Gefühlsdusche

Theaterpädagogische Methode: Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, sich in andere Menschen hineinversetzen

LIEBES LEBEN

Es ist deins.
Schütze es.

www.liebesleben.de

Vorbereitung

Wählen Sie gruppenspezifisch die methodische Variante aus.

Ablauf

1. Gefühlsdusche

Die TN gehen durch den Raum. Geben Sie ein Gefühl vor, z. B. Trauer, Wut, Angst, Schmerz, Liebe, Stolz, Freude, Unsicherheit, Gelähmtsein, Panik. Die TN gehen in diesem Gefühlszustand durch den Raum. Auf ein Zeichen von Ihnen frieren alle ihre Bewegung ein und schütteln das Gefühl aus dem Körper. Nacheinander drücken die TN weitere Gefühle durch ihre Körperhaltung und durch ihren Gang aus. Die Übung endet mit einem positiven Gefühl, das nicht ausgeschüttelt werden muss.

2. Wartezimmer-Improvisation

Die TN bilden Kleingruppen aus 3 bis 4 Personen und stellen sich folgende Situation vor: Sie kommen gleich als fiktive Patientin oder fiktiver Patient in das Wartezimmer einer Arztpraxis und warten auf das Ergebnis eines Testes. Jeder TN soll sich eine fiktive Figur überlegen: Was für eine Figur bin ich? Was hat meine Figur hierher geführt? Was denkt, fühlt, befürchtet, erwartet, erhofft sich die Figur? Jede Gruppe entscheidet, wer von ihnen die ausgedachte Figur spielt. Das Wartezimmer improvisieren Sie mit Stühlen. Nach und nach bitten Sie als Sprechstundenhilfe die Figuren hinein, die dann ihre »Rolle« spielen.

3. Diagnose …

Alle Kleingruppen kommen noch einmal zusammen und bekommen von Ihnen eine Diagnose zugeflüstert, z. B. Hautausschlag, Ausfluss aus der Scheide, Jucken am Po, Jucken am Penis, HIV-positiv, Fußpilz. Zusätzlich bekommen sie eine Requisite für ihre Rolle. Jede Gruppe soll sich wieder eine Figur überlegen: Was für eine Figur bin ich? Was denkt, fühlt, befürchtet, erwartet, erhofft sich die Figur? Die TN improvisieren wieder eine Wartezimmer-Szene und nehmen eine Requisite mit. Sie geben ein Zeichen und alle frieren ein. Bitten Sie eine der spielenden Figuren, einen ihrer Gedanken oder eines ihrer Gefühle laut auszusprechen. Diese Figur verlässt das Wartezimmer, übergibt ihre Requisite an ein anderes Mitglied der eigenen Kleingruppe, das stattdessen ins Wartezimmer kommt und die Kleingruppen-Rolle weiterspielt. Wählen Sie je nach Spielvariante für die Gruppe passende Begriffe aus.

Mögliche Auswertungsfragen

Zum Ende der einzelnen Übungen fragen Sie zuerst die Spielenden:

- Wie habt ihr euch in euren Rollen gefühlt? Was ist schwer-, was leichtgefallen?

Fragen Sie dann die anderen TN:

- Was ist euch aufgefallen, welche Gedanken sind euch durch den Kopf gegangen bzw. was habt ihr gefühlt?

Frage an alle:

- Wie würdet ihr euch in so einer Situation verhalten und was würdet ihr euch von eurer Partnerin oder eurem Partner wünschen?

Thema	HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) · Gefühle · Meine Einstellungen und Werte · Toleranz und Solidarität · Vertrauen und Verantwortung
Methodentyp	Auflockerung/Bewegung Rollenspiel
Setting	Geschlossene Gruppe
Alter	Empfohlen ab ca. 14 Jahren
Dauer	60 – 90 min
Material	Eigenes Material: Requisiten für Patientinnen oder Patienten einer Arztpraxis wie z. B. Smartphone, Zeitschrift, Buch, Kugelschreiber, Uhr, Jacke, Tasche etc.
Alternative Methode	Isolation im Alltag, Meine Bühne ist kein Theater