



® VIDU

Selbsthilfe für Verwitwete

# Wie fühle ich mich heute?

Leg Stein und Feder auf den Tisch. Die Frage dazu lautet:

*„Wie fühlt es sich momentan für euch an?  
Eher schwer wie ein Stein oder  
leicht wie eine Feder?“*



Die Frage wird in die Runde gestellt. Wer möchte, kann sich den Stein oder die Feder nehmen und über die derzeitige Situation sprechen. Hierbei ist es wichtig, dass die anderen der sprechenden Person die nötige Zeit lassen, ihr nicht ins Wort fallen, sie wirklich ausreden lassen.

Dies ist ein Vorschlag für den ersten Einstieg ins Gespräch. Gerade wenn neue Gruppenmitglieder da sind, kann ein solcher Gesprächseinstieg sehr hilfreich sein.