



## Spiele, um Gefühle wahrzunehmen



# Grimassen schneiden

Unser Gesichtsausdruck kann unsere Gefühle verraten. Was das Gesicht alles zeigen kann, können die Kinder erfahren, wenn sie sich im Spiegel betrachten. Im Raum sollte ein großer Spiegel vorhanden sein. Noch besser ist es, wenn für jedes Kind ein Handspiegel zur Verfügung steht, damit die Kinder sich möglichst wenig gegenseitig ablenken. Sie bekommen nacheinander Anweisungen wie:

- Verdreht die Augen!
- Schielt mit den Augen!
- Legt die Stirn in Falten!
- Zieht die Mundwinkel nach oben und nach unten!
- Kräuselt die Nase!
- Probiert alle Grimassen aus, die euch einfallen!

Zum Abschluss werden die Kinder gebeten, ein lustiges, ein trauriges, ein wütendes, ein ängstliches, ein glückliches Gesicht usw. zu machen. Haben die Kinder gewusst, wie viele Gefühle sie mit ihrem Gesicht zeigen können und wie ihr Gesicht dann aussieht?

### Material

ein großer Spiegel oder ein Handspiegel für jedes Kind



## Gefühle raten

Die Kinder sammeln Gefühle wie:

- Ich bin glücklich.
- Ich bin froh.
- Ich habe Angst.
- Ich bin wütend.
- Ich bin ärgerlich.
- Ich bin mutig.
- Ich mag Dich.
- Ich hasse Dich.

Die Gefühle werden einzeln auf Kärtchen geschrieben. Nach und nach zieht jedes Kind ein Kärtchen und spielt der Gruppe das dort notierte Gefühl ohne Worte vor. Wer noch nicht so gut lesen kann, bekommt das Gefühl von der Spielleitung zugeflüstert. Kann das Kind das Gefühl so darstellen, dass die Gruppe es erraten kann?

Anschließend wird darüber gesprochen, wie schwierig es ist, Gefühle zu zeigen und Gefühle anderer zu er-

## Spiele, um Gefühle wahrzunehmen

kennen. Ist das bei jedem Gefühl gleich schwierig?  
Welche Gefühle können wir am leichtesten darstellen?  
Welche erkennen wir am besten?

### Material

Karteikarten oder Don Bosco Bildkarten Gefühle



## Angsthase und mutiger Löwe

Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Nach und nach schlüpfen sie auf Anweisung der Spielleitung in verschiedene Tierrollen.

### Beispiele

- Hoppelt wie ein ängstlicher Hase.
- Schleicht wie eine listige Katze.
- Stampft wie ein trampeliges Trampeltier.
- Hüpfert wie ein munterer Frosch.
- Flattert wie ein fröhlicher Vogel.
- Galoppiert wie ein übermütiges Fohlen.
- Schreitet wie ein mutiger Löwe.
- Stolziert wie ein eitler Hahn.

In der Tierrolle gelingt es vielen Kindern leichter, Gefühle zu artikulieren.

Das Spiel kann damit ausklingen, dass jedes Kind für sich ein Tier auswählt; je unterschiedlicher die Tiere, desto besser. Auf ein Signal der Spielleitung verwandeln sich dann alle in ihr Tier und machen gleichzeitig tierisch Stimmung.



## Wer hat mich gestreichelt?

Die Kinder bilden Vierergruppen. Ein Kind schließt die Augen. Eines der anderen Kinder streicht ihm über den Handrücken. Das Kind versucht zu „erfühlen“, von wem es gestreichelt wird. Anschließend wird dem Kind auch über den Oberarm, den Rücken oder den Kopf gestreichelt und es soll jedes Mal raten, wer streichelt. Die anderen drei Kinder wechseln sich beim Streicheln ab. Anschließend werden die Rollen getauscht, so dass jedes Kind einmal gestreichelt wird.

Welches Gefühl hatte das Kind, als es gestreichelt wurde? Was war angenehm? Was war unangenehm? Woran hat es erraten, wer gestreichelt hat?



## Stimmungsmusik

Mit Musik lassen sich Gefühle ausdrücken. Gefühle können aber auch durch Musik hervorgerufen werden. Musik kann fröhlich oder traurig, aufgeregt oder besinnlich machen und vieles mehr. Mit den Kindern wird über den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Musik gesprochen. Anschließend bekommt jeweils nacheinander eine Kleingruppe von 6 bis 8 Kindern einen akustischen Gestaltungsauftrag für eine Geräuschimprovisation, die sie nacheinander vorstellen.

### Beispiele

- ein Freudentanz
- Fangesänge
- ein Trauermarsch
- ein Triumphmarsch
- ein Klagelied
- Wutgeheul

Der Rest der Gruppe rät, was dargestellt wurde.



# Gefühle sind wie Farben

Die Kinder sammeln viele unterschiedliche Gefühle und überlegen, welche Farbe zu den einzelnen Gefühlen passt. Jedes Kind schreibt dann für sich Wörter für Gefühle auf und verwendet dabei für jedes Gefühl einen seiner Meinung nach passenden Farbstift. Zum Beispiel wird für „traurig“ ein grauer Farbstift verwendet, für „wütend“ ein knallroter, für „fröhlich“ vielleicht ein gelber, zartgrüner oder rosafarbener Stift usw.

