

# Gruppenübung

Stand März 2015



## Die Festung



- Ziel:** Aufwärmen, Auflockerungsübung, Wahrnehmen eigener Grenzen und der Grenzen anderer
- Dauer:** 15 bis 30 Minuten
- Zielgruppe:** Mädchen und Frauen, Jungen und Männer, geschlechtshomogene oder gemischtgeschlechtliche 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. Anleiter/innen sollten deshalb die Spieler/innen ermutigen. Falls Berührungen zu grob werden oder intime Körperteile berührt werden, ist es Aufgabe des/der Anleiters/in, einzugreifen und dies auch in der Auswertung anzusprechen.

### Durchführung:

Die Mitspieler/innen werden in 2 gleich große Gruppen aufgeteilt, eine Gruppe verlässt den Raum. Die Mitspieler/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, diese wird von den „Festungstüren“ gemeinsam für alle bestimmt (z.B. auf das linke Knie klopfen, am rechten Ohrfläppchen ziehen, den linken Zeigefinger streicheln etc.). Der/die Anleiter/in achtet darauf, dass keine zu intimen Berührungen festgelegt werden. 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, dabei werden sie auch darauf hin gewiesen, nicht zu grob und nicht an intimen Körperstellen zu berühren. Jeder „Ritter“ stellt sich vor eine „Festungstür“ und versucht durch Ausprobieren, den richtigen Schlüssel zu finden. Wenn alle Ritter in der Festung sind, werden die Rollen getauscht.

### Auswertung:

- Wie habe ich mich bei der Durchführung des Spiels 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?