

Klaus W. Vopel
**SELBSTAKZEPTIERUNG &
SELBSTVERANTWORTUNG**
Band 1

iskopress

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Vopel, Klaus W.:

Selbstakzeptierung und Selbstverantwortung :
Interaktionsspiele zur Persönlichkeitsentwicklung /
Klaus W. Vopel. – Salzhausen : iskopress
ISBN 3-89403-120-4

Teil 1. – 8. Aufl. – 2005
(Lebendiges Lernen und Lehren ; Bd. 16)
ISBN 3-89403-121-2
NE: Lebendiges Lernen & Lehren

Copyright bei iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Satz und Layout: E. Velina
Druck: Runge, Cloppenburg

ISBN 3-89403-121-1

8. Auflage 2005

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Selbstbewußtsein	11
Konzentration 1: Schwerpunkt meines Körpers	12
Konzentration 2: Hier und Jetzt	14
Konzentration 3: Meine Augen.....	16
Konzentration 4: Mein Atem	18
Konzentration 5: Energie sammeln	20
Konzentration 6: Licht	22
Entspannung 1: Reise zur Sonne	24
Entspannung 2: Anspannen und Loslassen.....	26
Entspannung 3: Schnelle Hilfe	29
Entspannung 4: Gedanken beobachten.....	31
Entspannung 5: Atemzüge zählen.....	33
Entspannung 6: Lockerlassen	35
Entspannung 7: Ein Platz zum Ausruhen	37
Wahrnehmung nach innen 1: Körper	39
Wahrnehmung nach innen 2: Bewegung	41
Wahrnehmung nach innen 3: Empfindungen und Gefühle.....	44
Wahrnehmung nach innen 4: Botschaften des Körpers	47
Wahrnehmung nach innen 5: Körperliches Symptom	49
Wahrnehmung nach innen 6: Denken.....	52
Wahrnehmung nach außen 1: Tasten und Riechen	54
Wahrnehmung nach außen 2: Sehen.....	56
Wahrnehmung nach außen 3: Berühren	58
Wahrnehmung nach außen 4: Musik hören	60
Kapitel 2: Selbsterhaltung	63
Gesundheit 1: Reise durch den Körper.....	64
Gesundheit 2: Körperbild	67
Gesundheit 3: Einstellung zu meinem Körper	70
Teilnehmermaterial: Einstellung zu meinem Körper	71
Gesundheit 4: Was ich durch Krankheit gewinne.....	73
Gesundheit 5: Anfällige Körperteile.....	75
Gesundheit 6: Krankheiten	77
Teilnehmermaterial: Krankheiten.....	78
Ernährung 1: Möhren	79
Ernährung 2: Kartoffelchips	81
Ernährung 3: Cracker	83
Ernährung 4: Salami	85
Ernährung 5: Fruchtsaft	87

Ernährung 6: Eßgewohnheiten	89
Teilnehmermaterial: Eßgewohnheiten	90
Ernährung 7: Trinkgewohnheiten	92
Teilnehmermaterial: Trinkgewohnheiten	93
Ernährung 8: Muttermilch	95
Ernährung 9: Hunger	97
Ernährung 10: Selbstbedienung	100
Kleidung 1: Was meine Kleidung sagt	103
Kleidung 2: Lieblingskleidung	105
Teilnehmermaterial: Lieblingskleidung	106
Kleidung 3: Kleidermarkt	108
Kleidung 4: Im Opern-Fundus	110
Sexualität und Erotik 1: Bestandsaufnahme	113
Teilnehmermaterial: Bestandsaufnahme	114
Sexualität und Erotik 2: Reklame für mich selbst	116
Sexualität und Erotik 3: Wünsche äußern.....	118
Zeiteinteilung 1: Arbeit und Freizeit.....	120
Zeiteinteilung 2: Überleben und leben	122
Kapitel 3: Selbsterkenntnis.....	125
Lebensgeschichte 1: Reise in die Vergangenheit	126
Lebensgeschichte 2: Zeit meines Lebens	128
Lebensgeschichte 3: Lebensskript	130
Teilnehmermaterial: Lebensskript	132
Lebensgeschichte 4: Familienskulptur	133
Lebensgeschichte 5: Frühe Erfahrungen	135
Teilnehmermaterial: Frühe Erfahrungen	136
Lebensgeschichte 6: Wichtige Einflüsse	138
Konflikte 1: Zwei Tiere	139
Konflikte 2: Konflikt eines Objekts	141
Konflikte 3: Schlagzeile	143
Identität 1: Innen und außen	145
Identität 2: Der empfindlichste Teil meines Körpers	147
Identität 3: Drei Kästchen.....	149
Identität 4: Maske ablegen	151
Identität 5: Rollenbild.....	153
Identität 6: Fragen an mich selbst.....	155
Teilnehmermaterial: Fragen an mich selbst	156
Identität 7: Wer bin ich?	158
Identität 8: Mein Vorname	160
Identität 9: Kindesalter meiner Wahl	162
Identität 10: Roboter.....	163

