

MEINEN WEG FINDEN

Interaktionsspiele für
Kinder und Jugendliche – Band 1
Klaus W. Vopel

iskopress

1. Auflage 2012
ISBN 978-3-89403-341-5
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

INHALT

Einleitung	7
Kapitel 1: Gefühle spüren	9
1. Was das Herz schneller schlagen lässt	10
2. Angenehme und unbehagliche Gefühle	12
3. Gefühle eines Tages	14
4. Linien mit Gefühl	16
5. Gefühl und Bewegung 1	18
6. Gefühle fließen lassen	20
7. Gefühle definieren	22
8. Gefühl und Bewegung 2	24
9. Ansichten	26
10. Gemischte Gefühle	28
11. Wie geht es dir?	30
12. Daumen hoch – Daumen runter	32
Kapitel 2: Liebe und Sinnlichkeit	33
13. Namen, die die Liebe findet	34
14. Liebe und Hass	36
15. Signale der Liebe	38
16. Bild-Gedicht	40
17. Verliebt	42
18. Zum Fressen gern	44
19. Küssen	46
20. Versprechen	48
21. Enttäuschungen	50
22. Liebesbriefe	52
Kapitel 3: Mut und Selbstvertrauen	55
23. Super-Kid	56
24. Monster	58
25. In der Wildnis überleben	60
26. Rede an den Berg	62
27. Mutproben	64
28. Wozu ich Mut brauche	66
29. Modelle	67
Kapitel 4: Wut und Ärger	69
30. Tücke des Objekts	70
31. Ein Ort, den ich hasse	72
32. Verhalten, das nervt	74
33. Zufrieden – genervt	76
34. Wutbilder	78

35. Schieben	80
36. Schreien	82
37. Ziehen	84
38. Beschwerden	86
39. Wünsche an die Gruppe	88
40. Ein Feind	90
41. Strafgericht	92
42. Schimpfworte	94
43. Spott	96
44. Schlagen	98
45. Drohungen	100
46. Ignorieren	102
47. Zorn auf die Eltern	104
48. Ärger über die Lehrer	106
Kapitel 5: Ängste und Befürchtungen	109
49. Angsttraum mit gutem Ende	110
50. Katastrophenängste	112
51. Wovor ich mich fürchten sollte	114
52. Alltagsängste	116
53. Einen Ausweg suchen	118
54. Schüchternheit	120
55. Unsichtbar	122
56. Angst vor Unbequemlichkeiten	124
Kapitel 6: Natur und Umwelt	127
57. Meine Umgebung	128
58. Charaktere aus der Nachbarschaft	129
59. Meine Welt	130
60. Ein Platz zum Lachen oder Weinen	132
61. Hören	133
62. Berühren	135
63. Natur-Collage	137
64. Ein Wassertropfen	139
65. Angsttraum eines Tieres	141

EINLEITUNG

Diese Sammlung von Spielen und Experimenten* soll Kindern und Jugendlichen eine interessante Gelegenheit bieten, im Rahmen einer Gruppe zu lernen und zu handeln. Wir haben Themen des alltäglichen Lebens ausgewählt, die für jeden wichtig und anregend sind.

Die Lernstrategien der vorgeschlagenen Aktivitäten stammen aus verschiedenen pädagogischen oder therapeutischen Verfahren und Orientierungen. Hier einige Bemerkungen zu den Grundgedanken, die uns bei der Zusammenstellung geleitet haben:

