

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Vertrauen, Spannung, Entspannung
Themenbereich	Schutzkonzepte
Dauer	Ca. 30 Minuten, 5-10 Minuten pro Übung Empfohlen sind drei Übungen miteinander zu kombinieren, um eine eindrückliche Erfahrung zu erreichen.
Benötigte Materialien	keine
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	Ab ca. 6 Personen ab 10 Jahren
Beschreibung der Methode	<p>Auf eine Wand zufallen Die Teilnehmenden stellen sich ca. 50 cm vor eine Wand, lassen sich steif nach vorne auf die Wand zufallen und fangen sich mit beiden Händen an der Wand ab. Danach vergrößert jeder individuell seinen Abstand zur Wand und versucht sich möglichst weit von der Wand zu entfernen.</p> <p>Pendel Alle Teilnehmenden (max. 8, bei mehr als 8 Teilnehmenden muss die Gruppe in Kleingruppen geteilt werden) bilden einen kleinen Kreis und stehen dabei Schulter an Schulter. Eine Person geht in die Mitte und versteift sich. Dann lässt sie sich in eine Richtung fallen. Von den anderen wird er vorsichtig aufgefangen und zurückgedrückt. Sie beginnt, sich wie ein Pendel durch den Kreis zu bewegen und wird immer wieder aufgefangen und wieder neu angestoßen. Wenn das Pendel möchte, kann es dabei die Augen schließen und sich ganz der Pendelbewegung und dem Vertrauen in die Gruppe hingeben.</p> <p>Bodyguard 5 Teilnehmende gehen in eine Gruppe. Eine Person von ihnen wird zum Superstar und die anderen zu seinen Bodyguards. Dann bewegt sich der Star durch den Raum, immer eng begleitet von seinen Bodyguards. Plötzlich friert der Star ein, erstarrt und kippt langsam in eine Richtung. Die Bodyguards müssen sofort zur Stelle sein, ihn auffangen und langsam auf dem Boden ablegen, damit der Star sich nicht verletzen kann!</p>

	<p>Adler 5 Teilnehmende gehen in eine Gruppe. Eine Person legt sich auf den Boden mit dem Gesicht nach unten. Sie spannt ihren eigenen Körper komplett an und streckt dabei die Arme zur Seite aus und legt die Beine eng aneinander. Sie muss die ganze Zeit über die Körperspannung halten. Die anderen Vier heben sie hoch und tragen sie über den Köpfen durch den Raum. (Ansatzpunkte zum Tragen: Oberarm nahe Schultern und Oberschenkel)</p> <p>Freier Fall Alle Teilnehmenden stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Sie heben die Unterarme rechtwinklig nach vorne, so dass sie abwechselnd nebeneinandergehalten werden und eine Art „Lattenrost“ bilden. Das Spalier sollte mindestens aus 12 Teilnehmenden bestehen (6 auf jeder Seite!) An einem Ende des Spaliers wird mit einem Hocker, Tisch, u.ä. eine Anhöhe errichtet, auf die sich eine Person stellen kann (die Anhöhe sollte nicht höher sein als die Höhe der Armflächen).</p> <p>Die Person versteift sich nun und lässt sich fallen. Die übrigen Teilnehmenden fangen sie auf den Händen auf.</p> <p>Variationsmöglichkeiten: vorwärts, rückwärts, mit verbundenen Augen, ...</p>
Weiterführendes Material/ Literatur	
Quellenangabe	transfer e.V.