Einleitung

Die in drei Bänden zusammengestellten Experimente sind Hilfsmittel für pädagogisch und therapeutisch arbeitende Gruppenleiter, die die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Teilnehmer fördern wollen.

Der methodische Ansatz, nach dem wir die Spiele entwickelt und bearbeitet haben, geht von folgenden Annahmen aus:

- ◆ Jeder Mensch ist bestrebt, sein eigenes Potential – biologisch, intellektuell, emotional und spirituell – zu verwirklichen.
- ◆ Selbstverwirklichung hat einen Bezug zu Vergangenheit und Zukunft, vollzieht sich jedoch hauptsächlich im Hier und Jetzt.
- ◆ Trotz äußerer Einschränkungen sind wir relativ frei, unsere Zukunft selbst zu gestalten.
- ◆ Wir sind für die Gestaltung unseres eigenen Lebens ebenso verantwortlich wie für die Gestaltung der Gesellschaft, in der wir leben.
- ◆ Soziales Verhalten wird erlernt. Wir können uns entwickeln und uns – meist in kleinen Schritten – ändern.
- ◆ Um reifer und erwachsener zu werden, sind wir ebenso auf Reflexion, Meditation und wissenschaftliche Information angewiesen wie auf den lebendigen Austausch mit anderen Menschen.

Die Experimente beruhen auf unterschiedlichen psychologischen Konzepten, die im Bereich der humanistischen Psychologie entwickelt wurden. Wir möchten hier einige dieser Konzepte erwähnen, weil sie für uns persönlich besonders wichtig geworden sind und dementsprechend auch unsere praktische und theoretische Arbeit in vielen Punkten bestimmen.

Unser inneres Selbst entfaltet sich in Polaritäten, die einander komplementär ergänzen. Von besonderer Bedeutung ist die intrapersonale Polarität Stärke – Schwäche sowie die interpersonelle Polarität Ärger – Liebe.

Unter „Stärke“ verstehen wir das Bewußtsein und den Ausdruck von persönlicher Kraft, Sicherheit, Selbstwert und Kompetenz. Unter „Schwäche“ verstehen wir das Bewußtsein und den Ausdruck persönlicher Verletzlichkeit, von Schmerz und Hilflosigkeit sowie die Bereitschaft, die eigene gelegentliche Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit zu akzeptieren.

„Ärger“ ist für uns das Empfinden und der Ausdruck von mildem Ärger bis zum heftigen Zorn, und „Liebe“ ist für uns schließlich das Empfinden und der

Ausdruck von Zuneigung, Zärtlichkeit und tiefgehender gefühlsmäßiger Verbundenheit. Die Integration dieser Polaritäten ist eine ständige Entwicklungsaufgabe für uns:

Wir können unsere Stärke nur erleben, wenn wir zu unseren Schwächen stehen; wir können nur lieben, wenn wir auch unseren Ärger ausdrücken. Im Laufe unseres Lebens können wir – wenn wir uns wirklich weiterentwickeln – Stärke und Schwäche, Liebe und Ärger auf immer bedeutungsvollere Weise erfahren und ausdrücken.

Eine wichtige Voraussetzung für unsere persönliche Entwicklung ist unsere Bereitschaft, als Erwachsene den eigenen Gefühlen, Gedanken und Wertvorstellungen zu trauen und fremde Forderungen, Anschauungen und Maßstäbe nur nach kritischer Überprüfung zu übernehmen.

