

I've got a feeling

Zeit	15 min	
Ziel	TN erkennen, dass gleiche Situationen für unterschiedliche Menschen unterschiedliche Gefühle hervorrufen können. Sie können diese/ihre Gefühle in Worte fassen.	
Methode	Ratespiel mit Gefühle-Pantomime	
Material	<ul style="list-style-type: none"> Kärtchen mit Situationen 	

Inhalt

Anhand von Situationen zu denen 3 TN je ein Gefühl vorspielen, errät die Gruppe, was dargestellt wird. Die TN sollen erkennen, dass die gleiche Situation nicht bei allen die gleichen Gefühle und Reaktionen hervorruft.

Ablauf

1. TM sucht 3 Freiwillige aus und erklärt kurz die Aufgabe. Die Aufgabe: 3 TN bekommen eine Situation genannt, zu der sie das Gefühl darstellen, das sie in dieser Situation hätten. Gut ist, wenn die TN sich nicht absprechen können.

Formulierungsvorschlag:

„Ich flüstere euch gleich ins Ohr, in welcher Situation ihr euch befindet und was euch passiert. So etwas wie: Stell dir vor, du freust dich richtig doll auf ein Glas Apfelschorle, du machst den Kühlschrank auf und die Schorle ist leer. Überleg dir, was du dabei fühlen würdest und spiel den anderen vor, wie es dir damit geht. Wer möchte mitmachen?“

2. Die Freiwilligen kommen nach vorn oder in die Mitte und stehen vor der Gruppe. Sie sind dabei gut für alle zu sehen.
3. TM 1 flüstert/zeigt den 3 TN jeweils die gleiche Situation (zu) und auf „Fertig Los“ dürfen alle drei zur gleichen Zeit die passende Grimasse ziehen und die Körperhaltung einnehmen, die das passende Gefühl für sie ausdrückt.
 - Du hast das Smartphone deiner Mama kaputt gemacht.
 - Du begegnest einem großen Hund, der allein durch die Straßen läuft.
 - Deine Nachbarin hat kleine Babykatzen.
 - Du riechst einen Pups
 - Dein_e Freund_in hat dich nicht zum Geburtstag eingeladen.
 - Du bekommst ein Geschenk, das du dir schon lange gewünscht hast.
 - Du hast einen freien Nachmittag und weißt nichts mit dir anzufangen.
 - Du hast Geburtstag und du sollst warten, bis alle da sind, bevor du die Geschenke öffnen darfst.
 - Eine Person, die du magst, sagt dir, dass sie dich sehr gerne hat.
 - ...

4. Die Gruppe wird von TM gefragt, welches Gefühl die 3 Freiwilligen darstellen. Hierzu werden die TN entweder nacheinander rangenommen oder mittels der Namensbox aufgerufen:
 - „Was hast du gesehen?“
5. Danach fragt TM 1 alle Freiwilligen nacheinander, ob die Vermutung stimmt.
6. Dann wird die nächste Situation ins Ohr geflüstert/gezeigt. Das wird mindestens drei mal nacheinander durchgeführt. Falls viele Freiwillige vorspielen wollen, können diese auch ausgewechselt werden.

Optionale Fragen für die Zurufabfrage (Schritt 4):

- *War es leicht, die Gefühle zu erkennen?*
- *Würdest du dich auch so in der Situation fühlen?*

Fazit

„In einer Situation kann man ganz unterschiedlich fühlen! Manchmal ist es leicht Gefühle von anderen zu verstehen oder zu sehen, weil man es selbst kennt. Manchmal fühlen sich zwei Menschen aber auch ganz unterschiedlich in der gleichen Situationen. Oft hilft es, miteinander zu sprechen.

Du kannst fragen: 'Hey, wie fühlst du dich damit?' . Oder du sagst von dir aus den Anderen: 'Ich bin heute so traurig, weil...“

Visualisierungen und Materialien

Du hast das Smartphone deiner Mama kaputt gemacht.
Du begegnest einem großen Hund, der allein durch die Straßen läuft.
Eine Person, die du magst, sagt dir, dass sie dich sehr gerne hat.
Du hast Geburtstag und du sollst warten, bis alle da sind, bevor du die Geschenke öffnen darfst.
Du hast einen freien Nachmittag und weißt nichts mit dir anzufangen.
Du bekommst ein Geschenk, das du dir schon lange gewünscht hast.
Deine Freundin oder dein Freund hat dich nicht zum Geburtstag eingeladen.
Deine Nachbarin hat kleine Babykatzen.
Du riechst einen Pups

Kärtchen mit Situationen