Vertrauensfall

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

Vorbereitung
Entfällt

Ablauf
Eine Person steht auf einem Tisch o. Ä., von dem sie sich in die Arme der anderen fallen lässt. Dafür stellen sich diese parallel in Gassenstellung auf und legen ihre Unterarme im Reißverschluss-System so ineinander, dass eine Tragfläche entsteht.
Ringe, Uhren und Armschmuck ablegen! Die Handflächen der Fangenden zeigen nach oben, die Arme sind etwa in einem 90-Grad-Winkel angewinkelt. Die Arme sollten so geordnet sein, dass die Fingerspitzen etwa auf gleicher Höhe wie die Ellenbogen der gegenüberstehenden Person sind. Vorab sollte ein Kommando der/des Fallenden an die Fangenden abgesprochen werden. Die/der Fallende baut Körperspannung auf, fragt z. B. »Seid ihr bereit?«, um sich die volle Aufmerksamkeit zu sichern, und lässt sich mit angespanntem Körper in die Arme der Fangenden fallen. Vorsichtig wird sie/er abgesetzt und die/der Nächste steigt auf den Tisch. Der Schwierigkeitsgrad kann sich mit der Höhe steigern. Die Entscheidung, sich vorwärts oder rückwärts fallen zu lassen, muss jeder selbst treffen. Einige bevorzugen das Vorwärtsfallen, weil sie sehen können, wohin sie fallen. Anderen ist es lieber, auf dem Rücken gefangen zu werden, damit Brust, Penis oder Scheide nicht berührt werden.

Zusatzoption: Eine Person legt sich zusätzlich auf den Boden zwischen die Fangenden. Diese sieht, wie jemand direkt auf sie zufällt. Diese Variante sollte nur in disziplinierten, zuverlässigen Gruppen gewählt werden.

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 der/dem 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. 14 Jahren
Dauer	5 – 15 min
Material	Eigenes Material: ein Tisch o. Ä.