

Charmaine Liebertz

# Spiele zur Herzensbildung

Emotionale Intelligenz und soziales Lernen

Hrsg. von der Gesellschaft für  
ganzheitliches Lernen e. V.

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	8
<b>Eigene Emotionen kennenlernen</b> .....	11
1. Das muntere Gesicht .....	13
2. Tanz der Gefühle .....	14
3. Gemeinsam sind wir stark! .....	15
4. Frau Gräfin, die Pferde sind gesattelt! .....	16
5. Augen auf! .....	16
6. Das sinnliche Gesicht .....	17
7. Das Gefühle-Puzzle .....	18
8. Maskenball .....	19
9. Gefühle gestalten .....	20
10. Ach wie gut, dass niemand weiß, wie mein Gefühl heißt! .....	21
11. Wenn, dann! .....	22
<b>Eigene Emotionen handhaben</b> .....	23
12. Achtung, Ampell! .....	26
13. Dampf ablassen! .....	26
14. Hexe, Hexe, was kochst du heute? .....	27
15. Ring frei für das Po-Duell! .....	28
16. Das Wasser kocht! .....	29
17. Die Trostschaukel .....	30
18. Du eckige Olive! .....	30
19. Die Waschmaschine Clementine .....	31
20. Schalt mich ein, schalt mich aus, die Gefühle müssen raus! .....	32
21. Ein Einbaum geht auf Reisen .....	33
22. Mein Hut .....	34

<b>Eigene Emotionen in die Tat umsetzen</b> .....	<b>35</b>
23. Mein Entwicklungskoffer .....	37
24. Die Lernbörse .....	38
25. Sesam, öffne dich! .....	38
26. Die Glückstauscher .....	40
27. Lasst uns alle! .....	41
28. Mein Freund, der Baum .....	42
29. Wenn Optimisten fallen .....	43
30. Der Ehrenball .....	44
31. Der Kopierer .....	44
32. Kleine Feder, weck mich! .....	45
33. Dialog der Gefühle .....	46
<b>Empathie entwickeln</b> .....	<b>47</b>
34. Sag an, wie fühlst du dich? .....	49
35. Die blinde Fee .....	49
36. Mein Schätzchen .....	50
37. Kevin allein zu Haus .....	51
38. Die Zwillingstürme .....	51
39. Ich spüre dich! .....	52
40. Kleiner Dino, komm heraus! .....	53
41. Wenn zwei bis drei zählen! .....	54
42. Auf dem Planeten der Magneten .....	54
43. Blindenführung .....	55
44. Die drei Seiten .....	56
45. Augen können nicht lügen! .....	57
<b>Soziale Kompetenz erwerben</b> .....	<b>59</b>
46. Das Gewitter .....	62
47. Der Kummerkasten .....	63
48. Mühle mit Menschen .....	63
49. Blinde Architekten .....	64
50. Die Eisprinzen .....	65
51. Expedition zum Nordpol .....	66

52. Teamball .....	67
53. Die Orgelpfeifen .....	68
54. Stumme Bildhauer .....	69
55. Knack die Nuss! .....	69
56. Der Brückenlauf .....	70
57. Im Nebel ... ..	71
Fortbildungstipp: Spieletag zur Herzensbildung .....	72
Spiele-Register .....	74

---

## Eigene Emotionen kennenlernen

Die *Eintrittskarte* in eine optimale emotionale Entwicklung ist ein einfühlsames Elternhaus. Hier beginnt – schon in den ersten Lebensmonaten – die Suche des Kindes nach emotionalem Einklang mit sich und seinen Bezugspersonen. Zu keinem Zeitpunkt des Lebens werden wir von unseren Gefühlen so stark bestimmt wie in der frühen Kindheit.

In wenigen Minuten kann ein Säugling vom Quengeln über lautes Schreien zum quietschenden Lachen wechseln. Um dieses große Stimmungsrepertoire optimal meistern zu können, muss das Kind zunächst lernen, seine eigenen Emotionen zu erkennen, sie zu akzeptieren und ihre Wirkung auf andere Menschen zu verstehen. So gelangt es zum psychologischen Verständnis seiner selbst. Erst, wenn es seine eigenen Gefühle erkennt und sie einzuschätzen vermag, ist es ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert. Diese Kompetenz zur Selbstwahrnehmung entwickelt sich zu Beginn erst allmählich, nimmt dann aber hoffentlich ein Leben lang zu.

