
Maschine / Katz und Maus / Knoten

Maschine und Maschinist

Das ist ein Paarspiel. Im ersten Durchgang ist einer die Maschine und der andere der Maschinist, für den zweiten Durchgang werden die Rollen getauscht. Der die Maschine spielt, denkt sich ein Geräusch aus und denkt sich eine Stelle an seinem Körper, wo der Ausschaltknopf sitzen soll. Der Maschinist will die Maschine ausschalten und drückt nun mit dem Zeigefinger solange auf verschiedene Körperstellen, bis er den "Ausschaltknopf" gefunden hat und die Maschine verstummt.

Ein altes Kinderspiel neu: Katz und Maus

Man braucht dazu eine gerade Zahl von Mitspielern, am besten zwischen 10 und 20 Spieler und einen Raum, in dem man sich frei bewegen kann - draußen empfiehlt es sich, ein Feld abzustecken. Einer ist am Anfang die Katze, alle anderen sind die Mäuse. Durch Abschlagen soll die Katze eine Maus fangen (die wird dann die neue Katze, die alte Katze wird Maus). Ganz einfach bei so vielen Mäusen? Das sind aber sehr solidarische Mäuse! Immer, wenn sich zwei Mäuse festhalten und zusammenstehen, dann sind sie für die Katze tabu! Bei drei Mäusen kann die Katze eine abschlagen. Zur besseren Kennzeichnung bei dem ständigen Durcheinander sollte die Katze einen Luftballon oder ähnliches in der Hand halten.

Knoten mit Auflöseteam

Alle stehen im Kreis, fassen sich an den Händen und dürfen die Hände während des ganzen Spiels nicht mehr loslassen! Je nach Gruppengröße gehen 1-3 Spieler hinaus, inzwischen verknotet sich die Gruppe, ohne die Hände loszulassen, zu einem ganz dichten Knäuel. Dann wird das Auflöseteam hereingerufen und soll solange die Leute sortieren, bis die ganze Gruppe wieder in der Anfangsstellung im Kreis steht.

Variante: blind verknoten und blind auflösen

Vorher haben alle die Schuhe ausgezogen und Brillen abgesteckt. Die Gruppe verknotet sich langsam und vorsichtig (kann durch leise, langsame Musik unterstützt werden!). Wenn man genügend verknotet ist, schaut man sich das gemeinsame Werk mal kurz an, dann wieder Augen zu und die Gruppe soll sich selbst wieder auflösen. Probieren Sie mal das Knotenspiel mit 50 Personen - es klappt!

(aus: Baer: "Lernziel Liebesfähigkeit", o.J., S. 3/4)

Blinzeln

Dauer: so lange es Spaß macht
Alter: alle Altersstufen
Gruppengröße: bis 21 Personen (ungerade Teilnehmerzahl), ungefähr gleich viele Jungen und Mädchen

Lernmöglichkeit:

- X Problematisierung des Kontaktaufnahmeverhaltens
- X Reflexion von Geschlechtsrollenstereotypen bezüglich Aktivität und Passivität
- X Bewußtmachen der Ängste vor der Kontaktaufnahme bzw. vor dem Zurückgewiesenwerden

Material: Stühle (halb so viele wie Mitspieler)

Hinweise für den Übungsleiter:

Der Leiter sollte an der Übung teilnehmen, um Außenseiter besser integrieren zu können.

Durchführung:

Die Hälfte der Teilnehmer sitzt auf Stühlen in einem Kreis, ein Stuhl bleibt leer. Hinter jedem Stuhl steht ein weiteres Gruppenmitglied, die Hände auf dem Rücken. Der Teilnehmer hinter dem leeren Stuhl blinzelt nun einem der Sitzenden zu. Dieser versucht aufzuspringen und sich auf den leeren Stuhl zu setzen. Wenn das Mitglied hinter dem besetzten Stuhl seinen Partner rechtzeitig am Weglaufen hindert, muß dieser bei ihm bleiben. Die Sitzenden und Stehenden wechseln sich ab.

Variation: Die Gesamtgruppe wird in zwei gleichgeschlechtliche Teilgruppen aufgeteilt, wobei einmal die Männer sitzen und die Frauen stehen und umgekehrt.

Beobachtungskriterien und Auswertungshilfen:

- X Wie ist die Ausgangssituation: sitzen vorwiegend Mädchen oder Jungen, um angeblinzelt zu werden? Ist das Zufall?

Wer bist du ?



Dauer: so lange es Spaß macht
Alter: ab 10 Jahren
Gruppengröße: 8 - 20 Personen

Lernmöglichkeit:

- ✗ Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit
- ✗ Abbau von Berührungstabus

Material: Ein Tuch

Durchführung:

Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Einer aus ihrer Mitte bekommt die Augen verbunden. Er setzt sich jemanden auf den Schoß und versucht, dessen Identität durch Tasten zu erraten. Ist ihm das gelungen, ist der Erratene seinerseits mit Raten dran.

Variation:

Diese Übung kann auch als "Hänschen piep mal" gespielt werden.