Abschließend werden alle Farbzusordnungen verglichen. Bei welchen Gefühlen sind sich alle Kinder bei der Farbgebung einig? Bei welchen gibt es unterschiedliche Farben? Woran mag das liegen?

### Material

Papier und viele unterschiedliche Farbstifte





## Gefühlvolle Redewendungen

Gemeinsam werden möglichst viele Redewendungen für unterschiedliche Gefühle zusammengetragen.

### Beispiele

- traurig: ein Trauerkloß sein, eine Heulsuse sein, niedergeschlagen sein, Trübsal blasen
- wütend: ein Wüterich sein, das Rumpelstilzchen machen, jemanden auf die Palme bringen, auf neunzig sein
- glücklich: aus dem Häuschen sein, sich freuen wie ein Schneekönig, auf Wolke sieben schweben

Wissen die Kinder auch, was die Redewendungen bedeuten?



## Gefühle in Worte fassen

Nicht immer ist es einfach, Gefühle auszudrücken. Dabei gibt es viel mehr Gefühle, als den meisten Kindern bewusst ist. Die Gruppe sammelt gemeinsam Worte, mit denen Gefühle ausgedrückt werden und stellt daraus ein ABC zusammen.

### Beispiele

- A ärgerlich, ängstlich, angefressen
- B betrübt, beleidigt, betroffen
- C cool, cholerisch
- D deprimiert, dumm
- E erschrocken, erstaunt, einsam
- F fröhlich, friedvoll, frech
- G glücklich, gelangweilt, gespannt
- H heiter, hin- und her gerissen
- I irritiert, isoliert
- J jämmerlich, jubelnd
- K kleinlaut, kritisch
- L lustig, liebevoll
- M muffig, mulmig, minderwertig
- N niedergeschlagen, neugierig

## Spiele, um Gefühle wahrzunehmen

- O ohnmächtig, optimistisch
- P pessimistisch, pudelwohl
- Q quietschfidel
- R ratlos, ruhig
- S schüchtern, selig
- T traurig, trotzig
- U unsicher, übermütig, unglücklich
- V verletzt, verzweifelt, verliebt
- W wütend, witzig
- Z zornig, zärtlich, zufrieden

Und so wird ein Spiel daraus: Ein Kind sagt lautlos das ABC auf, ein anderes sagt irgendwann „stopp“. Wer findet als erstes ein Gefühl, das mit dem Buchstaben anfängt, bei dem das Kind gerade angekommen ist?



### Gefühle wechseln

Die Kinder bilden einen Kreis und sammeln Gefühle. Dann werden die Kinder im Kreis durchnummeriert. Ihre Nummer müssen sie sich gut einprägen. Nun nennt die Spielleitung ein Gefühl und ruft zwei Nummern auf. Die Kinder mit diesen Nummern müssen aufeinander zulaufen und die Plätze tauschen. Dabei sollen sie das aufgerufene Gefühl mimisch und gestisch darstellen.

#### Beispiele

Wenn „fröhlich“ gesagt wird, springen die Kinder aufeinander zu, bei „traurig“ schleichen sie, bei „kindisch“ krabbeln sie, usw.



## Gefühlsgesichter

Nachdem die Kindergruppe über Gefühle gesprochen hat, werden einzelne Kinder geschminkt. Sie bekommen z. B. ein fröhliches Gesicht, ein trauriges Gesicht, ein wütendes Gesicht o. Ä. aufgemalt.

### Beispiele

- für ein fröhliches Gesicht einen Lachmund
- für ein trauriges Gesicht hängende Mundwinkel
- für ein wütendes Gesicht knallrote Backen

Die anderen Kinder raten, welches Gefühl gemeint war. Woran haben sie das erkannt? Welche weiteren Schminkgesichter für andere Gefühle fallen ihnen ein?

### Material

Schminkfarben



# Gefühle wahrnehmen und äußern



### Wut oder Freude?

Mit dem folgenden Spiel kann man lernen, Gesichtsausdrücke richtig zu interpretieren.

Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind überlegt sich ein bestimmtes Gefühl, welches es anschließend in der Kreismitte pantomimisch darstellt. Das Kind deutet auf ein Kind im Kreis, das das in der Pantomime dargestellte Gefühl nun durch ein Geräusch zum Ausdruck bringt, z. B. Freude durch lautes Lachen. Wurde die pantomimisch vorgestellte Gefühlsäußerung richtig wahrgenommen, darf ein anderes Kind mit dem Kind in der Mitte den Platz tauschen und ein weiteres Gefühl pantomimisch darstellen.



## Glücksmomente

Zum Rhythmus der Trommel gehen die Kinder so lange im Raum umher, bis das Trommeln plötzlich aufhört. Jetzt sollen sich die Kinder eine Situation ausdenken, welche sie besonders glücklich macht. Hören die Kinder dann einen kräftigen Trommelschlag, dürfen sie zeigen wie glücklich sie sind. Dabei können die Kinder beispielsweise in die Luft springen, vor Freude jauchzen oder sich gegenseitig herzlich umarmen.

