

Das verzwickte Tau

Körperübungen zum Thema Nähe/Distanz, Vertrauen und Kooperation, Grenzen wahrnehmen und setzen



Vorbereitung

Markieren Sie mit Klebeband eine Linie auf dem Boden.


Ablauf

Alle TN stellen sich auf die Linie. Bitten Sie die Gruppe, sich vorzustellen, dass die Linie eine Brücke über einem Fluss mit hungrigen Piranhas ist. Niemand darf herunterfallen.

Bitten Sie die TN, sich mehrmals zu ordnen, z. B. nach Geschlecht, Größe, Alter, alphabetischer Reihenfolge der Vornamen. Dabei müssen sich die TN umeinander herum bewegen, ohne den markierten Bereich zu verlassen.

Mögliche Auswertungsfragen

- Wie war es für euch, so dicht miteinander auf Tuchfühlung zu gehen?
- Wie hat jemand deutlich gemacht, wenn eine Berührung nicht in Ordnung war?
- Welche Grenzen habt ihr wahrgenommen?
- Wie würdet ihr reagieren, wenn euch beim Tanzen jemand zu dicht auf die Pelle rückt? Oder schmusen/knutschen will, obwohl ihr das nicht wollt? Was könnt ihr tun?

Thema	Vertrauen und Verantwortung
Methodentyp	Einstieg/Warming-up Auflockerung/Bewegung
Setting	Geschlossene Gruppe Offene/öffentliche Veranstaltung
Alter	Empfohlen ab ca. 13 Jahren
Dauer	5-15 min
Material	Eigenes Material: Klebeband oder Schnur
Alternative Methode	 Gordischer Knoten, Sitzkreis, Wettermassage/Autowäsche, Sich fallen lassen, Pendel, Schweben und Fliegen, Vertrauensfall, Förderband