(aus: Kutzleb, a.a.O.)

aus: Abenteuer Partnerschaft, Verlag an der Ruhr

Flaschendrehen

Dauer: so lange es Spaß macht

Alter: ab 10 Jahren

Gruppengröße: bis 20 Personen

Lernmöglichkeit:

X Lernen, innerhalb der Gruppe non- verbale Sympathie auszudrücken

Material: eine Flasche

Durchführung:

Die Teilnehmer sitzen im Kreis, in dessen Mitte eine Flasche liegt. Der Leiter dreht die Flasche mit Schwung um die Querachse, läßt sie los und dann ausdrehen. Derjenige, auf den der Flaschenhals zeigt, muß

- a. jemanden streicheln
- b. jemanden umarmen
- c. jemandem einen Kuß geben.

Variationen sind denkbar und hängen von der Gruppe ab. Derjenige, der gewählt wurde, muß als nächster die Flasche drehen.

Beobachtungskriterien und Auswertungshilfen:

- X Wie wird die jeweilige Übungsform gefunden? Wie verhält sich der einzelne, wenn er aktiv werden muß, bzw. wer versucht, sich zu drücken? Wie reagiert der Gewählte? Werden immer dieselben gewählt? Wird jemand nicht gewählt? Nahmen Jungen nur zu Mädchen bzw. Mädchen nur zu Jungen Kontakt auf oder wurde auch gleichgeschlechtlicher Kontakt aufgenommen?
- X Wie schwer fällt es, Kontakt aufzunehmen? Sind wirklich Leute gewählt worden, zu denen der Kontakt gewünscht wurde, oder nur diejenigen, von denen keine Ablehnung befürchtet wurde? Wie schwer fiel es den Gewählten, den angebotenen Kontakt anzunehmen oder abzulehnen? Wenn jemand nicht gewählt wurde, müssen die Gründe dafür ungedingt geklärt werden. Wenn jemand mehrfach gewählt wurde, was bedeutet das für ihn?

(aus: Kutzleb, a.a.O.)

aus: Abenteuer Partnerschaft, Verlag an der Ruhr

Burg

Dauer: 30-34 Minuten

Alter: ab 10 Jahren

Gruppengröße: bis 20 Personen; ungefähr gleich viele Jungen wie Mädchen

Lernmöglichkeit:

- X Bewußtmachen von geschlechtsstereotypen Verhaltensweisen
- X Lernen von Durchsetzungsvermögen
- X Bewußtmachen von Formen der Solidarisierungsmöglichkeiten

Hinweise für den Übungsleiter:

Die Teilnehmer sollten bei dieser Übung die Brillen abnehmen und die Schuhe ausziehen.

Durchführung:

Mehrere Spieler sitzen auf dem Fußboden und erhalten die Aufgabe, eine Burg zu bilden, in die keiner hineinkommen kann und in die sie niemanden hineinlassen wollen.

Variationsmöglichkeiten:

- a. nur die weiblichen Teilnehmer bilden eine Burg
- b. Nur die männlichen Teilnehmer bilden eine Burg

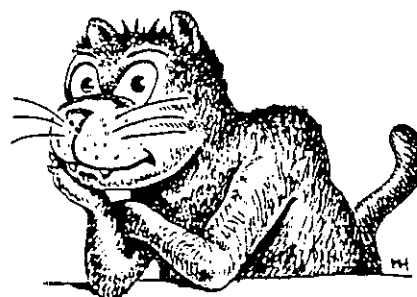
Beobachtungskriterien und Auswertungshilfen:

- X Wie wird die Burg gebildet (stehend - liegend- sitzend; mit Körperkontakt oder ohne; Gesicht nach innen oder außen)?
- X Falls Körperkontakt aufgenommen wird, wie wird das gemacht (locker - verkrampft - gewalttätig ...)?
- X Wie wird versucht, die Burg zu erobern (aggressiv, bittend, überzeugend, überredend; einzeln oder gemeinsam; wird versucht, das schwächste Glied herauszubrechen)?
- X Wer ist das schwächste Glied (Kriterien: Sympathie, Körpergröße, Stellung innerhalb der Gruppe)?
- X Ist das jeweilige Verhalten der Teilnehmer geschlechtsspezifisch?

(aus: Kutzleb, a.a.O.)

Armer, schwarzer Kater

Dauer: ca. 90 Minuten
Alter: alle Altersgruppen
Gruppengröße: beliebig



Lernmöglichkeit:

- X Es soll ein Zusammenhang hergestellt werden können zwischen gesellschaftlich bedingten Berührungstabus und der persönlichen Fähigkeit, mit zärtlichen Hautkontakten umgehen zu können.
- X Die stärkere Tabuisierung des homoerotischen Hautkontaktes sollte deutlich werden.

