

Offenes Training – Achterbahn der Emotionen

17:15 – 17:20: Hey! Con Cara!

→ Emotionen & Stimme

Gruppe im Stehkreis.

Eine Person («call») spricht zeilenweise den Text des «Hey! Con Cara!» – die übrigen Teilnehmenden antworten im Chor («response») und versuchen dabei den emotionalen Ausdruck des «calls» nachzuahmen.

«Hey! Con cara!

A con con cara!

A desso di famossa!»

Wenn das Fantasiegedicht erstmalig zu Ende gesprochen wurde, wechselt die Rolle des «calls» an einen der Teilnehmenden, verbunden mit einer neuen emotionalen Färbung.

17:20 – 17:30: Stille Post mit Emotionen

→ Aufwärmspiel

Alle Teilnehmenden stellen sich in einen Kreis. Dann schließen alle die Augen bis auf die ersten zwei Personen, A und B. Person A überlegt sich eine Emotion und stellt diese durch den Einsatz der entsprechenden Gestik und Mimik für Person B dar. Person B übernimmt nun die Gestik und Mimik von Person A und dreht sich zur nächsten Person im Kreis um, welche sie durch Antippen zum Umdrehen und Öffnen der Augen auffordert. So wird die Emotion im Kreis durchgegeben. Die letzte Person in der Reihe muss dann für alle Teilnehmenden laut aussprechen, welche Emotion gerade dargestellt wurde.

Variation: Gesten werden beim weiter geben der Emotion verändert – Emotion darf nicht geändert werden

17:30 – 17:40: Raumlaf – Emotionen

→ Übung

Zu Beginn laufen alle TN alleine durch den Raum, hören der erzählten Geschichte zu und fühlen sich in die Emotionen hinein. Nach und nach können auch kurze Begegnungen stattfinden.

Beispiel:

- Trauer
- Angst
- Freude
- Erleichterung

17:40 – 18:00: Vier Felder – Vier Emotionen

→ Übung

Zu Beginn werden alle Teilnehmenden in etwa gleichmäßig auf die vier Felder verteilt, jede Gruppe bekommt dabei eine Emotion (stolz, traurig, wütend, verzweifelt, freudig....) zugewiesen. Die Aufgabe: Die Teilnehmenden dürfen sich entlang dieser Emotion in den verschiedenen Feldern bewegen.

Zunächst geht es darum sich selbst in der gegebenen Emotion auszudrücken. Im nächsten Schritt werden die Teilnehmenden aufgefordert, unter Einbezug ihrer Emotion mit den anderen Teilnehmenden ihres Felds zu interagieren (sich begrüßen, sich verabschieden, ein fiktives Gespräch initiieren...).

Sind die zuvor beschriebenen Schritte umgesetzt, erfolgt nun die Interaktion mit den anderen Feldern (in 2-3er Gruppen). Hier können seitens der Spielleitung weitere Aufträge erteilt werden («tauscht euch über das Wetter aus», «ihr seid Fußballfans zweier rivalisierender Mannschaften»...).

- sobald man in ein neues Emotionsfeld kommt, durchflutet einen die Emotion
- man folgt den Impulsen die kommen
- vorstellen, dass die Emotion wie Wasser an seinem Körper hochsteigt
- nicht drücken & versuchen wollen
- alles kommen lassen
- vertrauen, dass der Körper die Emotionen aufzeigt

18:00 – 18:20: Manipulation mit Emotionen

→ Übung

Es werden zu Beginn 2er Gruppen gebildet. Jede Person überlegt sich ein realistisches „Horrorszenario“, welches eintritt, sobald die auszuführende Aufgabe nicht erfüllt werden kann. Das Szenario soll **nicht** verraten werden, muss allerdings in einem selber echte Gefühle hervorholen. Das „Horrorszenario“ dient als Subtext für die Aufgabe.

Person A führt nun eine Tätigkeit/Aufgabe aus (fegen, Schuh anziehen, Seil springen etc.), mit der Intention egal was geschieht, diese Aufgabe zu erfüllen (ansonsten tritt das „Horrorszenario“ ein). Person B versucht hingegen Person A von dieser Tätigkeit/Aufgabe abzubringen – mithilfe von Emotionen (betteln, anschreien, andere Möglichkeiten anbieten) und **nicht** Gegenstand etc. wegnehmen – ebenfalls mit der Intention egal was geschieht, Person A aufzuhalten (ansonsten tritt das „Horrorszenario“ ein).

- man muss den Moment erkennen, wann die Taktik funktioniert und Person A von der Tätigkeit ablässt und sich nur auf Person B konzentriert
- schnelles Wechseln der Emotionen und Taktiken

18:20 – 18:30: Szenenentwicklung in Kleingruppen

→ Fokus auf Emotionswechsel

Gemeinsames Entwickeln einer 3 Minuten Szene.

Klare Definitionen von:

Wer ist in der Szene?

Wo spielt die Szene?

Was geschieht in der Szene?

Wie geschieht die Emotionsveränderung?

18:30 – 18:45: Präsentation der Szenen mit Feedback der Gruppe