

Gruppenübung

Stand 02/2023



Die Festung



- Ziel:** Aufwärmen, Auflockerungsübung, Wahrnehmen eigener Grenzen und der Grenzen anderer
- Dauer:** 15 bis 30 Minuten
- Zielgruppe:** Alle Geschlechter, geschlechtshomogene oder gemischte Gruppen
- Alter:** ab 14 Jahren
- Anzahl:** ab 12 Teilnehmer:innen
- Ort:** 1 Raum mit Vorraum (oder 2 Räume)
- Tipps:** Häufig besteht eine gewisse Scheu, das Gegenüber zu berühren. Wichtig: Deshalb vorher Regeln besprechen: Keine groben Berührungen, kein Berühren von intimen Körperteilen. Bei Verstoß gegen die Regeln ist es Aufgabe des:der Anleiter:in, einzugreifen und dies auch in der Auswertung anzusprechen.

Durchführung:

Die Spieler:innen werden in 2 gleich große Gruppen aufgeteilt, eine Gruppe verlässt den Raum. Die Spieler:innen im Raum bilden einen engen Kreis (Gesicht nach außen), sie stellen die Türen einer Festung dar, die von der anderen Gruppe, den Rittern, erobert werden soll. Die Ritter können nur in die Festung gelangen, wenn sie den passenden "Schlüssel" finden. Dieser Schlüssel ist eine bestimmte Berührung an einem Körperteil, die von den „Festungstüren“ vorab gemeinsam vereinbart wird (z.B. auf das linke Knie klopfen, am rechten Ohrfläppchen ziehen, den linken Zeigefinger streicheln etc.). Der:die Anleiter:in achtet darauf, dass keine Berührungen festgelegt werden, die für jemanden unangenehm sind. Wenn die Festungstüren von den Rittern auf die richtige Weise berührt werden, drehen sie sich um und der Ritter kann in die Festung eintreten. Die Gruppe der „Ritter“ wird in den Raum geholt und die Aufgabe wird ihnen erklärt. Jeder „Ritter“ stellt sich vor eine „Festungstür“ und versucht durch Ausprobieren, den richtigen Schlüssel zu finden. Wenn der Schlüssel gefunden ist, werden die Rollen getauscht.

Auswertung:

- Wie habe ich mich bei dem Spiel gefühlt?
- In welcher Rolle habe ich mich wohler gefühlt - als „Festungstür“ oder als „Ritter“?
- Welche Regeln sind wichtig, damit das Spiel mit den Berührungen nicht unangenehm wird?