

UMGANG MIT WIDERSTAND 1/2

Zeit: 10–20 Minuten

Einsatzmöglichkeit: Warming up, Zwischenspiel

Ziel: Veränderungsprozesse wahrnehmen, einordnen, Widerstand kreativ und konstruktiv nutzen, Kontaktgrenze als schützende Funktion

Teilnehmende: mind. 2 Personen bis Klassenstärke

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE
5 min	<p>Die Gruppe wird in zwei gleich große Hälften geteilt. Eine Hälfte der Gruppe muss nach draußen gehen und weiß nicht, was auf sie zukommt. Die zweite Hälfte wird instruiert. Sie bekommt die Durchgänge erklärt: Die Übung hat drei Durchgänge.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hand im 90-Gradwinkel ausstrecken, Handfläche nach vorne. Gegenüber muss mit der Faust auf die ausgestreckte Hand dagegen laufen. Hand muss Widerstand abfangen.2. Hand im 90-Gradwinkel ausstrecken, Handfläche nach vorne. Gegenüber muss mit der Faust auf die ausgestreckte Hand dagegen laufen. Hand wird einfach weggezogen. Faust läuft ins Leere.3. Hand im 90-Gradwinkel ausstrecken, Handfläche nach vorne. Gegenüber muss mit der Faust auf die ausgestreckte Hand dagegen laufen. Hand nimmt den Gegner am Arm und wagt ein Tänzchen.
10 min	<p>Gruppe wird hereingerufen. Jeder sucht sich eine Person gegenüber. Gruppe erhält die Instruktion, möglichst viel Kraft in die Faust zu legen.</p> <p>Erster Durchgang: wie besprochen. Danach: Trainer bittet die „Widerständler“, noch fester mit der Faust auf Gegner zuzulaufen. Zweiter Durchgang: Trainer bittet darum, Sache ernst zunehmen, Hand hinzuhalten, um die „Widerständler“ zu verwirren.</p>

RAKFUNDUS/Methoden



UMGANG MIT WIDERSTAND 2/2

DAUER	DURCHFÜHRUNG
	MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE
5 min	<p>Fragen zum Abschluss:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wie habe ich mich als Widerständler gefühlt? Wie als Gegenüber?2. Wo lag der Widerstand?3. Wie ging es beiden, als der Widerstand voll ausgelebt wurde?4. Was war überraschend?5. Was hat verwirrt?6. Was war einfach und hat am wenigsten wehgetan?7. Wo hab ich gelacht?8. Welche Ideen gibt es, mit Widerstand kreativ umzugehen?

Bemerkungen:

Quelle: Multiplikatoren Fortbildung MOVE, ginko Stiftung für Prävention. Diese Methode gehört zu dem suchtpräventiven Programm „MOVE – motivierende Kurzintervention“. Weitere Informationen dazu finden sich unter www.lzg-rlp.de
Methodenbeschreibung entstand in Zusammenarbeit mit „AG Konzept“ der Präventionsfachkräfte des Landes Rheinland-Pfalz.