1. Wir versuchen, die Einmaligkeit jedes Kindes zu respektieren und zu fördern. Bei dieser Art der Gruppenarbeit können die Teilnehmer viel voneinander lernen, um persönliche Wege zu finden, die zu ihnen passen und die ihnen helfen, ein ihnen gemäÙes Leben zu führen.
2. Wir betonen das Potenzial der Kinder und Jugendlichen und machen ihnen die eigene Entwicklung bewusst, indem wir immer wieder auf die Unterschiede zwischen früher und heute hinweisen und nach der Zukunft fragen.
In diesem Zusammenhang sind auch die vielen sinnlichen Erfahrungen und Ausdrucksmöglichkeiten zu sehen, die in den Experimenten angestoÙen werden. Sie ermöglichen dem Kind, seine Individualität nachhaltig zu spüren und zu empfinden.
3. Wir bemühen uns auch angesichts von Schwierigkeiten der Kinder um eine optimistische Haltung. In vielen Experimenten können sie ungewöhnliche Entscheidungen treffen. Sie erleben etwas Überraschendes. Sie werden angeregt, bekannte Dinge aus einer neuen Perspektive zu sehen und aus Unangenehmem Nutzen zu ziehen.
4. Wir legen besonderen Wert auf Vorstellungskraft und Phantasie. Immer wieder wird die Kreativität der Kinder angesprochen und ihr Zutrauen zu den Möglichkeiten ihres Geistes gefördert. Dabei sind wir eher zurückhaltend bei der Vermittlung von psychologischen Theorien und möchten auch die seelische Selbstanalyse nicht zu weit treiben.
5. Wichtig ist uns außerdem der Schutz der Privatheit und die Entscheidungsfreiheit der Kinder. Die Kinder werden immer wieder aufgefordert zu entscheiden, mit wem sie zusammenarbeiten wollen, wie sie eine Aufgabe durchführen möchten, wie viel und was sie nach einem Experiment mitzuteilen bereit sind. Dem Schutz der Kinder dient auch das indirekte Vorgehen in einer Reihe von Experimenten. Gerade bei heiklen und sehr persönlichen Themen zie-

*Es handelt sich dabei um eine Auswahl aus den vergriffenen Bänden «Lehre mich nicht, lass mich lernen» Teil 1-4 von Klaus W. Vopel.

hen viele Kinder und Jugendliche diese Strategie einer direkten Selbstaussage vor (vgl. besonders die Experimente in den Kapiteln Liebe, irrationale Annahmen, Verhaltensprobleme).

Wir möchten erreichen, dass Kinder und Jugendliche ihre natürliche Lernbereitschaft ausbauen und sie mit praktischem Handeln verbinden. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass aus ihnen später selbstständige und zufriedene Erwachsene werden.

Wichtig ist, dass wir es als LeiterIn schaffen, dass die Teilnehmer in unseren Gruppen gern lernen, dass sie ihr Lernen über sich selbst und die Welt als angenehm, interessant und nützlich erleben. Bei der Einleitung vieler Experimente arbeiten wir mit einer Reihe von Fragen, die die Teilnehmer neugierig machen und alte, stereotype Perspektiven auflockern sollen. Zu diesem Zweck werden auch ungewöhnliche Aufgaben und Arbeitsformen vorgeschlagen. Außerdem enthalten die Experimente häufig Wahlmöglichkeiten. Mit diesen lernpsychologischen Überlegungen verbinden wir die Hoffnung, dass ein Kind, das gern lernt, auch bereit ist, verantwortlich zu handeln und umgekehrt: Wer die Verantwortung für sein Lernen übernimmt, mehr Spaß dabei hat.

In vielen Experimenten ist die indirekte Botschaft enthalten: «Wenn wir etwas im Leben wollen, müssen wir dafür aktiv werden und es uns durch eigene Anstrengung verdienen. Niemand nimmt es uns ab zu planen, zu entscheiden, zu arbeiten.» Fast jedes Experiment enthält deshalb mindestens eine Aufgabe, bei der die Teilnehmer entscheiden, gestalten, sich etwas ausdenken müssen. Dabei können sie ihre eigene Produktivität erleben und darüber staunen, wie viel kreative Gestaltungskraft in ihnen steckt. Gleichzeitig erleben sie die sozialen Aspekte ihrer Tätigkeit. Bei vielen Aktivitäten ist die differenzierte Zusammenarbeit mit einem oder mehreren Partnern erforderlich, und stets gibt es Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen und zum Feedback.

Es wird niemanden überraschen, wenn ab und zu darauf hingewiesen wird, dass zum Leben auch die lästigen Pflichten und unangenehmen Seiten gehören. Wenn wir diese Dinge nicht vermeiden, sondern sie mutig angehen, gewinnen wir Zeit, unser Leben zu genießen!

Zum Schluss wünschen wir Ihnen, dass auch Sie selbst Vergnügen bei der Arbeit mit unseren Experimenten, Spielen und Aufgaben erleben und dass Ihre Investitionen belohnt werden.