Dazu gehört, daß wir unsere Gefühle und Gedanken offen mitteilen und darauf verzichten, andere durch vorgespielte Qualitäten zu beeindrucken oder durch Anpassung ihre Wertschätzung zu erringen.

Selbständigkeit und die Fähigkeit, sich zu binden und für andere einzusetzen, sind in gleicher Weise wichtig für unsere persönliche Reife. Wenn wir lediglich unsere eigene Selbstverwirklichung verfolgen, geraten wir leicht in eine narzisstische Haltung, die uns einsam macht; wenn wir uns nur für andere verantwortlich fühlen, werden wir abhängig und verlieren unsere Vitalität.

Wir benötigen zur Erhaltung unseres Selbstwertgefühls genügend Beachtung und Zuwendung von anderen. Nicht nur als Kinder sind wir auf die liebevolle Aufmerksamkeit anderer angewiesen, auch als Erwachsene brauchen wir genügend Anerkennung und körperliche Zärtlichkeit.

Die Gliederung des Materials haben wir nach verschiedenen Lernbereichen vorgenommen, die einigermaßen klar voneinander zu trennen sind und die – wenigstens zum Teil – aufeinander aufbauen im Sinne zunehmender Komplexität. Der Akzent liegt dabei auf verschiedenen Entwicklungs- und Lernstufen des Selbst, vom Training des Selbstbewußtseins (Teil 1) bis zur Übung der Selbstbehauptung (Teil 3), wobei die Interaktion in der Gruppe die wichtige Aufgabe erfüllt, dem einzelnen Rückmeldungen und Unterstützung zu geben und ihm bei der Auswertung seiner Erfahrungen zu helfen

Im ersten Band (Selbstbewußtsein – Selbsterhaltung – Selbsterkenntnis) geht es vor allem um Grundlagen. Die hier zusammengestellten Experimente sensibilisieren die Teilnehmer für ihre feineren seelischen, geistigen und körperlichen Prozesse. Außerdem werden sie zu einer ersten vorsichtigen Bestandsaufnahme ihrer bisherigen Persönlichkeitsentwicklung angeregt.

Im zweiten Band (Selbstakzeptierung – Selbstveränderung) geht es vor allem um eine neue Einstellung zu sich selbst, zu anderen und zum Leben überhaupt. Die hier zusammengestellten Experimente ermutigen die Teilnehmer, vorher

unterdrückte und abgespaltene Teile des eigenen Selbst zu reintegrieren und mehr Vertrauen in das eigene Potential zu entwickeln. Außerdem werden die Teilnehmer angeregt, sich ein lebendiges und für zukünftige Entwicklungen offenes Selbstkonzept zu erarbeiten.

Im dritten Teil (Selbstverantwortung – Selbstbehauptung – Selbstbestätigung) geht es vor allem um Maßstäbe und Entscheidungen. Die hier zusammengestellten Experimente helfen den Teilnehmern, sich klarer zu werden, was sie selbst im Leben wollen und wie sie ihre Ziele mit oder gegen andere erreichen können. Sie üben, sich konstruktiv mit anderen auseinanderzusetzen.

Außerdem enthält dieser Band eine Reihe von Experimenten, die die Einstellung der Teilnehmer zu fremder Wertschätzung berühren. Sie können üben, die Wertschätzung anderer entgegenzunehmen, darum zu bitten bzw. sie zurückzuweisen.

Selbstbewußtsein

Konzentration 1 Schwerpunkt meines Körpers

(nach G. Hendricks)

Ziele: Die Teilnehmer werden angeregt, sich zu entspannen, tief und ruhig zu atmen, beunruhigende und störende Gedanken aufzugeben und sich auf ihre physische und psychische Energie zu konzentrieren.

Teilnehmer: ab 14 Jahren.

Zeit: ca. 15 Minuten (ohne Auswertung).

Spielanleitung: Mit dem folgenden Experiment möchte ich euch helfen, euch zu entspannen und leichteren Zugang zur Quelle eurer Energie zu finden.

Meistens atmen wir nur flach und benutzen dabei nur einen Teil unserer Lunge. Die Folge ist, daß wir nur unvollständig unsere Empfindungen bemerken und uns weniger lebendig und schöpferisch fühlen. Wenn wir dagegen tiefer atmen, verfügen wir über viel mehr Energie, wir werden beweglicher und feinfühlicher.

