

# 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