

# METHODENTRAINING DIGITAL

---

- MEDI -



Gefördert  
durch die

Bundeszentrale für  
politische Bildung

# WALNUSS-ÜBUNG

**SENSIBILISIERUNG**

**SELBSTREFLEXION**

---

Anlehnung an:

Anti-Bias-Werkstatt | Europahaus Aurich (Hrsg.) (2007): Methodenbox  
Demokratie-Lernen und Anti-Bias-Arbeit.

Konkretisierung & Weiterentwicklung:

Goska Soluch

## 01 VORBEREITUNG

### Material

Schale mit 20 Walnüssen

## 02 ZIELSETZUNG

### Worauf kann es abzielen?

Diese Methode ist eine Sensibilisierungsübung für Heterogenität von (vermeintlich homogenen) Gruppen. Sie kann zum kritischen Nachdenken über Generalisierungsmechanismen anregen. Die Perspektive verändert sich: Individuelle Besonderheiten werden bewusst und wertgeschätzt.

## 03 DURCHFÜHRUNG

### Beginn der Übung

Der/Die Anleiter\*in zeigt den Teilnehmenden eine Walnuss und bittet sie Merkmale, die eine Walnuss auszeichnen, zu nennen. Die Beschreibungen werden auf einem Plakat „Walnüsse sind...“ (z.B. bräunlich, rund, oval...) aufgeschrieben. Wenn genug zusammengetragen wurde, reicht der/die Anleiter\*in eine Schüssel mit ca. 20 – 30 Walnüssen herum, und bittet die Teilnehmenden sich eine herauszunehmen. Diese sollen sie aufmerksam betrachten und sich Merkmale und Besonderheiten merken und eventuell aufschreiben. Dabei ist es nicht gestattet, der Nuss zusätzliche Merkmale durch Anritzen oder Anmalen hinzuzufügen.

### Hinweis:

Je nach Schwierigkeitsgrad können in der Schüssel die ähnliche oder die doppelte Anzahl an Nüssen sein, wie Teilnehmende. Bevor die Nüsse wieder eingesammelt werden, kann noch die Frage gestellt werden: Wie hoch (Angabe in Prozent) schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit, dass Sie „Ihre Nuss“ wiederfinden?

Wenn alle das Gefühl haben ihre persönliche Nuss etwas kennengelernt zu haben, beginnt jede/r seine/ihre Nuss im Plenum zu beschreiben. Danach werden alle Nüsse wieder eingesammelt und in die Schüssel zurückgelegt. Dann werden alle vermischt und auf dem Fußboden (oder Tisch) ausgelegt. Nun sucht sich jede/r „seine“/„ihre“ Nuss wieder heraus. Wenn jede/r wieder (s)eine Nuss hat, wird die Übung gemeinsam im Stuhlkreis ausgewertet.

## 04 DURCHFÜHRUNG

### Reflexion & Auswertung

- Wie schwer oder leicht war es, die Nuss wiederzufinden?
- Wie ist es gelungen?
- Welche spezifischen Merkmale sind aufgefallen?
- Was hat überrascht?

#### **weitere Reflexionsfragen:**

- Was ergibt der Vergleich mit den gemeinsam gesammelten Beschreibungen auf dem Plakat und den einzeln gefundenen Merkmalen?
- Was ist noch aufgefallen?
- Welche Thematik wird sichtbar?
- Was hat dies mit Ihrem Alltag zu tun?



# Methodentraining digital

- Medi -

## METHODENBESCHREIBUNGEN

---

im Auftrag der Agentur für Erwachsenen- und  
Weiterbildung (AEWB)



### REDAKTION

Goska Soluch

### LAYOUT

Anne Kuhnert

Institut für Digitale Pädagogik (n.staatl.)



### GEFÖRDERT DURCH

Gefördert  
durch die



Berlin, 2020