

Gruppenübung

Stand März 2015



Sich gegenseitig Gefühle Vorspielen

- Ziel:** Sich mit eigenen Gefühlen auseinandersetzen, aufmerksam werden für die Gefühle anderer
- Dauer:** ca. 20 Minuten
- Zielgruppe:** Mädchen und Frauen, Jungen und Männer, geschlechtshomogene oder gemischtgeschlechtliche 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 Einzelne überlegt sich drei Gefühle. Diese spielt sie dem Gegenüber ohne Worte vor: Der Andere muss erraten, um welche Gefühle es sich handelt. Varianten:

- Du gibst die Gefühle (z.B. auf Karten aufgeschrieben) vor
- Die jeweiligen Partner/innen versuchen, das vorgespielte Gefühl 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?
- Ist mir etwas aufgefallen

Aus: BDKJ Mainz/BDKJ Limburg (Hg.): Tu was! Eine Praxismappe für die Jugendarbeit, Mainz 1997