



Körperhaltung und Gefühle ändern

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |

Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

Ziel des Spiels: Erkennen, wie sich Gefühle verändern, wenn sich die Körperhaltung ändert

Zeit: 10–30 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ein großer offener Bereich, in dem die Schülerinnen und Schüler mit einem Abstand von mindestens einer Armlänge zueinander stehen können

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

➔ Lesen Sie die folgenden Anweisungen laut vor:

- *Schließt eure Augen. Steht mit leicht nach außen gestellten Füßen, Arme an den Seiten, mit den Handflächen in Richtung der Oberschenkel. Konzentriert euch auf eure Atmung. Konzentriert euch nur auf den Augenblick.*
- *Konzentriert euch nur auf eure Hände, hebt die Arme an den Seiten langsam an und dreht die Handflächen zum Himmel. Haltet diese Position. Atmet. Konzentriert euch auf euren ganzen Körper. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt.*
- *Kehrt langsam zur Ausgangsposition zurück – steht mit leicht nach außen gestellten Füßen, Arme an den Seiten mit den Handflächen in Richtung der Oberschenkel. Konzentriert euch auf eure Atmung. Konzentriert euch nur auf den Augenblick.*
- *Senkt die Schultern nach vorne. Beugt den Kopf nach vorne, bis euer Kinn die Brust berührt. Wie fühlt sich diese Haltung an? (Pause für zehn Sekunden.) Zieht die Schultern zurück und hebt den Kopf wieder in die normale Position. Spürt, wie unterschiedlich sich das anfühlt.*
- *Hebt euer Kinn, sodass der Kopf nach hinten gebeugt wird. (Pause für zehn Sekunden.) Bringt euer Kinn wieder in die Ausgangsposition. Achtet darauf, wie ihr euch fühlt.*
- *Ballt eure Hände fest zu einer Faust. Fühlt, wie sich die Armmuskeln anspannen. (Pause für zehn Sekunden.) Lockert die Faust. Achtet darauf, wie sich das Gefühl in eurem Körper ändert.*

Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich in einem Abstand von mindestens einer Armlänge zueinander aufzustellen.
- ➔ Dies ist ein langsames Spiel, das ruhig gespielt werden muss.
- ➔ Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler an, still zu stehen, den Anweisungen aufmerksam zuzuhören und sie leise zu befolgen, um die Körperhaltung zu ändern. Sagen Sie, dass Sie ihnen während der Aktivität Fragen stellen werden, um ihnen zu helfen, darauf zu achten, wie sich ihre Gefühle mit der Körperhaltung verändern. Die Schülerinnen und Schüler müssen über die Fragen nachdenken und dürfen nicht laut sprechen.



- *Neigt den Kopf zum Boden. Öffnet langsam eure Augen. Schaut auf den Boden. Versucht, nicht zu blinzeln. Schaut fest auf den Boden. (Pause für zehn Sekunden.) Entspannt eure Augen langsam und schließt sie wieder. Achtet darauf, wie sich eure Gefühle ändern.*
- *Konzentriert euch jetzt auf euren Mund. Beginnt, langsam zu lächeln. (Pause für fünf Sekunden.) Presst die Lippen aufeinander.*
- *Führt die Handflächen zusammen und beginnt, sie langsam zu reiben. Spürt die Wärme zwischen euren Handflächen. Legt die Handflächen auf die Augen. Zieht die Handflächen langsam weg und öffnet eure Augen.*
- *Geht langsam und bildet leise einen großen Kreis. Setzt euch hin. Wir werden jetzt darüber sprechen, wie die Änderung der Körperhaltung unsere Gefühle verändert.*

➔ Fassen Sie die Diskussion zusammen, indem Sie die Botschaft des Spiels mitteilen:

„In diesem Spiel habt ihr festgestellt, dass Änderungen der Körperhaltung auch eure Gefühle ändern. Dies ist wichtig, da es euch helfen kann, eure Gefühle zu kontrollieren. Wenn ihr beispielsweise wütend seid, ist euer Körper angespannt. Wenn ihr euren Körper einfach durch tiefes Atmen entspannt, wird der Ärger zurückgehen.“

Diskussion:

- ➔ Führen Sie zum Ende eine Gruppendiskussion mithilfe der folgenden Fragenliste. Achten Sie darauf, dass sich jede Person mindestens einmal an der Diskussion beteiligt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
- *Wie vielen von euch gefiel diese Aktivität? Hebt eure Hand.*
 - *Wie vielen von euch gefiel diese Aktivität nicht? Hebt eure Hand.*
 - *Welche Körperhaltung hat euch am besten gefallen? Wie habt Ihr euch dabei gefühlt?*
 - *Welche Körperhaltung hat euch nicht gefallen? Wie habt Ihr euch dabei gefühlt?*
 - *Warum hat eurer Ansicht nach die Änderung der Körperhaltung eure Gefühle verändert?*
 - *Glaubt ihr, dass ihr durch die Änderung der Körperhaltung ändern könnt, wie ihr euch fühlt?*