Übungsvorgabe:

1. Text : Ja Buch für Kinder, S.10

Andreas streichelt Heike gern. Ihre Haut ist ganz zart, und ihr Haar ist weich. Wenn er ihr das Gesicht streichelt, fühlt er an ihrer Backe, was das ist: rund. Wenn Andreas Heike streichelt, lächelt sie. Sie hat das gern. Manchmal streichelt sie ihn. Sie tun das nur, wenn sie "Armer Kater "spielen.

Manchmal sieht Andreas, wenn sein Vater seine Mutter streichelt. Sie lächeln dann beide. Es muß schön sein. Andreas weiß, daß es schön ist. So, als wenn er Heike streichelt. Oder noch schöner. Wenn Andreas Heike streichelt, ist es schöner, als wenn er eine Katze streichelt.

Vater streichelt Mutter, und Mutter streichelt Vater. Jungen streicheln Mädchen nur, wenn sie "Armer Kater " spielen. Niemand hat das gesagt, vielleicht hat es jemand vor langer Zeit gesagt, auf jeden Fall ist das so bei Kindern. Bei Erwachsenen ist das anders.

Andreas denkt, wenn er erwachsen ist, wird er jeden Tag eine Frau streicheln. Weil es schön ist, jemanden zu streicheln, der ist wie man selbst, aber ien wenig anders.

(aus: G. Stiller / J. Brender, "Ja- Buch für Kinder", Weinheim / Basel 1974)

2. Anweisung für "Armer schwarzer Kater".

Die Kinder sitzen im Kreis, in der Mitte ein Kind als "Armer schwarzer Kater". Der "Arme schwarze Kater" versucht durch besonders komisches, dreimaliges Miauen ein Kind aus dem Kreis zum Lachen zu bringen; dieses Kind streichelt den "Kater" und sagt ganz ernsthaft und ohne zu lachen: "Armer schwarzer Kater". Muß das Kind aber doch lachen, so geht es in den Kreis und ist der neue "Arme schwarze Kater", der alte setzt sich an seinen Platz.

Durchführung:

1. Das Spiel "Armer schwarzer Kater" wird eine kurze Zeitlang gespielt (nicht bis es sich totgelaufen hat).

Der dritte Absatz der Geschichte (Übungsvorgabe wird vorgelesen. Die hier gemachten Behauptungen bilden die Grundlage für das folgende Gespräch.

aus: Abenteuer Partnerschaft, Verlag an der Ruhr





2. Fragen:

- X Stimmen die Behauptungen so?
- X Wenn nein, was habt ihr anders erfahren?
- X Wenn ja, wie kommt das?
- X Ist tatsächlich zwischen Erwachsenen und Kindern ein solcher Unterschied?
(Evtl. Woher kommt er?)
- X Besteht ein Unterschied, ob du mit einem gleich- oder gegengeschlechtlichen Partner Zärtlichkeiten austauscht?

Entweder wird das Spiel weitergespielt, oder aber, wenn das von der Gruppe abgelehnt wird, kann die Geschichte vorgelesen werden.

Beobachtungskriterien und Auswertungshilfen:

- X Wie groß ist während des ersten Spieldurchgangs die Berührungsangst?
- X Wenn das Spiel wieder aufgenommen wird: Wird es genauso gespielt wie am Anfang?
- X Es sollte über die Funktion von Berührungstabus gesprochen werden. Die Stärke der Tabuisierung und die dadurch bedingte Unfähigkeit, Zärtlichkeit wahrzunehmen und zu geben, sollte deutlich werden.
- X Die Art und Weise der 2. Durchführung zeigt bereits, inwieweit eine Umsetzung des Besprochenen geschehen ist oder ausgedrückt werden kann. Auch die Teilnahmeverweigerung sollte als eine Form der Auseinandersetzung akzeptiert werden.

(aus: Kutzleb, a.a.O.)

Körperspiele (1)
Mit dem Körper fühlen
Berührungen lokalisieren

Die Spielpartner liegen ausgestreckt mit geschlossenen Augen auf dem Boden (evtl. weiche, warme Unterlagen bereithalten). Die jeweiligen Partner verteilen nun Gegenstände, z. B. Stoffsäckchen, auf den vor ihnen liegenden Körpern. Die Mitspieler müssen diese nun genau mit dem Gefühl lokalisieren und den Ort der Berührung benennen. Sobald die Spieler eingeübt sind, können sie das Spiel erschweren, indem verschiedene Gegenstände genommen und zusätzlich benannt werden.

Walzwerk

Die Spieler liegen nebeneinander, mit dem Kopf in einer Richtung, auf dem Bauch. Der letzte Spieler legt sich quer, also rechtwinklig zu den Liegenden, auf die Po's der letzten 3 oder 4 Spieler (auf den Rücken oder Bauch, wie er will) und streckt die Arme nach vorne. Jetzt drehen sich die Liegenden um die eigene Achse, so daß der Oberliegende wie auf Walzen weitertransportiert wird. Wenn es die Raumgröße erlaubt, können sich die letzten "Walzen" wieder vorn hinlegen, so daß der Transportweg länger wird. Jeder sollte mal transportiert werden.

