

# Gordischer Knoten

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

## Vorbereitung

Entfällt

## Ablauf

Alle TN rücken in einem Kreis eng aneinander, schließen die Augen und greifen querbeet mit einer Hand jeweils die Hand eines anderen. Auf ein Signal von Ihnen öffnen alle TN die Augen. Wer noch keine Hand zu fassen bekommen hat, greift jetzt noch eine freie, ohne dass sich die anderen loslassen. Gemeinsam versuchen nun alle TN, ohne sich dabei loszulassen, den wilden

Knoten zu lösen, indem sie übereinander steigen, untereinanderher krabbeln, sich vorsichtig drehen und wenden. Manchmal ergeben sich auch mehrere Kreise gelöster Knoten.

## Mögliche Auswertungsfragen

- War es einfach/schwer, eine freie Hand zu finden, ohne die Augen aufzumachen? Wie ist euch das gelungen?
- Wie habt ihr euch beim Knotenlösen untereinander abgestimmt? Was hat gut/weniger gut geklappt und weshalb?

<b>Thema</b>	Vertrauen und Verantwortung
<b>Methodentyp</b>	Einstieg/Warming-up Auflockerung/Bewegung
<b>Setting</b>	Geschlossene Gruppe Offene/öffentliche Veranstaltung
<b>Alter</b>	Empfohlen ab ca. 10 Jahren
<b>Dauer</b>	5 - 15 min
<b>Material</b>	-

