

Abstand halten!



Soziale Kompetenzen und Beziehungen Körperbewusstsein und Stressmanagement Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung

60



Aktive Bürger*innenschaft
Gesundheit und (Selbst-)Fürsorge



10–20 Personen; Gruppenarbeit



5–10 Minuten



- den eigenen Körper und den persönlichen Raum wahrnehmen
- das soziale Umfeld wahrnehmen
- spielerisch soziale Verantwortung üben
- ein besseres Verständnis von Beziehungen erlangen
- soziale Interaktion und den Gemeinschaftssinn fördern



keine



keine, aber genügend Platz für die Lernenden, um sich frei im Raum zu bewegen, ohne mit anderen zusammenzustoßen



1. Aufwärmen: Die Lernenden beginnen, sich frei im Raum zu bewegen und sich ihres eigenen Körpers bewusst zu werden, wobei sie sich nur auf sich selbst, auf ihren Körper und ihre Bewegungen konzentrieren. Nach 1–2 Minuten wird der Wahrnehmungsradius etwas erweitert und beträgt nun 1–2 Meter um die eigene Person. Nach weiteren 1–2 Minuten wird der Wahrnehmungsradius ein weiteres Mal vergrößert und umfasst nun den ganzen Raum. Die Lernenden bleiben dabei ständig in Bewegung. Ziel ist es, das Bewusstsein für sich selbst und den eigenen Raum nicht zu verlieren, aber auch die anderen Lernenden wahrzunehmen.



2. Die Lernenden bleiben weiter in Bewegung und sollen nun darauf achten, dass sie einen Abstand von 1,5 Metern zueinander einhalten – nicht mehr und nicht weniger (1–3 Minuten).
3. Die Lernenden sollen sich nun zwei andere Lernende aussuchen, ohne zu verraten, wen sie ausgewählt haben. Nun sollen die Lernenden versuchen, immer zwischen diesen beiden Personen zu gehen und dabei die unsichtbare Linie zwischen ihnen zu überqueren (1–3 Minuten).
4. Die Lernenden werden nun gebeten, zwei andere Personen auszuwählen, wiederum ohne ihre Wahl mitzuteilen. Nun geht es darum, einer der beiden sehr nahe zu sein und gleichzeitig den größtmöglichen Abstand zur anderen zu halten.



Diese Übung eignet sich allgemein als guter Einstieg und kann auch dazu verwendet werden, die Aufmerksamkeit nach einem anstrengenden Tag vom Kopf in den Körper zu lenken.

Manchmal kann die Bewegung in der Gruppe auch eine gewisse Eigendynamik entwickeln und ziemlich schnell werden. Das ist einerseits willkommen, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden zu aktivieren, kann aber andererseits auch zu übermäßigem Tempo oder Stress führen. In diesem Fall sollten sie das Tempo der Gruppe etwas verlangsamen. Es kann jedoch auch das Gegenteil eintreten. Hier ist es hilfreich, mit verschiedenen Geschwindigkeiten zu spielen und Anweisungen zum „Beschleunigen,, oder „Verlangsamen“ zu geben.

Wenn es sich um eine größere Gruppe handelt, können Sie die Teilnehmenden auch in zwei Gruppen aufteilen, um genügend Raum für die Bewegung zu schaffen.