Variante: Die Spieler bleiben liegen, der letzte Spieler wälzt sich (mit dem Kopf in gleicher Richtung wie die Liegenden) über die anderen hinweg, also parallel zu den Liegenden, gleich danach der nächste usw.

Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus:
Baer, Ulrich, u.a.: Remschieder Spielekartei,
Bremen, 5. Auflage 1985

aus: Verlag an der Ruhr, Pf 10 22 51, 4330 Mülheim an der Ruhr


Gleich zu gleich
Das lebendige "Spiegelbild" berühren

Zwei oder mehrere Mitspieler stellen sich so zueinander, daß sie sich gegenseitig mit den jeweils gleichen Körperteilen berühren können, z. B. mit den Wangen, Pobacken, Knien, etc. Interessant und lustig wird es natürlich erst, wenn mehr als zwei Personen mitmachen.

Wer es ganz akrobatisch mag, kann versuchen, die Berührungspunkte mit seinem Spiegelbild möglichst nicht zu lösen und dabei immer noch neue zu finden. "Krachen" die Spieler zusammen, fangen sie von vorne an.

Mich hat ein Floh gestochen
sssSSSSsss Mückenstiche - Aua !!!

Einzelne Person: Grrr, mich hat eine Mücke gepiekt!

Die Gruppe: Zeig mal, Wo?

Einzelne Person: Hier, an meinem ... z. B. Knie!



Alle kratzen sich am Knie. Die /der nächste wird gestochen

Aber Achtung - Mücken stechen überall hin! Es dürfen keine Körperteile ausgelassen werden.

Körperspiele (2)

Wir malen uns Lebensgroße Gemälde

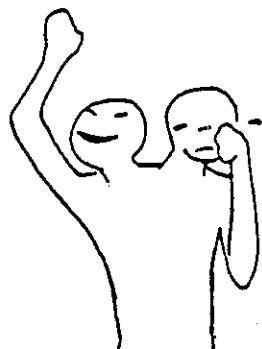
Zwei Kinder erstellen in Partnerarbeit Selbstportraits auf Tapete oder Packpapier. Zunächst werden die Körperumrisse mit Wachsmalstiften aufgezeichnet und dann mit Wasserfarben, Filzstiften etc. ausgemalt und präzisiert (Gesichter, Brustwarzen, Bauchnabel etc.).



Freude und Traurigkeit "Hurra, jippijeah!!!" "... Schluchz, schnief ..."

Man kann Menschen ansehen, ob sie fröhlich oder traurig sind.

Als Gesprächsanlaß für die eigene Fröhlichkeit / Traurigkeit, schauen sich die Kinder gemeinsam mit der Lehrerin Bilder von traurigen und fröhlichen Menschen an und sprechen gemeinsam über dieses Thema. Anschließend sollen Collagen über diese gegensätzlichen Gefühle erstellt und als Wandplakat in den Klassenraum gehängt werden.



aus: Verlag an der Ruhr, Pf 10 22 51, 4330 Mülheim an der Ruhr

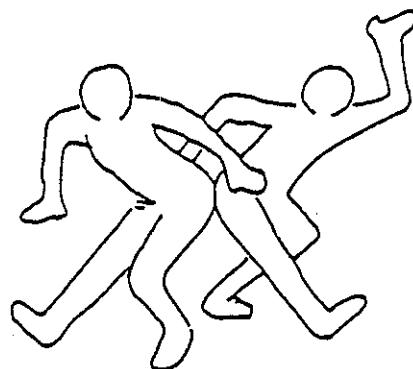
Memory

die Kinder können mit Abbildungen aus Zeitungen ein Memory erstellen. Kartenpaare sind dann die Bilder, auf denen Männer und Frauen den gleichen Tätigkeiten nachgehen. Ein weiteres Beispiel für Kartenpaare könnten Gegensätzlichkeiten, wie weinen / lachen, stehen/ gehen ... etc., sein.

Durchdrücken

Ein körperliches Durchsetzungsspiel mit Spaß:

Zwei Spieler stellen sich Rücken an Rücken auf und bemühen sich gegenseitig über eine imaginäre oder festgelegte Linie zu drücken. Nach einiger Zeit Partner wechseln.



Varianten:

Zwei Reihen bilden, die sich an die Hand nehmen und gegen die andere Reihe drücken.

oder:

Wenn sich Spieler paarweise Rücken an Rücken stellen, können sie auch die Beine grätschen und die Hände durch die eigenen Beine nach hinten reichen und dem Partner die Hände geben. Dann mit den Po's gleichzeitig nach hinten drücken.

Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus
Baer, Ulrich, u.a.: Remschiefer Spielekartei,
Bremen, 5. Auflage 1985

Kontaktspiele (3)

Fühlen und reagieren Weich, zerbrechlich und stinkt!

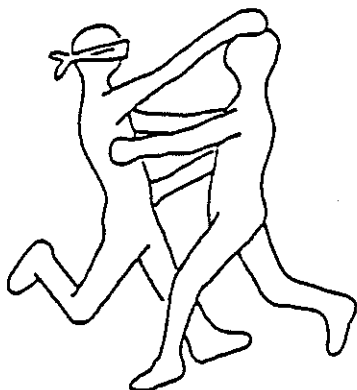
Während eines Ausflugs in die Umgebung betasten, beschnuppern und betrachten die Kinder alles was ihnen begegnet.

