

5-Füßlerinnen



Kurzbeschreibung

Auflockerungsspiel: Die Teilnehmenden verknoten sich zu Kleingruppen und erfahren dabei, welches Maß an körperlicher Nähe ihnen gut tut.

Themen

Pubertät, Grenzen setzen

Methode

Warm-Up

Alter

ab 12 Jahren

Zielgruppe

gemischtgeschlechtlich

Zeit

15 Minuten

Gruppengröße

ab 6 Personen

Setting

geschlossene Gruppe

Ziele

- Als Gruppe warm werden oder zwischendurch zum Auflockern
- Als Team zusammen arbeiten
- Anderen vertrauen und Verantwortung für Andere übernehmen
- Einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen
- Hilfe geben und annehmen
- Unangenehme Berührungen artikulieren
- Grenzen setzen

Ablauf

Die Gruppe läuft kreuz und quer durch den Raum. Wenn Sie eine Zahl, z. B. „3“ rufen, muss die Gruppe so schnell wie möglich 3-er Gruppen bilden. Jetzt stellen Sie eine Aufgabe, die innerhalb der Gruppe gelöst werden muss, z. B. „Vier Füße auf dem Boden“, „Alle Knie sind zusammen gewachsen“, „Nur zwei Hände und drei Füße dürfen den Boden berühren“ etc. Prüfen Sie, ob die Aufgabe in den einzelnen Gruppen gelöst wurde. Im Anschluss lösen sich die Kleingruppen wieder auf. Alle bewegen sich frei durch den Raum und warten darauf, dass Sie eine neue Zahl rufen und der Kleingruppe neue Aufgaben stellen.

Hinweise/Erfahrungen

Hat Ihre Gruppe eine ungerade Anzahl von Mitgliedern, können Sie statt „3“ auch „mindestens 3“ rufen. Das ist wichtig, damit niemand bei der Gruppenbildung übrig bleibt.

Reflexion

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

- Was hat euch Spaß gemacht/euch gefallen?
- Wie war es für euch, so dicht miteinander auf Tuchfühlung zu gehen? Was war o.k.?
- Was war eher unangenehm oder sogar grenzüberschreitend? (Bitte ernst nehmen, wenn sich Einzelne unangenehm berührt oder belästigt fühlen.)
- Wie hat derjenige bzw. diejenige deutlich gemacht, dass eine Berührung nicht in Ordnung war?
- Wie hat das Gegenüber dies wahrgenommen? (Vielleicht war auch z.B. ein Körpergeruch unangenehm.)
- Empfindet „das“ eigentlich jede/jeder gleich oder hat jede/jeder eigene Grenzen? (Die Grenzen können bei jedem/jeder individuell unterschiedlich liegen.)
- Wie würdet ihr reagieren, wenn euch beim Tanzen jemand zu dicht auf die Pelle rückt? Oder schmusen/ knutschen will, obwohl ihr dies nicht wollt?