

Aus: Soziales Lernen

Spiele- und Übungen



www.ipi.co.at/ipishop

Übung zur Förderung von WIR-Gefühl

1.1.1 Wertschätzende Kommunikation: Gefühle-Liste (Beispiel)

Gefühleliste

Gefühle, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

angeregt fasziniert motiviert aufgereggt freundlich munter angenehm friedlich
mutig aufgedreht fröhlich neugierig ausgeglichen froh optimistisch befreit
gebannt ruhig begeistert gefasst satt behaglich gefesselt schwungvoll belebt
gelassen selbstsicher berauscht gespannt selbstzufrieden berührt gerührt selig
beruhigt gesammelt sicher beschwingt geschützt sich freuen bewegt glücklich
spritzig eifrig gutgelaunt still ekstatisch heiter strahlend energiegeladen
hellwach überglücklich energisch hocheifrig überrascht engagiert
hoffnungsvoll überschwänglich enthusiastisch inspiriert überwältigt entlastet
jubelnd unbekümmert entschlossen kraftvoll unbeschwert entspannt klar
vergnügt entzückt lebendig verliebt erfreut leicht wach erfrischt liebevoll weit
erfüllt locker wissbegierig ergriffen lustig zärtlich erleichtert Lust haben
zufrieden erstaunt mit Liebe erfüllt zuversichtlich

Gefühleliste

Gefühle, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

ängstlich erschüttert schüchtern ärgerlich erstarrt schockiert alarmiert
frustriert schwer angeekelt furchtsam sorgenvoll angespannt gehemmt
streitlustig voller Angst geladen teilnahmslos ärgerlich gelähmt todtraurig
apathisch gelangweilt tot aufgereggt genervt überwältigt ausgelaugt hasserfüllt
voller Sorgen bedrückt hilflos unglücklich beklommen in Panik unter Druck
besorgt irritiert unbehaglich bestürzt kalt ungeduldig bitter betroffen kribbelig
unruhig lasch unwohl deprimiert leblos unzufrieden dumpf lethargisch
verärgert durcheinander lustlos verbittert einsam miserabel verletzt elend
müde verspannt empört mutlos verstört enttäuscht nervös verzweifelt
entrüstet niedergeschlagen verwirrt ermüdet perplex widerwillig ernüchtert
ruhelos wütend erschlagen traurig zappelig sauer erschöpft zitternd erschreckt
scheu zögerlich erschrocken schlapp zornig.

1.1.2 Wertschätzende Kommunikation und die Gefühle¹

Gruppe: ab 4 Personen (auch klassen- bzw. gruppenübergreifend möglich)

Alter: ab 12 Jahren

Zeit: 50 Minuten

Ziel: Das Beschreiben der Gefühle ist ein wesentlicher Aspekt in der GFK. Da es Menschen zunehmend schwer fällt, Gefühle zu erkennen und zu benennen, dazu eine Übung. Dazu braucht es einen Wortschatz an Gefühlen. Auch hier gilt es, das Augenmerk darauf zu legen, dass wir echte Gefühle von Annahmen, Bewertungen und Interpretationen unterscheiden lernen. Zum Beispiel beschreibt der Satz „Ich habe das Gefühl, dass ich das nicht schaffe.“ einen Zustand, ist aber kein Gefühl. Das Gefühl dazu wäre Hilflosigkeit oder Überforderung. Dass Menschen häufig Probleme haben, ihre Gefühle zu erkennen und klar zu äußern, erkennt man zum Beispiel bei der Antwort auf die Frage „Wie geht es dir?“. Sehr oft wird diese mit „gut“ oder „schlecht“ beantwortet. Stattdessen gibt es zig unterschiedliche Möglichkeiten, den tatsächlichen Gemütszustand zu beschreiben.

**Partner-
arbeit und
Plenum**

Jeweils zwei Teilnehmer bearbeiten die Arbeitsblätter. Anschließend werden die Ergebnisse im Plenum verglichen und die Gefühle und Betroffenheiten (meist die Erkenntnis, dass wir uns in der Regel in Vermutungen, Interpretationen, Bewertungen und nicht tatsächlich mit dem Gefühl beschäftigen) besprochen.



Internet

Als eventuellen Einstieg finden Sie Unterlagen, Videos etc. unter den folgenden Schlagwörtern:

- Liebst du mich? - Rollenspiel Wolf und Giraffe - Marshall B. Rosenberg - dt. Untertitel
- Die vier Arten zu hören in der „Gewaltfreien Kommunikation“.

¹ In Anlehnung an: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/gewaltfreie-kommunikation-uebungen>

1. Unterscheiden Sie bei folgender Gewaltfreier Kommunikationsübung die Sätze, die Gefühle zum Ausdruck bringen, von denen, die eine Bewertung oder Einschätzung sind.

