

Sich fallen lassen

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

Vorbereitung

Besorgen Sie eventuell Matten oder Decken.

Ablauf

Die TN bilden 2er- oder 3er-Gruppen. Eine Person legt sich auf den Rücken, schließt die Augen und entspannt sich. Die anderen heben vorsichtig einen Arm an. Die/der Liegende versucht die Arme ganz locker zu lassen und das ganze Gewicht an die Partnerinnen oder Partner abzugeben, welche den Arm vorsichtig hin- und herbewegen und wieder ablegen. Danach sind die Beine an der Reihe. Die Partnerinnen oder Partner heben die Beine vorsichtig an und bewegen sie, auch im Knie. Zum Abschluss heben

Sie den Kopf sanft an und bewegen ihn leicht hin und her. Besonders beim Kopf fällt es vielen schwer, das ganze Gewicht abzugeben. Sie können den Gruppen diesen Tipp geben: »Macht den Kopf einmal bewusst ganz schwer und drückt ihn leicht in die haltenden Hände.«
Danach werden in den Gruppen die Rollen getauscht, bis jedes Gruppenmitglied einmal »bewegt« wurde.

Mögliche Auswertungsfragen

- Wo fiel es euch leicht loszulassen und wo eher schwer?
- Woran lag das? Lag es eher an euch selber oder daran, wie sich der andere euch gegenüber verhalten hat? (»Loslassen« ist für

viele Menschen sehr schwierig. Sie meinen, mithelfen zu müssen. Sich helfen zu lassen bedeutet aber, Verantwortung abzugeben, jemandem zu vertrauen.)

Vertiefung mit älteren TN:

- Könnt ihr euch eine Situation vorstellen, in der ihr im realen Leben so vorsichtig mit einem anderen Menschen umgehen müsst? (Erste Hilfe, Krankheit/Pflege)
- Wie würde es euch dann gehen?
- Wie wäre es für euch, wenn ihr später einmal selber auf eine solche Hilfe angewiesen wäret, z.B. bei einer schweren Krankheit?

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