

Emotionale Intelligenz im Sport

- Empathie entwickeln
- Gefühle steuern
- Erfolge erzielen

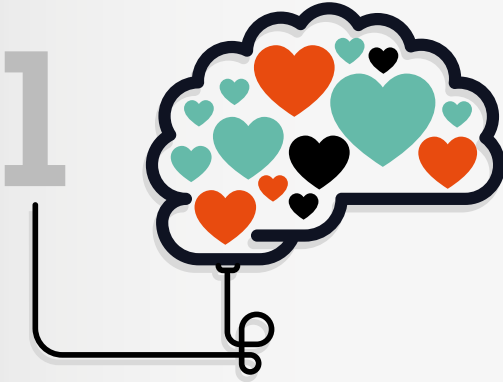
Mit
**25 praktischen
Übungen**
für **Mannschaften**
und
**Individual-
sportler**

INHALT

1 Einstieg.....	8
2 Was ist <i>emotionale Intelligenz</i> und wofür brauche ich sie?	10
2.1 Die fünf Kompetenzen der <i>emotionalen Intelligenz</i>.....	13
2.1.1 Identifikation – erkennen, wie man sich fühlt und wie andere sich fühlen.....	14
2.1.2 Ausdruck – Gefühle vermitteln können und Empathie zeigen und empfinden .	16
2.1.3 Verständnis – wieso ich mich fühle, wie ich mich fühle.....	20
2.1.4 Regulation – Gefühle steuern und passend in der Situation reagieren.....	22
2.1.5 Nutzen – wie ich mit Emotionen meine und unsere Ziele besser erreiche.....	25
2.2 Wissen, Fähigkeit, Eigenschaft – die drei Stufen zur Ausbildung der <i>emotionalen Intelligenz</i>	28
2.2.1 Wissen	29
2.2.2 Fähigkeit.....	30
2.2.3 Eigenschaft.....	31
2.2.4 Die drei Level der EI-Meisterung eines Sportlers	31
3 Die Rolle der <i>emotionalen Intelligenz</i> im Sport und bei körperlicher Aktivität	34
3.1 Athleten – Leistung und <i>emotionale Intelligenz</i>	35
3.2 Trainer	39
3.3 Schiedsrichter und Kampfrichter	39
3.4 Körperliche Aktivität	40
4 Wie gut ist meine <i>emotionale Intelligenz</i> und wo liegen meine Schwächen? – Messung <i>emotionaler Intelligenz</i> mit dem Profil des <i>Emotionalen-Kompetenzen- Fragebogens</i>	42
4.1 <i>Profil der emotionalen Kompetenzen</i> im Vergleich zu anderen Fragebögen	43
4.2 <i>Profil der emotionalen Kompetenzen</i>	44
4.3 Auswertung <i>Profil der emotionalen Kompetenzen</i>	48
5 Erläuterung der <i>emotionalen Kompetenzen</i>.....	58
5.1 Identifikation der eigenen Emotionen	58
5.2 Identifikation der Emotionen anderer.....	60
5.3 Verständnis der eigenen Emotionen.....	61
5.4 Verständnis der Emotionen anderer	63

5.5 Ausdruck der eigenen Emotionen	65
5.6 Emotionsausdruck anderer – Empathieempfinden	66
5.7 Regulation der eigenen Emotionen	68
5.8 Regulation der Emotionen anderer.....	69
5.9 Nutzen der eigenen Emotionen	71
5.10 Nutzen der Emotionen anderer.....	72
6 Aktivitäten zum Training <i>emotionaler Intelligenz</i>.....	76
6.1 Aktivität „Emotionsbälle“	78
6.1.1 Variation: „Emotionsstaffel“	80
6.1.2 Variation: „Positive und negative Emotionsbälle“	81
6.2 Aktivität „Feuer, Wasser, Blitz“	82
6.2.1 Variation: „Verknüpfung mit Powerposen“	84
6.2.2 Variation: „Vormachen der Emotionen“	84
6.3 Aktivität „Emotionale Gesichter in Bewegung“	84
6.4 Aktivität „Emotionale Odyssee“	86
6.4.1 Variation: „Gesichtsausdruck und Körpersprache“	88
6.4.2 Variation: „Emotionales Interview“	88
6.5 Aktivität „Kommunikationsübung“	89
6.5.1 Variation: „Klartext“	91
6.5.2 Variation: „Speedinterview“	92
6.6 Aktivität „Debriefingbogen“	92
6.7 Aktivität „Achtsamkeit“	95
6.7.1 Variation: „Körperscan“	96
6.8 Aktivität „Verkörperte Emotionen“	98
6.9 Aktivität „Emotionszeitreise“	100
6.9.1 Variation: „Emotionale Imagination“	101
6.10 Aktivität „Powerposen“	102
6.10.1 Variation: „Selbstvertrauen zeigen“	104
6.11 Aktivität „Vertrauen aufbauen“	105
6.11.1 Variation: „Sich fallen lassen“	106
6.12 Aktivität „Teambuilding“	108
6.12.1 Variation: „Zeige mir, dass ich auf dich zählen kann“	109
6.12.2 Variation: „Wir-Gefühl fördern“	110
6.13 Aktivität „Seiltanz“	112
6.14 Aktivität „Die verstärkende Zitatestaffel“	114
6.14.1 Variation: „30-Tage-Zitate-Challenge“	115
6.15 Aktivität „Peptalk“	116

