

Gruppenübung

Stand 02/2023



Freund:in oder Feind:in

Ziel: Mit dieser Übung soll deutlich werden, wie Gefühle und Körperhaltungen von Erwartungen beeinflusst werden. Wichtig sind dabei auch die Zusammenhänge zwischen Gefühl und Haltung.

Dauer: Ca. 1 Stunde

Zielgruppe: Alle Geschlechter, geschlechtshomogene oder gemischte Gruppe

Alter: ab 14 Jahren

Anzahl: 8 – 20

Ort: ein genügend großer, leerer Raum, Verletzungsquellen beseitigen

Materialien: ---

Tipps: Es können heftige Gefühle auftauchen.

Durchführung:

Alle suchen sich einen Platz im Raum (ggf. Schuhe ausziehen) und schließen die Augen. Du kannst folgenden Text als Anleitung verwenden:

„Bei dieser Übung geht es darum, zu erkennen, wie Dich Deine Erwartungen körperlich beeinflussen. Achte auch auf Zusammenhänge zwischen Deiner Körperhaltung und Deinem Gefühl. Schließe die Augen und gehe langsam und schweigend durch den Raum ... (15

Sekunden) Stelle dir nun vor, dass alle Anderen Deine Feind:innen sind. Versuche, Berührungen unbedingt zu vermeiden. Falls Du doch an jemanden stößt, gehe sofort auf Abstand...

Spüre, wie sich Dein Körper anfühlt. Welche Körperhaltung hast Du? Wo bist Du verspannt? Wie fühlst Du Dich? Gehe weiter so durch den Raum (1-2 Minuten).

Nun stelle Dir vor, dass dir die Anderen vollkommen gleichgültig sind. Wenn Du jemanden berührst, macht es nichts, es ist Dir egal, Du gehst weiter...

Achte darauf, wie Dein Körper sich jetzt anfühlt, wie Du Dich fühlst (etwa 1-2 Minuten).

Jetzt stelle Dir vor, dass alle anderen Deine Freund:innen sind. Du freust Dich, wenn Du jemanden triffst. Du begrüßt sie:ihn, zeigst ihr:ihm Deine Freude. Du verabschiedest Dich aber auch wieder... Wie fühlt sich Dein Körper; Dein Gesicht jetzt an?

Wie fühlst Du Dich? Was hat sich alles verändert? (1-2 Minuten)

Bleibe nun stehen, recke und strecke Dich und öffne wieder die Augen.“

Auswertung:

In Kleingruppen Austausch über die gemachten Erfahrungen.

Erinnere die Teilnehmer:innen, dass sie auf Deine Anweisung und damit auf eine Erwartung, ein Vorurteil reagiert haben. Sie haben in der Regel nicht auf die Erfahrung reagiert, dass ihr Gegenüber wirklich ein:e Freund:in oder ein:e Feind:in ist, sondern auf ihre Vorstellung davon.

Angelehnt an: BDKJ Mainz/BDKJ Limburg (Hg.): Tu was! Eine Praxismappe für die Jugendarbeit, Mainz 1997