Schon kurz nach der Geburt sucht das Kind viele Kontakte und Wege der Kommunikation. Es fixiert zunächst einmal die Augen der Mutter. Zwischen dem zweiten und dritten Lebensmonat lächelt es Personen und auch Gegenstände an. Mit drei bis vier Monaten beginnt es dann, sich situationsgebunden zu verhalten. Es folgt z. B. der Blickrichtung der Bezugsperson. Das heißt, es beginnt zu verstehen, dass andere Personen eigene Wahrnehmungen, Gedanken und Intentionen haben. In dieser Phase lernt es auch, menschliche Bewegungen, wie z. B. Zeigen und Greifen, von künstlichen Bewegungen zu unterscheiden.

Von nun an nimmt das Kind seine eigene Handlung als eine unter vielen möglichen Handlungsoptionen wahr. Es beginnt, Handlungspläne auszuprobieren und die eigene Reichweite in der Umgebung zu erkunden. Alle Eltern kennen diese Phase, in der sie sich ständig bücken müssen. Denn jetzt hat das Kind große Freude daran, Dinge hinunterzuwerfen, um zu beobachten, ob überhaupt und wann sie jemand wieder aufhebt.

Das Kennenlernen der eigenen Gefühle geht einher mit dem Kennenlernen der eigenen Körperteile, des Körperausdrucks, des Muskeltonus, des Erlebens von Bewegung und Entspannung. Kinder brauchen daher viele Kuschel- und Schmuseinheiten, sie wollen auf dem Schoß sitzend gestreichelt, gedrückt und geküsst werden, sie wollen sich und den anderen beim Toben und Balgen spüren.








Das erwachende emotionale Selbstbewusstsein des Kindes hängt eng mit seiner Sprachentwicklung zusammen. In der Mitte des zweiten Lebensjahres nimmt der Wortschatz sprunghaft zu. Nun lernt das Kind erstmals, seine Gefühle auch auszusprechen und erfährt dabei, dass Worte nicht nur Dinge bezeichnen, sondern auch Gefühle bei Menschen auslösen können. Schließlich formuliert es am Ende des zweiten Lebensjahres die für seine Ich-Entwicklung so entscheidenden Worte „ich“ und „mein“, „du“ und „dein“.

Die simple Feststellung: „Ich bin Lisa, du bist Felix“ markiert den Beginn eines Rollenverständnisses mit wechselseitigem Einfühlungsvermögen. „Das ist meins!“, tönt es lauthals aus dem Sandkasten, wenn das Liebste – z. B. der Eimer oder der Bagger – vor einer feindlichen Übernahme geschützt werden soll. Beide Kontrahenten begreifen nun, dass das kleine Wort „meins“ eine große Welt impliziert: Es drückt die Gefühle des Gegenübers aus und lässt das Kind diese Gefühle aus eigener Erfahrung innerlich nachvollziehen.

Was für uns Erwachsene so simpel klingt, ist für jedes Kind ein großer Lernfortschritt! Denn es verlässt nun allmählich seine egozentrische Sicht der Welt und kann nun sein Handeln auf die Perspektive eines anderen Menschen abstimmen. Dies ist das Fundament für eine erfolgreiche Kontaktaufnahme und Kommunikation.

## 1 Das muntere Gesicht

Jeweils drei bis vier Kinder sitzen im Stuhlkreis und schauen in einen Handspiegel. Sie betrachten ihre Gesichter sehr aufmerksam. „Euer Gesicht kann unglaublich viel. Es kann:





-  mit der Nase wackeln,
-  die Augen verdrehen,
-  die Stirn in Falten legen,
-  Augenbrauen hochziehen,
-  beide Mundwinkel nach oben oder unten verziehen,
-  mit den Ohren wackeln,
-  und vieles mehr.

Probiert all dies mal nacheinander aus und schneidet dann eure gruseligste (bzw. lustigste, traurigste) Grimasse!“

### Tipp

Auf diese lustige Art lernen Kinder die mimische Variationsbreite ihres Gesichts kennen und erleben die Vielfalt seiner emotionalen Ausdrucksmöglichkeiten.