Klaus W. Vopel

Gefühle spüren

Kinder haben oft Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen. Sie können die eigenen Gefühle noch nicht klar erkennen, nur unvollständig benennen, kaum mitteilen und die Gefühle anderer Menschen sind für sie vielfach schwer zu enträtseln. Kinder müssen allmählich lernen, dass Gefühle sie auf Schritt und Tritt begleiten, dass sie ihre eigenen Gefühle körperlich spüren und die Gefühle anderer z. B. aus der Körpersprache teilweise ablesen können. Und vor allem müssen Kinder Gelegenheit bekommen, eine vertraute Beziehung zu ihren eigenen Gefühlen herzustellen. Es ist gut, wenn dies behutsam und taktvoll geschieht, damit die Kinder akzeptieren können, dass alle Gefühle zu ihnen gehören und dass sie ihnen die Freude am Leben schenken.

WAS DAS HERZ SCHNELLER SCHLAGEN LÄSST

Ziele

In diesem Experiment werden die Kinder vorsichtig an den Bereich der Gefühle herangeführt. Sie lernen, dass wir unsere Gefühle körperlich spüren können. Sie lernen Situationen, Personen und Dinge zu identifizieren, die ihre Gefühle ansprechen. In der Gruppe erfahren sie, wie andere gefühlsmäßig reagieren. Und sie lernen, jene unterschiedlichen Gefühle zu benennen, die unser Herz schneller schlagen lassen.

Alter

ab 10 Jahre

Zeit

ca. 60 Minuten

Material

Papier und Bleistift

Anleitung

Wann schlägt euer Herz schneller? Wenn ihr eine steile Treppe hinaufrennt? Wenn euch plötzlich gesagt wird, dass ihr eine Mathematikarbeit schreiben müsst?... Bei welchen anderen Gelegenheiten schlägt euer Herz schneller: Wenn ihr ein überraschendes Geschenk bekommt? Wenn euch ein ganz bestimmter Mensch anlächelt? Wenn ein großer Hund auf euch zukommt und euch anknurrt?...

Kommt bitte zu viert zusammen... Schreibt nun gemeinsam ein einfaches Gedicht mit dem Titel: «Was das Herz schneller schlagen lässt.» Ihr könnt alles aufschreiben, was die Herzen von kleinen Kindern, von Kindern in eurem Alter, von Jugendlichen oder von Erwachsenen schneller schlagen lässt. Schreibt die einzelnen Dinge untereinander und beginnt jedes Mal eine neue Zeile.

Geben Sie ein paar passende Beispiele und schreiben Sie diese auf, z.B.: Was das Herz schneller schlagen lässt – ein Besuch bei meinen Großeltern auf dem Lande – die laute Stimme meines Vaters – wenn ich zu spät zur Schule komme – der Anblick eines coolen Motorrads...

Habt ihr verstanden, was ich meine?... Ihr habt 30 Minuten Zeit...

Wenn es Ihnen passend erscheint, können Sie diese Aufgabe auch in Paaren oder einzeln bearbeiten lassen. – Anschließend berichten die Gruppen kurz, wie sie vorgegangen sind und tragen ihre Gedichte vor. Dann Auswertung.

Fragen Sie die Kinder, wer das jeweilige Gefühl beschreiben und/oder benennen kann. Schreiben Sie die genannten Gefühle für alle sichtbar auf.

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Wie haben wir in meiner Gruppe zusammengearbeitet?
- Welche Dinge lassen mein Herz besonders schnell schlagen?
- Welches der aufgeschriebenen Gefühle kenne ich nicht?
- Bemerkte ich manchmal, wenn das Herz eines anderen Menschen schneller schlägt? Woran erkenne ich das?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

ANGENEHME UND UNBEHAGLICHE GEFÜHLE

Ziele

Hier haben die Kinder Gelegenheit, ihr Gefühlsvokabular zu festigen und zu erweitern. Sie werden feststellen, dass manche Gefühle von einigen als angenehm, von anderen als unbehaglich empfunden werden.

Wenn es Ihnen passend erscheint, können Sie immer wieder die Verbindung eines bestimmten Gefühls zum Denken bzw. zum Körper herstellen: Was denken wir, wenn wir dieses Gefühl haben? An welcher Stelle des Körpers können wir dieses Gefühl bemerken? usw.

Alter

ab 9 Jahre

Zeit

ca. 45 Minuten

Material

Wandtafel o. Ä.

Anleitung

Wie viele von euch können uns sagen, welches Gefühl sie gerade jetzt haben? Hebt die Hand, wenn ihr das Gefühl, das ihr gerade jetzt habt, benennen könnt... Wer von euch mag uns sagen, was er jetzt gerade fühlt?...

