

# Spiegelspiel

## Thema

- Konzentration stärken
- Wahrnehmung schulen
- nonverbale Kommunikation fördern

## Zeitaufwand

ca. 15-30 Minuten

## Gruppengröße

Ab 2 Personen, bei ungerader Anzahl: Dreierteam möglich; alternativ: Viererteam (mit unterstützenden Personen)

## Kurzbeschreibung

Das Spiegelspiel ist eine bewegungsorientierte Aktivierungsmethode für zwischendurch. Zwei Personen stehen sich gegenüber und spiegeln gegenseitig ihre Bewegungen und Gesichtsausdrücke. Die Methode fördert Konzentration, Aufmerksamkeit und nonverbale Kommunikation und eignet sich besonders für Gruppen mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen.

## Barrierefreiheit

- Sprachfrei umsetzbar
- Teilnahme für Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen möglich
- Teams sollten nach ähnlichen motorischen Voraussetzungen gebildet werden
- Barrierefrei zugänglicher Raum empfohlen

!! Für Menschen mit Sehbehinderungen nur bedingt geeignet

## Benötigtes Material

- Kein Material erforderlich
- Ausreichend Platz für Bewegung

## Ziel: Konzentration, Wahrnehmung, nonverbale Kommunikation

- Förderung von Konzentration und Fokus
- Schulung der Wahrnehmung für das Gegenüber
- Stärkung von Achtsamkeit und Präsenz
- Ermöglichung von Austausch ohne Sprache
- Aktivierung zwischendurch

# Zielgruppe

- Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene
- Besonders geeignet für heterogene und mehrsprachige Gruppen

# Ablauf

## 1. Teambildung

Zwei Teilnehmende bilden ein Team und stehen sich gegenüber.

## 2. Startsignal

Auf ein Zeichen der anleitenden Person beginnt eine Person mit Bewegungen.

## 3. Spiegeln

Die zweite Person spiegelt die Bewegungen möglichst genau. Arme, Beine und Gesichtsausdrücke können einbezogen werden.

## 4. Rollenwechsel und Wiederholungen

- Nach Ablauf der Zeit werden die Rollen getauscht
- Die Dauer jeder Runde wird gemeinsam festgelegt
- Mehrere Runden mit angepasstem Zeitfenster möglich

## 5. Varianten

- Viererteam: Zwei Personen bewegen sich, jeweils unterstützt durch eine Person daneben
- Dreierteam: Eine Person spiegelt, zwei bewegen sich gemeinsam
- Sitzende Variante: Bewegungen nur mit Oberkörper oder Armen
- Tempo-Variation: sehr langsam oder bewusst schneller

## Reflexion & Transfer

- Wie leicht oder schwer war es, das Gegenüber zu spiegeln?
- Was hat geholfen, konzentriert zu bleiben?
- Wie hat sich die nonverbale Kommunikation angefühlt?