

Das verzwickte Tau



Kurzbeschreibung

Auf engem Raum sortiert sich die Gruppe beispielsweise nach Alter oder Größe. Dabei lernen die Teilnehmenden ihre Grenzen wahrzunehmen und Grenzen zu setzen.

Themen

Pubertät, Grenzen setzen

Methode

Warm-Up

Alter

ab 12 Jahren

Zielgruppe

gemischtgeschlechtlich

Zeit

15 Minuten

Gruppengröße

ab 5 Personen

Setting

geschlossene Gruppe

Materialien

Je nach Raumgröße und Ort: Seil, Bank oder Baumstamm, alternativ: Klebeband

Ziele

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

Ablauf

Legen Sie ein Seil oder eine umgedrehte Bank auf den Boden. Alternativ können Sie mit Klebeband eine Linie auf dem Boden markieren.

Alle Gruppenmitglieder stellen sich auf das Seil. Bevor Sie damit beginnen, der Gruppe Aufgaben zu stellen, bitten Sie die Gruppe sich Folgendes vorzustellen: Das Seil etc. hängt als Brücke über einem Fluss, in dem hungrige Piranhas lauern! Es darf also niemand herunterfallen. Jetzt stellen Sie der Gruppe nacheinander mehrere Aufgaben, z. B.: „Ordnet euch nach Größe, nach Alter, in

alphabetischer Reihenfolge der Vornamen, etc.“ Beim Ordnen müssen sich die Gruppenmitglieder umeinander herum bewegen, ohne das Seil/den markierten Bereich zu verlassen.

Reflexion

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

- 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 jeder/jedem 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? Was könnt ihr tun?