

# Gruppenübung



Stand März 2015



## Vier Ecken

- Ziel:** Aufwärmen und Einstieg, gegenseitiges Kennen lernen, Erleben der Sinne
- Dauer:** ca. 20 Minuten
- Zielgruppe:** Mädchen und Frauen, Jungen und Männer, geschlechtshomogene oder gemischtgeschlechtliche Gruppen
- Alter:** ab 12 Jahren
- Anzahl:** ab ca. 6 Personen
- Ort:** im Haus
- Materialien:** 4 Tische, verschiedene Gegenstände zu folgenden 4 Kategorien:
- Sehen (Bilder oder Postkarten mit Bezug zum Thema)
  - Fühlen (z.B. große Federn, weicher Stoff, Bürste, Sandpapier, Knetmasse, glatter Stein etc.)
  - Riechen (z.B. Parfümproben, Räucherstäbchen, Minzöl, reife Frucht, Essig etc.)
  - Schmecken (z.B. versch. Süßigkeiten, Obst, Salzkekse, Kaugummi etc.)
- Tipps:** Wichtig ist es, genügend verschiedene Gegenstände zur Auswahl zu haben.

### Durchführung:

Die Gegenstände der 4 Kategorien sind auf Tischen in den 4 Ecken des Raumes ausgelegt. Die Teilnehmer/innen werden nun gebeten, herum zu gehen, sich die Sachen anzusehen (anzufassen, zu riechen, zu probieren) und dabei darauf zu achten, was Ihnen angenehm bzw. unangenehm ist bzw. was zu ihrer momentanen Stimmung passt. Anschließend suchen sie sich 1 oder 2 Gegenstände aus und nehmen sie mit an den Platz (Sitzkreis). In der Vorstellungsrunde wird auf die Übung und die ausgewählten Gegenstände Bezug genommen, jede/r Teilnehmer/in wird gebeten, kurz zu erzählen, warum er/sie gerade diese Gegenstände ausgesucht hat.