

Gruppenübung

Stand 02/2023



Sich gegenseitig Gefühle vorspielen

Ziel: Sich mit eigenen Gefühlen auseinandersetzen, aufmerksam werden für die Gefühle anderer.

Dauer: ca. 20 Minuten

Zielgruppe: Alle Geschlechter, geschlechtshomogene oder gemischte Gruppen

Alter: ab 14 Jahren (evtl. auch jüngere Kinder, dann wird die Übung spielerischer)

Anzahl: die Gruppe muss sich zu Paaren zusammenschließen können

Ort: Wichtig ist genügend Bewegungsfreiheit für Paare

Materialien: ---

Durchführung:

Es bilden sich Paare. Jede:r Einzelne überlegt sich drei Gefühle. Diese spielt sie:er dem Gegenüber ohne Worte vor: Der:die Andere muss erraten, um welche Gefühle es sich handelt. Varianten:

- Spielleiter:in gibt die Gefühle (z.B. auf Karten aufgeschrieben) vor
- Die jeweiligen Partner:innen versuchen, das vorgespülte Gefühl (still) zu erraten und spielen es dann ebenfalls. Die beiden müssen sich ohne Worte verständigen, ob sie dasselbe Gefühl meinen.

Auswertung:

- Wie hat mir die Übung gefallen?
- Ist es mir leicht/schwer gefallen, die Gefühle zu spielen/zu erraten? Was war einfacher/schwieriger?
- Ist mir sonst etwas aufgefallen