

Emotionen zeigen/Gefühle erkennen



Kurzbeschreibung

Pantomimisch stellen Gruppenmitglieder unterschiedliche Gefühle wie Verliebtheit, Freude und Traurigkeit dar. Die Gruppe soll die dargestellten Gefühle erraten.

Themen

Pubertät, Emotionen

Methode

Bewegungsspiel

Alter

ab 12 Jahren

Zielgruppe

gemischtgeschlechtlich

Zeit

15 Minuten

Gruppengröße

ab 8 Personen

Setting

geschlossene Gruppe

Materialien

- Gegenstände („Gefühls-Symbole“) wie z.B.: Rose, Kondom, Taschentuch, zusammengedrückte Dose, etwas Rotes, etwas Gelbes u.ä.
- Alternativ zu den Gegenständen: geschriebene Gefühlszettel
- Stofftasche

Ziele

- Gefühle wahrnehmen, erkennen und zeigen
- Über Gefühle sprechen
- Schutz/Sexualität und Umgang mit Betroffenen einfühlsam ansprechen
- Sich verbal und nonverbal ausdrücken

Ablauf

Emotionen zeigen

Suchen Sie verschiedene Gegenstände zusammen oder erstellen Sie Begriffskarten und legen diese in einen Beutel. Sowohl die Gegenstände als auch die Begriffskarten stehen für verschiedene

Gefühle. So steht beispielsweise die Rose für Liebe/ Verliebtheit, das Kondom für Lust/Leidenschaft, das Taschentuch für Liebeskummer/Trauer, eine zusammengedrückte Dose oder etwas Rotes für Wut/Zorn und etwas Gelbes für Neid.

Alternativ zu den Gegenständen können Sie auch Karten/Zettel mit folgenden Gefühls-Sätzen beschriften: Ich freue mich! Ich bin so traurig! Ich bin mutig! Mir ist schlecht! Ich habe Angst! Ich bin allein! Ich wehre mich! Ich habe nein gesagt! Ich schmuse! Lass das, ich mag das nicht! Mir tut das weh! Ich weine! Ich bin wütend! Ich fühle mit dir! (Mitgefühl) Ich leide! Ich bin zufrieden! Ich bin glücklich! Ich bin verliebt! Ich habe Lust! Ich bin eifersüchtig!

Lassen Sie alle Gruppenmitglieder einen Gegenstand oder eine Begriffskarte aus dem Beutel ziehen. Alle gehen durch den Raum. Auf Ihr Kommando nehmen alle gleichzeitig eine dem Gefühl entsprechende Körperhaltung ein oder setzen das Gefühl in Bewegung um – mit Mimik, Gestik und Geräuschen. Je nach Kommando sollen die Teilnehmenden „ihre“ Gefühle einmal ganz heftig und intensiv und dann ganz leise zeigen. Die Gruppenmitglieder sollen dabei untereinander Kontakt aufnehmen und sich „ihre“ Emotionen gegenseitig zeigen. Auf Ihr Signal hin oder auch selbständig können die Gruppenmitglieder die Gegenstände/Gefühlskarten untereinander tauschen. Vorher frisch Verliebte werden so plötzlich schrecklich wütend.

Hinweise/Erfahrungen

Je größer die Gruppe, desto einfacher die Umsetzung in/mit einer Gruppe.

Reflexion

Folgende Fragen und Anregungen können helfen, das reflektierende Gruppengespräch in Gang zu bringen:

- Welche Gefühle waren einfach, welche schwerer für dich darzustellen?
- Wo fühltest du dich wohler – beim intensiven oder leisen Ausleben von Gefühlen?
- Wie war es, Gefühle plötzlich zu tauschen?
- Kennt ihr das auch aus eurem Leben, dass ihr z. B. eben noch traurig und spätestens am nächsten Tag wieder gut drauf seid?
- Wovon hängt das ab?

Wie würdet ihr euch fühlen, wenn ihr.....;

- mit jemandem flirten möchtet?
- jemandem einen Korb geben wollt?
- mit jemandem das allererste Mal Sex machen möchtet?
- über Verhütung/den Schutz vor HIV reden wollt, bevor ihr mit jemandem schlaft?
- von jemandem erfahrt, dass er/sie HIV-infiziert ist? Was würdet ihr in dieser Situation dann (einfühlsam) sagen und tun?

Variante

Gefühle erkennen

Teilen Sie die Gruppe in 2 Teams. Ein Gruppenmitglied zieht einen Gegenstand/ eine Gefühlskarte und spielt das Gefühl den beiden Teams vor. Das Team, das zuerst das Gefühl errät, bekommt einen Punkt. Gewonnen hat das Team mit den meisten Punkten.