

Gruppenübung

Stand 02/2023



Nähe und Distanz

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

Dauer: ca. 20 – 30 Minuten

Zielgruppe: Alle Geschlechter, geschlechtshomogene oder gemischte Gruppen

Alter: ab 14 Jahren

Anzahl: Zweiergruppen (nicht mehr als 8)

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

Materialien: ---

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.“

1.Schritt:

Diejenigen, die auf der linken Seite stehen, gehen jetzt langsam auf dein 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.“

Auswertung:

Leitfragen können 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 meine.:meiner Partner:in empfangen?
- Habe ich etwas Neues (über mich) erfahren?

Nach der Auswertung der Paare kann noch ein Gruppengespräch erfolgen, dies ist aber nicht unbedingt nötig. In einer gemischten Gruppe kann die Gruppenleitung auch nachfragen, ob es Unterschiede im Verhalten und bei den persönlichen Grenzen von Frauen und Männern gab. Ihre Beobachtungen dazu sollte sie in den Auswertungsprozess einbringen.

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