6.15.1 Variation: „Negativer Peptalk“	117
6.16 Aktivität „Emotionsvirus“	117
6.17 Aktivität „Emotions-Memory®“	118
6.17.1 Variation: „Emotions-Memory® mit Mimik“	120
6.17.2 Variation „Emotions-Memory® 1:1“	120
6.17.3 Variation: „Personalisiertes Emotions-Memory®“	121
6.17.4 Variation: „Komplexes Emotions-Memory®“	122
6.18 Aktivität „Emotionsquartett“	123
6.19 Aktivität „Profisportler-Raten“	125
6.20 Aktivität „Emotionsschauspiel“	127
6.21 Aktivität „Emotions-Halligalli“	128
6.22 Aktivität „Emotionale Pantomime“	130
6.23 Aktivität „Emotionsampel“	131
6.24 Aktivität „Emotionsregulation unter Druck“	133
6.24.1 Variation: „Umgang mit Konsequenzen“	134
6.25 Aktivität „Emotionen trainieren mit Musik“	136
6.25.1 Variation: „Musik auf und ab“	137
6.25.2 Variation: „Emotions-Playlist“	138
7 Nachwort.....	140
7.1 Danksagung.....	141
Anhang.....	142
1 Tabellen	142
2 Literatur/Verweise	148
3 Bildnachweis	152
4 Autoren.....	153



EINSTIEG

Emotionen spielen eine wichtige Rolle im Sport. Das Erleben von Emotionen ist vermutlich ein entscheidender Faktor, warum Personen Sport treiben und Millionen von Zuschauern bei sportlichen Großereignissen gebannt vor dem Fernseher sitzen.

Im alltäglichen Leben wird uns ständig die Frage gestellt, wie wir uns gerade fühlen oder wie es uns geht. In der Regel antworten wir auf diese Frage, ohne groß nachzudenken, mit relativ informationsleeren Aussagen wie „gut“, „geht so“ oder „es könnte schlechter sein“, ohne dabei im Detail auf unsere komplexe „innere Welt des Erlebens und Fühlens“ einzugehen bzw. eingehen zu können.

Obwohl Emotionen im Alltag meist lediglich für ein Gefühl gehalten werden (z. B. ich bin glücklich oder ich bin wütend auf meinen Kollegen), beschreiben aktuelle Emotionstheorien Emotion als komplexes Muster körperlicher und mentaler Veränderungen in Reaktion auf eine auslösende Situation, die als persönlich bedeutsam wahrgenommen wird. Diese Veränderungen beinhalten physiologische Erregung, Gefühle, kognitive Prozesse, Ausdruck und Verhalten. *Emotionen* sollten auch von länger andauernden *Stimmungen* abgegrenzt werden, da Stimmungen sich von Emotionen vor allem dadurch unterscheiden, dass Emotionen als Reaktionen auf spezifische Ereignisse gelten, welche kurzlebig und intensiv sind.

Der wahrscheinlich prominenteste Wissenschaftler aller Zeiten, Charles Darwin, schrieb Ende des 19. Jahrhunderts, dass sich Emotionen Hand in Hand mit anderen wichtigen Strukturen und

Funktionen von Lebewesen entwickelt haben. Darwin sah Emotionen als adaptive Mechanismen an, welche hochspezifische, koordinierte Operationen des Gehirns darstellten. Diese Operationen hatten den Zweck, Lebewesen auf bestimmte Klassen von wiederkehrenden Situationen in der Welt vorzubereiten und ihnen zu helfen, mit den jeweiligen Situationen umgehen zu können.

Aktuelle Emotionstheorien stützen Darwins theoretische Annahmen, dass physiologische Prozesse und Muskelbewegungen, die mit Emotionen einhergehen, den Organismus sowohl auf adaptive Handlungen in wiederkehrenden Situationen vorbereiten als auch wichtige soziale Informationen kommunizieren.

