

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: 1209

Workshop-Titel: Spiele zur Wahrnehmung von Emotionen

Referent/in: Andreas Willi Heuer



**KINDERTURN
KONGRESS**

Jetzt mal mit Gefühl! Spiele zur Wahrnehmung von Emotionen

Warum Emotionale Spiele? Gefühle bestimmen unseren Alltag, sie lenken unser gesamtes Handeln.

Es gibt viel zu lernen:

- Wie kann ich meine eigenen Gefühle wahrnehmen, einsortieren und wie gehe ich damit um?
- Wie kann ich die Gefühle der/des Anderen wahrnehmen, einsortieren und wie gehe ich mit diesen um?

Die Auseinandersetzung mit diesen Gedanken ist eine wichtige Grundlage für die Kommunikation.

Die Kinder reagieren darauf erstaunt, erfreut, erschrocken, motiviert, gelangweilt, ermutigt, verunsichert ... mit ihren ganzen Gefühlen.

Hinweis: Es gibt keine „richtigen und falschen Gefühle“.

Thematisiert wird der Umgang mit den auftretenden Gefühlen.

Gefühlsblitzlicht

Ziel: Kennlernen, Ankommen

Material: Redesymbol

Empfohlene Teilnehmer (TN) -Zahl: _____ ab 5 Personen möglich

Beschreibung: Die TN sitzen im Kreis. Jeder kommt einmal dran. Wer das Redesymbol (der Reihe nach) erhält soll kurz sagen, wie er / sie sich gerade fühlt und warum. Hier die Variante: „Mir geht es gerade gut, weil ...“

Variation: Der TN sollen kurz erraten, wie sich der Nachbar gerade fühlt und warum

Laufvariationen

Ziel: bewegter Einstieg ins Thema, Spaß am eigenen Darstellen, Andere gezielt beobachten

Material: Musik

Empfohlene TN-Zahl: ab 5 TN möglich

Beschreibung: Die TN bewegen sich zur Musik frei im Raum. Die Gruppenleitung ruft verschiedene Bewegungsarten rein (wie beim üblichen Aufwärmen). Nach gewisser Zeit sollen die TN sich nach dem Gefühl bewegen, welches hineingerufen wird.

Variationen: - bei Musikstopp sollen die TN das Gefühl als Statue pantomimisch

(festgefroren) darstellen

- nach dem eigenen Darstellen sollen sie die Anderen beobachten, wie die Anderen das aufgerufene Gefühl darstellen

- bei Musikstopp sollen 3-4 TN zusammenkommen. Das nun hereingerufene Gefühl sollen alle gleich pantomimisch darstellen. Sie sollen sich schnell einigen (verbal oder nonverbal), wie es alle gemeinsam zeigen wollen

Gefühle raten – Szenische Darstellung durch Kleingruppen

Ziel: Spaß am eigenen Darstellen, die Anderen gezielt Beobachten und Gefühle erraten

Material: ///

Empfohlene TN-Zahl: ab 10 TN möglich

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: 1209

Workshop-Titel: Spiele zur Wahrnehmung von Emotionen

Referent/in: Andreas Willi Heuer



**KINDERTURN
KONGRESS**

Beschreibung: Die TN finden sich in Kleingruppen (3-5 Personen) zusammen. Sie erhalten ca. 5 – 10 min. Zeit, sich auf ein Gefühl zu einigen und eine kurze Szene auszudenken, um dieses Gefühl dann der Gesamtgruppe pantomimisch zu zeigen.

1. Die Kleingruppe zeigt pantomimisch diese Szene (alle können die gleiche Statue darstellen oder es wird pantomimisch eine Szene gezeigt)
2. Danach soll die Gesamtgruppe erraten, welches Gefühl dargestellt wurde. Dabei soll die Kleingruppe wer der Wortmeldungen noch nicht verraten, wer richtig liegt oder nicht.
3. Wenn alle geraten haben, wird die Lösung verraten

Gefühle raten – Gefühle befreien (Fangspiel)

Ziel: Toben, Spaß an der Bewegung Spaß am eigenen Darstellen, die Anderen gezielt Beobachten und Gefühle erraten,

Material: Moderationskarten mit darauf geschriebenen Gefühlen

Empfohlene TN-Zahl: ab 10 TN möglich

Beschreibung: Der Fänger (beim ersten Mal am besten die Gruppenleitung) hat mehrere große Moderationskarten mit einem Gefühl). Alle laufen vor dem Fänger weg. Wenn dieser jemanden eine Karte vor die Nase hält und „Hab Dich“ sagt, ist der TN gefangen und muss als Statue dieses Gefühl darstellen. Die „Statue“ kann wieder befreit werden, wenn andere TN das Gefühl richtig raten.

Gefühle durch Töne zeigen

Ziel: Sensibilisierung zur Wahrnehmung von Gefühlen

Material: Karten mit Gefühlsausdrücken / Emoticons / Szenen

Empfohlene TN-Zahl: ab 5 TN möglich

Beschreibung: Die Gruppenleitung zeigt große Karten mit Mimiken / Emoticons / Szenen. Die Kinder sollen spontan das Geräusch des gezeigten Gefühls machen (ohne Worte). Anschließend sollen alle kurz sagen, welches Gefühl wohl gezeigt worden ist.

Nun soll der noch immer Blinde versuchen, dem Anderen zu erklären, wo er sich in der Halle befindet. Danach Rollenwechsel und noch einmal. Anschließend mit der gesamten Gruppe besprechen, wie sich die Blinden versucht haben, zu orientieren.

Auswertung herkömmlicher Sportspiele

Ziel: Emotionen und den Umgang damit zum Thema machen

Beschreibung: Herkömmliche Sport- und Bewegungsspiele werden oft noch mal kurz ausgewertet. Häufig sind bei den Nachbesprechungen die Regeleinhaltung, das Gelingen oder die Taktik das Thema. Es können aber auch mal die Emotionen zum Thema gemacht werden:

- Wie fühlt ihr euch jetzt?
- Wie hast du dich gefühlt, als du gefangen wurdest?
- Wie hast Du dich gefühlt, als du die Punkte gemacht hast?
- Wie hat sich das angefühlt, als du dem guten Dribbler den Ball abgenommen hast?
- ...

Kontakt: willi.heuer@web.de; 0176 - 28877320
