

## Sensibilisierungs-Übung: Wie begegne ich Neuem?

→ Wir begegnen heute – jetzt gerade – neuen Frauen ...

→ Wir begegnen heute und in den nächsten Tagen einem neuen WGT-Land...

Deshalb laden wir ein, ganz bewusst zu erleben und zu spüren:

→ Wie fühlt sich das an? Wie verhalte ich mich, wenn ich auf Neues treffe?

Dazu haben wir zwei gemeinsame Übungen mitgebracht, bei denen wir auf verschiedene Weise durch den Raum gehen, ohne zu sprechen. Die Übungen sind so, dass jede sie mitmachen kann, aber es kann auch zugeschaut werden.

### 1. Übung: Warming-Up

Alle gehen durcheinander durch den Raum (Spielleiterin auch), nacheinander werden angeleitet verschiedene Geschwindigkeiten ausprobiert:

- a) ... normal
- b) ... schnell, hektisch
- b) ... in Zeitlupe

...und verschiedene Stimmungen ausprobiert und nachgespürt:

- c) ... müde
- d) ... fröhlich

Mit dieser Aufmerksamkeit geht es in die zweite Übung:

### 2. Übung: Verschiedenen Haltungen begegnen

Gruppe A ----- Gruppe B

- zwei Gruppen stehen sich gegenüber
- Spielleiterin steht im Rücken der Gruppe B (auf einem Stuhl) und zeigt der gegenüberliegenden Gruppe A ein großes Blatt, auf dem eine Haltung steht (z.B. „staunend“), so dass Gruppe B den Begriff nicht sieht
- wenn Gruppe A bereit ist, bekommen beide Gruppen das Signal, aufeinander zuzugehen: A in der Haltung („staunend“), B mit dem Auftrag, nachzuspüren, wie die Haltung von Gruppe A auf sie wirkt
- die Gruppen gehen „durch“ einander durch, bis sie auf der anderen Seite ankommen,
- (beide Gruppen tauschen sich kurz jeweils zu zweit/dritt aus – kam als Wunsch im Nachhinein)
- Gruppe B berichtet allen (wer mag), wie sie die Haltung von Gruppe A erlebt hat
- Gruppe A berichtet allen (wer mag), wie es sich angefühlt hat, in dieser Haltung anderen zu begegnen
- dann ist die andere Gruppe mit dem nächsten Begriff dran usw.

Am Schluss die Möglichkeit geben, insgesamt nachzuspüren: Was habe ich erlebt? Was nehme ich mit für die Begegnung mit neuen Menschen, neuen Situationen?

### Erfahrungen aus der Bundeswerkstatt Stein WGT Surinam 06/2017 mit der Übung:

Folgende Begriffe in folgender Reihenfolge:

A: staunend – A: staunend 2 – B: arrogant – A: hilfsbereit – B: hilfsbereit – A: unsicher – beide: offen

- **staunend:** obwohl staunend ja positiv anmutet, hat Gruppe B sich unwohl gefühlt, weil sie sich ignoriert gefühlt hat: A hat an ihnen vorbeigestaunt... B hat sich gewünscht, dass Gruppe A „staunend“ wiederholt und dabei ihre Gegenüber bestaunt ☺, das wurde dann eindeutig positiv erlebt
- **arrogant:** war eindeutig - unnahbar, unangenehm, Kontakt konnte nicht zustande kommen
- **hilfsbereit:** wurde interessanter Weise nicht positiv, sondern als sehr übergriffig erlebt; hier hat die andere Gruppe dann ausprobiert, die Haltung offener, weniger übergriffig zu zeigen, was gar nicht so einfach war – wie interessant!
- **unsicher:** nicht nur die „Unsicheren“ haben sich unwohl gefühlt, auch für die Gegenüber war es sehr unangenehm auf Unsichere zu treffen; auf die Frage, welche Haltung die Gruppe gerne demgegenüber ausprobieren möchte, hat sie sich „offen“ gewünscht
- **offen:** beide Gruppen sind offen auf einander zugegangen und fanden das jetzt schon leichter umzusetzen als beim Versuch, sich bei „hilfreich“ in Richtung „offen“ zu bewegen

Abschluss: Einladung, bewusst diese Offenheit mit in die nächsten Tage zu nehmen...