***1. Lesen Sie den Text.***

**EMOTIONEN. GEFÜHLE**

Der Begriff «Emotion» wird in der überwiegenden Literatur gleichbedeutend mit dem Wort «Gefühl» verwendet. Dieser Begriff hat drei wesentliche Aspekte: Emotionen umfassen einerseits körperliche Zustände, andererseits seelische Befindlichkeiten und sie beeinflussen das Verhalten des Menschen. Gefühle äußern sich einerseits in körperlichen Veränderungen, wie beispielweise erhöhtem Hautwiderstand, Muskelspanung, Verkrampfung, 32 Erweiterung oder Verregung der Pupille, Zittern, Schweißausbruch, Verkrampfung, schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz.

Diese körperlichen Vorgänge können unterschiedlich intensiv sein und als Erregung (Spannung) oder als Beruhigung (Entspannung) erlebt werden. Die Stärke eines Gefühls hängt von der Stärke der körperlichen Erregung ab. Gefühle äußern sich andererseits in psychischen Vorgängen: Man wird sich des Ich-Zustandes wie z.B. des Herausgerissenseins aus dem Normalzustand, aus dem Gleichgewicht und der körperlichen Veränderungen bewusst, die Wahrnehmung und das Denken ändern sich. Die körperliche Erregung wird z.B. als Freude, als Trauer, Ärger, Angst oder Zorn interpretiert.

Diese Befindlichkeiten werden qualitativ unterschiedlich erlebt und angenehm bzw. unangenehm bewertet sein. Von entscheidender Bedeutung ist die Tatsache, dass Emotionen das Verhalten des Menschen beeinflussen. Gefühle können ein bestimmtes Verhalten aktivieren und steuern, sie können eine schöpferische Kraft darstellen sowie eine gesteigerte Reaktionsfähigkeit hervorrufen und damit die Leistung erhöhen.

Emotionen sind aus unserem alltäglichen Leben nicht wegzudenken, sie erfüllen wichtige Funktionen: – Gefühle haben Regulationsfunktion: Gefühle «melden» sich, wenn Funktionen des Körpers in ein Ungleichgewicht geraten; sie schützen somit unseren Organismus vor einer Beeinträchtigung. – Gefühle haben Selektionsfunktion: Gefühle selektieren die Wahrnehmung; sie beeinflussen in einem nicht unerheblichen Maße, was wahrgenommen wird und wie bestimmte Reize aus der Umwelt und dem Körperinnen wahrgenommen werden. – Gefühle haben Motivationsfunktion: Gefühle aktivieren und steuern unser Verhalten und setzen somit in Gang. – Gefühle haben Ausdrucksfunktion: In Mimik, Gestik und Gebärden, in der Körpersprache insgesamt, im Tonfall sowie in all unseren Rektionsweisen drücken wir aus, was wir fühlen.

Damit haben Gefühle zugleich immer auch Mitteilungscharakter, sie geben dem anderen kund, was wir empfinden. – Gefühle haben Wertungsfunktion: Gefühle zeigen an, was wir schätzen, mögen und vorziehen bzw. ablehnen und verabscheuen.

***2. Beantworten Sie folgende Fragen zum Text.***

1. Womit wird der Begriff «Emotion» verwendet? 2. Welche Aspekte hat der Begriff «Emotion»? 3. In welchen körperlichen Veränderungen äußern sich die Gefühle? 4. Wovon hängt die Stärke eines Gefühls ab? 5. In welchen psychischen Vorgängen äußern sich die Gefühle? 6. Was beeinflusst das Verhalten des Menschen? 7. Welche Funktionen erfüllen die Gefühle?

***3. Ergänzen Sie folgende Sätze.***

1. Der Begriff «Emotion» hat … . 2. Emotionen umfassen … . 3. Die körperliche Erregung interpretiert man als … . 4. Emotionen sind aus unserem alltäglichen Leben … . 5. Gefühle haben … und erfüllen … . 12. Was passt zusammen? Bilden Sie Sätze. Füllen Sie die Tabelle aus. a) Gefühle äußern sich in b) Gefühle können ein bestimmtes c) Gefühle selektieren d) Gefühle aktivieren und steuern e) Gefühle haben zugleich f) Gefühle zeigen an, 1) das Verhalten 2) die Wahrnehmung 3) körperlichen Veränderungen 4) auch Mittteilungscharakter 5) Verhalten aktivieren und steuern 6) was wir schätzen, mögen und vorziehen 1 2 3 4 5 6 7 8 9

***4. Formen Sie folgende Sätze ins Passiv um. Übersetzen Sie die Sätze ins Russische.***

1. Die körperliche Erregung interpretiert man als Freude, als Trauer, Angst oder Zorn. 2. Gefühle darstellen eine schöpferische Kraft. 34 3. Gefühle schützen unseren Organismus vor einer Beeinträchtigung. 4. Die körperlichen Vorgänge erleben wir als Spannung oder Entspannung. 5. Gefühle können eine gesteigerte Reaktionsfähigkeit hervorrufen und damit die Leistung erhöhen.

***5. Versuchen Sie in einem pantomimischen Rollenspiel verschiedene Gefühle wie z. B. Angst, Freude, Glück u. a. darzustellen. Arbeiten Sie in Kleingruppen.***

***6. Bilden Sie ein Schema und sprechen Sie kurz zum Thema «Emotionen und Gefühle».***