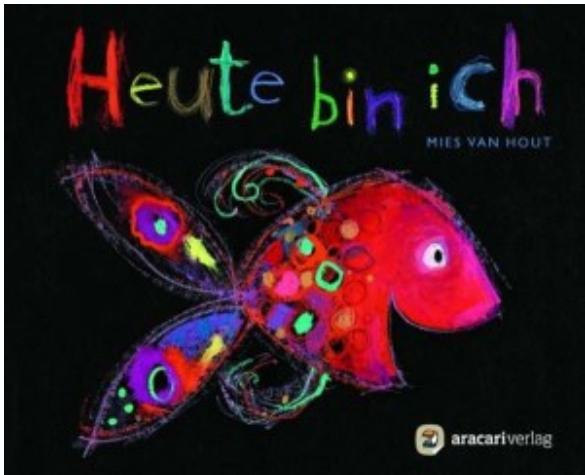


M+B zum Thema Gefühle

Als Einstimmung schauen die TN das Bilderbuch „Heute bin ich“ von Mies van Hout an und entdecken darin verschiedene Gefühlszustände. Im Gespräch kann die LP eine Kugel durch den Sitzkreis rollen, Gefühle und Stimmungen benennen und sich dazu erlebte Situationen von den TN schildern lassen oder einzelne darum bitten, je eine passende Mimik dazu zu zeigen.



Gefühlsdarstellende Bewegungen - Übungsidee:

1) im Stuhlkreis reihum zeigt jede*r TN eine spontan Geste oder Körperhaltung zu einem Gefühlswort der Lehrperson (Liste mit verschiedenen Adjektiven dazu bereithalten). Je 1 TN reagiert mimisch darauf- alle anderen imitieren.

2) wie 1 aber mit Fokus auf die Beine und Füße... welche Bewegung, Stellung oder Haltung mit den Füßen passt?

3) Wiederholung - doch jede*r wächst in Zeitlupe plus passender Mimik in diese Geste oder Körperhaltung hinein.

4) Kleiner Ablauf: jede*r übt mit seiner Bewegung folgenden Ablauf:

5) schnell in die Gefühlsgeste zum abgesprochenen

Gefühlswort gehen und 3 Sekunden halten dann zurück in die neutrale Haltung.

6) das Gleiche wie 5) aber mit einer anderen Ausrichtung

7) das Gegenteilgefühl zeigen 3 Sekunden halten+auflösen

8) in Zeitlupe in die ursprüngliche Gefühlsgeste damit aufstehen, sich kurz mit einigen Schritten durch den Kreis bewegen und zurück zum Stuhl, sich so hinsetzen, dass es in das Gefühl passt: Ende.

9) **Das Gegenteilgefühl:** wie 4 aber nun mit eingebauten Momenten für das jeweilige Gegenteilgefühl.

10) **Gefühle+Bewegungen als Impro:** Nachdem alle Gefühlsbewegungen reihum angeschaut wurden, wählt die Gruppe 3-4 möglichst unterschiedliche Gesten und Haltungen für Bewegungsverbindungen aus - jede*r improvisiert damit. Als Wdhl. Könnten Bewegungsbegleitungen auf Felltrommeln o.ä.hinzukommen.

11) **Bewegungsablauf mit verschiedenen Gefühlen:** soll mit 2-3 Gefühlsideen wiederholt solistisch ausgeführt werden. Die Gruppe beobachtet, wie sich die Bewegung verändert und was das jeweilige besondere Merkmal (Raum-Zeit-Kraft-Form) in der Bewegung ist, welches dem Gefühl entspricht.

//: Sitzen am Rand - aufstehen sich umdrehen und nach hinten schauen - zum Stuhl gehen - sich setzen - aufstehen zur Wand gehen - dort den eigenen Namen unsichtbar an die Wand schreiben - zum Fenster/ Tür gehen - ein Wort/ einen Satz sagen - sich über das rechte Knie wischen - zurück zum Ausgangsplatz! ://

Gefühlsadjektive als Wege malen: Jede* TN bekommt ein Blatt und malt zu einem vorgegeben Adjektiv eine Spur, einen Weg, eine Linie die gefühlsmäßig passt. Diese Grafiken werden untereinander getauscht und in Bewegung umgesetzt) mit welchem Körperteil? Als Spur in die Luft? Als Raumweg? Kombi?) TN zeigen sich ggs. Ihre Ergebnisse und versuchen am Ende, jeder Grafik eines der Adjektive zuzuordnen.

Gefühlsbestimmte Begegnung: 2 TN bewegen sich aufeinander zu, umeinander herum, neben, hinter- und miteinander; sie sollen 3 Adjektive aus einer Sammlung von gefühlsbeschreibenden Adjektiven oder Redewendungen zum Ausgangspunkt ihrer Bewegungsideen nehmen.

TN schauen Abläufe an. 1-2 TN begleiten Schlüsselmomente des Ablaufs spontan mit Chimes, Pauke, Gong, Glockenspiel....