

Übungen zu Gefühlen

Bevor die Übungen gemacht werden, kann es notwendig sein, zuerst die einzelnen Begriffe durch zu sprechen: was ist das genau für ein Gefühl, in welchen Situationen kann man sich so fühlen?

Gefühleraten

Jedes Kind bekommt ein Gefühlskärtchen, es gibt jedes Gefühl mehrfach. Die Kinder verteilen sich im Raum und stellen pantomimisch ihr Gefühl dar. Alle Kinder mit dem gleichen Gefühl versuchen sich zu einer Gruppe zusammenzufinden. Danach stellt jede Gruppe ihr Gefühl pantomimisch, eventuell als Standbild, dar und die anderen müssen es erraten. Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Stellung zu einander – die verschiedenen Aspekte vom Ausdrücken der Gefühle können beobachtet und besprochen werden.

Variante: im Sesselkreis zeigt immer ein Kind ein Gefühl, das die anderen erraten sollen.

Gefühlsmemory

- ein oder zwei Teilnehmer werden vor die Tür geschickt
- an die anderen TN werden in Paaren die Gefühlskarten verteilt, die pantomimisch dargestellt werden.
- Die beiden Spieler werden hereingebeten und sollen nun wie bei einem Memory die „Karten“ aufdecken, die Paare erraten und die Gefühle benennen.
- Wer aufgedeckt und richtig entdeckt wurde verschränkt die Arme vor dem Körper = Signal – wurde schon entdeckt!

Mein rechter Platz ist leer (mit Gefühlen)

Im Sesselkreis bleibt ein Platz frei, und man wünscht sich jemanden mit einem bestimmten Gefühl her z.B. „Mein rechter Platz ist leer, ich wünsche mir die Maria wütend her“. Maria soll dann wütend zum leeren Platz gehen und dabei das Gefühl mit Körper und Stimme ausdrücken!

Busfahrt mit viel Gefühl (Gefühlebus)

- Stühle so aufstellen, dass sie die Sitzreihen in einem Bus darstellen. Alle Kinder stehen gemeinsam an der Seite bei der „Haltestelle“.
Ein Kind (am Anfang vielleicht besser die Lehrerin) spielt die/den BusfahrerIn in einer bestimmten Stimmungslage. Sie geht z.B. traurig zum Bus, steigt ein und fährt in ihrer traurigen Stimmung los.
- Dann bleibt der Bus bei der Haltestelle stehen und ein Kind steigt als Fahrgast in einer anderen Stimmung ein. Es geht z.B. lustig tanzend und lachend zu einem Sitzplatz und steckt den Busfahrer mit seiner fröhlichen Stimmung an. Der Bus fährt weiter und bleibt wieder bei der Haltestelle stehen. Ein neuer Fahrgast steigt ein, er ist z.B. müde und geht ganz langsam und gähnend durch den Bus und steckt die anderen mit seiner Müdigkeit an.
- So geht die stimmungsvolle Busfahrt weiter, bis alle Kinder eingestiegen sind und endet mit der Ansage des Busfahrers: „Endstation, bitte alle aussteigen!“
- Man kann den Kindern auch bestimmte Rollen zuteilen oder per Los ziehen lassen: eine ängstliche Oma, ein wütender Geschäftsmann, ein trauriges Kind, einen müden Opa, eine fröhliche Mama,
- Lustig ist es wenn der letzte Fahrgast z.B. ein Musiker ist, der einen Rhythmus klatscht und die Fahrt endet während alle Fahrgäste den Rhythmus mitklatschen.

Aus: Liebertz, Ch., (2004). „Das Schatzbuch der Herzensbildung. Grundlagen, Methoden und Spiele zur emotionalen Intelligenz.“

Vorhang auf...

Für die großen Gefühle! Doch bevor die Vorstellung beginnen kann, werden Paare gebildet. Jedes Paar schreibt auf einen Zettel eine Gefühlsstimmung auf, zu deren Darstellung zwei Kinder erforderlich sind, z.B. zärtlich sein, miteinander streiten, gemeinsam lachen, jemanden auslachen, neidisch oder eifersüchtig sein. Nun werden alle Zettel in einem Korb eingesammelt und gemischt. Jedes Kinderpaar darf einen Zettel ziehen und erhält ein wenig Bedenkzeit. Mit dem Satz "Vorhang auf für die großen Gefühle!" läutet der Spielleiter die Vorstellung ein. Jetzt bemüht sich jedes Schauspielerpaar, sein Rollenspiel so eindeutig wie möglich zu präsentieren. Das Paar, das als erstes das Gefühl errät, darf als nächstes auf die Bühne.

Variante

Dieses Theaterspiel eignet sich auch, um komplexere Gefühlssituationen, bei denen mehr als zwei Schauspieler erforderlich sind (z.B. Gruppenkonflikte) darzustellen

Aus: Liebertz, Ch., (2004). „Das Schatzbuch der Herzensbildung. Grundlagen, Methoden und Spiele zur emotionalen Intelligenz.“

Jede/r fühlt sich ein bisschen anders (für die 5. Schulstufe)

Die neun Gefühle werden auf die Tafel geschrieben, SchülerInnen werden eingeladen die Liste zu ergänzen. Wenn alle Begriffe für alle verständlich sind liest die Lehrperson die angeführten Situationen vor. Die SchülerInnen suchen sich zu jeder Situation das jeweils für sie passende Gefühl aus der Liste aus.

So fühle ich mich, wenn...

1. Der Wecker klingelt:
2. Ich einen spannenden Film anschau:
3. Meine Schultasche nicht gepackt ist:
4. Ein Freund/ eine Freundin zu mir hält:
5. Ich vor der Klasse etwas vortragen soll:
6. Ich zu Hause von einem schönen Erlebnis berichten will, aber keiner hört zu:
7. Ich im Sport mit meiner Mannschaft verliere:
8. Ich die Nacht bei FreundInnen verbringen darf:
9. Die Ferien zu Ende gehen:
10. Mich jemand belogen hat:
11. Es zu Hause mein Lieblingsessen gibt:



Gefühle wahrnehmen und darüber reden können gehört zu den wichtigen Lebenskompetenzen, die in den Unterrichtsprogrammen **Eigenständig werden** (für die VS) und **plus** (für die 5. bis 8. Schulstufe) gefördert werden. Für mehr Information wenden Sie sich an die Akzente Fachstelle für Suchtprävention: Glockengasse 4c, 5020 Salzburg, Tel: 0662/ 849291-44, Mail: suchtpreavention@akzente.net.



Mit freundlicher Genehmigung: KIJSA Salzburg, Illustrationen: Brigitte Grabner-Hausmann