-  **Alter:** ab 2 bis 6 Jahre
-  **Zeit:** 5 bis 10 Minuten
-  **Sozialform:** Einzel- oder Gruppenspiel
-  **Material:** pro Gruppe ein Handspiegel

## 2 Tanz der Gefühle

Jeder Mensch zeigt tagtäglich eine große Palette von Gefühlen. Unsere Mimik (Gesichtsausdruck) und Gestik (Körperhaltung) verraten viel über die Gefühle, die wir gerade empfinden. Eine weitere Ausdrucksmöglichkeit bietet der Tanz. Dazu brauchen wir nichts weiter als die passende Musik.

„Ich spiele euch nun ein Musikstück vor. Hört genau hin und spürt, wie euch die Töne in eine Gefühlswelt entführen. Nun versucht, eure Stimmung tanzend auszudrücken. Ihr könnt den ganzen Raum dazu ausnutzen und denkt daran, dass ihr das Gefühl, das ihr dabei empfindet, sowohl mit eurem Gesichtsausdruck als auch mit Bewegungen eures ganzen Körpers zum Leben erwecken könnt!“

### Tipp

Muntern Sie die Kinder immer wieder dazu auf, den ganzen Raum als Tanzfläche zu erobern. Denn manch ein unsicheres Kind wird sich dies erst allmählich zutrauen.

### Variante

Noch intensiver wird diese Ausdrucksübung, wenn jedes Kind seinen gefühlvollen Tanz der Gruppe vorführt und sich danach einen passenden Partner aussucht.

So können sich die Paare, die sich auf diese Weise gefunden haben, in der nächsten Tanzrunde ergänzen oder gegenteilige Gefühle ausdrücken. Auf diese Weise treten sie tanzend in einen Dialog der Gefühle ein.



**Alter:** ab 4 bis 11 Jahre



**Zeit:** 10 bis 15 Minuten



**Sozialform:** Paar- oder Gruppenspiel



**Material:** Musikstücke, die verschiedene Gefühlsstimmungen auslösen



### 3 Gemeinsam sind wir stark!

Nur selten berichten Kinder aus eigenem Antrieb von ihrer Gefühlswelt. In einer ruhigen Minute und an einem sicheren Ort – z. B. abends, vor dem Einschlafen in den Armen eines geliebten Menschen – sind sie meist viel aufgeschlossener. Dann spüren sie unser Interesse und genießen unsere volle Aufmerksamkeit. Sicher helfen Ihnen die folgenden Fragen, ein solch gefühlvolles Gespräch nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“ auszulösen: „Was ist in deinem Leben in den letzten 24 Stunden (oder: gestern, diese Woche usw.) geschehen, das

- dir Freude gemacht und/oder dich zum Lachen gebracht hat?
- dir ein wenig Bauchschmerzen und Sorgen bereitet hat?
- dich nachdenklich oder gar traurig gemacht hat?
- dir Angst bereitet hat?

#### Tipp

Wenn Sie jeden Kindergarten- oder Schultag mit diesem Ritual beginnen, werden Sie bemerken, wie positiv sich diese *kleine Zeit der großen Aufmerksamkeit* auf das individuelle Wohlbefinden und das gemeinsame Lernklima auswirkt. Selbstverständlich kann bei einer Gruppen- oder Klassenstärke von 25 bis 30 Kindern nicht jedes zu Wort kommen. Aber vielleicht könnten Sie täglich jeweils zwei oder drei andere Kinder ansprechen. Gehen Sie einfühlsam vor, wenn ein Kind seine Gefühle nicht vor der Gruppe preisgeben möchte. Schließlich ist es das oberste Lernziel, die unterschiedlichen Gefühle eines jeden Gruppenmitglieds zu respektieren. Und hierfür ist Ihr Vorbild maßgeblich.

#### Variante

Dieses Ritual ist übrigens auch als Paarübung denkbar. In diesem Fall befragen die Kinder sich selbst untereinander.



**Alter:** ab 5 bis 12 Jahre



**Zeit:** mind. 5 Minuten



**Sozialform:** Einzel- oder Paarspiel

#### 4 Frau Gräfin, die Pferde sind gesattelt!

Eines der Kinder spielt eine vornehme Gräfin, die huldvoll im Kreis ihres Personals Platz nimmt. Dann verlässt ein vorher bestimmter Diener den Raum. Draußen erklärt ihm der Spielleiter, welche Gefühlsstimmung (z. B. fröhlich, traurig, wütend) er gleich darstellen soll. Nun klopft der Diener höflich an die Tür, und die Gräfin ruft: „Herein!“ Der Diener geht in der vereinbarten Stimmung durch den Raum zur Gräfin, verbeugt sich huldvoll vor ihr und sagt: „Frau Gräfin, die Pferde sind gesattelt!“ Die Gräfin antwortet ihm: „Gut, Johann, dann lass uns ausreiten.“ Daraufhin verlassen beide die *Bühne*, und die Gruppe soll nun die dargestellte Gefühlsstimmung erraten. Anschließend wird eine neue Gräfin gewählt, während die bisherige Gräfin die Rolle des Dieners übernimmt, und das Spiel beginnt von Neuem.

