

Pendel/Schweben & Fliegen/ Vertrauensfall/Förderband



Kurzbeschreibung

Ein Gruppenmitglied wird von der Gruppe aufgefangen bzw. getragen. Die Gruppe spricht über das Erlebte und über Vertrauen, auch über eigene Erfahrungen in Freundschaften und Beziehungen.

Themen

Pubertät, Verantwortung übernehmen, Verhütung

Methode

Warm-Up

Alter

ab 16 Jahren

Zielgruppe

gemischtgeschlechtlich

Zeit

15 Minuten

Gruppengröße

ab 7 Personen

Setting

geschlossene Gruppe

Materialien

- Variante „Schweben & Fliegen“: Matten, Decken oder Kissen
- Variante „Vertrauensfall“: 1 kleiner, 1 mittelgroßer, 1 großer Kasten, Matten, Decken oder Kissen

Ziele

- Anderen Vertrauen und Verantwortung für Andere übernehmen
- Einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen
- Grenzen setzen

Ablauf

Pendel

Teilen Sie die gesamte Gruppe in 3-er Gruppen oder, falls das zahlenmäßig nicht aufgeht – in 4er-Gruppen ein.

Person A und B stellen sich mit einem Schritt Abstand gegenüber auf und halten ihre Hände mit den Handflächen nach vorn etwa auf Brusthöhe. Person C stellt sich zwischen die beiden mit Blick zu

Person A und baut Körperspannung auf. Die Arme können an der Seite oder in Schutzhaltung vor der Brust gehalten werden. Wenn alle ihre Position eingenommen haben, fragt Person C, ob alle bereit sind, und lässt sich nach vorn kippen. Die Spannung muss stets beibehalten werden, damit es nicht zum Abknicken in der Hüfte kommt. Person A fängt Person C an den Schultern ab und schiebt sie sachte wieder nach hinten, wo sie von Person B abgefangen wird. Person C kann sanft hin- und hergependelt werden. Der Abstand sollte zu Beginn nur so groß sein, dass beide äußeren Personen die Schultern von Person C berühren können. Mit der Zeit kann der Abstand vergrößert werden, aber nur so viel, wie sich alle Beteiligten zutrauen. Anschließend werden die Rollen gewechselt.

Achten Sie darauf, dass Person C nicht geschubst wird. Sobald die fallende Person Ausgleichsschritte macht, ist das Vertrauen nicht gegeben. Der Abstand sollte verringert werden und das Pendeln sanfter erfolgen.

In einer nächsten Stufe können Sie größere Gruppen bis zu 6 Personen bilden. Die Außenstehenden stehen eng beieinander, sodass sich die Person in der Mitte in alle Richtungen fallen lassen kann. In Stufe 3 können alle ihre Augen schließen.

Hinweise/Erfahrungen

Die Erfahrung wird intensiver, wenn dabei nicht gesprochen wird.

Reflexion

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

Person in der Mitte:

- Wie hast du dich gefühlt? Warst du am Anfang unsicher? Wann konntest du vertrauen?

Außenstehende:

- Wie war es für euch, jemanden aufzufangen/die Verantwortung zu übernehmen?
- Wie vorsichtig wart ihr am Anfang, wie sicher, mutig oder übermutig seid ihr geworden?
- Gab es eine Grenze, die ihr gesucht und ausprobiert habt?

Alle:

- Kennt ihr das auch bei Freundschaften, dass man sich aufeinander verlassen kann/muss?

Bei vertrauten Gruppen mit älteren Gruppenmitgliedern:

- Wo ist es für euch in Partnerschaften, wenn ihr verliebt seid, wichtig, dem anderen vertrauen zu können?
- Und wo müsst ihr auch selber Verantwortung übernehmen?
- Wie ist/wäre es, wenn man miteinander Sex haben möchte? Wer kümmert sich um Verhütung? Wer spricht das an? Wie löst ihr das?
- Und habt ihr eine Idee, wie „man“ dem anderen bei der Sexualität signalisiert, was „man“ mag und was nicht?

Variante

Schweben & Fliegen

Eine Person legt sich ausgestreckt mit dem Rücken auf eine Matte. Die Arme sind an den Körper gelegt, der Körper ist angespannt. 3 Personen stehen auf der linken und 3 auf der rechten Seite. Sie fassen mit der flachen Hand unter den Körper des/der Liegenden. Auf Kommando hebt die Gruppe die liegende Person bis zu einer verabredeten Höhe an. Der/ die Schwebende hält die Hüfte angespannt. Die Gruppe kann die Person sanft hin- und herbewegen oder sich vorsichtig drehen. Anschließend wird die/der Schwebende langsam wieder auf den Boden gelegt.

Anschließend Rollenwechsel oder Stufe 2 ggf. mit geschlossenen Augen.

Stufe 3: Bei Vertrauen in die Gruppe, kann die Person leicht geworfen werden. Eine weitere Person sollte am Kopfende stehen und den Kopf sichern. Die Gruppe muss die Vereinbarungen mit dem/der Schwebenden unbedingt einhalten und Wünsche/Grenzen respektieren.

Vertrauensfall

Eine Person steht auf einem Kasten, von dem er/sie sich in die Arme der anderen fallen lässt. Dafür stellen sich diese parallel in Gassenstellung auf und legen ihre Unterarme im Reißverschluss-System ineinander, sodass 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. Der/die 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 er/sie abgesetzt und der/die Nächste steigt auf den Kasten.

Der Schwierigkeitsgrad kann sich mit der Höhe der Kästen steigern.

Die Entscheidung, sich vorwärts oder rückwärts fallen zu lassen, muss jede/r selbst entscheiden. 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.

Förderband

Gassenstellung wie bei der Übung „Vertrauensfall“. Eine Person legt sich am Anfang der Gasse auf die Hände und Arme der Mitspielenden und wird dann durch rhythmisches Bewegen vorwärts befördert. (Persönliche Entscheidung, ob Bauch oder Rückenlage, siehe oben.) Am Ende der Gasse angelangt, müssen die Spielenden darauf achten, dass die beförderte Person nicht „über das Ziel hinaus geschossen“ wird. Die beförderte Person stellt sich hinten als Teil des Förderbandes an und die nächste Person kann starten.

Stufe 2 mit geschlossenen oder verbundenen Augen.