Diese beiden grundlegenden Funktionen von Emotionen können anhand des folgenden Beispiels verdeutlicht werden: Die Emotion Furcht kann als eine Reaktion auf die wiederkehrende Situation Gefahr angesehen werden, die zu einer Kaskade physiologischer Reaktionen führt. Diese Reaktion beinhaltet unter anderem geweitete Pupillen, was den adaptiven Vorteil mit sich bringt, die Quelle einer möglichen Bedrohung ausfindig machen zu können. Gweitete Pupillen erfüllen allerdings auch eine kommunikative Funktion innerhalb einer sozialen Gruppe: Sie sind ein sichtbares Anzeichen dafür, dass Gefahr droht.

Aus diesen Überlegungen ergibt sich, dass gewisse Emotionen als Reaktionen auf wiederkehrende Situationen zu einem gewissen Grad bei allen Menschen auftreten und ausgedrückt werden. Jeder kennt das Gefühl, wenn man eine Emotion erlebt: Man bemerkt beispielsweise, dass das Herz schneller schlägt und im Hals zu pochen scheint, die Atmung schneller wird, die Muskulatur sich verspannt und der Mund trocken erscheint.

Das Entscheidende, worum es in diesem Buch gehen wird, ist allerdings, dass Menschen auch anders mit diesen auftretenden emotionalen Reaktionen umgehen können, wie beispielsweise in dem Zitat von Franklin D. Roosevelt einprägsam zusammengefasst wird: „Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern viel mehr die Bewertung, dass etwas wichtiger als die Angst selbst ist.“

Ein weiterer zentraler Punkt dieses Buches ist, dass Emotionen nicht per se gut oder schlecht sind, sondern je nach Person und Situation förderlich oder hinderlich sein können. Demzufolge können Personen oder Gruppen von Personen im Sport ihren Umgang mit Emotionen mit dem Ziel beeinflussen, dass sie zur Zielerreichung förderlich und nicht hinderlich sind. Genau darum geht es, wenn von *emotionaler Intelligenz* im Sport gesprochen wird.

Das Ziel dieses Buches ist es, das emotionale Bewusstsein von Personen, die Sport treiben oder im Sport tätig sind, zu sensibilisieren und zu verbessern. Außerdem soll das Buch helfen, zu erkennen, welchen Einfluss Emotionen im Sport haben sowie gezielt den förderlichen Umgang mit Emotionen schulen, um letztendlich auch die sportliche Leistung zu verbessern und sportliche Erfolge zu erzielen.



AKTIVITÄTEN ZUM TRAINING EMOTIONALER INTELLIGENZ

Um dem Ziel des Buches, das emotionale Bewusstsein von Personen, die Sport treiben oder im Sport tätig sind, zu schulen, einen Schritt näherzukommen, stellen wir im Folgenden einen Katalog von Aktivitäten vor. Die verschiedenen Aktivitäten sollen dabei helfen, *emotionale Intelligenz* in Rahmen von und durch Sportbeteiligung zu entwickeln und zu fördern. Konkret werden Aktivitäten aufgezeigt, die das eigene emotionale Erleben sensibilisieren und verbessern können. Außerdem können die Aktivitäten helfen, den Einfluss von Emotionen im Sport zu erkennen sowie einen hilfreichen Umgang mit Emotionen zu erlernen.

Obwohl mit den vorgestellten Aktivitäten zum Teil mehrere emotionale Kompetenzen gefördert werden, wurde für jede Aktivität definiert, welche emotionale Kompetenz schwerpunktmäßig gefördert wird, für welche Gruppengröße und für welches Alter sie geeignet ist und wie die Aktivität abläuft. Die Aktivitätenübersichtstabelle (Tab. 8) gibt einen Überblick über die im Folgenden detailliert beschriebenen Aktivitäten.

Bevor die verschiedenen Aktivitäten und möglichen Variationen detailliert beschrieben werden, sollen einige allgemeine Punkte herausgestellt werden: Für die meisten Aktivitäten ist es vorteilhaft, sich vorher ein Bild der zu trainierenden Teilnehmer oder der Gruppen, bezogen auf ihre Vorkenntnisse, zu machen. Zum Beispiel kann hierzu vorher eine gezielte Abfrage, z. B. durch Verwendung des *Emotionalen-Kompetenzen-Fragebogens* (Kap. 4) durchgeführt werden.

Außerdem kann es sinnvoll sein, im Sinne einer Psychoedukation grundlegende, theoretische Informationen über Emotionen zu vermitteln. *Psychoedukation* steht für das Vermitteln von psychologisch fundiertem Wissen, in diesem Fall von Emotionen und *emotionaler Intelligenz*, das notwendig sein oder helfen kann, um psychologisch orientierte Aktivitäten besser zu verstehen und damit positive Effekte zu unterstützen.