Akzeptieren Sie bitte alle Aussagen und weisen Sie ggf. darauf hin, wie viele unterschiedliche Gefühle genannt werden.

Kann jemand erklären, was ein Gedanke ist und was ein Gefühl ist?...

Manche Gefühle sind für uns angenehm, manche sind uns unbehaglich. Auch die unbehaglichen Gefühle sind wichtig, sonst würden wir vielleicht vergessen, wenn wir hungrig sind. Wir würden nicht schnell genug weglaufen, wenn es irgendwo brennt. Oder wir würden nicht bezahlen, wenn wir mit dem Bus fahren.

Nennt bitte gleich alle Gefühle, die ihr schon kennt. Was glaubt ihr: Wie viele Gefühle kennt ihr schon?...

Ich werde die Gefühle in drei Gruppen aufschreiben:

Gruppe 1: Angenehme Gefühle

Gruppe 2: Unbehagliche Gefühle

Gruppe 3: Gefühle, die manche als angenehm, andere als unbehaglich empfinden.

Überprüfen Sie, wer das jeweilige Gefühl angenehm bzw. unbehaglich findet. Fragen Sie nach Beispielen, begleitenden Gedanken und körperlichen Symptomen. – Anschließend Auswertung.

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Auf wie viele Gefühle sind wir bei der Arbeit gekommen?
- Von welchem Gefühl hatte ich noch nie gehört?
- Welche Gefühle sind mir gut vertraut?
- Welches Gefühl habe ich am liebsten?
- Welches Gefühl ist mir besonders unangenehm?
- Bei welchem Gefühl war mir früher besonders unbehaglich?
- Bei welchen Gefühlen waren sich alle einig?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

GEFÜHLE EINES TAGES

Ziele

Auch dies ist eine Gelegenheit, das eigene Gefühlsrepertoire zu üben und vielleicht auszubauen. Dabei können die Kinder die Qualität ihrer alltäglichen Gefühle in geometrische Formen umsetzen. Die besondere Ausprägung eines Gefühls kann durch Farbe und Größe deutlich gemacht werden.

Die Struktur der Aufgabe bietet einen sanften Zugang zum Thema und verbindet Phantasie und Nachdenken in ausgewogener Weise.

Alter

ab 10 Jahre

Zeit

ca. 60 Minuten

Material

Konstruktionskarton, große Bögen Karton zum Aufkleben, Scheren, Klebstoff, Ölkreiden oder Filzstifte

Anleitung

Wer von euch sieht im Sommer manchmal den Wolken zu, die über den Himmel ziehen?... Jede Wolke hat ihre besondere Form. Manche Wolken sehen aus wie Blumen, manche wie Kissen, andere wie Gesichter...

Wer von euch betrachtet manchmal die Schatten, die bei hellem Sonnenlicht von uns selbst oder von Gegenständen geworfen werden?... Wenn wir geschickt sind, können wir mit den Händen Schattenfiguren erzeugen: Hasen, Häuser, Teufelsköpfe usw.

Und manche Formen von Wolken oder von Schatten sehen ruhig oder sanft aus, andere sehen wild oder wütend aus.

(Zeichnen Sie einige solcher Formen an die Tafel):



Welche Formen passen zu den folgenden Gefühlen?:

Schreiben Sie eine Auswahl der folgenden Gefühle für alle sichtbar auf: glücklich – stolz – wütend – ängstlich – gekränkt – aufgeregt – frustriert – enttäuscht – genervt – einsam – eifersüchtig – liebevoll –

neidisch – froh – krank – ruhig – nervös – dumm – gelangweilt – schuldbewusst – sicher – stark – schwach – mitleidig – verständnisvoll – bewundernd – reizbar.

Sucht euch solche Gefühle aus, die ihr im Laufe eines normalen Tages habt. Findet passende Formen für sie. Wenn das Gefühl viel Platz an einem Tag einnimmt, könnt ihr es groß machen. Wenn es wenig Platz einnimmt, macht es klein. Schneidet es dann aus dem Karton aus. Überlegt, welche Farbe zum jeweiligen Gefühl passt...

Demonstrieren Sie diese Vorgehensweise mit einem eigenen Gefühl aus Ihrem Tageslauf.