Ich möchte euch zunächst anregen, daß ihr euren Körper entspannt. Legt euch auf den Boden, macht es euch bequem und schließt die Augen... Damit ihr wirklich frei atmen könnt, öffnet ggf. zu enge Gürtel...

(Machen Sie bei den folgenden Anweisungen an den durch Punkte gekennzeichneten Stellen jeweils eine Pause von ca. 20 Sekunden.)

Konzentriert euch auf eure Füße und bewegt sie ein wenig. Stellt fest, wie sich eure Füße anfühlen... Erlaubt euren Füßen, sich zu entspannen...

Nun konzentriert euch auf eure Beine... Erlaubt ihnen ebenfalls, sich zu entspannen und ruhig und schwer in den Fußboden einzusinken...

Das Gefühl der Entspannung breitet sich nun aus auf euren Bauch und auf eure Brust... Auch das Zentrum eures Körpers fühlt sich weich, warm und entspannt an... Ihr atmet ruhig und tief, und mit jedem Atemzug fühlt ihr euch lockerer und weicher...

Nun entspannt euren Nacken und euer Gesicht... Bemerk, wie euer Gesicht freier und weicher und wie euer Nacken lockerer und wärmer wird...

Entspannt jetzt Arme und Hände und laßt sie ebenfalls warm und schwer werden und leicht in den Boden einsinken... Atmet tief ein und aus und gestattet eurem Körper, locker zu werden und sich auszudehnen... (1 Min.)

Jetzt holt langsam durch die Nase Luft. Füllt zunächst euren Bauch mit Luft und dann eure Brust... Atmet langsam wieder aus und entleert dabei zunächst

eure Brust und dann euren Bauch...

Laßt den Atem wie Ebbe und Flut kommen und gehen. Mit jedem Einfluten in euren Körper füllt der Atem euch mit Energie. Fühlt, wie ihr tief und ruhig atmet und wie die Energie in euch einströmt und wieder hinausfließt. Versucht auch, euren Atem zu hören, wenn er kommt und geht... (1 Min.)

Das Zentrum eures Körpers ist euer Schwerpunkt. Für viele Menschen liegt dieser Schwerpunkt etwas unterhalb des Nabels. Stellt euch jetzt vor, daß ihr die Luft direkt an dieser Stelle durch das Zentrum eures Körpers einatmen könnt... Fühlt, wie die Energie durch das Zentrum in euren Körper strömt... Fühlt, wie euer Atem in euren Körper fließt und dabei Brust und Kopf füllt...

Haltet den Atem für einen kleinen Augenblick an und laßt ihn dann wieder hinausströmen und dabei jede Spannung, die ihr bemerkt, mit wegspülen. Setzt das fort: Atmet durch euer Zentrum, füllt euren Körper mit Energie und spült beim Ausatmen alle inneren Spannungen fort... (1 Min.)

Behaltet diese Erfahrung im Gedächtnis. Ihr könnt euch jederzeit auf das Zentrum eures Körpers konzentrieren, wenn ihr euch entspannen und ruhig fühlen wollt. Wann immer euch Vorstellungen und Gedanken so beunruhigen und quälen, daß ihr sie für eine Weile fortschicken wollt, atmet sie aus und ersetzt sie durch reine und lebensfreundliche Energie, die ihr einatmen könnt...

Jetzt laßt euren Körper wieder beweglich werden. Bewegt Hände und Füße und die Muskeln des übrigen Körpers...

Öffnet eure Augen und bemerkt, wie erfrischt und lebendig ihr seid...

Kommt zum Kreis zurück, damit wir miteinander über das Experiment sprechen können...

Auswertung:

- ◆ Wie fühle ich mich jetzt?
- ◆ Wie gut konnte ich den Instruktionen folgen?
- ◆ Welche anderen Möglichkeiten der Entspannung und Konzentration benutze ich?
- ◆ Was habe ich in meinem Körper bemerkt?
- ◆ Zu welchen Teilen meines Körpers habe ich mehr Kontakt hergestellt?
- ◆ In welchen alltäglichen Situationen könnte mir diese Konzentrationstechnik helfen?
- ◆ Habe ich etwas Neues über mich erfahren?
- ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Dies ist ein leichtes Experiment für alle Gruppen. Es eignet sich ebenso für den Anfang irgendeiner Gruppensitzung (dann mit einer sehr kurzen Auswertung) wie für Kurse, die Konzepte der Entspannung und Konzentration lehren.

