

Spiele rund um die Gefühle

Für dieses Spiel benötigt ihr

- Gefühlskärtchen
- Situationskärtchen

Spielvorbereitung

Dieses Spiel ist in vier Teile unterteilt. Für den zweiten und dritten Teil braucht ihr die Kärtchen. Auf den Gefühlskärtchen stehen alle Gefühle, die ihr so kennt, z.B. wütend, müde, eifersüchtig, etc. Auf den Situationskärtchen steht z. B. auf dem Spielplatz, im Schulhof, am Badensee, etc. Im vierten Teil geht es um eine kleine Entspannung.

Erklärung zu den drei Teilen

1. Teil

Es gibt verschiedene Emotionen/Gefühle, die wir in verschiedenen Situationen wahrnehmen können. Jeder Mensch empfindet diese ganz unterschiedlich., manchmal intensiver und manchmal weniger intensiv.

Wir waren alle schon mal so richtig wütend, wenn wir von jemandem geärgert wurden oder fröhlich, wenn wir eine tolle Note bekommen haben.

Überlege dir mal welche Gefühle du kennst und in welchen Situationen du diese Gefühle hast. Da fällt dir sicher einiges dazu ein.

Jetzt fängt der erste Teil unseres Gefühlspiels an:

Gehe durch dein Zimmer und versuche diese Emotionen/Gefühle einmal nachzuspielen. Vielleicht spielt ja deine Familie mit dir mit. Vielleicht sagen dir deine Eltern Gefühle und du läufst dann durch das Zimmer und spielst das zugerufene Gefühl.

2. Teil

Jetzt kommen die Gefühlskärtchen ins Spiel. Misch die Karten gut und lege sie verdeckt auf einen Tisch.

Du bist sicher schon mal so richtig fröhlich gewesen und bist auf einen Freund getroffen der traurig war. Suche dir jetzt einen Spielkameraden, z.B. Eltern, Geschwister,

Jeder von euch beiden zieht jetzt ein Kärtchen und liest was für ein Gefühl darauf steht. Zeige das Kärtchen aber niemandem. Überlege was das für ein Gefühl ist und wie man sich wohl dabei fühlt.

Jetzt geht ihr aufeinander zu, als ob ihr euch auf der Straße oder im Kurpark trifft und begrüßt euch so wie es auf dem Kärtchen steht. Also wenn einer traurig ist, dann reagiert er ganz traurig,

Wenn ihr damit fertig seid, dann versucht mal zu erraten, welches Gefühl/Emotion euer Spielpartner nachgestellt hat.

3. Teil

Jetzt braucht ihr auch die Situationskärtchen. Mischt die Karten auch gut und legt sie neben die Gefühlskärtchen. Ihr braucht mindestens 3 Mitspieler, zwei spielen vor und einer soll versuchen zu erraten was ihr gespielt habt.

Ihr zieht gemeinsam einen Zettel von den Situationskärtchen und jeder für sich noch ein Gefühlskärtchen. Jetzt überlegt ihr euch gemeinsam, wie ihr diese Situation mit den Gefühlen darstellen könnt. Wenn ihr euch abgesprochen habt, spielt ihr eurem dritten Mitspieler die Situation vor. Dieser muss jetzt versuchen zu erraten, welche Situation/Ereignis ihr dargestellt habt und was ihr für Gefühle dabei hattet. Wenn alles erraten wurde, dann zieht ihr neue Kärtchen.

4. Teil

Jetzt kommt noch ein kleiner Entspannungsteil. Nach diesen vielen Spielen rund um die Gefühle, seid ihr jetzt sicher ziemlich müde geworden, vielleicht gehen dir auch verschiedene Gedanken und Ereignisse durch den Kopf.

Nimm dir in Ruhe Zeit dafür darüber nachzudenken. Suche dir dafür einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und mache dir eine ruhige Musik an. Lege dich hin und atme noch einmal ganz tief ein und wieder aus, vielleicht magst du dabei auch deine Augen schließen.

Spanne nun einen Körperteil beim Einatmen ganz fest an, z.B. die Hand zu einer Faust machen. Halte die Anspannung so fest du kannst und lasse sie beim

Ausatmen wieder los. Gehe so nun durch deinen Körper, bis alle Teile an der Reihe waren. Zum Schluss spürst du nur noch die Entspannung und hörst noch ein bisschen der Musik zu und genießt die Ruhe.

Beispiele für die Kärtchen

Gefühlskärtchen



Situationskärtchen



