

Anhang

Übung Gefühle darstellen

Übung: „Gefühle darstellen“

Material: so viele Karten, wie Kinder in der Gruppe vorhanden, auf denen jeweils eines der 7 Grundgefühle steht (Freude, Trauer, Ärger, Angst, Schamgefühl, Langeweile, Offenheit/Neugier)

Übungsanleitung:

Jedes Kind bekommt eine Karte, auf der ein Grundgefühl notiert ist, behält den Inhalt aber für sich. Nun gehen alle Kinder im Raum herum, ohne zu sprechen, und versuchen, das Gefühl auf der Karte darzustellen. Die Aufgabe ist, ohne Worte die anderen Teilnehmer_innen zu finden, die das gleiche Gefühl darstellen. Wenn sich alle gefunden haben, spielt jede Gruppe den anderen ihr Gefühl als Standbild vor (Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Stellung zueinander). Dieses Standbild kann auch fotografiert werden.

Im Anschluss werden alle sieben Grundgefühle an die Tafel oder auf ein Flipchart geschrieben. Dann werden in der Gruppe Hinweise gesammelt, woran man jemanden, der dieses Gefühl hat, erkennt, zB.:

Freude: entspannte Körperhaltung, fröhlicher Gesichtsausdruck, Mundwinkel hochgezogen, strahlende Augen, fröhliche Stimme, positive Worte

Trauer: gebückte Haltung, gesenkter Blick, Mundwinkel nach unten, der Mund ist geschlossen

Ärger: grimmiger Blick, angespannter Körper, geballte Faust, zusammengepresster Mund, lautes Sprechen

Angst: geduckte Körperhaltung, hochgezogene Schultern, aufgerissene Augen, zitternde Hände

Schamgefühl: gesenkter Blick, nur ganz kurzer Blickkontakt, leicht abgewandte Haltung, leise Stimme

Langeweile: müder Blick, keine Körperspannung, wenig Bewegung, Hand stützt den Kopf ab, langsames Sprechen

Offenheit/Neugier: Blickkontakt, zugewandte Körperhaltung, eventuell Körperkontakt, zustimmendes Nicken, strahlende Augen