

Schweben und Fliegen

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

Vorbereitung

Entfällt

Ablauf

Eine Person legt sich ausgestreckt mit dem Rücken auf eine Matte/Decke. Die Arme sind an den Körper gelegt, der Körper ist angespannt. 3 Personen stehen auf der linken und 3 auf der rechten Seite. Sie fassen mit der flachen Hand unter den Körper der/des Liegenden. Auf Kommando hebt die Gruppe die liegende Person bis zu einer verabredeten Höhe an. Die/die Schwebende hält die Hüfte angespannt. Die Gruppe kann die Person sanft hin- und herbewegen oder sich vorsichtig drehen. Danach wird die/die Schwebende langsam wieder auf den Boden gelegt. Anschließend Rollenwechsel oder ggf. Stufe 2 mit

geschlossenen Augen. Stufe 3: Bei großem Vertrauen in die Gruppe, kann die Person leicht »geworfen« werden. Eine weitere Person sollte am Kopfende stehen und den Kopf sichern. Die Gruppe muss die Vereinbarungen mit der/dem Schwebenden unbedingt einhalten und Wünsche bzw. Grenzen respektieren.

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, der/dem 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: eventuell Decken