

Wie ist die Stimmung?



Wozu?

Die Konzentration auf die eigene Stimme zu lenken, kann auf vielen Ebenen Gefühle auslösen. Etwas Neues und Ungewohntes mit der Stimme zu machen, kann uns beflügeln, mit Scham erfüllen oder sich fremd anfühlen. Wenn wir uns biografisch mit unserer Stimme beschäftigen, können wir auch an Themen stoßen, die uns emotional oder nachdenklich machen. Und zuletzt kann jede künstlerische Arbeit in Gruppen – ob mit oder ohne Stimme – Herausforderungen mit sich bringen, die sich für uns ›nicht stimmig‹ anfühlen.

Wenn ihr als Gruppenmitglied oder Anleitende solche ›Stimmungen‹ oder ›Verstimmungen‹ wahrnehmt, lasst euch Zeit und macht sie zum Thema. Gebt Gefühlen und Störungen Raum – wir können viel von ihnen lernen!

Auf der Rückseite findet ihr drei Möglichkeiten, wie ihr das machen könnt. Bestimmt kennt ihr weitere.



Ist es so für dich stimmig? Oder stimmt etwas nicht?

Wie ist die Stimmung?

Für alle einzeln

Du merkst, dass dich etwas stört oder sich nicht gut anfühlt?

A Halte die Mitbestimmenkarte → Wie ist die Stimmung? in die Luft oder rufe »Wie ist die Stimmung?«. Damit signalisierst du den anderen deinen Redebedarf.

B Vielleicht möchtest du aber auch gar nicht reden, sondern brauchst einen Moment für dich. Nutze die ›Ohr von außen‹-Ecke, um dir etwas Ruhe und Alleinsein zu gönnen.

Tipp

Zu den Mitbestimmenkarten und auch zur ›Ohr von außen‹-Ecke findet ihr mehr auf der Karte → Mitbestimmen.

Für Anleitende

Du spürst eine Verstimmung bei einer Einzelperson oder in der ganzen Gruppe? Halte die Mitbestimmenkarte → Wie ist die Stimmung? hoch oder frage: »Wie ist die Stimmung?« Damit signalisierst du der Gruppe, dass du einen Konflikt wahrnimmst und Zeit einräumst, ihn zu thematisieren. Nutze eine der folgenden Methoden:

A Frage offen **in die Runde**, ob sich etwas unstimmig anfühlt.

B Mach eine **Stimmungsskala** im Raum, auf der sich alle platzieren. Wer möchte, kann sagen, wie die eigene Stimmung gerade ist.

Für die Gruppe

Ihr bemerkt, dass etwas in der Gruppe nicht stimmt? Haltet die Mitbestimmenkarte → Wie ist die Stimmung? in die Luft oder fragt: »Wie ist die Stimmung?« Nutzt eine der folgenden Methoden:

A Geht **zu zweit** zusammen. Sprecht darüber, wie ihr das, was ihr gerade gemacht habt, wahrgenommen habt, was es in euch auslöst und wie es euch damit geht.

B Trefft euch in einem **Kreis**, in dem alle sagen können, wie ihre Stimmung gerade ist.