Konzentration 2 Hier und Jetzt

(nach L. Huxley)

Ziele: Sie können dieses Experiment immer dann vorschlagen, wenn Sie Ihren Teilnehmern Gelegenheit geben wollen, mehr Kontakt zum Hier und Jetzt zu bekommen und sich von unerwünschten Gedanken und Erinnerungen zu entlasten.

Raum: Sie benötigen pro Teilnehmer ca. 2 qm.

Teilnehmer: ab 14 Jahren.

Zeit: ca. 15 Minuten ohne Auswertung.

Spielanleitung: Oft beschäftigen uns vergangene Ereignisse – oder Erwartungen, die wir an die Zukunft haben – so sehr, daß unsere Energie blockiert wird und uns nicht mehr zur Verfügung steht für unsere gegenwärtigen Aufgaben. Besonders vergangener Kummer kann uns dazu bringen, daß wir auch heute noch so reagieren, wie wir es lange vorher getan haben. Die Geister der Vergangenheit erheben sich in uns und machen uns unfähig, voll in der Gegenwart zu leben und zu handeln. In einer solchen Situation könnt ihr in kurzer Zeit die alten Geister verjagen und eure volle Aufmerksamkeit auf die Gegenwart konzentrieren. Dazu werde ich euch eine Reihe kleiner Aufgaben geben, die ihr alle möglichst schnell ausführen müßt. Jede der einzelnen Handlungen benutzt andere Muskeln und Nerven und spricht andere Sinne an. Aber jede verlangt eure volle Aufmerksamkeit.

Steht auf und geht mit schnellen Schritten herum...

Geben Sie jeweils ca. 5 Sekunden Zeit.

Bleibt stehen und zwinkert zwölfmal mit den Augenlidern leicht und schnell wie ein Kolibri mit seinen Flügeln...

Hinkt auf dem rechten Bein drei Schritte...

Bleibt stehen und streckt die Arme weit nach vorn, ohne das Gleichgewicht zu verlieren...

Zwinkert mit den Augenlidern fünfzehnmal leicht und schnell... Hinkt auf dem linken Bein fünf Schritte...

Bleibt stehen und streckt die Arme zum Himmel, immer höher und höher...

Jetzt gähnt einmal gewaltig wie ein Nilpferd...

Jetzt zwinkert zwanzigmal mit den Augenlidern... (10 Sek.)

Jetzt macht euch so klein wie möglich...

Stellt euch wieder hin und schluckt dreimal...

Merkt euch nun vier verschiedene Gegenstände in diesem Raum...

Reißt euch ein einzelnes Haar aus, ohne hinzuschauen... (10 Sek.)

Berührt fünf Gegenstände im Raum... (10 Sek.)

Stellt euch ans offene Fenster und atmet tief ein und aus...

Jetzt hustet dreimal...

Sagt laut euren Vornamen, den heutigen Wochentag und das heutige Datum...

Betrachtet, berührt und riecht an etwas, was ihr gern habt... (10 Sek.)

Werft etwas in die Luft und fangt es auf...

Macht das jetzt zehnmal... (15 Sek.)

Denkt ganz schnell an das Angenehmste, was heute noch passieren wird...

Jetzt summt einen Ton vor euch hin... Werdet lauter... Noch lauter... So laut, wie ihr könnt... Nun stoppt...

Kommt zum großen Kreis zurück, damit wir gemeinsam über das Experiment sprechen können...

Auswertung

- ◆ Wie hat mir dieses Experiment gefallen?
- ◆ Wie fühle ich mich jetzt?
- ◆ Was tue ich sonst, um die Geister der Vergangenheit zur Ruhe zu bringen bzw. um meine Beschäftigung mit der Zukunft aufzugeben?
- ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Diese Übung mag manchem komisch und exzentrisch erscheinen. Dahinter steckt jedoch ein zeitloses Konzentrationsprinzip, das auf harmlose Art und Weise die Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf das Hier und Jetzt konzentriert. Besonders geeignet ist das Experiment für intellektuelle und depressive Teilnehmer, da es die Energie befreit und für die Gegenwart nutzbar macht.

