

MIT DEN AUGEN SPRECHEN**Spielidee:**

Bei dieser Übung sollen die Teilnehmer (TN) ihre eigenen Grenzen und die ihres Partners wahrnehmen und eigene Grenzen durch klare Stopp-Signale setzen. Jeweils ein TN geht bewusst auf seinen gegenüberstehenden Partner zu und dieser setzt ein klares Stopp-Signal, wenn der Wohlfühlabstand für ihn erreicht ist.

Ziele:

Eigene Grenzen wahrnehmen und setzen, Körpersprache erlernen/deuten

Spielablauf:

Nach Sympathie werden Paare gebildet – zunächst nach Sympathie, später auch zufällig – die sich dann im Raum in zwei Reihen in einem Abstand von circa fünf Metern gegenüber stehen. Jedes Paar schaut sich an. Auf ein Signal des Trainers gehen zuerst die Kinder aus der einen Reihe auf ihr jeweiliges Gegenüber zu. Dabei sollten sie möglichst langsam und bewusst zugehen. Dieser entscheidet mit einem lauten „Stopp“ wie weit der Partner auf sie zugeht. Es ist aber auch möglich, dass der Zugehende eher stehen bleiben möchte, als der Partner „Stopp“ sagt.

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Spielfeld: variabel drinnen oder draußen

Material: -

Gruppengröße: variabel (ab 6 Kindern)

Altersgruppe: ab Grundschulalter

Spielvariationen: Laufgeschwindigkeit erhöhen
als „Fortgeschrittenenübung“: Mimik des „Läufers“ wechseln
(Ansprache des Spielleiters: z.B. lächeln, ernst schauen, böse/
grimmig schauen, wütend wirken ...)

Reflektion: Sind Gesten und Mimik eindeutig?
Bin ich mir sicher, wie nah mir jemand kommen darf?
Ändert sich meine Grenze bei wechselnden Personen?
Woran liegt das? Was fühle ich, wenn mir jemand zu nahe kommt?

DIE VERFOLGUNG

Spielidee:

Ein TN „verfolgt“ einen TN seiner Wahl und achtet darauf, wie nah er diesem kommen kann, bevor dieser seine Grenzen verteidigt.

Ziele:

Eigene Grenzen wahrnehmen und setzen, Körpersprache erlernen/deuten

Spielablauf:

Die TN bewegen sich frei im Raum. Der Spielleiter oder ein TN schleichen einem TN hinterher. Dessen Aufgabe ist nun, auf seine Gefühle zu achten und entsprechend seine Grenze zu setzen und möglichst gewaltfrei zu verteidigen.

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Spielfeld: variabel drinnen oder draußen

Material: -

Gruppengröße: ab 5 TN, ideal bei kleineren Gruppen, damit möglichst alle TN aktiv dran kommen

Altersgruppe: ab Vorschulalter

Spielvariationen: zwei (oder mehr) Verfolger
Verfolger beleidigt oder provoziert
Distanz verkürzen (auf die Pelle rücken)
Steigerung: anrumpeln ...

Reflektion: Wie habt ihr eure Grenze verteidigt?
Bin ich mir sicher, wie nah mir jemand kommen darf?
Ändert sich meine Grenze bei wechselnden Personen?
Woran liegt das? Was fühle ich, wenn mir jemand zu nahe kommt?
Ist es leichter, auch die Stimme einzusetzen?
Welche Möglichkeiten habe ich? (z. B. Auffordern, vorbei zu gehen, die Straßenseite wechseln lassen, die Nähe von anderen suchen, etc.)