Sie sollen ihre Eindrücke in einer Bestandsliste festhalten und später in der Gruppe vergleichen. Dazu können Beurteilungskriterien erstellt werden, z. B.:

- Wieso fanden wir das angenehm / unangenehm
- Wann finden wir etwas / jemanden angenehm / unangenehm
...etc.

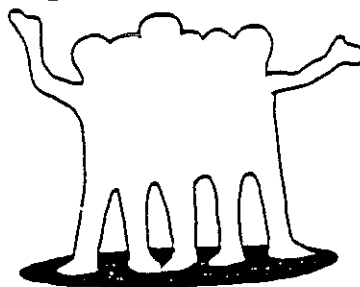
Wer bist du? Ich fühle wen, den ich nicht sehe, und das ist ... !

In diesem Partnerschaftsspiel geht eine Hälfte der Kinder mit verbundenen und die andere Hälfte mit offenen Augen durch den Raum. Auf ein Zeichen hin bleiben alle Kinder stehen. Jedes "sehende" Kind bildet mit dem nächsten "nichtsehenden" Kind ein Paar. Nun sollen die Spielpartner mit den verbundenen Augen durch sanftes Ertasten ihr Gegenüber erraten.



Eisscholle Eisinsel Eisfloß

Abenteuerlustige Eskimokinder machen sich mit einem Eisfloß auf den Weg in den Süden. Sie treiben durch das Meer. Je näher sie ihrem Ziel entgegen treiben, desto kleiner wird ihre Insel. Da alle Kinder das Festland erreichen wollen, müssen sie immer enger neneinander und übereinander rücken, bis die Eisscholle unter ihnen weggeschmolzen ist und sie sich nicht mehr halten können. In diesem Moment haben sie ihr Ziel erreicht. Die Eskimos stehen in einem Kreis, der durch ein Seil begrenzt ist. Eine/e Spielleiter / in erzählt von den Reiseabenteuern und zieht den Kreis nach jedem Zusammenrücken der Kinder enger.



Wir sammeln unsere Handabdrücke Jede Hand ist anders

Jedes Kind bemalt seine Hand (oder auch einen Fuß) mit Fingerfarbe und drückt diese dann auf ein Stück Papier. Die Abdrücke werden nebeneinander aufgehängt und betrachtet.



'Trau' Dich ruhig'

Thema: Körperbewußtsein

Material: -

Arbeitsform: Spiel

Im folgenden wird den Jungen die Möglichkeit gegeben, Körpererfahrungen zu machen und auszuprobieren, inwiefern sie sich anderen, z. B. ihrer Clique, anvertrauen. Der Gruppleiter muß unbedingt darauf achten, daß niemand "reingelegt" wird. Vor allem geht es nicht um Mutproben sondern um die Sensibilisierung für sich und die helfende Gruppe. Zu beachten sind auch die physikalischen Grenzen, besonders bei "schweren Jungens".

1. Vertrauenskreis

Mehrere Jungen bilden einen Kreis. Einer steht in der Mitte, legt die Hände "an die Hosennaht", streckt seinen Körper und läßt sich nach kurzem Versuch des ausbalancierens in der Mitte in die Hände der anderen fallen. Die Umherstehenden fangen ihn sacht auf, reichen ihn an den Schultern weiter und balancieren ihn ab und an wieder in der Mitte aus.

2. Freier Fall

Zwei Jungenreihen stehen sich gegenüber, die jeweils Voreinanderstehenden halten sich mit gekreuzten Armen fest. Ein Mitspieler läßt sich mit steifem Körper von einem Stuhl oder Kasten aus der Länge nach auf die Arme der anderen fallen lassen.

(Variation: rückwärts fallen lassen)

3. Höhenflug

Wie oben liegt ein Junge mit gestrecktem Körper auf den Armen der anderen, die wieder mit gekreuzten Armen voreinander stehen. Mit vereinten Kräften wird der Junge hochgeworfen und wieder aufgefangen.

4. Blindsprung

Jeder versucht, mit geschlossenen Augen von einem Stuhl, höchstens aber aus einer Höhe von 1 m, auf eine weiche Unterlage zu springen. Die Mitspieler müssen dafür sorgen, daß der Springende nicht nach hinten mit dem Kopf auf den Stuhl oder einen anderen Gegenstand fällt.

5. Pyramide

Die Gruppe versucht, mit ihren Körpern eine möglichst hohe Pyramide zu bauen.

6. Menschenturm

(Auch als Wettspiel zwischen mehreren Gruppen möglich). Jede Gruppe hat die Aufgabe, möglichst viele Gruppenmitglieder auf kleinstmöglicher Bodenfläche unterzubringen.

