

UNBÄNDIG

Spielesammlung zur Vor-und Nachbereitung

Gefühlvoller Spaziergang

Raumlauf (in Spaziergang-Tempo durch den Raum) in unterschiedlichen Gefühlen (die Spielleitung gibt unterschiedliche Gefühle rein). Wie und in welchem Tempo bewegt sich mein Körper in unterschiedlichen Gefühlen durch den Raum? In welchem Tempo, in welcher Körperhaltung, mit welchen besonderen Körpermerkmalen? Zwischendurch die Hälfte der Gruppe im Wechsel mit einem Klatschen zu Statuen einfrieren lassen, um einander anschauen zu können.

ALTERNATIV:

Gefühlscatwalk

Geht zu einer treibenden Musik über den Catwalk, in dem Gefühl das vor jeder Runde von der Spielleitung genannt wird.

Das Eisverkäufer*innen-Spiel

Es gibt eine*n Eisverkäufer*in und eine*n Einkäufer*in. Das Kind, das ein Eis kauft, betritt die Eisdiele und bestellt das Eis in einem bestimmten Gefühl, das das Kind vorher auswählt. Der*die Eisverkäufer*in kann auf das Gefühl reagieren oder selbst auch vorab ein Gefühl festlegen.

2-Länder- Spiel mit Gefühlen

Mit Klebeband auf dem Boden den Raum in 2-4 Felder teilen und jedem Feld ein anderes Gefühl zuordnen. Auf ein gemeinsames Zeichen frei durch den Raum bewegen und in jedem Feld das jeweilige Gefühl in den Körper/Gang holen. Die Felder können dann in weiteren Runden mit anderen Gefühlen gefüllt werden.

Welches Gefühl würde ich gerne kaufen?

Versteigerung von Gefühlen. Jedes Kind hat gleichviele Coins und kann unterschiedliche Gefühle ersteigern, die die Spielleitung auf Karten/Bildern präsentiert. Im Anschluss über Beobachtungen sprechen: Warum waren manche Gefühle besonders beliebt und andere garnicht? Würdet ihr jetzt ein Gefühl doch lieber gegen ein anderes tauschen?

Faltenmonster

Material: Geeignete Stifte zur Gesichtsbemalung

Manchmal verstecken sich Gefühle in unserem Gesicht - Manche Gefühle sitzen tief in unserem Gesicht und kommen nur ab und zu zum Vorschein.

Mit einem Stift, der sich für Gesichtsbemalung eignet, können sie sichtbar gemacht werden.

Versuche unterschiedliche Grimassen zu machen und dabei alle Falten in deinem Gesicht zu entdecken und mit dem Stift nachzuzeichnen. Damit verwandelst du dich in ein Faltenmonster! Ist dein Faltenmonster eher traurig? Oder lächelt es? Oder ist es wütend?

Schaut euch gegenseitig eure Gesichter einzeln an. Sieht das eine oder andere Faltenmonster eher traurig oder glücklich aus? Woran liegt das?

ALTERNATIV:

Knetgesicht

Vor einen Spiegel stellen und sich vorstellen das eigene Gesicht sei aus Knete. Ein Gefühl wird genannt und alle versuchen das eigene Gesicht so kneten, dass es zu dem Gefühl passt. Dann können sie einander anschauen und Änderungsvorschläge machen, mit Begründung.

Gefühlsmonster

Material: Unterschiedliche Kleidungsstücke/Materialien

Wolltest du schon immer mal jemand anderes sein?

Vielleicht hat sich ja ein Gefühl, dass du bisher gar nicht bemerkt hat in deinem Kleiderschrank versteckt? Stell dir vor du bist das Gefühlsmonster: GLÜCK / WUT / FREUDE / ...

Was würdest du dir anziehen? Wie würdest du dich bewegen?

Kannst du die ganz anders anziehen, als du es gewohnt bist? Hängt dir vielleicht eine Socke vom Ohr? hast du eine Unterhose auf dem Kopf? Oder die Hose um die Hüfte gebunden? Gegenseitige unterschiedliche Gefühlsmonster präsentieren (zum Beispiel über einen Catwalk laufen und von den anderen beschreiben lassen)

Extreme Gefühle

Raumlauf. Alle stellen dabei dar, wie sich ein bestimmtes Gefühl im Körper zeigt (Wie sieht ein wütender Gang und das Gesicht dabei aus? Was machen alle anderen Körperteile dabei?...) und haben die Aufgabe nach Ansage der Spielleitung dies von 1-10 (1 am kleinsten, 10 am größten) bis ins Extreme zu steigern.

Gefühlsmonster malen

Jede*r für sich bekommt ein leeres Blatt und Buntstifte und entscheidet sich für ein Gefühl. Welche Farben hat dieses Gefühl? Ist das dazu passende Gefühlsmonster eher flauschig oder stachelig, eher groß oder klein, hat es viele Arme oder kann gar schwimmen?... Jedes Kind mal ein eigenes Gefühlsmonster, gibt diesem einen Namen und stellt es später den anderen vor.