Die Wissensvermittlung bezüglich Emotionen und *emotionaler Intelligenz* kann, abhängig vom Alter und von der Vorerfahrung der Personen, in unterschiedlichem Ausmaß spielerisch erfolgen. Bei Kindern und Jugendlichen sollte die Vermittlung spielerisch und unter Verwendung konkreter Beispiele aus der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen erfolgen.

Bei der Förderung der *emotionalen Intelligenz* kann das in Kap. 2 vorgestellte dreiteilige Modell der *emotionalen Intelligenz* hilfreich sein, welches zwischen *Wissensniveau*, *Fähigkeitsniveau*, und *Eigenschaftsniveau* unterscheidet. Dieses Modell dient als Orientierungshilfe, um die richtigen Meilensteine zu setzen und die verschiedenen Schritte erfolgreich durchzuführen, damit Sie von der Basis des Wissens über den Erwerb von Fähigkeiten zur Verfestigung von Eigenschaften im Umgang mit Emotionen gelangen können.

Die vorgestellten Aktivitäten sind durch die folgenden Fragen strukturiert:

- A. Welche Kompetenzen *emotionaler Intelligenz* werden mit dieser Aktivität vorwiegend trainiert?
- B. Wie alt sollten Personen typischerweise sein, mit denen diese Aktivität durchgeführt wird?
- C. Mit wie vielen Personen kann diese Aktivität durchgeführt werden?
- D. Welches Material wird benötigt?
- E. Wie läuft diese Aktivität ab?
- F. Was ist das primäre Ziel dieser Aktivität?
- G. Wann wurde diese Aktivität erfolgreich absolviert?

Bei einigen ausgewählten Aktivitäten werden zusätzlich Hintergrundinformationen beschrieben, die beispielsweise die wissenschaftliche Fundierung der Aktivität erläutern oder weitere Variationsmöglichkeiten der Aktivitäten anbieten.

6.1 AKTIVITÄT „EMOTIONSÄÄLLE“

Welche emotionalen Kompetenzen werden mit dieser Aktivität trainiert? Identifikation der eigenen Emotionen und der Emotionen anderer.

Wie alt sollten Personen sein, mit denen diese Aktivität durchgeföhrt wird? > 6

Mit wie vielen Personen kann diese Aktivität durchgeföhrt werden? > 4

Welches Material wird benötigt? Für vier Personen sind 16 Äälle erforderlich (z. B. TennisÄälle). Vor Beginn werden die Spieler die Emotionen als Emoticons mit Marker auf die Äälle malen; dabei soll die Anzahl der positiven und negativen Emotionen gleich sein.

Wie läuft diese Aktivität ab? Bei der Aktivität „EmotionsÄälle“ sind Koordination und Kommunikation gefragt. Die Aufgabe besteht darin, EmotionsÄälle, auf die emotionale Gesichtsausdrücke gemalt sind, der richtigen Emotion zuzuordnen. Dazu stellt sich die Gruppe im Kreis auf und jeder erhÄlt einen Ball. Diese werden reihum zum Nachbarn geworfen. Nach und nach kommen mehr Äälle dazu, sodass nach einiger Zeit jeder zwei Äälle gleichzeitig hat. Die Aufgabe besteht darin, dass Äälle mit positiven Emotionen nur mit der rechten Hand geworfen und gefangen werden dürfen, Äälle mit negativen Emotionen wiederum nur mit der linken Hand geworfen und gefangen werden dürfen.



Abb. 7: Die Teilnehmer stehen sich im Kreis gegenüber und werfen sich die Äälle mit den verschiedenen Emotionen gegenseitig zu.

Insgesamt hat man drei Leben. Wer einen Fehler macht, verliert ein Leben und nach Verlust des letzten Lebens scheidet man für diese Runde aus und muss bestimmte Aufgaben durchführen (z. B. Runden laufen, Seilspringen), bis die Runde fertig ist.

Was ist das Ziel dieser Aktivität? Ziel ist es, dass die Emotionen auf den Bällen erkannt werden. Außerdem müssen sie positiven und negativen Emotionen zugeordnet werden.

Wann wurde diese Aktivität erfolgreich absolviert? Die Aktivität ist dann erfolgreich, wenn die Emotionen richtig erkannt und infolgedessen der richtige Emotionsball mit der richtigen Hand gefangen wird.

Welche Variationsmöglichkeiten dieser Aktivität gibt es?

Die Hand, welche entweder mit der positiven oder negativen Emotion benutzt wurde, kann nach einem bestimmten Zeitraum gewechselt werden, sodass beispielsweise die positiven Emotionsbälle mit der linken und negative Emotionsbälle mit der rechten Hand geworfen werden müssen.



Abb. 8: Für die Aktivität „Emotionsbälle“ müssen zunächst die Emotionen als Emoticons auf die Bälle gemalt werden. Dies kann beispielsweise als Team-Bastelaktion realisiert werden.