Konzentration 3 Meine Augen

(nach R. Wills)

Ziele: Die meisten Menschen knüpfen mit ihrer Umwelt Kontakt über ihre Augen. Um sich vor dieser Überforderung zu schützen, schränken die Augen ihre Sensitivität ein, so daß die Welt immer stärker auf eine stereotype Weise betrachtet wird. Dieses Experiment lehrt die Teilnehmer, wie sie ihren Augen Ruhe und Entspannung gönnen können.

Teilnehmer: ab 12 Jahren.

Zeit: ca. 10 Minuten ohne Auswertung.

Spielanleitung: Ich möchte euch helfen, daß eure Augen sich stärker und ausgeruhter fühlen.

Setzt euch bitte im Schneidersitz auf den Boden, und zwar so, daß ihr alle in dieselbe Richtung schaut... Atmet einige Male tief ein und aus, damit sich euer Körper entspannen kann...

Konzentriert euer Bewußtsein jetzt auf eure Augen...

Haltet den Kopf still und bewegt eure Augen nach oben, so weit es geht. Versucht dabei, senkrecht über euren Kopf zu schauen...

Versucht nun das Gegenteil: Bewegt eure Augen so weit es geht nach unten und versucht, unter euer Kinn zu sehen...

Wiederholt das Ganze dann fünfmal und laßt die Augen anschließend in einer bequemen Position ausruhen... (30 Sek.)

Haltet weiter den Kopf still und bewegt jetzt eure Augen so weit wie möglich von einer Seite zur anderen. Stellt euch vor, daß ihr hinter euch sehen wollt... Macht das ebenfalls fünfmal und laßt die Augen dann wieder in einer bequemen Stellung ausruhen... (30 Sek.)

Haltet weiter den Kopf still und schaut mit den Augen von oben links nach unten rechts... Macht das wieder fünfmal und laßt danach die Augen in einer bequemen Position ausruhen... (30 Sek.)

Ohne den Kopf zu bewegen, schaut von rechts oben nach links unten... Macht das wieder fünfmal und laßt die Augen danach in einer bequemen Stellung ausruhen... (30 Sek.)

Jetzt bewegt eure Augen im Uhrzeigersinn kreisförmig. Beginnt in der Mitte oben... Macht das wieder fünfmal und laßt die Augen dann ausruhen... (30 Sek.)

Das Zentrum eures Körpers liegt in der Gegend eures Nabels. Stellt euch nun vor, daß ihr mit euren Augen durch dieses Zentrum von innen nach außen

schaut... (15 Sek.)

Nun reibt die Hände aneinander, bis sie ganz warm werden. Reibt sie schnell und stark... Schließt eure Augen und legt die angewärmten Hände gewölbt über eure geschlossenen Augen, so daß die Wärme der Handinnenflächen auf die Augen strahlt. Laßt die Augen die Wärme der Hände aufnehmen... (10 Sek.)

Öffnet nun die Augen im Dunkeln und laßt sie die Wärme und Geborgenheit genießen... (20 Sek.)

Nun schließt die Augen wieder und nehmt die Hände millimeterweise weg, damit die Augen sich langsam an die neue Situation gewöhnen können... (20 Sek.)

Öffnet die Augen ganz langsam und laßt sie die Helligkeit des Lichtes vorsichtig aufnehmen...

Kommt zum Kreis zurück, damit wir miteinander über das Experiment sprechen können...

Auswertung

- ◆ Wie hat mir dieses Experiment gefallen?
- ◆ Wie benutze ich sonst meine Augen?
- ◆ Habe ich manchmal das Gefühl, daß meine Augen überanstrengt sind?
- ◆ Müssen meine Augen viel Unangenehmes sehen? Sehen meine Augen genügend Erfreuliches?
- ◆ Gibt es oft Situationen, in denen ich bestimmte Dinge übersehe?
- ◆ Wie benutze ich meine Augen in dieser Gruppe?
- ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Dieses einfache Experiment eignet sich als Konzentrationsübung für alle Gruppen. Sie können damit eine Lerneinheit zur visuellen Wahrnehmung einleiten und andere Wahrnehmungsexperimente anschließen. Achten Sie darauf, daß Brillenträger ihre Brillen abnehmen bzw. ihre Kontaktlinsen entfernen.