

Übung 14 Und du fühlst dich

Diese Übung ist eine Kooperationsübung zum besseren Kennenlernen. Sie fördert den Zusammenhalt und dient der Auflockerung.

Überblick

Dauer 20 Minuten

Methode
– Sammlung
– Sitzkreis

Material
– Tafel (oder Wandzeitung und Stifte)
– ggf. Gefühlsliste Tag 1



Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

- ① Vorgespräch
- ② Durchführung
- ③ Abschlussgespräch

① Vorgespräch

Verhaltensregeln

Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

Mögliche Antworten:

- Mitschüler nicht für ihre Darstellung auslachen
(zusammen lachen ist natürlich erlaubt und gewünscht)

Inhalt

An der Tafel oder Wandzeitung werden Gefühle gesammelt und sortiert, die anschließend spielerisch kurz im Sitzkreis dargestellt werden.

- Die Tafel wird mit einem Strich in zwei Hälften geteilt.
- Die eine Seite bekommt als Überschrift einen lachenden, die andere Seite einen weinenden Smiley.
- Unter den lachenden Smiley schreibt die Lehrkraft die Gefühle „glücklich“ und „fröhlich“, unter den weinenden Smiley die Gefühle „traurig“ und „wütend“.
- Nun sollen diese Spalten ausgefüllt werden: mit so vielen positiven und negativen Gefühlen, wie den Schülerinnen und Schülern einfallen.
- Zur Unterstützung finden Sie viele Gefühle auf der **Gefühlsliste**
→ siehe Tag 1: Gefühlsliste | Arbeitsmaterial zur Vertiefung (PDF)
- Anschließend erfolgt die spielerische Einübung der Gefühle im Sitzkreis

② Ablauf

- Ein Platz im Stuhlkreis bleibt frei.
- Wer links neben dem freien Platz sitzt, darf sich eine Mitschülerin oder einen Mitschüler herbeiwünschen. Dazu sagt es: „Mein rechter, rechter Platz ist frei und ich wünsche mir ... herbei. Und du fühlst dich: fröhlich.“
- Das genannte Kind wechselt den Platz und versucht, sich während des Weges fröhlich zu bewegen und fröhlich auszusehen.
- Wer links von dem nun freigewordenen Platz sitzt, wünscht sich ein anderes Kind herbei mit einer anderen Gefühlsdarstellung.
- Die Schülerinnen und Schüler können sich alle gesammelten Gefühle von der Tafel als Darstellung wünschen.

Bei dieser Übung machen sich die Schülerinnen und Schüler spielerisch mit den gestischen und mimischen Ausdrucksformen von Gefühlen vertraut. Sie lernen durch die Vielfalt der gesammelten Gefühle, ihre eigene Körpersprache differenziert darzustellen und bei anderen auf deren Ausdrucksformen zu achten.

③ Abschlussgespräch

Mögliche Fragen zum Ablauf:

- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt ‚Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?“
- „Welche Gefühle gibt es bei Mobbing?“
- „Wie kannst du reagieren, wenn du glaubst, dass ein Kind traurig ist?“
- *Besonderheit bei Cybermobbing: Die Mimik und Gestik des Gegenübers ist nicht zu erkennen.*

Zum Schluss: Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.