

Wahrnehmungsübung

3-er Gruppen, (ggf. auch Zweiergruppen)

Zeit: ca. 40 Minuten (30 min Übung, 10 min Auswertung)

jeweils 5 Minuten + 2-5 Minuten Auswertung, dann drei Mal wechseln (so dass jede einmal in jeder Rolle war.

Übungsanleitung:

Zwei Teilnehmer*innen sitzen sich für 5 Minuten gegenüber.

Beide schauen sich an.

Die eine berichtet der anderen, was Sie sieht und zwar in dieser Reihenfolge:

- 1) Was sehe ich an Dir? (Kleidung, Gestik, Mimik, etc...)
- 2) Wie interpretiere ich das?
- 3) Was löst das in mir aus?

Dies teilt sie in dieser Reihenfolge der Partnerin mit. Die Partnerin gibt währenddessen keinen Kommentar dazu ab.

Die dritte Teilnehmer*in sitzt als „stumme Beobachterin“ dabei und berichtet nach der Übung, was Sie beobachtet hat. Die dritte Teilnehmerin achtet auf die Einhaltung der „Spielregeln“ und hat die Zeit im Blick.

Nach ca. fünf Minuten fragt Sie die beiden anderen zum Prozess:

Mögliche Leitfragen (bitte nicht abarbeiten...): „Wie war es für dich, beobachtet zu werden?“, „(...) zu beobachten?“, „Was ist Dir leicht gefallen an Äußerungen, was nicht?“, „Wie wirken die (treffenden und unzutreffenden) Interpretationen auf Dich?“, „Was konntest Du gut annehmen, was fiel Dir schwer...“

Danach sammeln wir uns als Gesamtgruppe nochmal im Plenum und tauschen und allgemein aus...