Setzt ein erneuter Trommelschlag ein, bilden die Kinder einen Kreis, um folgende Fragen miteinander zu diskutieren: „Gibt es Dinge, die dich besonders erfreuen?“ „Wie zeigst du, dass du glücklich bist?“ „Was kannst du tun, um anderen eine Freude zu bereiten?“

### Variation

Die Kinder erinnern sich an eine Situation, in der sie besonders wütend waren.

### Material

Handtrommel





## Leise und laute Töne

Welche Musikk Lautstärke wird als angenehm und welche eher als belastend empfunden?

Wie reagieren wir, wenn uns laute Musik stört? Werden wir unruhig, nervös, gereizt oder vielleicht sogar aggressiv?

Und was können wir tun, damit es uns wieder besser geht?

All diese Fragen lassen sich relativ leicht nach der folgenden Übung beantworten:

Während die Kinder stillschweigend auf ihren Stühlen sitzen, erklingt eine leise Musik, die allmählich immer lauter gedreht wird. Ist die Lautstärke den Kindern unangenehm, dann heben sie die Hand. Daraufhin wird die Musik wieder leiser gedreht. Sobald die Kinder sich wieder wohl fühlen, senken sie ihre Hand. Sind keine Hände mehr in der Luft zu sehen, findet ein Erfahrungsaustausch statt.

### Material

CD-Player, Instrumentalmusik



## Siehst du fröhlich oder traurig aus?

Zu erleben, wie ein anderer das eigene Gesicht sanft mit einem Schminkestift berührt, ist für Kinder immer ein tolles Gefühl und meist mit viel Gelächter verbunden. Neuartig und interessant kann das Schminken auch sein, wenn das Kind erraten muss, welche Stimmung ihm sein Partnerkind gerade ins Gesicht zaubert.

Denn je nachdem, ob beispielsweise Tränen oder ein hochgezogener Mundwinkel aufgemalt werden, kann dann das betreffende Kind fröhlich oder traurig aussehen. Wurde die aufgemalte Stimmung erkannt, darf sich das Kind zur Kontrolle im Spiegel betrachten. Danach werden die Rollen getauscht.

### Material

Schminkestifte



## Launisch wie das Wetter?

Eines der Kinder verkündet der Gruppe den Wetterbericht für morgen. Je nachdem, ob beispielsweise die Sonne scheinen, es regnen, stürmen oder schneien wird, teilen die übrigen Kinder nacheinander ihre damit verbundene emotionale Stimmung mit.

Sollte die Stimmung beispielsweise bei Regen, Blitz und Donner schlecht sein, dann versuchen die Kinder miteinander Lösungswege zu finden, die zu einer Verbesserung der allgemeinen Gemütsverfassung beitragen.

Danach wiederholt ein anderes Kind das Spiel, indem es eine neue Wettervorhersage macht.



## Was sagt dir dein Gefühl?

Stein um Stein einen Turm bauen ist spannend und aufregend zugleich. Doch wann ist es besser aufzuhören, damit der Turm nicht einstürzt? Was sagt unser Gefühl?

Dies können die Kinder ausprobieren, indem sie immer vor dem Auftürmen eines weiteren Steins nacheinander einen Tipp abgeben. Wer hat die Situation richtig eingeschätzt und hat rechtzeitig mit dem Bau aufgehört?

### Material

Bauklötze



# Schimpfwörter und ihre Wirkung

Reihum dürfen die Kinder sagen, welche Schimpfwörter sie persönlich wütend, traurig oder ärgerlich machen. Weil jedoch Schimpfwörter sehr unterschiedlich empfunden und bewertet werden können, sollen sich die anderen Kinder bei jedem genannten Wort überlegen, ob dieses sie ebenfalls trifft.

Auf diese Weise wird den Kindern klar, dass unabhängig von den eigenen Empfindungen auch ein noch so unbedacht geäußertes Schimpfwort stets verletzend sein kann.

### Variation

Die Kinder überlegen sich Worte und Situationen, die sie fröhlich und glücklich stimmen. Dabei erkennen sie rasch, was ihnen selbst und auch anderen gut tut.



## Ich werde wütend wenn ...

Die Kinder bilden einen Kreis und setzen sich auf den Boden. Um sich gegenseitig den Ball gut zurollen zu können, werden die Beine hüftbreit auseinander auf den Boden gelegt, sodass sich die Fußspitzen der Nachbarskinder gegenseitig berühren.

Das Spiel beginnt, indem das Kind mit dem Ball kurz eine Situation schildert, in der es so richtig wütend war. Anschließend rollt es den Ball einem anderen Kind zu, welches auf die gleiche Art das Spiel wiederholt.

Waren alle Kinder an der Reihe, dann können die folgenden Fragen miteinander geklärt werden:

„Was machst du, wenn du wütend bist?“

„Welche Verhaltensweisen tun gut und welche nicht?“

„Gibt es Personen, denen du von deiner Wut erzählen kannst?“

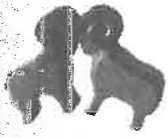
# Gefühle wahrnehmen und äußern

## Variation

Das Spiel kann auch mit anderen Gefühlszuständen, wie fröhlich, glücklich, traurig, durchgeführt werden.

