

## Selbstwahrnehmung/Fremdwahrnehmung

- Material:** Aquarellkreiden oder jedes andere Farbmedium, pro Pers. 1  
Blatt A2-Zeichenpapier, Malunterlagen;
- Zeit:** 60 - 90 Minuten
- Personen:** Gruppe
- Idee:** Bewusstwerdung von Verhaltensmustern, Ablehnung und Akzeptanz bei anderen und sich selbst

### Anleitung:

Alle TN sitzen im Kreis, die Malunterlagen liegen außerhalb des Kreises im Rücken der TN. "Lass den Blick bitte über alle Menschen in der Gruppe schweifen. Es gibt sicher jemanden, der dir besonders auffällt und vor dem du besonders Abstand hältst (der dir besonders sympathisch ist, etc.). Lass dir nichts anmerken und schau diesen Menschen bitte jetzt nicht besonders an. Wie nimmst du ihn wahr? Finde ein Symbol für diesen Menschen."

Alle drehen sich dann um, sodass sie mit dem Rücken zum Kreismittelpunkt sitzen. So kann jeder unbeobachtet 15 – 20 Minuten dieses Symbol für eine Person aus der Gruppe malen. Dann werden alle Bilder wie auf dem Schachbrett nebeneinander gelegt. Jeder TN schaut sich alle Bilder an und entscheidet, welches Bild möglicherweise die eigene Person darstellen soll. Die wirkliche Widmung wird nicht aufgelöst und bleibt anonym!

### Auswertung:

Die TN äußern sich darüber, warum sie dieses Bild gewählt haben. Warum habe ich dieses Bild gewählt? Was glaube ich, wie andere mich sehen? Wie sehe ich mich selber? Der Urheber des symbolischen Bildes wird auf keinen Fall offenbart!

Variante: Der Name des TN, der gemeint ist, wird hinten auf dem Blatt notiert und kann später nach der ersten Gesprächsrunde aufgedeckt werden. Dann folgt eine weitere Runde darüber, wie sich jeder TN mit dieser symbolischen Zuschreibung oder auch ohne jede Zuschreibung fühlt.

<https://www.werkstattfuerkunstundtherapie.de/uebungen/themen-der-uebungen/29-selbstwahrnehmung-fremdwahrnehmung.html>

31.08.2021