

Übung:

Veränderung wahrnehmen

Ziel: Sensibilisierung zur Wahrnehmung der Gruppe und einzelner Personen

Zeit: ca. 25 Minuten

Material: *nichts*

Die Teilnehmer*innen bilden Zweiergruppen. Die Teilnehmer*innen bekommen folgende Aufgabe: Sucht zu zweit euch einen Ort im Raum, wo ihr etwas Platz habt. Dort stellt Euch mit dem Rücken zueinander – nicht direkt Rücken an Rücken. Vorher schaut Euch noch einmal genau an. Dann verändert möglichst lautlos vier Dinge an Euch (z.B. Haargummi raus, Uhr an anderen Arm, Schnürsenkel öffnen etc.). Wenn ihr so weit seid, gebt euch ein Zeichen und dreht euch zueinander. Überlegt, welche vier Dinge Euer Gegenüber verändert hat.

Alternative: Zwei Freiwillige gehen kurz aus dem Raum. Dann verändern zwei bis vier Personen etwas an sich. Sie tauschen z.B. eine Armbanduhr, die Schuhe, eine Jacke etc. Es sollte nicht zu auffällig sein. Dann kommen die Freiwilligen zurück und müssen herausfinden, was sich verändert hat.

Impuls: Oft fallen uns solche kleinen Veränderungen kaum auf. Man muss schon genau hinsehen. Ähnliche ist manchmal, wenn sich die Stimmung bei jemanden verändert. Wenn irgendetwas nicht in Ordnung ist. Als Mitarbeiter*in ist es wichtig genau hinzusehen, wie es den anderen geht.

Gemeinsamer Austausch: Was könnt ihr tun, wenn Euch Veränderungen auffallen, die ein Hinweis sein könnten, dass etwas nicht in Ordnung ist?