## Material

Ball



## So geht's dir wieder gut!

Wie soll man mit jemandem umgehen, der beispielsweise traurig, beleidigt, enttäuscht, einsam oder zornig ist? Sicherlich keine leicht zu beantwortende Frage.

Dennoch können die Kinder hierzu gemeinsam Antworten finden, indem eines der Kinder in der Stuhlkreismitte eine negative Stimmung vorspielt, welche die anderen zunächst kommentarlos beobachten. Sobald sich das Kind wieder auf seinen Platz setzt, werden verschiedene Wege gesucht, um das Kind so schnell wie möglich aufzuheitern. Am Ende muss das darstellende Kind entscheiden, was ihm in dieser Situation besonders gut getan hat.





# Was wirklich glücklich macht!

Stillschweigend sitzen die Kinder um eine ausgelegte Papierbahn herum und überlegen sich, welche Dinge zum Glückhsein benötigt werden.

Nach einer kurzen Weile erklingt eine ruhige Musik, zu der die Kinder sämtliche Dinge, evtl. auch symbolisch, auf das Papier aufmalen. Ist die Musik beendet, gehen die Kinder einmal um das Papier herum und lassen dabei die einzelnen Bilder auf sich wirken.

Anschließend überlegen sie gemeinsam, was von dem Gemalten am wichtigsten ist für ein glückliches Leben.

### Material

CD-Player, ruhige Instrumentalmusik, Papierrolle, Wachsmalstifte



# Spiele zur Selbst- und Fremdwahrnehmung



## Die Wasserrutsche

Dieses Spiel ist für die warme Jahreszeit im Garten gedacht. Die Spielleitung legt gemeinsam mit den Kindern die Wasserrutschfolie flach im Gras aus. Nachdem die Folie ausgebreitet ist, wird viel Wasser darauf gespritzt (am besten aus dem Wasserschlauch). Um das ganze noch rutschiger zu machen, kann zusätzlich Duschgel dazugegeben werden.

Jedes Kind darf nun einzeln auf der „Wasserrutsche“ starten. Mit einem kleinen Anlauf wird auf der nassen Folie entlang gerutscht und geglitten, immer mitten hinein ins kühle Nass, auf beiden Füßen, Bauch oder Po. Sobald ein Kind am Ende angekommen ist, macht es die Bahn für das nächste frei und wird mit einem Applaus für seinen Mut belohnt.

Will ein Kind lieber erstmal nur zusehen, ist das in Ordnung. Der Spaß der anderen ist die beste Motivation, um eigene Hemmschwellen zu überwinden.

### Material

Wasserrutschfolie (oder feste Folie), evtl. ein pH-neutrales Duschgel, viel Wasser, um die Folie immer wieder nass zu halten, Sonnenschutz



## Ich sehe wen, den du auch siehst

Alle Kinder sitzen auf dem Boden oder im Stuhlkreis. Die Spielleitung wählt mit einem Abzählreim das Kind aus, das beginnen darf. Dieses sagt dann den Spruch: „Ich sehe wen, den du auch siehst, und der hat ... (heute etwas Rotes an, blonde Haare, mag gerne Schokoladeneis usw.). Wer aus der Gruppe das gesuchte Kind errät, ist der Nächste.

»→ Diese Variation des bekannten Spieles: „Ich sehe was, was du nicht siehst“ unterstützt die Kinder darin, die anderen in der Gruppe bewusster wahrzunehmen.



## Igelchen geht spazieren

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Spielleitung teilt die Kinder in zwei Gruppen, indem sie z. B. mit 1 - 2 abzählt. Die Kinder mit der Zahl 2 stellen sich hinter das Kind rechts neben sich mit der Zahl 1. Alle „Zweier“ erhalten einen Tennisball, der sich mit: „Simsalabim“ in einen kleinen Igel verwandelt. Das Igelchen beginnt nun auf dem Rücken des vorderen Kindes zu folgendem Text mal hin und her, mal rauf und wieder runter und rundherum zu wandern.

*Igelchen geht spazieren,  
Igelchen geht spazieren,  
wandert hin und wandert her.  
Regenwürmer mag ich sehr,  
mmh!*

Die „Zweier“ sprechen den Spieltext mit. Alle „Einser“ spüren nach, wie sich die Bewegungen des Igelchens anfühlen. Nach ein bis zwei Spieldurchgängen wechseln die Kinder ihre Positionen.

### Material

je ein Tennisball oder Igelball für zwei Kinder

➤ Die Igelmassage stärkt die Selbstwahrnehmung und das Einfühlungsvermögen; sie entspannt und beruhigt. Der Vers hilft den Wechsel zu akzeptieren.



