

„Jetzt mal mit Gefühl ...“

Spiele zur Wahrnehmung von und den Umgang mit Gefühlen

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 des Anderen wahrnehmen, einsortieren und wie gehe ich mit diesen um?

Die Auseinandersetzung mit diesen Gedanken ist eine wichtige Grundlage für die Kommunikations-, Kooperations- und auch die Konfliktfähigkeit. Der Umgang mit meinen Gefühlen und die des Anderen ist ein Lernprozess der schon im Babyalter mit dem Reagieren auf Mimik beginnt und nie wirklich endet. Er kostet viel Arbeit und sehr häufig führen uns Fehlinterpretationen auf die falsche Spur ...

Perspektivwechsel ist schwierig, kann uns aber enorm helfen, mehr Harmonie im Alltag zu erleben. Die Kinder reagieren darauf erstaunt, erfreut, erschrocken, motiviert, gelangweilt, ermutigt, verunsichert ... mit ihren ganzen Gefühlen.

Sie lernen sich besser kennen. Sie lernen den Anderen besser kennen. Sie lernen schwierige konfliktbelastete Situationen zu meistern. Sie lernen sich besser einzuschätzen und zu motivieren. Sie gehen achtsamer mit sich selbst und den Anderen um ...

Auf geht's in die Achterbahn der Gefühle ... und fast alle Kinder lieben die Achterbahn.

Dieser Workshop zeigt eine kleine Auswahl aus der gleichnamigen Tagesmaßnahme. Aus Platzgründen folgt hier im Skript nur eine kleine Auswahl von Spielen, die im Workshop gezeigt werden.

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

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.

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 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?
- ...

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

Thematisiert wird der Umgang mit den auftretenden Gefühlen.

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