6.1.1 VARIATION: „EMOTIONSSTAFFEL“

Welche emotionalen Kompetenzen werden mit dieser Aktivität trainiert? Identifikation der Emotionen anderer.

Wie alt sollten Personen sein, mit denen diese Aktivität durchgeführt wird? > 6

Mit wie vielen Personen kann diese Aktivität durchgeführt werden? > 4

Welches Material wird benötigt? Für vier Personen werden 16 Bälle benötigt (z. B. Tennisbälle). Die Spieler werden vor dem Beginn die Emotionen als Emoticons mit Markern auf die Bälle malen; dabei soll die Anzahl der positiven und negativen Emotionen gleich sein.

Wie läuft diese Aktivität ab? Bei der Variation „Emotionsstaffel“ wird die Gruppe in Zweier-teams aufgeteilt. Diese sprinten dann gegeneinander bis zu einem Punkt, an dem ein Emotionsball aus einer Tasche geholt werden muss. Nur positive Emotionsbälle dürfen gesammelt werden. Mit diesem Ball muss dann zum Startpunkt zurückgesprintet und der Partner abgeklatscht werden. Dieser sprintet daraufhin ebenfalls bis zu dem Punkt und holt einen Emotionsball aus der Tasche, mit welchem er zurücksprintet und den Partner erneut abklatscht.

Was ist das Ziel dieser Aktivität? Um die Identifikation der Emotionen unter körperlicher Erschöpfung zu trainieren, müssen die Spieler trotz Ermüdung/Belastung so schnell wie möglich die positiven Emotionsbälle finden.

Wann wurde diese Aktivität erfolgreich absolviert? Es wird so lange gelaufen, bis keine Bälle mit positiven Emotionen mehr in der Tasche vorhanden sind. Gewonnen hat das Team, welches mehr Bälle gesammelt hat. Falls beide Teams dieselbe Anzahl gesammelt haben, gewinnt das Team, das schneller war.

Welche Variationsmöglichkeiten dieser Aktivität gibt es? Eine Variationsmöglichkeit ist, dass aus der Tasche nur Bälle mit negativen Emotionen genommen werden dürfen. Dabei wird so lange gelaufen, bis keine negativen Bälle mehr vorhanden sind.

Alternativ können die Bälle auch auf unterschiedliche Art und Weise zurücktransportiert werden, bspw. fröhlich – über Kopfhöhe von einer Hand in die andere werfen, traurig – um die Hüfte kreisen, wütend – prellen, ängstlich – hochwerfen und hinter dem Rücken fangen, sich ekeln – rückwärtslaufen.



Abb. 9: Die Teilnehmer sprinten, in Form eines Staffellaufes, zu der Stelle, wo die „Emotionsbälle“ gesammelt sind, nehmen sich dort einen positiven „Emotionsball“ und bringen ihn schnellstmöglich zu ihrem „Lager“.

6.1.2 VARIATION: „POSITIVE UND NEGATIVE EMOTIONSÄLLE“

Welche emotionalen Kompetenzen werden mit dieser Aktivität trainiert? Identifikation der eigenen Emotionen.

Wie alt sollten Personen sein, mit denen diese Aktivität durchgeführt wird? > 6

Mit wie vielen Personen kann diese Aktivität durchgeführt werden? > 4

Welches Material wird benötigt? Für vier Personen sind 16 Bälle erforderlich (z. B. Tennisbälle). Vor Beginn werden die Spieler die Emotionen als Emoticons mit Markern auf die Bälle malen; dabei soll die Anzahl der positiven und negativen Emotionen gleich sein.

Wie läuft diese Aktivität ab? Bei der Aktivität „Positive und negative Emotionsbälle“ geht es darum, Emotionsvalenzen (vorwiegend positiv oder vorwiegend negativ) richtig zu erkennen. Bei dieser Variation werden die Emotionsbälle willkürlich auf der Wiese/in der Halle verteilt. Danach werden Zweierteams gebildet, welche die Aufgabe haben, die Bälle wieder einzusammeln. Alle Zweierteams dürfen gleichzeitig loslaufen und sollen, so schnell wie möglich, möglichst viele Emotionsbälle einsammeln. Positive Emotionsbälle bringen zwei Punkte, negative Emotionsbälle bringen einen Punkt.

Was ist das Ziel dieser Aktivität? Das Ziel der Variation „Positive und negative Emotionsbälle“ ist es, Emotionen hinsichtlich ihres Wertes, d. h. Emotionen, nach denen man in

der Regel strebt und Emotionen, die man in der Regel meidet, einordnen zu können. Dazu muss man die Emotionen auf den Bällen richtig erkennen. Das Ziel besteht darin, mehr Punkte als der Gegner zu sammeln.

