

Anregungen und Spielideen
für das Gefühlskartenspiel inkl. Pseudogefühle und für die Bedürfniskarten
der Mut-Fabrik®

Die Gefühls- und Bedürfniskarten sollen dabei unterstützen, mit sich und anderen einfacher und spielerisch in Verbindung zu kommen, den Sprachwortschatz für Groß & Klein zu erweitern sowie bei Konflikten zu Klarheit & Verständigung beitragen.

Im Speziellen sind die Karten eine Unterstützung bei Mediation, da sie ein Gesprächsangebot bei Ärger, Wut, Aggression, Scham, Schuld usw. darstellen, um leichter in Verbindung zu kommen. Damit es nicht erst zu Konflikten und größeren inneren Spannungen kommt, sind die Karten ein tolles Instrument, um starke Worte für Unzufriedenheit, Spannungen und eben Bedürfnisse selbst zu finden und seinen Befindlichkeiten gewaltfrei Ausdruck zu verleihen.

Die folgenden Spiele sind Anregungen für die Anwendung der Kartenspiele.

Ich wünsche Euch viel Spaß, Klarheit und Lebendigkeit damit. Über ein Feedback zu den Karten und die Anleitungen freue ich mich ebenso wie über eigene Spiel- und Anwendungsideen.

Liebe Grüße

Jens

Mut-Fabrik

Tel.: 0341 / 918 555 79

info@mut-fabrik.de

www.mut-fabrik.de

www.mut-fabrik.de/shop.html

Bedürfnisraten (Bedürfniskarten)

- Variante 1: Ein Spieler zieht verdeckt eine Bedürfniskarte. Anschließend beschreibt dieser, eine Situation in der dieses Bedürfnis erfüllt oder auch nicht erfüllt war. Die Mitspieler raten als Gruppe das Bedürfnis.
- Variante 1a: Entspricht Variante 1, nur wird das Bedürfnis als Bild gemalt und die Gruppe darf raten.
- Variante 1b: Entspricht Variante 1, nur wird das Bedürfnis pantomimisch dargestellt und die Gruppe rät.
- Variante 2: Ein Spieler zieht eine Karte, für sich selbst verdeckt, nur die Gruppe darf das Bedürfnis sehen. Reihum beschreiben die Mitspieler Situationen, wie sie sich dieses Bedürfnis erfüllen würden. Spieler 1 versucht das Bedürfnis zu erraten.
- Variante 2a: Entspricht Variante 2, nur wird das Bedürfnis pantomimisch gespielt.

Bedürfnisgeschichte / Gefühlsgeschichte (Bedürfnis- oder Gefühlskarten)

- Variante 1: Für Kinder: Geschichte erzählen oder vorlesen und an geeigneten Stellen stoppen und Nachfrage: „Wie fühlt sich... wohl gerade?“ oder „Was braucht... wohl gerade?“ (Karten zur Unterstützung einsetzen)
- Variante 2: Ein Spieler zieht mindestens drei Bedürfnis- oder Gefühlskarten. Anschließend erzählt dieser eine Kurzgeschichte, in der die Erfüllung / Nichterfüllung dieser drei Bedürfnisse oder die drei Emotionen auftauchen.
- Variante 3: Jeder Mitspieler zieht, wenn er an der Reihe ist eine Bedürfnis- oder Gefühlskarte. Ziel ist es eine gemeinsame Geschichte zu erzählen in der Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind oder die Emotionen vorkommen. Der erste Spieler beginnt die Geschichte mit seiner Bedürfnis- oder Gefühlskarte (z.B. Als ich heute spazieren ging, genoss ich die Ruhe...). Darauf setzt der nächste Mitspieler die Geschichte mit seiner Karte fort. ...

Bedürfnisempathie (Bedürfniskarten)

Ein Spieler erzählt eine Situation, die ihn beschäftigt, oder beschäftigt hat (z.B. Ärger).

Alle Mitspieler ziehen je nach Größe der Gruppe 3-5 Bedürfniskarten verdeckt. Nacheinander bieten die Mitspieler je ein Bedürfnis als Unterstützung zur Klarheit an. Das kann dann so klingen: „Brauchtest Du...?“/ „Brauchst Du...?“. Es geht nicht darum das „Richtige“ Bedürfnis zu erraten, sondern ein Angebot zu machen um ins Gespräch zu kommen. Auch

wenn die Bedürfnisse scheinbar „falsch“ sind, also in der eigenen Bewertung nicht zutreffen, können sie dennoch zur Eingrenzung und Klarheit beitragen oder für den Erzählenden stimmig sein.

Gefühlssempathie (Gefühlsskarten)

Ein Spieler erzählt eine Situation, die ihn beschäftigt, oder beschäftigt hat (z.B. Ärger).

