

Förderband

Körperübung zum Thema Nähe - Distanz, Vertrauen und Kooperation, Grenzen wahrnehmen und setzen

Vorbereitung

Entfällt

Ablauf

Gassenaufstellung wie bei der Übung »Vertrauensfall«. Eine Person legt sich am Anfang der Gasse auf die Hände und Arme der Mitspielenden und wird dann durch rhythmische Bewegungen vorwärts befördert (persönliche Entscheidung, ob Bauch- oder Rückenlage angenehmer ist). Am Ende der Gasse angekommen müssen die Spielenden darauf achten, dass die beförderte Person nicht über das Ziel hinaus gereicht wird. Die beförderte Person stellt sich schließlich hinten als Teil des Förderbandes an und die nächste Person kann

starten. Stufe 2 mit geschlossenen oder verbundenen Augen.

Mögliche Auswertungsfragen

- Wie habt ihr euch gefühlt? Wart ihr am Anfang unsicher oder nicht? Wann konntet ihr vertrauen?
- Wie war es, jemanden zu befördern/die Verantwortung für ihn zu übernehmen?
- Wie vorsichtig wart ihr am Anfang, wie sicher, mutig oder übermütig seid ihr geworden?
- Gab es eine Grenze, die ihr gesucht und ausprobiert habt?
- Kennt ihr das auch bei Freundschaften, dass man sich aufeinander verlassen kann/muss?

Bei vertrauten Gruppen mit älteren Gruppenmitgliedern:

- Wo ist es, wenn ihr verliebt seid, wichtig, dem/der anderen vertrauen zu können?
- Wo müsst ihr auch selber Verantwortung übernehmen?
- Wie ist es, wenn man miteinander Sex haben möchte? Wer kümmert sich um Verhütung? Wer spricht das an? Wie löst ihr das?
- Habt ihr eine Idee, wie man dem/der anderen bei der Sexualität signalisiert, was man mag und was nicht?

Thema	Vertrauen und Verantwortung
Methodentyp	Einstieg/Warming-up Auflockerung/Bewegung
Setting	Geschlossene Gruppe Offene/öffentliche Veranstaltung
Alter	Empfohlen ab ca. 12 Jahren
Dauer	5 - 15 min
Material	Eigenes Material: ein Tisch o. Ä.