Spiele und erleben . . . erleben und spielen

Viele Fachleute sehen in der Massage die Urform, Kranke zu behandeln und zu heilen. Kinder werden spontan am Nacken gekraut, beruhigend streicheln sich Menschen über den Rücken, wenn sie Kummer und Sorgen haben. Bei Angst hilft der feste Händedruck eines lieben Menschen. Instinktiv reiben und streichen wir uns zur Linderung schmerzende Körperstellen. Doch viele dieser "Heilmassagen" werden in unserer verklemmten Umwelt verlacht und geraten dadurch in Vergessenheit. Alle rennen zum Arzt oder Psychiater!

Du kannst jeden Körperteil massieren, beachte aber unbedingt einige Grundregeln:

- Massage ist einfach eine intensive Form von Berührung. Du brauchst dazu keine komplizierten Techniken.

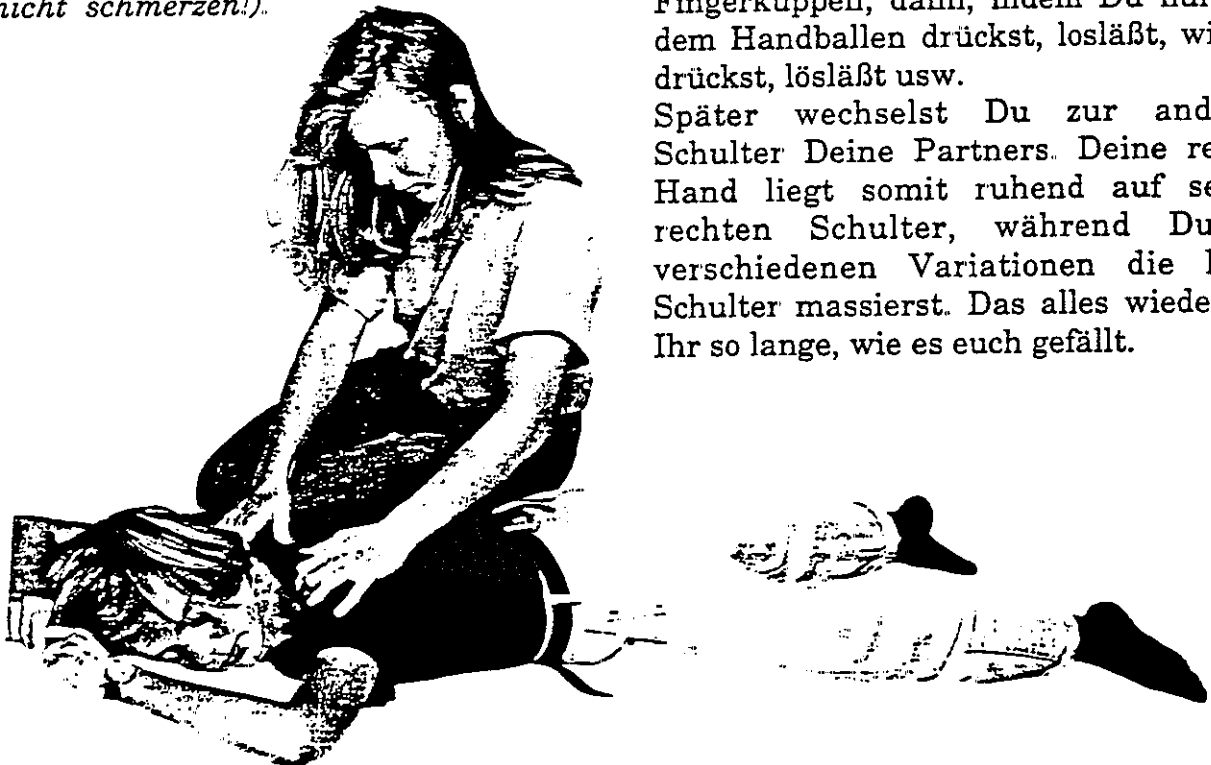
Eigentlich kannst Du nichts falsch machen, wenn Du feinfühlig auf Deinen Partner einzugehen versuchst und dich immer wieder erkundigst, ob es gut für ihn sei (Massieren soll entspannen und nicht schmerzen!).

- *Achte stets darauf, daß auch Du selbst eine bequeme Haltung findest und entspannt atmest!*
- *Nun beginne, erst ganz sanft, später immer stärker, eine bestimmte Körperregion in aller Ruhe zu massieren. Deine Fingerspitzen kreisen, kribbeln und kneten, die Handflächen streichen mit gutem Druck, die Handballen drücken und stoßen.*
- *Falls es Deinen Partner "juckt", so verstärke den Druck der Massage!*
- *Falls Du direkt auf der Haut massierst, benutze Öl oder eine Creme.*

"Schulter - Massage"

Du stehst hinter dem sitzenden Partner und legst die linke Hand auf seine linke Schulter. Mit der rechten Handfläche streichst Du nun viermal, mit leichtem Druck dem Körper folgend, über die rechte Schulter des Partners nach außen. Wiederhole jetzt dasselbe mit kreisenden Fingerkuppen, dann, indem Du nur mit dem Handballen drückst, losläßt, wieder drückst, lösläßt usw.

