

Schule des Vertrauens

Partnerübung

Beschreibung

Die Übung wird erst von den Therapeut*innen vorgemacht, anschließend führen die Teilnehmenden die Übung in Zweier-Teams selber durch. Zu Beginn stellen sich die beiden Partner*innen hintereinander (Abstand ca. $\frac{3}{4}$ Armeslänge). Eine*r der beiden lässt sich aus dem Stand nach hinten fallen, der*die andere fängt sie ruhig und frühzeitig an den Schultern auf (mit gestreckten Armen, sicherer Stand: T-Fußstellung). Anschließend wird gewechselt.

Material/Wand

Freier Raum/Halle mit Matten

Therapeutische Themen

Kennenlernen/Gruppenkohäsion, Achtsamkeit, Angst/-bewältigung, Körpergefühl/Körperschwerpunkt, Kommunikation, Verantwortung/Abhängigkeit

Leitfragen

Wie ging es euch mit der Übung? Ist es leicht/schwer gefallen, zu vertrauen? Was hilft Vertrauen zu fassen?

Variationen

In aufsteigendem Schwierigkeitsgrad können verschiedene Variationen durchgeführt werden: der Abstand zur den Händen des Fangenden wird vergrößert, dann mit geschlossenen Augen fallen lassen, danach nach vorne fallen lassen. Die Teilnehmenden laufen in Paaren durch die Halle, die vordere Person reckt die Hand in die Höhe, zählt mit den Fingern von 3 abwärts und lässt sich bei 0 fallen, die Hintere fängt auf.

Außerdem kann die Übung als Gruppenübung durchgeführt werden: Die Teilnehmenden stehen im Kreis, 1-2 Personen gehen außen vorbei und tippen einer ausgewählten Person auf die Schulter, diese lässt sich nach hinten fallen und wird aufgefangen.

Tipps

Es geht hier sehr stark um das Vertrauen untereinander: Vertrauen ist schwer aufzubauen und wird leicht zerstört. Daher ist es ratsam, langsame Schritte zu gehen, die Übung vorzumachen und Teilnehmende eher zu bremsen als anzustacheln.

Es soll ein absolutes Gefühl der psychischen und physischen Sicherheit herrschen. Wichtig: *lass dich nur fallen, wenn du wirklich möchtest - wenn du nicht willst, bleib stehen!*

Darauf achten, dass die Körperspannung gehalten wird! Teilnehmenden, denen es schwerfällt sich fallen zu lassen, werden z.B. versuchen, nur den Oberkörper fallen zu lassen und die Beine gerade zu halten. Dies sollte bemerkt und thematisiert werden. Es kann hilfreich sein, die Haltung des Kopfes zu verändern: Aufrecht nach vorne schauen und einen Punkt im Raum fixieren!

Die Übung „nach vorne fallen“ nur mit gleichgeschlechtlichen Paaren durchführen.

Partner*innen sollten ungefähr gleich groß und gleich schwer sein.