

Was brauchen wir jetzt? Eine Wahrnehmungsübung

Zeitlicher Rahmen
Material

15 min

Variante 1: 4-5 unterschiedliche Düfte (Öle, Gewürze, Blumen, Kräuter, Tee, Weihrauch)
([Aerotherk](mailto:familien234@erzbistum-koeln.de) – ausleihbar über familien234@erzbistum-koeln.de)

Gruppengröße
Weitere Hinweise

Variante 2: 4-5 unterschiedliche Gegenstände zum Fühlen (Fühl-Box)
5-15 Personen
Pause bzw. Unterbrechung einer Konferenz, Sitzung, Besprechung
Im Vorfeld eine Allergiewarnung geben!

Methodenablauf

Besprechungen, Gremiensitzungen und Konferenzen sind notwendig, um Themen sachlich zu diskutieren und Lösungen zu finden. Doch manchmal kommt man nicht weiter, Gespräche bleiben stecken, die Gemüter erhitzen sich und Gefühle kochen über. In einer solchen Stimmung kann es helfen, nicht nur mit dem Kopf an die Sache zu gehen, sondern mit den Sinnen.

1. Eine Pause kann festgefahrene Situation unterbrechen und eine andere Note – eine Duftnote – ins Spiel bringen. Dazu werden ca. 4 - 5 Düfte in Form von Ölen, Gewürzen, Blumen oder Kräutern in entsprechenden Flaschen oder Gefäßen vorbereitet und herumgereicht. Die TN werden eingeladen, still zu werden, die Gerüche in Stille wahrzunehmen, ohne das zu kommentieren. Diese Übung wird verbunden mit der Frage, welcher Duft jetzt im Augenblick der passende Geruch ist oder welcher als Wohlgeruch empfunden wird.
2. Im Anschluss daran kann es eine Austauschrunde geben, in der jeder sagen kann, was er oder sie empfunden hat, ohne das zu bewerten. Nach dieser Unterbrechung kann das Gespräch vielleicht in einer anderen Stimmung weitergehen.