen bist.“
- „Wähle eine Karte aus, die dich an ein Erlebnis erinnert, das du in den vergangenen Wochen gehabt hast.“
- „Wähle eine Karte aus, die beschreibt, was du über das Leben in der Coronakrise denkst oder fühlst.“

2. Körperhaltung nachstellen bzw. Gesichtsausdruck nachahmen:

- Schau dir die Haltung und den Gesichtsausdruck von Maxi oder dem Hasen Schlaumeier genau an. Nimm selber die Körperhaltung ein und ahme den Gesichtsausdruck nach.

3. Schülerinnen und Schüler stellen die ausgewählte Impulskarte vor und erklären ihre Auswahl.

- Was ist zu sehen? Was bedeutet die Haltung und der Gesichtsausdruck für mich?
- Ich habe die Karte ausgewählt, weil ...
- Ich denke, ...
- Ich fühle, ...

4. Vertiefende Formen der Weiterarbeit:

- ⇒ Die Schülerinnen und Schüler sammeln ihre Fragen rund um die Ereignisse der Coronazeit (Fachfragen, Organisatorische Fragen, Lebensfragen, ...)
- ⇒ Gemeinsam geht man auf Antwortsuche und klärt, auf welche Fragen wir noch keine Antworten haben.
- ⇒ Zur Vertiefung können von den Schülerinnen und Schülern eigene Rahmengeschichten zu den einzelnen Karten gefunden werden. Diese werden dann mündlich oder schriftlich präsentiert.
- ⇒ Die Klasse überlegt gemeinsam, was uns in diesen Zeiten Mut macht, erfreut und Hoffnung gibt. Diese Gedanken können gesammelt werden und jede und jeder gestalten ein entsprechendes Bild, das im Klassenraum aufgehängt werden kann.