

Gordischer Knoten – Sitzkreis



Kurzbeschreibung

Die Mitspielenden verknoten ihre Hände zu einem Kreis. Bei dem Auflockerungs-Spiel muss die Gruppe den „Gordische Knoten“ lösen, ohne die Hände der Anderen loszulassen.

Themen

Methode

Warm-Up

Alter

ab 10 Jahren

Zielgruppe

gemischtgeschlechtlich

Zeit

10 Minuten

Gruppengröße

ab 6 Personen

Setting

geschlossene Gruppe

Ziele

- Als Gruppe warm werden oder zwischendurch zum Auflockern
- Als Team zusammen arbeiten
- Hilfe geben und annehmen
- Einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen
- Grenzen setzen

Ablauf

Gordischer Knoten:

Alle rücken in einem Kreis eng aneinander, schließen die Augen und greifen möglichst seitlich oder nach vorn mit jeder eigenen eine andere Hand. Die Augen werden auf ein Signal hin gemeinsam geöffnet. Wer noch keine Hand zu fassen bekommen hat, greift eine freie, ohne dass sich die anderen loslassen. Gemeinsam wird versucht, den wilden Knoten zu lösen, indem alle übereinander steigen, untereinander herkrabbeln, sich vorsichtig drehen und wenden, ohne dabei die Hände zu lösen. Nicht immer geht der Knoten als Kreis ganz auf, manchmal ergeben sich auch mehrere Kreise gelöster Knoten.

Reflexion

Folgende Fragen und Anregungen können helfen, das reflektierende Gruppengespräch in Gang zu

bringen:

- Wie ist es euch beim Verknoten und dem Knotenlösen ergangen? Was war einfach, was schwer?
- Habt ihr irgendetwas mitgemacht, was ihr nicht wolltet/ unsinnig war? Wieso?
- Wie habt ihr euch bei der Aufgabe gefühlt, als die Augen geschlossen waren?
- Wie habt ihr die Aufgabe gelöst? Gemeinsam oder jede/r für sich? Wie habt ihr euch miteinander verständigt/geeinigt? Durch Reden oder ohne zu reden?
- Wann habt ihr eurem Nachbarn beim Hinsetzen vertrauen können? Wann fühlte ihr euch unsicher? Was braucht es, um vertrauen zu können?

Falls ausreichend Zeit ist, können Sie die Übung nach der Reflexion wiederholen. Interessante Fragen können dann sein:

- Was war anders als beim ersten Mal? Was klappte jetzt einfacher/schneller?
- Wie habt ihr das besser hinbekommen? (Aufeinander eingehen/reden)
- Kennt ihr das auch von anderen Dingen, dass etwas beim ersten Mal nicht so klappt? Was hilft da, außer „üben“?

Variante

Sitzkreis:

Alle stehen ganz dicht hintereinander in einem geschlossenen Kreis. Der Bauch berührt dabei den Rücken der Vorderperson. und bei allen zeigt die gleiche Schulter nach innen. Auf ein vorher vereinbartes Signal hin beugen alle gleichzeitig die Knie und setzen sich ganz langsam auf die Knie der hinteren Person. Falls dies nicht auf Anhieb klappt und einige seitlich herauskippen bzw. auf dem Boden zum Sitzen kommen, beim zweiten Mal noch dichter zusammenrücken, noch langsamer hinsetzen und sich mit beiden Händen an den Oberarmen der Vorderperson etwas festhalten. Dann ist das System in sich stabil.

Wenn Sie mit älteren Jugendlichen arbeiten oder die Gruppe bereits miteinander gut vertraut ist, können Sie den Schwierigkeitsgrad der Übung erhöhen. Wenn die Gruppe eine stabile Sitzposition gefunden hat, sollen alle vorsichtig im Kreis gehen. Hierfür muss abgesprochen werden, mit welchem Bein begonnen wird; alle müssen auf ein Kommando hin starten.