"WUT - Die Band"

Gemeinsam einen Song zu einem Gefühl komponieren. Improvisieren mit unterschiedlichen Musikinstrumenten oder willkürliche Gegenständen, mit denen man Geräusche erzeugen kann. Wie klingt Wut/Liebe/Scham...? Ist es eher ein langsames oder schnelles Lied? Hat es viele Instrumente oder wenig, sind diese laut oder leise?

Wie fühlen sich Gefühle an?

Welche Körperlichkeit/ Bewegungsqualität liegt einem Gefühl inne? Kann nur ein Körperteil an meinem Körper von dieser Körperlichkeit betroffen sein? Einzelne Körperteile auf Zettel malen. Dann einzelne Gefühle auf Zetteln sammeln. Es wird zunächst ein Gefühl gezogen, dann ein Körperteil. Dann wird gemeinsam probiert, wie es aussieht, wenn sich zum Beispiel eine Hand wütend bewegt oder ein Bauch schämt, usw.

Gefühle sortieren

Sammelt auf Karten unterschiedliche Gefühle z.B. anhand von Gesichtsausdrücken. Diskutiert und sortiert im Anschluss gemeinsam die Gefühle in unterschiedliche Achsen in groß, klein, laut und leise. Welches Gefühl ist größer/kleiner/lauter/leiser als das andere und warum?

Gefühle beschreiben

Anhand von Elementen und Lebewesen: Was macht Luft/Erde/Feuer/Wetter/Blume/Käfer, wenn es ein bestimmtes Gefühl hat oder ist? Wird Luft auf einmal zum Tornado, wenn es wütend ist oder Wasser gefriert, wenn es Angst hat?

Gefühlvolle Musik

In mehreren Runden gemeinsam zu unterschiedlicher Musik durch den Raum bewegen. Wie klingt das Lied, wie fühlt es sich an? Welches Gefühl wird vermittelt und warum?

Gefühlsvoller Zusammenprall

2 Reihen stehen sich gegenüber (für beide Seiten eine der vorab gebastelten Gefühlskarten ziehen) und gehen mit dem vereinbarten Gefühl aufeinander zu, begrüßen sich, sprechen ein paar Sätze und verabschieden sich dann in dem jeweiligen Gefühl und gehen dann aneinander vorbei auf die andere Seite.

Jede*r fühlt anders

Die Hälfte der Gruppe steht in einer Reihe, dreht sich um, bekommt ein Gefühl (z.B. Gefühlskarte ziehen) zugeordnet, dreht sich auf Zeichen der Spielleitung gleichzeitig mit einem Sprung um und erfriert zu einer Statue in dem Gefühl. Die andere Hälfte der Gruppe beobachtet, wie das Gefühl bei jedem Kind anders aussieht. Nach ein paar Runden wird getauscht.

Audioaufnahmen zu Gefühlen

Wie klingt welches Gefühl? Aufnehmen und als Soundkulisse für Bewegungseinheiten durch den Raum oder als Präsentationsform nutzen.

Oder Gefühle personifizieren und als Audio aufnehmen -> Wer bin ich als Wut? Was mache ich als Wut gerne? usw.

Trösten

Ein Kind stellt sich auf die Bühne und spielt "traurig". Die anderen dürfen Tröst-Varianten ausprobieren. Das selbe lässt sich mit anderen Gefühlen wie „Wut“ ausprobieren. Hinterher kann man darüber sprechen, was in dem Fall oder auch bei einem selbst immer am besten funktioniert und was nicht und warum.

Fischkarten

Nach dem Buch von Mies van Hout "Heute bin ich..." gibt es ein Karten-Set mit je einem Fisch, der eine Emotion verkörpert. Damit lassen sich sehr viele Dinge machen, z.B. auch Bewegungsspiele, in denen man versucht so zu schwimmen, wie der Fisch auf der eigenen Karte.

Gefühlsecken

In jeder Ecke ist ein Gefühl. Die Gruppe bewegt sich gemeinsam zu den verschiedenen Ecken hin. Wie verändern sich die Gefühle, die Körperhaltung und das Gefühl im Bauch, wenn man z.B. von der Wut zur Trauer geht oder von der Angst zur Freude.

Das Grusel-Gnu

Leiter*in gibt einem Teilnehmer das Grusel-Gnu in einem neutralen Zustand. Teilnehmer entscheidet, welches Gefühl er benutzt. "Ich habe das Grusel-Gnu." Die Nachbarn verstärken dieses Gefühl und sagen: "Er/Sie hat das Grusel-Gnu." Die nebenstehenden Teilnehmer dieser Runde verstärken es nochmal und wiederholen "Er/Sie hat das Grusel-Gnu."

Teilnehmer trauen sich mehr in die Gefühle zu gehen, da man es gemeinsam macht. Außerdem hat man eine schöne Sprachübung mit der tollen Alliteration "Grusel-Gnu".

Gefühle aus sich rausquetschen

Gemeinsam werden zum Abschluss einer Einheit all die Gefühle, die man bis dahin im Körper hatte aus sich rausgequetscht, durch massieren/abklopfen/ausstreichen unterschiedlicher Körperteile. Kann auch gegenseitig erfolgen.