

In diesen Momenten hatte ich Spaß:

# SPAß-LOGBUCH

In diesen Momenten hatte ich Spaß:

In diesen Momenten hatte ich Spaß:

**Achte die nächste Zeit darauf, in welchen Situationen du Spaß fühlst. Trage sie in dieses Logbuch ein und schreibe dazu, wie sich Spaß anfühlt.**

**Wo im Körper fühlst du, dass du Spaß hast? Ist es ein Kribbeln oder Wärme? Aufregung oder Entspannung? Oder Verschiedenes gleichzeitig?**



**In diesen Momenten hatte ich Spaß:**



**In diesen Momenten hatte ich Spaß:**



**In diesen Momenten hatte ich Spaß:**



# MEIN VERSPIELTES WESEN...

An diesen Orten habe ich dies gespielt/ so gespielt:

In meinem Zimmer:

In der Pause auf dem Schulhof:

Auf einer Wiese:

Während des Unterrichts,  
wenn mir langweilig war:

Im Wald:

Mit Freund\*in(nen) oder  
Geschwistern:

Mit diesen Dingen habe ich gerne  
gespielt:

Mein liebstes Kuscheltier hieß

Ein Foto von mir als spielendem  
Kind könnte so aussehen:

Spielen war für mich als Kind:

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> bewegen     | <input type="checkbox"/> ausprobieren |
| <input type="checkbox"/> lachen      | <input type="checkbox"/> erkunden     |
| <input type="checkbox"/> Spaß haben  | <input type="checkbox"/> lernen       |
| <input type="checkbox"/> träumen     | <input type="checkbox"/> .....        |
| <input type="checkbox"/> Rollenspiel | <input type="checkbox"/> .....        |
| <input type="checkbox"/> entspannen  | <input type="checkbox"/> .....        |
| <input type="checkbox"/> kuscheln    | <input type="checkbox"/> .....        |

# SPIEL NICHT RUM

← GEMEINER  
KREATIV-BLOCKER!

Die Grenze zwischen „gutem Spiel“ und  
„rumspielen“ verlief in meiner Kindheit da



Damit durfte ich als  
Kind „rumspielen“  
(experimentieren):



Damit nicht.

Hast du dich als Kind manchmal geschämt,  
weil du „zu verspielt“ oder „zu wenig ernst“  
warst oder „rumgespielt“ hast?



Und wie ist das jetzt?

# SPIELEN IST PROBIEREN

Spielen ist ausprobieren -  
ohne Zweck, ohne Anspruch.  
Nur aus Spaß, Neugier, Lust  
am Entdecken.

Was ich mit Dingen und  
Materialien anfangen kann. . .  
(In den Teig pieksen, Äste auf dem  
Wasser treiben lassen . . .)

← WAS HAST DU ALS KIND  
GERNE PROBIERT?  
↓ ↓ ↓

Was mein Körper kann und  
mag . . . (auf Mauern laufen . . .  
im Wasser liegen?)

Wer und wie ich sein könnte. . .  
(Gärtner\*in, Zauber\*in, Bürgermeister\*in,  
Pippi Langstrumpf)

Wie die Welt sein könnte. . .  
(Wenn es Drachen gäbe, wenn niemand  
arm wäre, wenn wir auf Flößen lebten. . .)

# Die Lotterie der Spielereien

Ich möchte dich einladen, in den nächsten Wochen deinen Spieltrieb zu reanimieren. Es geht darum, wieder mehr zu spüren, was du wirklich entdecken und ausprobieren willst, was dir Spaß macht und dich inspiriert. Das kannst du zu jedem Zeitpunkt des Tages machen. Mit der Hand über Stoffe oder Mauern fahren. Mit Wasser, Teig, Essen, Schnee und Sand spielen, an Lebensmitteln, Pflanzen oder Papier riechen... Erlaube dir, das jeden Tag ein paar Minuten zu machen - du wirst sehen, dass dir nach ein paar Wochen immer mehr Ideen zum Spielen kommen.

Um dich auf Ideen zu bringen, habe ich Aufgaben für dich vorbereitet. Du kannst sie ausschneiden, zu Losen zusammenfalten und eins davon ziehen, wenn dir nach Spielen ist. Fühl dich frei, zu improvisieren. Die Blankolose kannst du selbst mit Ideen füllen.

Für einige der Aufgaben brauchst du haushaltsübliche Zutaten: einen Strohhalm oder eine Pipette, einen Spülschwamm, Speisestärke oder Puddingpulver, Backpulver, Spüli, Essig, eine Kerze oder ein Teelicht, Streichhölzer, eine Mandarine oder Orange.



