

Gruppenstunde(n) 10-12jährige

## **Was ist Mut?**

### **Material:**

„Geh-fühl“-Karten; Wäscheklammern mit Emoticons (im Anhang),  
Schaufensterpuppe/Schneiderpuppe/Kleiderständer o.ä. mit Kleidung darauf, Knetmasse,  
ausgedruckte Spielszenen aus „Zivilcourage“, Material für Kunstwerke

### **Zur Einstimmung:**

Auf dem Boden liegen verteilt (oder am Weg zum Gruppenraum, oder am Gang, ...) Anweisungen:  
Geh niedergedrückt! Geh wütend! Geh happy! (oder so ähnlich)(Geh-fühle)  
>> Im Raum/am Gang herumgehen und ausprobieren

### **„Emotikluppen“**

Schaufensterpuppe/Schneiderpuppe/Kleiderständer o.ä. mit Kleidung darauf (und Kopf aus  
ausgestopfter Strumpfhose z.B)  
Wäscheklammern mit Emoticons draufgeklebt

JedeR bekommt Emotikluppen und den Auftrag, nachzuspüren, wo die auf den Kluppen dargestellten  
Gefühle beginnen >> dorthin (oder in die Nähe) auf die eigene Kleidung zwicken  
Wenn das „geschafft“ ist, sucht sich jedeR eineN AndereN, die/der die Kluppe an (fast) der gleichen  
Stelle hat und kluppt der Puppe diese eine gemeinsame Emotion drauf; dann das gleiche mit einer  
Emotion an einer GANZ anderen Stelle.

Weiteres „**Nachspüren**“: Mit Knetmasse die Gefühle formen oder „Gefühlsabdrücke“ machen

### **Reflexion:**

Wo sitzt welches Gefühl (bei mir)? „Wandert“ das?  
Wozu brauch ich überhaupt Gefühle?

>> Füllstandsanzeige, Warnleuchte, Alarmanlage, „Volle Leben“-Anzeige (wie im Computerspiel)  
>> Bedürfnisse erkennen – die eigenen und die von anderen

Was können so Bedürfnisse sein? (> eventuell Liste anbieten)

Was passiert in mir, wenn ich so ein Bedürfnis erfüllen möchte, mich aber etwas zurückhält, mir  
Angst macht, ... >> Überwindung, Mut?

Was für ein Gefühl ist das, wenn ich mich dafür einsetze, ein wichtiges Bedürfnis eines/r anderen  
(der mir wichtig ist) zu erfüllen?

Was kann ich, was will ich tun? Was brauch ich dazu?

>> **Spielszenen** (aus „Zivilcourage“)

War bei einer der Szenen „Mut“ nötig? Wie fühlt sich „mutig sein“ an?  
Wie würde das aussehen? Gemalt, geformt, mit Worten beschrieben, ...

>> Kreativ sein ☺