Alle Mitspieler ziehen je nach Größe der Gruppe 3-5 Gefühlsskarten. Nacheinander bieten die Mitspieler je ein Gefühl als Unterstützung zur Klarheit an. Das kann dann so klingen: „Fühlst du dich...?“/ „fühltest du dich...?“. Es geht nicht darum das „Richtige“ Gefühl zu erraten, sondern ein Angebot zu machen um ins Gespräch zu kommen. Auch wenn die Gefühle scheinbar „falsch“ sind, also in der eigenen Bewertung nicht zutreffen, können sie dennoch zur Eingrenzung und Klarheit beitragen oder für den Erzählenden stimmig sein.

Die Schönheit der Bedürfnisse (Bedürfniskarten)

Jeder Spieler zieht ein Bedürfnis. Anschließend erzählt jeder von der Schönheit dieses Bedürfnisses, was sich in seinem Leben verändern würde, wenn dieses immer erfüllt vorhanden wäre und was sich für ihn verändern würde. Wichtig: Es geht nicht um die Erfüllung einer 100%igen und dauerhafte Bedürfnisbefriedigung eines Bedürfnisses. Dies ist eine Illusion. Vielmehr soll die Schönheit erkannt und die Freude geweckt werden, um dieses Bedürfnis ernst zu nehmen und Strategien zu finden.

Bedürfnisstrategien (Bedürfniskarten)

Jeder Spieler zieht ein Bedürfnis. Anschließend formuliert jeder Spieler Bitten (keine Forderungen und Wünsche), die ausdrücken, was Menschen in seinem Umfeld tun oder tun könnten, um dieses Bedürfnis für ihn zu erfüllen.

Optimumgruppe (Bedürfniskarten)

Die Bedürfniskarten werden im Kreis offen gelegt. Alle Mitspieler einer Kleingruppe suchen für sich Bedürfnisse, die im Moment lebendig und unerfüllt sind um im Anschluss die Gruppe um Unterstützung zu bitten im Hier und Jetzt für Ihr Optimum beizutragen (Was können die anderen jetzt konkret tun, damit ein Bedürfnis erfüllt ist? – Bitten üben).

Der „Nein-Sager“

Die Gruppe stellt sich eine Situation und ein Ziel vor, zu dem sie den „Nein-Sager“ überreden möchte (z.B. Möchtest du heute mit uns ins Kino gehen?). Sie ahnen, was der Nein-Sager antwortet. Für den Nein-Sager gilt es ein klares Motiv (Bedürfnis z.B. Ruhe und Entspannung) für sich sicher zu wissen, dass die Gruppe mittels Bedürfniskarten herausfinden soll („Brauchst Du vielleicht... und möchtest deshalb nicht...?“). Ziel ist es ein „Nein“ genießen zu können und als „Ja“ zu einem unerfüllten Bedürfnis zu entdecken, statt eigene Ablehnung zu vermuten.

Ein Monat der Bedürfnisse (Bedürfniskartenspiel)

Dieses Spiel ist die Einladung jeden Tag eines Monats eine neue Karte aus dem Bedürfniskartenspiel blind zu ziehen. Dies ist verbunden mit der Aufgabe, dieses Bedürfnis einen Tag lang zu beobachten und Strategien zu entdecken, wie dieses Bedürfnis an diesem Tag erfüllt werden könnte. Schreibt tagebuchgleich eure Strategie auf, um einen Pool von Ideen zu entwickeln.

Variante 2: Fragt Eure Mitmenschen, wie sie sich dieses Bedürfnis erfüllen, um alternative Strategien zu entdecken und ggf. für sich auszuprobieren.

Variante 3: Plant Euren Tag im Voraus und entwickelt eine Optimumstrategie mit mindestens drei unterschiedlichen Handlungen.

Der Bedürfnisplanet (Bedürfniskarten)

Beim Umzug auf einen neuen Planeten auf dem alle materiellen Bedürfnisse bereits erfüllt sind, haben wir Wünsche offen, welche weiteren Bedürfnisse wir gern mitnehmen möchten.

Variante 1: Jeder Mitspieler schreibt 3 Bedürfnisse auf, die ihm am wichtigsten sind und stellt diese anschließend vor.

Variante 2: Die Gruppe muss sich gemeinsam auf 10 Bedürfnisse einigen.

Traumurlaub (Bedürfniskarten)

Alle Bedürfniskarten liegen offen und jeder Mitspieler schreibt für sich mindestens 5 Bedürfnisse auf, die ihm wichtig sind. Anschließend überlegt er sich einen Traumurlaub, in dem alle diese Bedürfnisse erfüllt werden und schwärmt den anderen davon vor.

Variante 2: Die Mitspieler konkurrieren darum, wer mehr Bedürfnisse in einem Urlaubstag für sich verwirklichen kann.

Die Bedürfnispyramide (Bedürfniskarten)

Selbstempathie: Nehmt den Stapel aller Bedürfniskarten in die Hand und deckt Karte für Karte nacheinander auf und entwickelt dabei eine Bedürfnishierarchie. Diese Hierarchie ist dann lediglich eine Momentaufnahme z.B. bezogen auf einen aktuellen Konflikt. Nach und nach zeigt sich so, welche Bedürfnisse einander bedingen / unterstützen und welche Bedürfnisse möglicher Weise ursächlich für aktuelle Anspannungen sind. Je nach Frage / Hintergrund der „Aufstellung“ ergeben sich Bilder z.B. für Konflikte, Tagesform, Lebenssituationen oder auch Lebensziele.