1. Ich habe das Gefühl, dass du lügst.
2. Ich bin traurig, dass du nicht da bist.
3. Ich habe Angst, wenn du das sagst.
4. Wenn er mich nicht anruft, dann fühle ich mich vernachlässigt.
5. Ich fühle mich wertlos.
6. Ich freue mich, dass meine Mutter zu Besuch kommt.
7. Fühlst du dich missverstanden?
8. Ich fühle mich ungeeignet für den Job.
9. Ich fühle mich unter Druck.
10. Ich fühle mich erfrischt.

2. Bei dieser Gewaltfreien Kommunikationsübung sind Sie dazu aufgefordert, Ihre eigenen Gefühle zu explorieren. Dazu vervollständigen Sie die unten aufgeführten Sätze und gewinnen so einen Einblick in Ihre Gefühlswelt.

- ✚ Ich habe Glück empfunden, als ...
- ✚ Ich war froh, als ...
- ✚ Ich habe mich gefreut, als ...
- ✚ Ich war sauer, als ...
- ✚ Ich war wütend, als ...
- ✚ Ich war entspannt, als ...
- ✚ Ich war angespannt, als ...
- ✚ Ich hatte Angst, als ...
- ✚ Ich war zufrieden, als ...
- ✚ Ich war unzufrieden, als ...
- ✚ Ich war deprimiert, als ...
- ✚ Ich war ausgeglichen, als ...
- ✚ Ich war neugierig, als ...
- ✚ Ich war zuversichtlich, als ...

1.1.3 Wertschätzende Kommunikation und die Gefühle²

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 50 Minuten

Ziel: Dass Menschen häufig Probleme haben, Ihre Gefühle zu erkennen und klar zu äußern, erkennt man zum Beispiel an der Antwort auf die Frage „Wie geht es dir?“ Sehr oft wird diese mit „gut“ oder „schlecht“ beantwortet. Stattdessen gibt es zig unterschiedliche Möglichkeiten, den tatsächlichen Gemütszustand zu beschreiben. Die Übung soll aufzeigen, wie viele verschiedene Gefühle Menschen haben und auch ausdrücken können.

Plenum

Brainstorming: Die Teilnehmerinnen rufen dem Trainer verschiedene Begriffe zu, die Gefühle benennen. Dieser schreibt sie auf ein Flipchartpapier. Alternativ können die Teilnehmer bei leiser Musik im Raum herumgehen und die Gefühle, die dabei auftreten, selber auf das Flipchartpapier schreiben. Im Anschluss werden die eingangs vorgestellten Gefühlslisten verteilt und die Teilnehmer aufgefordert, die Listen durchzugehen und zehn Gefühle zu markieren, die sie häufig haben, und zehn Gefühle, die sie gar nicht kennen. Anschließend werden diese mit einem Partner aus der Gruppe durchbesprochen - auf der Suche nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden.

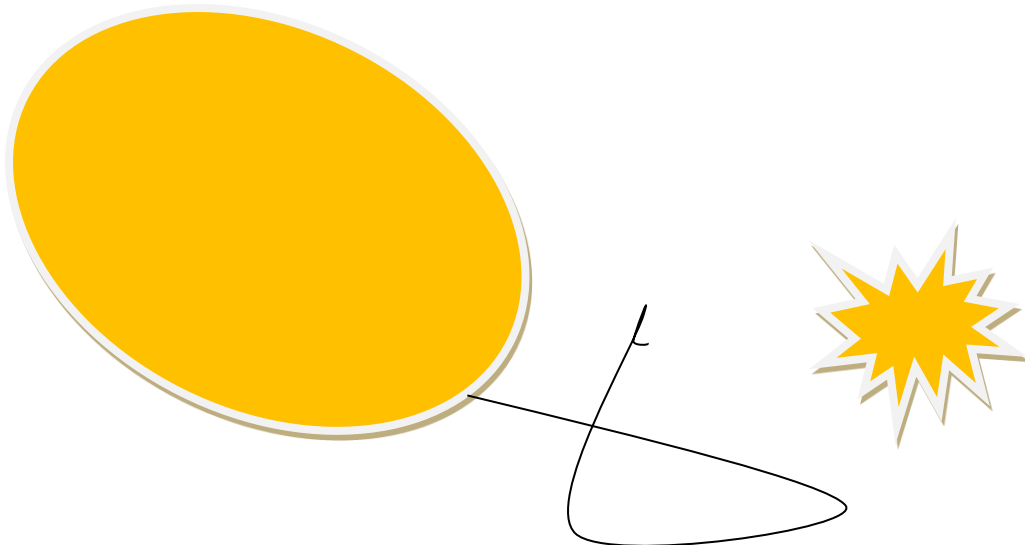


² In Anlehnung an: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/gewaltfreie-kommunikation-uebungen>