#### Tipp

Dieses Scharade-Spiel macht den Kindern aufgrund der lustigen Rollen und Texte große Freude. Je nach Alter kann der Schwierigkeitsgrad der Aufgabenstellung immer höher gesteckt werden (z. B. schüchtern, respektlos etc.). Dabei wird dann die Tonlage, in der der Satz „Frau Gräfin, die Pferde sind gesattelt!“ vorgetragen wird, umso bedeutsamer.



**Alter:** ab 4 bis 9 Jahre



**Zeit:** mind. 10 Minuten



**Sozialform:** Gruppenspiel

#### 5 Augen auf!

Sicher haben Sie schon oft mit Kindern dieselben Bilderbücher immer wieder angeschaut. Wussten Sie, dass Sie dabei noch viel Unbekanntes entdecken können, wenn Sie das Augenmerk der Kinder auf die in den Büchern versteckte Gefühlswelt lenken? Denn dort können sie aufspüren, wie Gefühle ausgedrückt werden, woran man die verschiedenen Gefühle erkennt, und worin sie sich in der sichtbaren Darstellung von-

einander unterscheiden. Dabei können folgende Fragen hilfreich sein:

- Welche Gefühle haben die Personen im Bilderbuch?
- Woran erkennst du sie?
- Verändern sich die Gefühle der Personen im Laufe der Geschichte?
- Warum bleibt oder wechselt das Gefühl, was ist geschehen?

### Tipp

Je öfter Kinder in die Gefühlswelt von Bilderbüchern eintauchen, umso besser lernen sie, Gefühle in Worten auszudrücken, Körpersprache zu verstehen und Stimmungen zu interpretieren. Dieses Repertoire benötigen Kinder, um ihre eigenen Gefühle zu verstehen und anderen verständlich zu machen.



**Alter:** ab 3 bis 9 Jahre



**Zeit:** ca. 20 Minuten



**Sozialform:** Einzelspiel



**Material:** Bilderbücher

## 6 Das sinnliche Gesicht

„Wisst ihr eigentlich, dass uns das Gesicht über seinen Ausdruck viel mitteilen kann, beinahe so viel, als könne es sprechen?“ Der Spielleiter teilt die Kinder in zwei Gruppen ein, die sich – mit dem Gesicht zueinander gewandt – in zwei Reihen gegenüberstehen. „Gleich werden die Spieler der einen Reihe erraten müssen, welche Gefühle ihnen die Gesichter der anderen Reihe mitteilen wollen.“

Nun geht der Spielleiter zwischen beide Reihen, zeigt aber nur einer Reihe den Zettel mit der pantomimischen Aufgabenstellung, also z. B. „Verliebtsein“. Nach dem Lesen dreht sich diese Reihe um und konzentriert sich auf die pantomimische Umsetzung. Auf ein Signal hin drehen sich die Kinder wieder zurück und zeigen der anderen Reihe ihre mimische Darbietung. Die Aufgabe der anderen Reihe ist es nun, das vereinbarte Gefühl zu erraten; das Spiel wird auf diese Weise im Wechsel fortgeführt.



**Alter:** ab 5 bis 12 Jahre



**Zeit:** 5 bis 10 Minuten



**Sozialform:** Gruppenspiel



**Material:** vorbereitete Zettel mit diversen Aufgabenstellungen

## 7 Das Gefühle-Puzzle

Der kindliche Alltag ist voller Erlebnisse, die verschiedene Gefühlsstimmungen hervorrufen. Aber die fallen nicht vom Himmel! Das ständige Auf und Ab der Stimmungen setzt sich wie ein Puzzlespiel aus vielen Gefühlsteilen zusammen. Zu Spielbeginn wird ein Kind als Detektiv vor die Tür geschickt. Unterdessen einigen sich die anderen Kinder auf eine Ereigniskette, also z. B.: Ein Kind sitzt zufrieden spielend im Sandkasten, ein zweites kommt hinzu und schlägt es; das erste Kind weint und wird anschließend von einem dritten Kind getröstet. Nachdem sich jeder Mitspieler für ein Gefühl entschieden hat, das er darstellen möchte, verteilen sich die Kinder wahllos im Raum. Der Detektiv wird hereingerufen und erfährt vom Spielleiter: „Lieber Detektiv, ich brauche deine Hilfe! Diese Kinder haben irgendetwas erlebt, aber ich weiß nicht, was. Wenn du sie mit dem Finger antippst, zeigen sie dir ihr Geheimnis. Bitte stell sie in die richtige Erlebnisreihenfolge.“