Wann wurde diese Aktivität erfolgreich absolviert? Die Aktivität wurde erfolgreich absolviert, wenn die Teilnehmer sicher zwischen positiven und negativen Emotionen unterscheiden können.

Welche Variationsmöglichkeiten dieser Aktivität gibt es? Es kann immer abwechselnd gelaufen werden. Die Person, die einen Ball sammelt, muss die abgebildete Emotion nachahmen und das Paar erhält einen Extrapunkt, wenn es der wartenden Person gelingt, die Emotion richtig zu erraten.

6.2 AKTIVITÄT „FEUER, WASSER, BLITZ“

Welche emotionalen Kompetenzen werden mit dieser Aktivität trainiert? Identifikation der Emotionen anderer.

Wie alt sollten Personen sein, mit denen diese Aktivität durchgeführt wird? < 10 Jahren

Mit wie vielen Personen kann diese Aktivität durchgeführt werden? > 4

Welches Material wird benötigt? Pro Emotion, die trainiert werden soll, wird ein Blatt benötigt. Das Blatt muss groß genug sein, dass man auch von Weitem erkennen kann, was darauf abgebildet ist. Es wird mit drei Emotionen angefangen, was bedeutet, dass mindestens drei Blätter vorhanden sein sollten. Wie viele Emotionsblätter hinzugefügt werden, bleibt dem Übungsleiter überlassen. Zu viele sollten es allerdings nicht sein, damit der Lerneffekt erhalten bleibt. Auf die Blätter wird vor Beginn jeweils eine Emotion in Form eines Emoticons gemalt.

Wie läuft diese Aktivität ab? Die Aktivität „Feuer, Wasser, Blitz“ besteht darin, dass emotionale Gesichtsausdrücke erkannt werden und entsprechend vorgegebene, den unterschiedlichen Emotionen zugeordnete sportliche Aufgaben erfüllt werden. Der Übungsleiter bereitet mehrere Ausdrücke mit Bildern von verschiedenen emotionalen Gesichtsausdrücken vor, eine Emotion pro Blatt (Abb. 10).

Immer wenn der Trainer eines der Emotionsblätter hochhält, ist es die Aufgabe der Kinder/Teilnehmer, die entsprechenden Emotionen zu zeigen und eine zusätzliche Aufgabe durchzuführen, die der Trainer vorher angekündigt hatte: Beispielsweise sollen die Teilneh-

menden, wenn ein wütender Gesichtsausdruck gezeigt wird, Liegestütze machen, sich bei einem ängstlichen Gesichtsausdruck hinter dem Trainer aufreihen oder bei einem fröhlichen Gesichtsausdruck einen Ball zu einem Mitspieler passen.

Die Aufgaben, die mit dem Zeigen der verschiedenen Emotionen verknüpft werden, können frei gewählt werden, sollten aber klar voneinander zu unterscheiden sein. Wichtig ist, dass eine bestimmte Emotion in jeder Übungseinheit mit der gleichen Aufgabe verknüpft ist (z. B. Wut → Liegestütz, Angst → eine Linie hinter dem Trainer, Freude → Ball zu einem anderen Kind passen).

Dadurch, dass eine Emotions-Aufgaben-Kopplung über mehrere Übungseinheiten entsteht, können die Kinder Sicherheit in der Erkennung von Emotionen erlangen und ihr Wissen verfestigen. Die grundlegende Aktivität lässt sich auch schrittweise steigern: Sobald die Kinder mit den ersten drei Emotionen vertraut sind, können weitere Emotionen eingeführt und mit neuen Aufgaben verknüpft werden.



Abb. 10: Die Teilnehmer führen eine Übung durch, die mit dem emotionalen Ausdruck auf dem Schild des Übungsleiters übereinstimmt (z.B. Liegestütz bei wütendem Gesichtsausdruck).

Was ist das Ziel dieser Aktivität? Das Ziel dieser Aktivität ist es, die Emotionen anderer durch Beobachtung zu identifizieren. Diese Aktivität wurde von verschiedenen Emotionserkennungs-Trainingsprotokollen [29, 30] abgeleitet.

Wann wurde diese Aktivität erfolgreich absolviert? Die Aktivität wird als erfolgreich betrachtet, wenn alle Kinder in der Lage sind, die gezeigten Emotionen korrekt zu identifizieren. Außerdem lässt sich erkennen, dass die Kinder die richtige Aufgabe durchführen, wenn sie eigenständig wissen, was zu tun ist und nicht lediglich die anderen Kinder nachahmen.