## Alles verzaubert

Die Spielleitung hat einen Zauberstab, mit dem sie die Bewegungen der Kinder von ganz langsam bis ganz schnell verzaubern kann. Abrakadabra bedeutet: langsamer werden und Simsalabim bedeutet: sich schneller bewegen. Jetzt dürfen sich die Kinder entscheiden, als welches Tier oder Wesen sie unterwegs sein möchten und bewegen sich dann entsprechend durch den Raum.

Die Spielleitung steht mit dem Zauberstab am Rand und beginnt ihn zu schwingen und dazu das Zauberwort zu sagen. Nach einigen Tempowechseln werden die Kinder immer langsamer und zum Schluss schlafen sie im Stand ein: „Chr-Chr-Chr!“ Bei der Erzählrunde zum Abschluss tauschen sich alle darüber aus, bei welcher Geschwindigkeit sie sich heute am wohlsten gefühlt haben.

### Material

einen (symbolischen) Zauberstab



## Spiegelbilder

Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber. Das eine spielt den „Spiegel“, es macht alle Bewegungen seines Gegenübers mit. Das andere spielt ein Kind, das sich morgens wäscht, die Haare kämmt, seine Zähne putzt etc. Während des Spiels darf nicht gesprochen werden.

Nachdem die Rollen klar sind, gibt die Spielleitung mit einem Instrument das Zeichen zum Start. Auf ein zweites Zeichen hin werden die Rollen gewechselt. Wenn jedes Kind beide Rollen gespielt hat, setzen sich alle auf dem Boden zusammen um zu erzählen was sie dabei gerade erlebt haben.

»→ Bei diesem Spiel lernen die Kinder, den anderen genauer zu beobachten und wahrzunehmen.





## Reise zum Mond

Alle Mitspieler stellen sich vor, dass sie gerade mit ihrer Rakete auf dem Mond gelandet sind. Hier ist alles viel, viel langsamer! Die Spielleitung führt sie mit einer kurzen Geschichte, je nachdem was thematisch aktuell für ihre Gruppe passt, durch das Abenteuer. Wegen der dicken Raumanzüge können sich die Kinder untereinander dabei nur mit Mimik, Gestik und Bewegungen verständigen. Wieder auf der Erde zurück berichten sie über ihre Erfahrungen und Erlebnisse.

### Beispiel

Auf dem Mond angekommen, steigen alle Astronauten aus. Sie erforschen den Planeten, entdecken auf einem Mondberg ein wildes Ungeheuer, das gerade schläft, sie finden bunte Mondsteine in einer Höhle und kehren dann wieder zur Erde zurück.

➤ Die Verlangsamung der Bewegungen hilft, sich selbst und die anderen intensiver wahrzunehmen.



## Vögelchen, piep einmal

Alle Kinder sitzen im Stuhlkreis, ein Kind in der Mitte des Kreises. Ihm verbindet die Spielleitung die Augen. Alle Kinder sind mäuschenstill. Die Spielleitung deutet auf ein Kind, das nun in die Mitte geht und sich dem anderen zu Füßen setzt. Das Kind auf dem Stuhl sagt: „Vögelchen, piep einmal“. Daraufhin antwortet das andere zwei bis dreimal mit: „Piep, Piep, Piep!“. Das Kind mit den verbundenen Augen soll nun dessen Namen erraten. Gelingt es ihm, wird das „Vögelchen“ zum Ratenden und nimmt den Platz in der Mitte ein. Erkennt es die Stimme nicht, darf es beim nächsten Vögelchen sein Glück nochmals versuchen.

### Material

eine Augenbinde

➔ Die Kinder üben durch dieses Spiel, auf die Stimme des anderen zu hören und sie wiederzuerkennen.



## Zauberer Hinzepitz

Alle Kinder stehen in Sichtweite frei verteilt im Raum oder Garten. Die Spielleitung ernennt ein Kind zum Zauberer. Jetzt dürfen alle Kinder zu laufen beginnen. Doch sobald eines vom Zauberer mit der Hand leicht berührt, also „abgeschlagen“ wird, ist es zu Eis verzaubert und darf sich bis zum Spielschluss nicht mehr bewegen. Wer als Letzter verzaubert wird, ist der neue Zauberer. Er befreit als erstes alle mit dem Spruch: „Spinnenbein und Haselnuss!“ und das Spiel beginnt von neuem.



## Schattenfangen

Nachdem die Spielleitung allen Kindern ihren „Schatten“ in Form eines Papierstreifens locker um die Taille gebunden hat, wird der erste Fänger ausgezählt. Die Jagd beginnt mit einem Gongschlag. Die Kinder laufen durch den Raum und der Fänger versucht den Schatten eines Kindes zu erwischen, indem er darauf tritt. Die Hände dürfen nicht benutzt werden. Das gefangene Kind wird nun zum neuen Fänger und versucht seinerseits wieder einen Schatten zu erwischen. Da die Kreppstreifen sofort abreißen, wenn der Fänger darauf steigt, hat jedes Kind, das schon einmal der Fänger war, keinen Schatten mehr und kann nicht mehr gefangen werden. Es darf aber weiter mitlaufen. Das letzte Kind, das gefangen wird, entscheidet, ob sie zur Entspannung eine kleine Geschichte hören möchten oder das Spiel nochmal von vorne startet.

