

Jurtenkreis

Gruppenübung

Beschreibung

Alle Teilnehmenden setzen sich in einen Kreis und halten gemeinsam ein langes, verknotetes Seil. Auf Kommando stehen alle gemeinsam auf, lehnen sich nach hinten und halten sich über das Seil gegenseitig.

Material/Wand

Verknotetes Seil, mindesten 1m pro Teilnehmenden

Freier Raum mit ausreichend Sturzbereich oder Halle auf Matten

Leitfragen

Wie gehen die Teilnehmenden mit der Abhängigkeit voneinander um? Bricht jemand aus?

Wie sehr vertrauen sich die Teilnehmenden gegenseitig?

Variationen

Verschiedene Variationen in aufsteigendem Schwierigkeitsgrad: zuerst auf ein Kommando des*r Therapeut*in aufstehen, dann ohne Kommando (spüren, wann der richtige Zeitpunkt ist), zuletzt kann wer möchte die Augen schließen.

Tipps

Auf ausreichend Platz und "Sturzgelände" achten. Unbedingt auf sicheren Knoten achten!

Falls kein Seil verfügbar ist, können sich auch alle an den Händen halten.