Klebt die Formen dann auf einen großen Papierbogen. Wenn ihr wollt, könnt ihr etwas dazuschreiben. Ihr könnt dem Gefühl auch einen Namen geben, z. B. «Mittagsmüdigkeit» oder «Angst vor der Klassenarbeit».

Habt ihr verstanden, was ich meine? Ihr habt dreißig Minuten Zeit...

Lassen Sie die Kinder dann zehn Minuten mit einem Partner über ihre Collagen sprechen. Danach Auswertung im Plenum. Einige Freiwillige können ihre Bilder der ganzen Gruppe vorstellen.

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Welches Gefühl habe ich am größten gemacht? Welches am kleinsten?
- Wie habe ich die Farben ausgewählt?
- Für welches Gefühl war es schwer, eine Form oder eine Farbe zu finden?
- Welche Gedanken begleiten meine Gefühle?
- Wessen Bild gefällt mir gut?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

LINIEN MIT GEFÜHL

Ziele

Das Experiment ermutigt die Kinder, sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen. Sie können üben, den inneren Fluss und Schwung verschiedener Gefühle zu empfinden und auch auszudrücken – durch gröbere und feinere Bewegungen. Die dabei entstehenden Skizzen sind eine gute Grundlage für eine ausführliche Auswertung.

Alter

ab 9 Jahre

Zeit

ca. 45 Minuten

Material

Zeichenpapier und Ölkreiden

Anleitung

Habt ihr schon einmal einem Maler zugesehen, der eine Tür anmalt oder einen Zaun? Und habt ihr schon einmal einem Maler zugesehen, der mit einem breiten Pinsel eine riesige Wand streicht? Arbeitet der schnell oder langsam?...

Stellt euch hin und nehmt in der Phantasie einen großen Pinsel in die Hand. Beginnt, eine Wand anzustreichen... Seid ihr gerade ein munterer oder ein müder Maler?... Ein schneller oder ein langsamer?... Nun stellt euch vor, ihr seid in Eile. Wie haltet ihr nun den Pinsel? Wie malt ihr?...

Nun seid ihr ärgerlich. Wie malt ihr jetzt?... Nun seid traurig. Wie bringt ihr nun die Farbe auf die Wand?... Jetzt seid ängstlich. Wie malt ihr dann?... Nun seid nervös. Wie malt ihr jetzt?...

Nun malt einen Augenblick lang so, wie euch gerade jetzt zumute ist...

Stoppt und setzt euch wieder hin... Wie war das für euch? Wann klappte das Malen besonders gut?...

Lassen Sie die Teilnehmer etwas von ihren Erfahrungen berichten, ehe Sie weitergehen.

Legt jetzt bitte mehrere Blätter vor euch auf den Tisch und verschiedene Ölkreiden dazu. Auf das erste Blatt sollt ihr glückliche Linien zeichnen. Schreibt oben auf das Blatt als Überschrift «Glücklich».

Welche Farbe passt für euch zu glücklichen Linien? Malt die Linien so, wie es euch gerade einfällt, und wundert euch nicht, wenn eure «glücklichen Linien» ganz verschieden ausfallen... (2 Minuten)

Nun nehmt ein neues Blatt. Schreibt oben «zart» hin... Welche Farbe passt für euch zu zarten Linien?... Malt jetzt zarte Linien... (2 Minuten)

Schlagen Sie Gefühle vor, die zu den Kindern passen, vielleicht: zornig, traurig, ängstlich, aufgeregt, sicher, mutig, vergnügt, neugierig etc.

Kommt nun mit einem Partner zusammen und vergleicht eure Blätter...

Was habt ihr ähnlich gemalt, was ist ganz anders? Wann fühlt ihr euch so, wie die Linien aussehen?... (10 Minuten)

Auswertung im Plenum. Gehen Sie die einzelnen Gefühle durch und ziehen Sie verschiedene Arbeiten der Kinder heran.

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Welche Linien waren für mich leicht zu malen?
- Welche Linien waren für mich schwer zu malen?
- Bei welchen Gelegenheiten kann ich gut Gefühle ausdrücken? Beim Sport? Beim Spiel? Wo sonst?
- Was wäre, wenn alle Menschen immer nur ein einziges Gefühl hätten?
- Was wäre, wenn die Menschen überhaupt keine Gefühle hätten?
- Welche Gefühle werden zu wenig beachtet?
- Was möchte ich sonst noch sagen?