### Material

schmale, ca. 2-4 cm breite Krepppapierstreifen, die um die Taille der Kinder gebunden werden und bis gut zum Boden reichen, Gong



## Zucker und Salz

Ein Kind ist der Spielführer und steht fest an einem Platz mit dem Rücken zu den anderen. Die restlichen Kinder starten zehn Schritte hinter ihm. Der Spielführer hält sich die Augen zu und sagt den Spruch: „Zucker und Salz“. Bei „Zucker und“ dürfen sich die Kinder rasch ein, zwei Schritte nach vorne in Richtung Spielführer bewegen. Doch sobald der Spruch mit „Salz“ zu Ende geht, wendet sich der Spielführer rasch um, nimmt die Hände von den Augen und versucht die Kinder, die noch in Bewegung sind, dabei zu erwischen. Die Kinder, deren Namen er aufruft, müssen dann wieder zum Ausgangspunkt zurück. Wer zuerst den Spielführer berühren kann, ist der nächste Spielführer und alles beginnt von vorne.

➤➔ Dieses Spiel ist auch als „Ochs am Berg“ bekannt und braucht von den Mitspielern Beobachtungsgabe und Einfühlungsvermögen sowie Frustrationstoleranz.



# Spiele rund um Gefühle



## Gefühlsbilder

Die Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum. Dabei benötigen sie ausreichend Zeit, den Ort und auch die anderen Kinder wahrzunehmen. Nach einer Weile ruft die Spielleitung den Kindern bekannte Gefühle zu. Das kann zum Beispiel „ärgerlich“, „erfreut“, „beleidigt“ oder „traurig“ sein. In dem Moment frieren die Kinder ein; d.h. sie bewegen sich nicht mehr. Gleichzeitig stellen sie das genannte Gefühl mit ihrem ganzen Körper pantomimisch dar. Wenn die Spielleitung in die Hände klatscht, werden sie wieder neutral. Es geht weiter, bis ein neues Gefühl ins Spiel gebracht wird.

### Variation

Wenn die Kinder in dem jeweiligen Gefühl eingefroren sind, tippt die Spielleitung zwei oder drei Kindern auf die Schulter. Diese Kinder dürfen dann durch den Raum laufen und sich die Gefühlsbilder wie in einer Ausstellung anschauen. Beim nächsten Durchlauf können dann andere Kinder die „Bilder der Ausstellung“ betrachten.



## Königin im Staate 1-2-3

Viele werden das alte Kinderspiel „Königin im Staate 1-2-3“, auch genannt „Ochs am Berg“, noch kennen: Ein Kind ist die Königin, die anderen Kinder stellen eine Gruppe von Dienern dar. Die Königin steht an der Wand und dreht der Gruppe den Rücken zu. Die Gruppe wartet an der gegenüberliegenden Wand. Die Königin ruft, immer noch umgedreht, laut: „Königin im Staate 1-2-3!“ Solange sie spricht, dürfen die Kinder nach vorne laufen. Nach ihrem Ruf dreht die Königin sich schnell um – und kein Kind darf sich mehr bewegen.

Diejenigen, die unter den strengen Augen der Königin noch wackeln, müssen wieder zur Ausgangslinie zurück. Wer aber als Erster bei der Königin ankommt und ihr von hinten auf die Schulter tippt, hat gewonnen und darf selbst Königin sein.

Dieses Spiel macht Gefühle wie Macht und Ohnmacht deutlich.



## *Spiele rund um Gefühle*

### Variation

Die Diener laufen nicht normal, sondern als Hofnarren, als feine Damen oder als Monster. Die Königin darf es auskosten, sich die „Gestalten“ ganz genau anzuschauen.



## Gefühlsquiz

Diesem Spiel sollte ein Stuhlkreis zum Thema Gefühle vorangegangen sein.

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind geht in die Mitte und konzentriert sich auf ein Gefühl. Das Kind kann sich das Gefühl entweder selbst ausdenken oder aber ein anderes Kind flüstert ihm ein Gefühl ins Ohr. Dann stellt das Kind das Gefühl mit seinem ganzen Körper dar. Es darf sich auch in diesem Gefühl bewegen – nur benennen darf es das Gefühl nicht. Denn die anderen Kinder sollen das Gefühl erraten. Wer richtig getippt hat, darf als Nächstes in den Kreis und ein neues Gefühl spielen.

Dieses Spiel schult die Selbst- und die Fremdwahrnehmung.

### Variation

Die Darstellung des Gefühls beschränkt sich nur auf das Gesicht. Dafür setzt sich das Kind umgekehrt auf einen Stuhl und schaut über die Lehne, so dass nur sein Gesicht sichtbar ist. Die Gruppe steht vor ihm und muss das Gefühl erraten. Hier steht die Mimik im Mittelpunkt.