### Tipp

Um anhand der Gestik und Mimik seiner Mitspieler die Ereigniskette richtig rekonstruieren zu können, braucht der Detektiv viel Konzentration.

on. Für die erforderliche Ruhe sorgt der kleine Hinweis: „Bitte schweigt und verrätet euer Geheimnis erst, wenn euch der Detektiv berührt.“ Bei großen Kindergruppen und komplexen Ereignisketten ist es ratsam, den Auftrag an zwei oder drei Detektive zu vergeben.

### Variante

Dieses Rollenspiel kann auch helfen, ein in der Gruppe problematisches Thema zu vertiefen, z. B. mit einer Aggressions-Ereigniskette. Übrigens: Übung macht den Meister! Je öfter die Kinder *puzzeln*, umso besser werden sie die Kettenreaktion von Gefühlen verstehen.



**Alter:** ab 3 bis 9 Jahre



**Zeit:** ca. 10 Minuten



**Sozialform:** Gruppenspiel

## 8 Maskenball

Die Kinder bilden einen Kreis, in dessen Mitte vier Paare stehen. Nun wählt jedes Paar eines der vier Grundgefühle (Freude, Trauer, Angst, Wut) aus. Lautlos, ohne Musikhintergrund, beginnen die Paare ihr jeweiliges Gefühl ausdrucksstark zu tanzen. Auf ein vereinbartes Klangzeichen hin trennen sich die Paare und suchen sich – nunmehr als Einzelpersonen – im Kreise der Zuschauer neue Tänzer aus. Haben sie sich für jemanden entschieden, so *streifen* sie das auf ihrem Gesicht abgebildete Gefühl wie eine Maske mit den Händen ab und übergeben es dem neuen Tänzer. Dieser tritt jetzt mit seinem *neuen Gesicht* in die Kreismitte und sucht nun seinerseits einen Partner, mit dem er das soeben erworbene Gefühl ausdrucksstark tanzt. So geht es immer weiter, bis jedes Kind einmal in der Kreismitte tanzen durfte.



**Alter:** ab 5 bis 9 Jahre



**Zeit:** ca. 10 Minuten



**Sozialform:** Gruppenspiel

## 9 Gefühle gestalten

Das abstrakte Thema „Gefühl“ wird für Kinder durch selbst gestaltete Figuren und Formen greifbarer und somit real. Mit Knetmasse, Ton, Watte, Wolle, Farbe oder anderen Materialien können Kinder ihre Gefühle kreativ ausdrücken. „Erzähle mir, was du gerade fühlst. Bist du froh, traurig, wütend oder ängstlich? Dann schenke dein Gefühl diesem Material und gestalte es!“

### Tipp

Bitte nehmen Sie sich genügend Zeit für Einzelgespräche: „Was erzählt uns deine Form oder Figur. Ist es vielleicht die Geschichte von einem Trauerkloß, einer Glücksfee oder einem Wut-Stier?“ So erhalten Sie einen guten Einblick in die Gefühlswelt einzelner Kinder oder einer Gruppe.

### Variante

Aus Maschendraht, Holzkugeln, Stoffresten und Knöpfen lassen sich zu den jeweiligen Basisgefühlen auch Puppen gestalten. Die Kinder werden diese Puppen gerne zum Leben erwecken, ihnen Namen geben (z. B. Herr Angsthase, Frau Freudig, etc.) und Geschichten mit und von ihnen erzählen. Die Puppen könnten auch dafür sorgen, dass Gruppenregeln eingeführt und eingehalten werden. Oder sie werden bei einem unerklärlichen Stimmungswechsel in der Gruppe oder anderen Gefühlssachen zurate gezogen.



**Alter:** ab 4 bis 9 Jahre



**Zeit:** mind. 30 Minuten



**Sozialform:** Einzelspiel