Später wechselst Du zur anderen Schulter Deines Partners. Deine rechte Hand liegt somit ruhend auf seiner rechten Schulter, während Du in verschiedenen Variationen die linke Schulter massierst. Das alles wiederholt Ihr so lange, wie es euch gefällt.



SPIELEN ERLEBEN ... SPIELEN UND ERLEBEN...

Liebe Spieler, wir möchten Euch noch zwei Vorschläge machen, die nur wirklich gut sind, wenn Ihr sie sehr, sehr feinfühlig ausprobieret. Echte Entspannung hat eben viel mit Gefühlen zu tun! Zum Beispiel die Handmassage. Wißt Ihr, daß unsere Hände über 400 000 verschiedene Bewegungen ausführen können? Unsere Hände sind ein unglaublich vielseitiges Werkzeug, aber auch das wichtigste Kontaktorgan zu den Mitmenschen. Eine Möglichkeit, diese meist unter Spannung stehenden Instrumente zu entspannen, bietet das folgende Handmassagespiel:



"Handmassage"

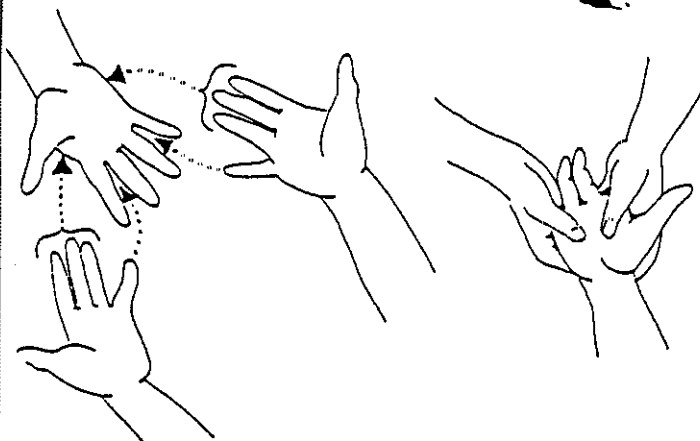
Bitte Deinen Freund oder Deine Freundin, Dir die Hand mit der Innenseite nach oben entgegenzustrecken. Nun "fädelst" Du Deine beiden Hände so in jene des Partners ein, wie dies das nebenstehende Bild zeigt: Führe Deine zwei kleinen Finger so in die Zwischenräume von Klein- und Ringfinger resp. von Mittel- und Zeigefinger, daß die kleinen Finger den Handrücken des Partners berühren.

Führe Deine drei mittleren Finger dann je seitlich nach hinter zum Handrücken des Partners als Stütze. Jetzt haben Deine beiden freien Daumen Zugang zur offenen Handfläche des Partners. Biege dessen Hand sorgfältig noch etwas nach unten, so daß sie sich wie ein Trommelfell spannt.

Nun beginnt die eigentliche Massage.

Diese ist jedoch sehr einfach, falls Du zu spüren versuchst, was Deinem Freund wohltut. Du darfst ihn natürlich auch fragen, was er besonders gerne hat!

Bearbeite mit Deinen beiden Daumenkuppen die ganze Handinnenfläche. Drücke zuerst sanft und verstärke den Druck langsam immer mehr. Versuche, jeden Teil der Handinnenfläche so zu bearbeiten. Später könnt Ihr die Rollen tauschen.



"Marionette"

Bei dieser Entspannungsübung brauchst Du einen Partner, von dem Du Dich vertrauensvoll lenken lassen kannst. Lege Dich rücklings auf den Boden. Nun stellt sich Dein Partner neben Dich und hebt sehr sorgfältig und ruhig Deinen Arm. Laß ihn das ganze Gewicht tragen! Dazu mußt Du Dich ganz entspannen und Dich ganz locker lassen. Dein Partner bewegt Deinen Arm anschließend ganz fein und langsam in alle Richtungen, zieht ihn sachte in die Länge und läßt ihn kreisen. Dann geht er über zu andern Körperteilen von Dir (nie darf er einen Arm, ein Bein oder gar Deinen Kopf abrupt fallen lassen, sondern er geht mit Dir ganz sachte um, als wärest du köstliches Glas.