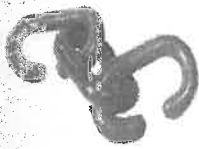


## Ansteckende Gefühle

Die Kinder laufen im Raum umher. Dann bestimmt die Spielleitung ein Kind, welches anfangen darf. Dieses Kind beginnt, beim Laufen ein Gefühl darzustellen. Sofern die anderen Kinder glauben, das Gefühl erkannt zu haben, drücken sie es ebenfalls aus, während sie sich bewegen. Dabei kommt es nicht darauf an, das erste Kind zu kopieren, im Gegenteil: Jedes Kind soll das Gefühl auf seine eigene Art und Weise spielen. Lediglich die Gefühlslage wird übernommen – nicht der Ausdruck.

Wenn die ganze Gruppe ein einziges Gefühl hat, ruft die Spielleitung „Stopp“. Daraufhin frieren alle in der Bewegung ein. Einen kurzen Augenblick wird innegehalten und auf „Los“ geht es weiter.

Danach bringt ein anderes Kind ein neues Gefühl ein. Die Spielleitung kann ein Kind benennen oder ein Kind, dem etwas einfällt, zeigt kurz auf.



## Dem König gefallen

Ein Kind ist Königin oder König, zwei andere Kinder sind die Diener. Die Königin oder der König ist furchtbar gelangweilt. Sie bzw. er gibt den Dienern Anweisungen, was sie tun sollen, um ihn zu unterhalten. Dabei spricht er in einer Kauderwelsch-Fantasiesprache (auch „Gromolo“ genannt): „Hallallallalla“ oder „Grottottottotto“ zum Beispiel. Die beiden Diener müssen aus Tonfall, Gestik, Mimik und der gesamten Körpersprache ableiten, was der Herrscher nun gerne hätte. Sie versuchen, es ihm recht zu machen. Entweder gelingt es ihnen – oder die Königin oder der König klatscht, wenn es ihr/ihm nicht gefällt. Das ist das Zeichen dafür, dass zwei neue Diener ihr Glück versuchen können.

Bei diesem Spiel geht es um Macht, um Führen und um Status innerhalb einer Gruppe. Es sollte sich eine Reflexionsrunde anschließen.

- Wie war es, Königin oder König zu sein?
- Welches Gefühl ist es zu dienen?
- Und wie ist es, wenn der Herrscher klatscht, wenn man also zurückgewiesen wird?

## *Spiele rund um Gefühle*

### Variation

Der König will einfach nur unterhalten werden. Er gibt keine Anweisungen. Nacheinander gehen die Kinder zu ihm und versuchen, etwas zu machen, womit sie die Aufmerksamkeit des Königs gewinnen. Der König entscheidet, was ihm gefällt und was nicht. Wiederum klatscht er bei Nichtgefallen.



## Gruppe sortieren

Dieses Spiel kann auch gut als Kennenlernspiel eingesetzt werden – auf jeden Fall erfahren die Kinder noch einmal ganz viel Neues voneinander. Sie bekommen mit, wie es ist, einer von ganz vielen zu sein oder einer von ganz wenigen. Und sie merken, dass jeder Merkmale hat, die ihn von anderen unterscheiden.

Die Kinder stehen oder laufen umher. Die Spielleitung überlegt sich vorher verschiedene Kategorien, zunächst erstmal Fragen, bei denen es nur zwei mögliche Aufteilungen gibt, zum Beispiel:

- Wer hat Geschwister?
- Wer hat ein Haustier?
- Wer mag gerne Nudeln?
- Wer kommt zu Fuß zur Kita oder zur Schule?
- Wer mag gerne Tee?

Die eine Gruppe stellt sich rechts, die andere Gruppe stellt sich links auf. Auch Fragen zum Thema Konflikt bieten sich an:

- Wer gibt im Streit eher nach?
- Wer wird schnell laut beim Streiten?
- Wer weint, wenn er nicht mehr weiter weiß?

Wichtig ist, dass die Kinder wahrnehmen, wer mit ihnen zusammensteht und wie es sich in der Gruppe anfühlt. Nach und nach können auch Fragen mit mehre-

## Spiele *rund um Gefühle*

ren möglichen Antworten gestellt werden und es kann den Gruppen selbst überlassen werden, sich gegenseitig zu finden. In der Fachsprache heißt dieses „Sortieren“ Soziogramm.

### Variation

Man kann auch die vier Ecken des Raumes nutzen und immer vier Antworten vorgeben. Zum Beispiel: Wie viele Geschwister habt ihr? – Keins, einen Bruder/eine Schwester, zwei Geschwister, drei oder mehr Geschwister – entsprechend sortieren sich die Kinder in den Ecken. Das eignet sich besonders für etwas ältere Kinder, die sich die vielen Antworten schon merken können.



## Ins Loch gefallen

Alle Kinder finden sich im Kreis zusammen. In der Mitte sitzt ein Kind auf einem Stuhl. Dieses Kind lässt sich auf den Boden fallen – worauf die anderen Kinder fragen: „Was ist passiert?“ Das Kind antwortet: „Ich bin in ein Loch gefallen!“ Die Gruppe fragt wiederum: „Wer soll dich retten?“ Nun darf sich das Kind im Loch etwas einfallen lassen, zum Beispiel: „Derjenige, der mich zum Lachen bringt.“, „Derjenige, der mich am besten tröstet.“ oder: „Derjenige, der am lautesten mit mir weint.“

Die Gruppe versucht, die Bedingung umzusetzen, jedes Kind für sich. Das Kind im Loch schaut sich das Ganze eine Weile an und darf dann bestimmen, welches Kind seine Forderung am besten erfüllt hat. Dieses Kind hilft ihm dann, wieder aufzustehen – und darf anschließend selbst in der Mitte bleiben und ins Loch fallen.





