

► ÜBUNG: „NÄHE UND DISTANZ“



Auf der Homepage
des Amtes für
Jugendarbeit
findest Du
verschiedene
Spiel- und
Methodenvorschläge.
Einfach mal durch-
stöbern.

Ziel: Eigene und fremde (unsichtbare) Grenzen erspüren und achten

Zielgruppe: Alle Geschlechter, geschlechtshomogene oder gemischte Gruppen

Ort: Der Raum muss groß genug sein, dass sich die Paare in 4 bis 5 m Abstand gegenüberstehen können

Durchführung:

Die Gruppe teilt sich in Paare auf, die sich jeweils in 4 bis 5 m Abstand mit den Gesichtern zueinander aufstellen. Wichtig ist, dass während der ganzen Übung nicht gesprochen werden soll. Vor der Übung erklärt die Gruppenleitung, worum es geht: „Ihr habt jetzt gleich die Gelegenheit, euch eurer Grenzen bewusster zu werden und die Grenzen eures Gegenübers zu erspüren.“

Ihr steht euch jetzt mit Abstand gegenüber. Macht euch diesen Abstand bewusst und spürt nach, wie ihr ihn empfindet. Es ist völlig in Ordnung, wenn Teilnehmende in dieser Übung nicht partizipieren. Sie können zuschauen und werden am Ende nach ihren Beobachtungen und Eindrücken gefragt. Vor dem Beginn vereinbarst du mit den Teilnehmenden ein klares Stoppzeichen, falls ihnen die Übung zu intensiv wird. Weise die Teilnehmenden darauf hin, dass sie jederzeit aus der Übung aussteigen dürfen.

1. Schritt:

Diejenigen, die auf der linken Seite stehen, gehen jetzt langsam auf ihr Gegenüber zu. Nur über Blickkontakt verständigt ihr euch, wie weit du herankommen willst bzw. darfst. Probiere den Abstand aus, gehe evtl. einen Schritt vor oder zurück. Wenn Du den richtigen Abstand gefunden hast, bleib stehen. Spürt beide der Situation nach.

2. Schritt:

Es geht zurück in die Ausgangsposition. Jetzt gehen diejenigen, die auf der rechten Seite stehen, auf ihr Gegenüber zu. Wiederhole die Anweisung vom ersten Schritt.

3. Schritt:

Wieder zurück in die Ausgangsposition. Jetzt geht beide aufeinander zu und versucht, euch ohne sprechen, ohne Geräusche und ohne Gestik zu verständigen, wie nah ihr einander kommen wollt. Wenn Ihr den Abstand gefunden habt, bleibt einen Moment in dieser Position. Tauscht euch über die Übung aus.

Hinweis: Da persönliche Grenzen auch im Alltag nur selten kommuniziert werden, ist es besonders wichtig, dass während der Übung nicht gesprochen wird.

Auswertung:

(dabei können folgende Leitfragen hilfreich sein):

- Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?
- Gab es eine Situation, die mir unangenehm war?
- Wie habe ich Signale ausgesendet? Hatte ich das Gefühl, sie kommen an?
- Welche Signale habe ich von meinem*meiner Partner*in empfangen?
- Habe ich etwas Neues (über mich) erfahren?