6.2.1 VARIATION: „VERKNÜPFUNG MIT POWERPOSEN“

Diese Aktivität bietet auch eine gute Möglichkeit, „Powerposen“ (das Zeigen von Gesten und Körpersprache, die mit Erfolg und Stolz verbunden sind) zu üben (siehe Aktivität 10). Im Anschluss an das Emotionsblatt, das der Trainer hochhält, führen die Kinder eine Powerpose aus, die sie mit der gezeigten Emotion verbinden. Dabei kann die Pose die Funktion haben, die gezeigte Emotion aufrechtzuerhalten, z. B. bei positiv förderlichen Emotionen, oder die Funktion haben, das emotionale Erleben, z. B. von Angst, zu regulieren.

Um die Wirkung der „Powerpose“ für sich zu nutzen, sollten die Kinder für ein paar Sekunden in der entsprechenden Pose bleiben, d. h., der Trainer sollte hier Zeit lassen, damit die Kinder die Posen einnehmen und den gewünschten Effekt spüren können.

6.2.2 VARIATION: „VORMACHEN DER EMOTIONEN“

In einem fortgeschrittenen Team wissen die Teilnehmenden bereits, wie die verschiedenen Emotionen von den Emotionsblättern aussehen. So kann anstatt der gezeigten Bilder ein Kind die Verantwortung übernehmen und die bestimmten Emotionen auf Hinweis des Trainers für den Rest der Gruppe ausdrücken.

6.3 AKTIVITÄT „EMOTIONALE GESICHTER IN BEWEGUNG“

Welche emotionalen Kompetenzen werden mit dieser Aktivität trainiert? Ausdruck der eigenen Emotionen.

Wie alt sollten Personen sein, mit denen diese Aktivität durchgeführt wird? < 10 Jahren

Mit wie vielen Personen kann diese Aktivität durchgeführt werden? > 8

Welches Material wird benötigt? Ein Hütchen, das in etwa 15 m Entfernung aufgestellt wird.

Wie läuft diese Aktivität ab? Die Aktivität „Emotionale Gesichter in Bewegung“ basiert auf der Idee eines Rollenspiels, bei dem die involvierten Personen Rollen in einer Geschichte (z. B. „Familie Schmidt“) übernehmen. Im Verlauf der Geschichte erleben die Figuren

verschiedene Emotionen und die Aufgabe der involvierten Personen ist es, diese Emotionen mithilfe von Gesichtsausdrücken nachzustellen. Dazu werden die Kinder in möglichst gleich große Gruppen aufgeteilt, die nicht größer als sechs Personen sein sollten, um die Wartezeiten möglichst gering zu halten. Jedes Kind übernimmt eine Rolle in der fiktiven „Familie Schmidt“ (z. B. Vater, Mutter, Kind, Opa ...) und stellt sich in seiner Gruppe hinter eine Linie. Weiterhin wird ein Hütchen benötigt, das etwa 15 m entfernt einen Wendepunkt markiert. Der Aufbau ist in Abb. 11 bildlich dargestellt.

Der Trainer erzählt dann eine Geschichte, in der die fiktiven Rollen verschiedene Emotionen erleben. Wenn die entsprechende Rolle der Kinder in der Geschichte erwähnt wird (z. B. Oma), ist es ihre Aufgabe, die Emotion mit ihrem Gesichtsausdruck zum Ausdruck zu bringen und währenddessen, so schnell sie können, zum Wendepunkt und zurück zu laufen. Auf dem Laufweg können sie je nach Anforderung der Sportart auch jede Art von weiterer Aufgabe lösen, wie z. B. einen Ballon transportieren, einen Fußball oder Basketball dribbeln, durch eine Koordinationsleiter laufen etc. Um Ihnen eine konkrete Idee zu geben, haben wir im unteren Kasten einen Teil einer Beispielgeschichte aufgeführt.

„FAMILIE SCHMIDT BESUCHT DEN ZOO“

Als sie am Tigerkäfig ankamen, sah Vater Schmidt erstaunt die majestätischen Tiere („Papa Schmidt“ würde auf den Wendepunkt zu seinem Erstaunen hinauslaufen). Aber Tochter Schmidt erschien erschrocken und versteckte sich schnell hinter ihrer Mutter, als einer der Tiger eine plötzliche Bewegung in ihre Richtung machte („Tochter Schmidt“ drückt Angst aus). So gingen sie zum nächsten Käfig. Da es ein wirklich heißer Sommertag war und die ganze Familie Schmidt sich erschöpft fühlte (alle Kinder stehen auf und drücken Erschöpfung aus, während sie auf den Wendepunkt zulaufen), beschlossen sie, eine Pause im Schatten einer großen Eiche zu machen.