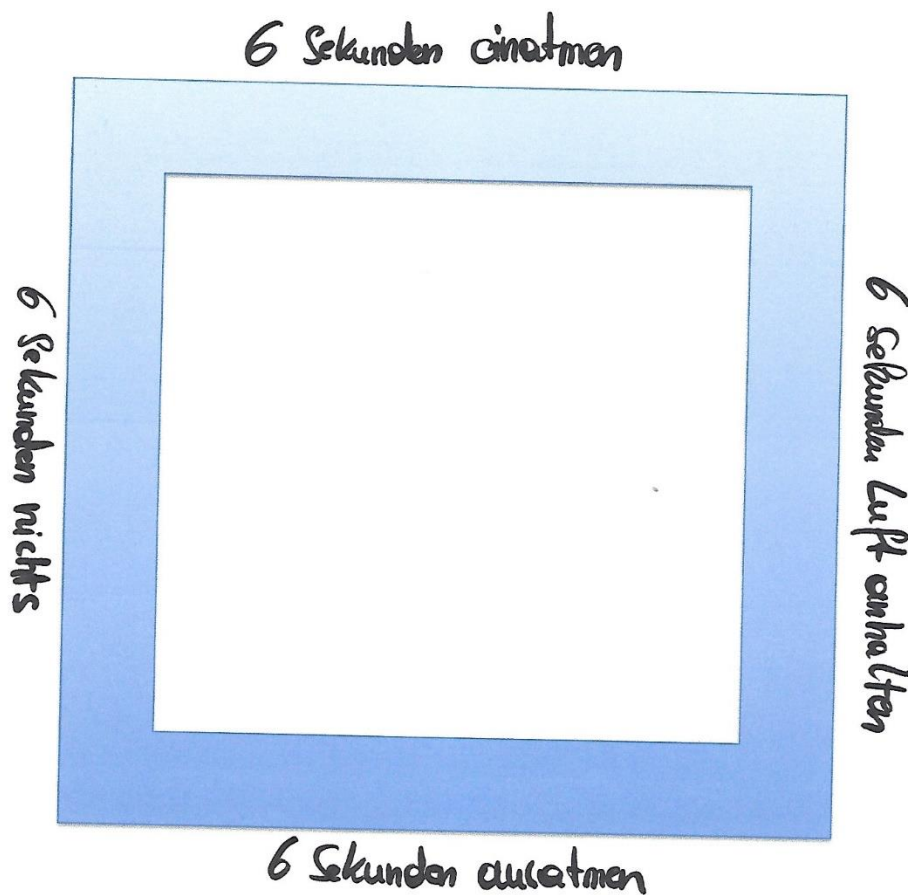
1.1.4 Wie mit Angst umgehen?

Angst kann man nicht einfach wegschieben und auflösen, aber man kann sie in die richtige Relation zur tatsächlichen Situation bringen. Angst ist sehr persönlich und muss ernst und angenommen werden. Sie muss bewusst wahrgenommen werden und darf Platz in unserem Leben haben. Manchmal schützt uns dieser Naturinstinkt vor schlimmen Folgen. Wenn die Angst zu groß wird, ist sie aber lähmend, kann uns krank machen und kann vor allem in der Erziehung auch negative Entwicklungen des Kindes beeinflussen. Angststörungen müssen auf alle Fälle therapeutisch behandelt werden. Mit den „normalen“ Ängsten in unserem Alltag kann man auch in Eigentraining besser umgehen lernen.

Hilfreich ist, wenn wir spüren, dass uns die Angst wieder zu überkommen und zu lähmen droht, den „Schalter umzulegen“ und halt zu sagen. Und dann eine Übung – das heißt, eine Zeitspanne zwischen Reiz und Reaktion – einzulegen, um unser Nervenkostüm zu beruhigen. Es gibt unterschiedlichste Methoden dazu. Hier nur zwei ganz einfache erwähnt: Wenn wir das Beruhigen über den Körper versuchen, hilft oft eine **Atemübung** (Pranayama Atemübung auf der nächsten Seite). Für eine mentale Bearbeitung der Angst kann man auch das Ballon-Bild benutzen, um sie wieder in die richtige Dimension zu bringen. Entweder wir blasen den **Angst-Ballon** auf, bis er platzt oder wir lassen die Luft raus und machen ihn damit etwas kleiner. Dann wird die Angst wieder akzeptabel und annehmbar. Die Übung befreit zumindest kurzfristig, regelmäßig angewandt kann sie Ängste verkleinern und zu einem entspannteren Umgang mit schwierigen Situationen führen!



Pranayama Atemübung: Mit dem Rücken flach auf den Boden legen, den Atem beobachten, wie er fließt. Nach einer Minute bewusst zu atmen beginnen. 6 Sekunden tief durch die Nase einatmen. 6 Sekunden Luft anhalten. 6 Sekunden durch den Mund ausatmen. 6 Sekunden nichts und Leere halten. Dann von vorne beginnen und zehnmal wiederholen.



Pranayama Quadratatmung

Mehr dazu <https://www.yogacasy.de/artikel/pranayama-die-yogischen-atemuebungen>