Variante 2: Für Gruppen können die Karten in ihrer Gesamtheit aufgebaut werden und zur Sichtbarmachung der Vielfalt der Bedürfnisse dienen. Anschließend zeichnen die Teilnehmer ihre Bedürfnispyramide auf ein großes Blatt auf. Unterschiedliche Fragestellungen sind hier wiederum denkbar. In einem zweiten Schritt können die Hierarchien im Plenum oder in Kleingruppen geteilt werden, um auch die Unterschiedlichkeit der Bedürfnisse, Prioritäten anderer Menschen kennen und schätzen zu lernen.

Ankommensübung (Gefühls- oder Bedürfniskarten)

Der Spielleiter / Trainer, verteilt die Gefühlskarten im Raum und lädt die Teilnehmer ein, die Karten zunächst zu entdecken und sich selbst nach einer Zeit gefühlsmäßig zu verorten.

Variante 1: Danach kann der Trainer einzelne Teilnehmer nach ihrer Karte / Befindlichkeit befragen.

Variante 2: Die Teilnehmer, die sich gemeinsam für eine Karte entschieden haben, die ihre aktuelle Befindlichkeit wiedergibt, werden eingeladen ihre Befindlichkeit untereinander zu teilen.

Variante 3: Es werden nur klare Pseudogefühle als Karten ausgelegt und die Teilnehmer eingeladen ihr gewähltes „Gefühl“ zu übersetzen. z.B. statt „ich fühle mich übergangen“ – „ich bin traurig, weil gern Wertschätzung für... hätte“.

Variante 4-6: Entsprechende mit Bedürfniskarten.

Gefühlsstillepost (Gefühlskarten)

Eine Gruppe stellt sich in einer oder mehreren Reihen von ja mindestens 5 Personen hintereinander auf.

Die erste Person in der Reihe bekommt eine Gefühlskarte verdeckt gezeigt. Dieses Gefühl soll als Geste wortlos jeweils dem nächsten weitergegeben werden. Anschließend können die Teilnehmer teilen, welches Gefühl sie interpretiert und weiter gegeben haben. Bei mehreren Reihen kann ein kleiner Wettbewerb entstehen, welche Gruppe die meisten Gefühle entsprechend der Ausgangskarte bis zum Ende transportiert.

Gefühle raten (Gefühlskarten)

Variante 1: Als Pantomime, die Gruppe rät

Variante 2: Als Zeichnung, die Gruppe rät

Variante 3: (Tabu) Beschreibung ohne Wortnennung, die Gruppe rät

Pseudogefühle diskutieren (Gefühlskarten)

Eine Gruppe wird eingeladen sämtliche Gefühlskarten in zwei Bereiche zu trennen: Echte Gefühle und Pseudogefühle. **Wichtig:** Es geht nicht um Definitionen, Richtig und Falsch, sondern vielmehr um eine bewusste Verwendung der Begriffe, die als „Echte Gefühle“ möglichst wenig Interpretationsspielraum lassen und Wegweiser zu dahinterliegenden erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen sind.

Einen Strategiepool aufbauen (Bedürfniskarten)

Der Spielleiter / Trainer gibt einer Gruppe eine bestimmte Anzahl von Bedürfnissen mit Hilfe der Karten vor. Die Teilnehmer werden gebeten für jedes Bedürfnis eine Lieblingsstrategie aufzuschreiben. Anschließend werden die Strategien geteilt und die Vielfalt und Unterschiedlichkeit gefeiert.

Auf unserer Homepage findet Ihr Im Downloadbereich einen solchen Strategiepool geordnet nach Bedürfnissen. Für Einsendung von Strategie bin ich sehr dankbar. Diese sollen anderen Menschen als Inspiration dienen. Herzlichen Dank!!!

Die Optimumbeziehung (Bedürfniskarten)

Für Paarbeziehungen: beide Partner wählen aus den Bedürfniskarten diejenigen Bedürfnisse aus, die ihrem Gefühl nach derzeit unerfüllt sind. Anschließend schreiben beide Partner zu den gemeinsam gefundenen Bedürfnissen eine Lieblingsstrategie auf. Nun beginnt der spannendste Teil, die Partner raten im Wechsel, welche Strategie der Partner wohl am liebsten hat oder hätte. z.B. Entspannung – Badewanne. Ziel ist es später vom Raten und Interpretieren des Partners zur Übernahme von Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse zu kommen und klare Bitten zu formulieren.

Hier ist noch viel Platz für Ihre Kreativität...

Für Inspirationen, Spielanregungen, Variationen und mehr bin ich sehr dankbar...

Herzlichst

Jens