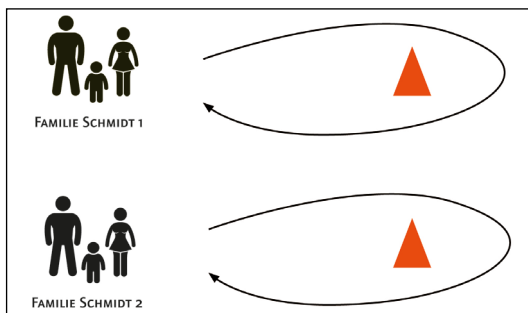


Abb. 11: Aufbau – „Familie Schmidt besucht den Zoo“

Was ist das Ziel dieser Aktivität? Die erste Aktivität „Emotionale Gesichter in Bewegung“ wird als Rollenspieltraining verstanden, in dem Emotionen durch eigene Gesichtsausdrücke zum Ausdruck gebracht werden [31]. Das Ziel dieser Aktivität ist es, verschiedene Emotionen, die in einer Geschichte erzählt werden, korrekt ausdrücken zu können.



Abb. 12: Der „fröhliche“ Wettlauf zum Wendepunkt. Seitlich der Übungsleiter, der die Geschichte vorträgt und dazu das Schild mit dem passenden Gesichtsausdruck hochhält.

Wann wurde diese Aktivität erfolgreich absolviert? Die Aktivität wurde erfolgreich durchgeführt, wenn die Kinder in der Lage sind, die Emotionen in der Geschichte eindeutig auszudrücken. Ein Zuschauer, der nicht in der Lage ist, die Geschichte zu hören, sollte die gezeigten Emotionen identifizieren können.

6.4 AKTIVITÄT „EMOTIONALE ODYSSEE“

Welche emotionalen Kompetenzen werden mit dieser Aktivität trainiert? Identifikation der Emotionen anderer.

Wie alt sollten Personen sein, mit denen diese Aktivität durchgeführt wird? Jede Altersgruppe

Mit wie vielen Personen kann diese Aktivität durchgeführt werden? > 4

Welches Material wird benötigt? Benötigt werden vier Emotionskarten, auf denen die Emotionen Wut, Angst, Überraschung und Freude dargestellt werden. Diese können mithilfe eines Markers vorher aufgemalt werden. Alternativ können Fotos der entsprechenden Emotionen ausgedruckt werden.

Wie läuft diese Aktivität ab? Bevor die Aktivität startet, platziert der Übungsleiter Emotionskarten, d. h., eine Karte mit einem Emotionsbild als Gesichtsausdruck (Abb. 14), in den verschiedenen Ecken der Halle oder des Platzes. Die Teilnehmer joggen dann in einem vorher festgelegten Bereich, in dessen Ecken jeweils eine Emotionskarte liegt. Wenn der Trainer eine der Emotionen ruft, ist es die Aufgabe der Teilnehmer, in die jeweilige Ecke zu laufen (Abb. 13).

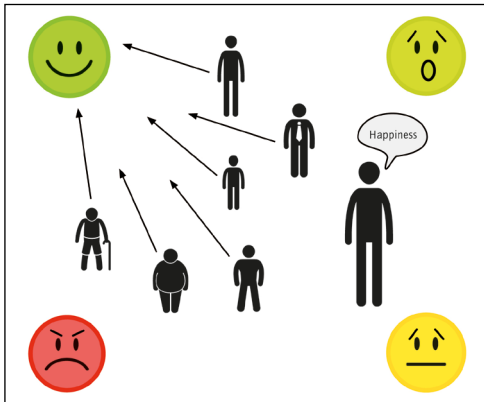


Abb. 13: Schematischer Ablauf der „Emotionalen Odyssee“

Was ist das Ziel dieser Aktivität? Diese Aktivität wurde von den etablierten Emotionserkennungs-Trainingsprotokollen abgeleitet [29, 30] und zielt darauf ab, verschiedene Emotionen einzuführen, damit die Kinder erkennen können, wie Gesichtsausdrücke aussehen, wenn andere Menschen gewisse Emotionen erleben und wie die jeweilige Emotion genannt wird. Diese Übung ist eine gute Vorübung, um die Personen auf Aktivität 7, „Achtsamkeit“, vorzubereiten und ist daher besonders für jüngere Kinder geeignet.

Wann wurde diese Aktivität erfolgreich absolviert? Die Aktivität ist ein Erfolg, wenn die Teilnehmer in der Lage sind, die Emotionen richtig zu identifizieren. Das heißt, dass sie, wenn der Trainer „Ärger“ sagt, auf das Bild eines wütenden Menschen zulaufen. Darüber hinaus sollten sie in der Lage sein, die Emotionen im Bild zu beurteilen und zu entscheiden, ob das Gefühl gut oder schlecht ist.



Abb. 14: Beispielhafte Emotionskarten für die „Emotionale Odyssee“