

Anregungen zum Gebrauch

Seminar

Kennenlernen: jede(r) zieht eine Zufalls-Karte zu der Frage: erzählt die Karte etwas über mich und meine Erwartung? Und wenn ja, was? Es unterhalten sich zuerst jeweils zwei Personen darüber, dann stellen sie sich gegenseitig der Gruppe vor.

Einfach mal zwischendurch mit den Gemischten Gefühlen die Stimmung erkunden, die Karten liegen offen oder verdeckt.

Abschlussrunde: alle ziehen eine Zufalls-Karte und nehmen sich Zeit für eine Reflexion. Wie gehe ich jetzt nach Hause? Was nehme ich mit? Dann teilen sie das, was sie mitteilen möchten, der Gruppe mit.

Beratung und Coaching

Die Zufalls-Karte am Anfang einer Stunde bringt manchmal eine Überraschung und das Thema auf den Punkt.

Verschiedene Optionen liegen auf dem Tisch. Mit Hilfe der Karten werden sie gefühlsmäßig geordnet und so die Entscheidung vorbereitet.

Firma

Der Kundendienst probt mit Humor und den Karten den Umgang mit unterschiedlichen Gefühlen der Kunden.

Teambesprechung

Das Gespräch stockt, die Stimmung ist nicht gut. Jede(r) zieht eine Zufalls-Karte. Vielleicht ein Schmunzeln? Dann erzählen alle wie ihnen zumute ist, die Atmosphäre lockert sich und die Arbeit kann weiter gehen.

Schule

Alle sehen sich gemeinsam die Gemischten Gefühle an: wie fühlt sich diese Figur? Das ist nicht immer eindeutig. Die Schülerinnen und Schüler erkunden verschiedene Möglichkeiten und begründen ihre Meinung.

Weitere Themen: Was braucht diese Figur jetzt? Eine Karte als Postkarte: wem schicke ich welche Karte und warum? Eine Situation oder einen Gegenstand durch die Augen einer Figur sehen, was sieht die beleidigte/glückliche/wütende Figur? Gemeinsam ein Spiel mit Spielregeln entwickeln.

Die Karten als Grundlage für Rollenspiele, Bildergeschichten und Comics.

Jugendarbeit

Eine Jugendlichen-Wohngruppe: Zum Einstieg in das tägliche Gruppengespräch suchen sich alle eine Karte aus, die ihre momentane Stimmung spiegelt. Das macht es einfacher für die, die nicht über sich sprechen wollen.

Kindergarten

Auch wenn Kinder noch nicht lesen können, macht es Spaß, die Karten anzusehen und gemeinsam zu besprechen, wie die Figur sich wohl fühlt. Dabei völlig offen bleiben, für das, was von den Kindern kommt.

Improvisation

Theaterworkshops in Schulen, Jugendzentren, Seniorenheimen, auch in interkulturellen Zusammenhängen. Um Fantasie und Spiellust zu wecken zieht jede(r) eine Karte und improvisiert dann zu der jeweiligen Stimmung mit Bewegungen, Körperhaltung und Geräuschen

Therapie

Jemand kann sich nicht gut ausdrücken und die Gefühle nicht äußern. Die Karten liegen offen aus. Er/sie sucht sich eine Figur, die zu seiner/ihrer momentanen Stimmung passt und tastet sich damit an die Gefühle heran.

Senioren

Gedächtnistraining und kreative Schreibübungen mit Senioren. Alle ziehen eine Zufalls-Karte und spinnen zu zweit oder dritt einen Dialog der beiden Figuren. Locker werden, Spaß haben, ins Tun kommen.

Zu Hause

Eltern und Kinder haben unterschiedliche Wünsche für einen Ausflug. Mit den Karten geben alle ihre Kommentare zu den verschiedenen Vorschlägen ab. Es macht Spaß und bringt vielleicht eine Einigung.

Ein Paargespräch steht an und die Stimmung ist etwas angespannt. Jede(r) zieht eine Zufalls- Karte: was ich dir sagen will. Der Einstieg lockert die Situation und erleichtert den Austausch.

Zufallskarte für den Tag: Sagt mir die Karte etwas? Was ist heute wichtig für mich? Was unterstützt mich? Worauf muss ich achten?

Die Gemischten Gefühle eignen sich auch für Partys, Kaffeekränzchen und Nachbarschaftstreffen. Es können sich immer wieder überraschende Wendungen und neue Perspektiven in Gesprächen entwickeln.

Haben Sie auch Ideen und/oder Erfahrungen? Ich freue mich über Austausch. Bettina Follenius