## Bildhauer

Zwei Kinder sind Tonklumpen und ein Kind ist der Bildhauer. Der Bildhauer hat die Aufgabe, aus den beiden Tonklumpen eine Beziehung zu modellieren. Das heißt: Er darf die beiden Kinder so formen und positionieren, wie er möchte, die beiden lassen alles mit sich machen. Der Bildhauer entscheidet, ob er ein Paar erarbeitet, das sich mag, vielleicht zusammen spielt, oder zwei Menschen, die sich gerade streiten. Gesprochen werden darf nicht.

Der Rest der Gruppe schaut zu. Wenn der Bildhauer mit seinem Werk zufrieden ist, sollte die Skulptur noch ein wenig in ihrer Position verharren. Dann tippt der Bildhauer beiden Figuren auf die Schulter und sie fangen an, sich zu bewegen – in den Rollen, die sie nun eingenommen haben.

Anschließend sollte die Gruppe besprechen, welche Gefühle sichtbar waren und was sie wahrgenommen hat. Haben die beiden Skulpturen die Gefühle auch erkannt?

### Variation

Mit kleinen Kindern bietet es sich an, dass jeder Bildhauer nur einen Klumpen Ton – also ein Kind – modelliert und ein Gefühl darstellt. In dem Fall sind die Hälfte der Kinder Bildhauer, die alle gleichzeitig arbeiten. Die Bildhauer können dann, nach vollbrachter Arbeit, durch die Ausstellung laufen und die Gefühle der einzelnen Skulpturen erraten. Danach wird gewechselt.



## Ärgerspalier

Die Gruppe wird in zwei Hälften geteilt. Die Kinder stellen sich in einem Spalier gegenüber auf. Der Abstand sollte mindestens sechs Meter betragen. Nun darf die eine Seite laut schimpfen und meckern, die andere Seite sagt nette, freundliche Dinge.

Wer nicht frei schimpfen lassen möchte, kann auch Schimpfvarianten vorgeben, zum Beispiel „Ich hab’ die Nase voll!“ oder: „So ein Mist“. Es geht nicht darum, dass die Kinder sich gegenseitig beschimpfen, sondern darum, dass sie im geschützten Raum laut motzen und meckern dürfen.

Nach einer Zeit ist Seitenwechsel: Die Gruppen bewegen sich aufeinander zu, drehen in der Mitte umeinander herum und gehen dann rückwärts an den Platz gegenüber. Nun werden die Aufgaben getauscht: Die „Schimpfer“ werden lieb, die „Lieben“ dürfen schimpfen.

Anschließend sollten die Kinder Zeit haben, sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. Welche Aufgabe war leichter? Und wie ist es zu schimpfen, wenn andere liebe Dinge sagen? Wie ist es, lieb sein zu sollen, wenn andere meckern und fluchen? Und was verändert sich, wenn man ganz nah beieinander ist? Kann man dann gut in seiner Rolle bleiben?

Hierbei werden Aktion und Reaktion und die gegenseitige Beeinflussung spielerisch erprobt. Die Übung eignet sich auch gut, wenn in einer Gruppe viel geschimpft wird.



## Mimürfel-Spiele

Ein Mimürfel ist ein Würfel, auf dem keine Augen (also Zahlen) sind, sondern verschiedene Gesichter: ein lachendes Gesicht, ein grimmiges, ein trauriges ...

Wenn man keinen solchen Mimürfel zur Hand hat, kann man entweder einen vorhandenen Würfel mit entsprechenden Smileys überkleben, oder man nimmt Bildkärtchen, auf denen verschiedene Gefühle zu sehen sind. Folgende Gefühle eignen sich besonders gut: Wut/Ärger, Erstaunen, Lächeln, Lachen, Nachdenklichkeit, Zweifel und Traurigkeit/Weinen. Ein Gesicht sollte neutral sein.

Die Kinder sitzen um einen Tisch herum. Jetzt stellt ein Kind dem Kind neben sich eine Frage. Das befragte Kind würfelt verdeckt (oder zieht eine Gefühls-Karte) und antwortet dann in der entsprechenden Stimmung. Die anderen müssen raten, um welche Stimmung es sich handelt. Es wird reihum gefragt, gewürfelt und geantwortet.

### Variation

Die Spielleitung gibt ein Thema vor, das zu der Gruppe passt, z. B.: Auf dem Spielplatz. Drei Kinder kommen

auf eine erdachte „Bühne“, jedes Kind würfelt bzw. zieht eine Karte. Nun unterhalten sich die drei Kinder in den entsprechenden Gefühlslagen. Wieder erraten die anderen, wer welches Gefühl dargestellt hat.

### Material

Mimwürfel oder Gefühls-Karten