

# Pendel

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

### Vorbereitung

Entfällt

### Ablauf

Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen. A und B stellen sich mit einem Schritt Abstand einander gegenüber auf und halten ihre Hände mit den Handflächen nach vorn auf Brusthöhe. C stellt sich dazwischen mit Blick auf A und baut Körperspannung auf. Die Arme können an der Seite oder in Schutzhaltung vor der Brust gehalten werden. C fragt, ob alle bereit sind, und lässt sich nach vorn kippen. C muss die Körperspannung beibehalten, um nicht in der Hüfte abzuknicken. A fängt C an den Schultern ab und schiebt sie/ihn sachte wieder nach hinten, wo sie/er von B abgefangen wird. C kann so sanft hin- und herpendelt werden. Der Abstand sollte zu Beginn nur so groß sein, dass A und B beide die Schultern von C berühren können. Mit der Zeit kann der Abstand vergrößert werden, aber

nur so viel, wie es sich alle Beteiligten zutrauen. Anschließend werden die Rollen gewechselt. Achten Sie darauf, dass C nicht geschubst wird. Sobald die fallende Person Ausgleichsschritte macht, ist das Vertrauen nicht gegeben.

Der Abstand sollte verringert werden und das Pendeln sanfter erfolgen.

In einer nächsten Stufe können Sie größere Gruppen bis zu 6 Personen bilden. Die Außenstehenden stehen eng beieinander, so dass sich die Person in der Mitte in alle Richtungen fallen lassen kann. In Stufe 3 können alle ihre Augen schließen. Die Erfahrung wird intensiver, wenn dabei nicht gesprochen wird.

### Mögliche Auswertungsfragen

- Wie habt ihr euch gefühlt? Wart ihr am Anfang unsicher oder nicht? Wann konntet ihr vertrauen?
- Wie war es, jemanden aufzufangen/ 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?

<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>	-
<b>Dauer</b>	5 - 15 min
<b>Material</b>	Eigenes Material: eventuell Decken



Es ist deins.  
Schütze es.