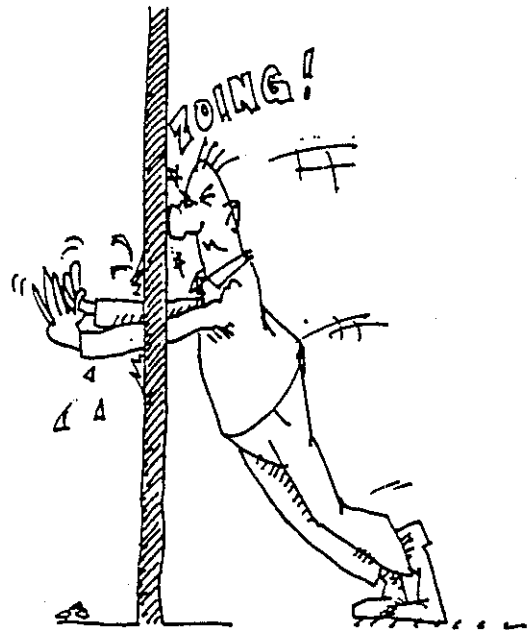
Spiele und erleben . . . erleben und spielen

"Bodendrücken"

Leg Dich auf den Boden, die Arme etwas seitlich vom Körper weg. Drücke nun mit beiden Armen gleichmäßig stark gegen den Boden und entspanne Dich dazwischen immer wieder. Wenn Du die Armstellung veränderst oder Dich vom Rücken auf den Bauch drehst, kannst Du immer wieder andere Muskelgruppen spannen und entspannen. Vergiß nicht, regelmäßig ein- und auszusatmen!

"Widerstand"

Du stehst in "Schrittstellung" einen halben Meter vor einer Wand und drückst mit beiden Händen dagegen. Die Arme hältst Du dabei leicht angewinkelt. Drücke so kraftvoll und so oft wie Du Lust hast, achte aber vor allem darauf, dich zwischendurch immer wieder völlig zu entspannen. Diesselbe Übung könnt Ihr auch zu zweit ausprobieren: Ihr steht Euch gegenüber und drückt die Hände gegeneinander.



"Türrahmen-Sprengung"

Du stehst in einem Türrahmen. Nun drückst Du, die Arme seitlich gegen den Rahmen pressend, mit aller Kraft gegen die Türfüllung. Drücke so lange, wie Du es ohne "Krampf" aushältst, und vergiß dabei das Atmen nicht. Sobald Du wirklich nicht mehr kannst, trittst Du ganz leicht und entspannt aus dem Rahmen. Was geschieht nun?

"Rücken - Stoßen"

Zwei Spieler stehen Rücken an Rücken. Beide versuchen gleichzeitig, einander wegzustoßen, dürfen dabei aber die Hände nicht gebrauchen.

Variante:

Um das Spiel zu erschweren, müssen die Partner während des Stoßens ständig mit zwei Tennisbällen, Orangen oder Äpfeln jonglieren.

"Steh- auf- Frau und -Männchen"

Setzt Euch mit angezogenen Beinen und Rücken an Rücken auf den Boden. Versucht nun sorgfältig und ruhig, miteinander aufzustehen, ohne Hilfe der Hände. Wenn Ihr dann steht, entspannt Euch gut und versucht, Euch nach gleicher Regel wieder zu setzten.

Variante:

Sehr spannend ist die gleiche Übung zu dritt, viert, fünft . . .

SPIELEN ERLEBEN ... SPIELEN UND ERLEBEN...



"Meerschiff"

Ein Spieler kniet auf allen Vieren auf dem Boden. Ein anderer Spieler legt sich nun ganz sachte Rücken gegen Rücken auf ihn. Jetzt beginnt sich der untere Partner ruhig zu bewegen. Er gleitet nach vorn und zurück, schaukelt leicht nach allen Seiten, kreist mit langsamen Bewegungen. Dann Rollenwechsel. (Achtung: Großgewachsene oder eher schwergewichtige Spieler erleben das Meerschiff mit Vorteil querliegend über vier nebeneinander auf allen Vieren knienden Partnern.)

"Drachenschwanz - Jagd"

Alle Spieler stehen hintereinander und halten den Spieler vor sich mit einer Hand oder beiden Händen an den Schultern oder um die Hüfte. Der so entstandene Drache steht zuerst ganz entspannt. Erst auf ein bestimmtes Zeichen hin, rennt der "Kopf" los und versucht, ganz wildgeworden, sich in den "Schwanz" zu beißen, also den hintersten Spieler zu erwischen, was dieser um alles in der Welt zu verhindern versucht. Achtung: Der Drache darf nie reißen.

"Kreuz- Entspannung"

Lege Dich auf den Rücken, zieh beide Knie an und halte mit jeder Hand ein Knie. Jetzt atmest Du langsam aus und rollst mit dem Becken nach links, dann langsam nach rechts und wieder zur Mitte. Hier ruhst Du aus und atmest wieder tief ein (Bauchatmung!)

Nun atmest Du wieder langsam aus und bewegst die Knie brustwärts, dann in die entgegengesetzte Richtung nach unten und wieder zurück zur Mitte. Jetzt versuchst Du noch die Kombination: Atme tief ein, und während des Ausatmens rollst Du nach links, nach unten, nach rechts, nach oben und wieder zur Mitte. Alles ganz langsam! Hier atmest Du wieder ein. Beschreibe diesen Kreis solange Du Dich wohlfühlst.

Variante mit einem Sprecher und einem Partner: Idealerweise liest der "Sprecher" die ganze Übung ruhig und langsam vor, während der Partner Deine Knie ganz sorgfältig zu den Anweisungen führt. Versuche dabei, Dich völlig zu entspannen!