Bastel mit Backpulver, Essig und Spüli eine explosive Mischung - zum Beispiel Lava für einen Vulkanausbruch. Am besten im Garten oder auf einem Backblech spielen.  
3 Tütchen Backpulver in ein Glas geben.  
Ein zweites Glas mit halb Essig und halb Wasser füllen, einen Spritzer Spüli dazugeben. Diese Mischung langsam auf das Backpulver gießen -mehr dazu google: Backpulver Experiment Vulkan

Nimm einen Bleistift oder eine Kreide und mache Frottagen - lege das Blatt auf eine raue Oberfläche und reibe mit dem Stift darüber, sodass das Muster des Untergrunds auf dem Papier erscheint. Wände, Baumrinde, Schuhsohlen, Holzbretter, Küchenreiben, Münzen, es gibt so Vieles, das sich zum Frottieren eignet.

Mach aus alten Zeitschriften buntes Konfetti mit dem Locher.ielereiem

Setz dich auf den Boden, nimm Schere, Leim und eine Zeitung und bastel ein riesiges Ungeheuer. Oder ein Traumschloss, ein Elfenland, eine superlange Schalnge.

Nimm einen Spülschwamm und einen leeren Topf ( dieses Experiment kannst du prima beim Abwaschen machen) und lass ihn sich vollsaugen. Drücke den Schwamm über dem Topf aus. Wiederhole den Vorgang bis der Topf voll ist.

Tanze eine Runde durchs Zimmer - zum Beispiel mit dem britische Prime Minister in „Love Actually“ - Google „hugh grant love actually dancing“

Fülle ein Glas bis zum Rand mit Wasser. Passt noch ein Tropfen drauf? Tröpfel mit Strohhalm oder Pipette (ein Löffelchen geht auch) vorsichtig noch ein paar Tropfen dazu. Und noch ein paar ... bis das Wasser aus dem Glas läuft.

Geh raus und such ein paar Pflanzen auf, die du anfassen kannst. Wie unterschiedlich fühlen sich die Blätter an? Die Äste, die Rinde, die vertrockneten letzten Beeren?

Zünde eine Kerze an. Kneife ein Stück Orangen- oder Mandarinschale nah an der Flamme zusammen, bis Funken entstehen.

Nimm ein Gefäß, in das deine Hand locker rein passt und mache darin eine Seifenblasenflüssigkeit aus Spüli und Wasser. Forme mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis, tauche ihn in die Flüssigkeit und puste bis Seifenblasen entstehen. Geht auch mit dem Griff einer Schere, runden Plätzchenausstechern ...

Fülle eine Schüssel mit warmem Wasser und lasse deine Hände durchs Wasser gleiten. Lass etwas auf dem Wasser treiben - ein Blütenblatt, ein Stück Papier? - und puste es auf dem Wasser vorwärts.

Gib ein paar Esslöffel Speisestärke oder Puddingpulver in ein Schüsselchen und so viel Wasser dazu, dass ein fester Brei entsteht. Wenn du schnell rollst, kannst du aus der Masse eine feste Kugel rollen. Mach das am besten über einer wasserfesten Unterlage. google „John Tickle walks on custard“.

Tropfe Wachs auf ein Blatt und übermale es mit Wasserfarbe

Nimm eine Seite aus der Zeitung und übermale die Nachrichten mit Wasserfarbe oder Kreiden.

Balanciere auf einer Mauer oder auf der Bordsteinkante.

Mach Nudelteig auf die altmodische Art: Gib 100 g Mehl, ein Ei, ein bisschen Wasser, eine Prise Salz auf die Arbeitsplatte und knete, knete, knete. Roll den Teig dann so dünn aus wie du kannst. Schneide ihn mit dem Messer in Bandnudeln.

Such dir verschiedene Gegenstände im Haus zusammen, die sich zum Trommeln eignen. Bau dir daraus ein Schlagzeug und begleite mit deinem Trommeln eine wilde Rocknummer.

Nimm eine Straßenbahn, einen Weg, einen Bus, erkunde eine Ecke deiner Stadt/Gegend, die du noch nicht kennst.

Belege dein Brot mit etwas, das du noch nie auf Brot gegessen hast. Du kannst die Brotscheibe auch in kleine Würfelchen schneiden und jedes mit etwas anderem belegen.

Geh in einen Laden, in dem du noch nie warst und schau dir die Waren dort genau an. Fass alles an, was du anfassen willst.

Nimm eine Nadel und steche Muster in ein Blatt Papier. Oder sticke mit buntem Garn etwas aufs Blatt.

Stell dir aus Gewürzen, deine eigene Tee-Mischung zusammen. Zimt und Nelken? Thymian und Salbei? Ingwer und Kurkuma?

Übe ein neues Fadenspiel (google youtube Fadenspiel)

Nimm ein Buch, das du noch nicht gelesen hast und fang in der Mitte des Buches zu lesen an.



