

Abstand, bitte!

Spiele und Übungen zum Abstandhalten und Wertschätzen

Diese Ideenliste soll Anregungen geben, um mit Kindern und Jugendlichen (hier: Teilnehmer*innen TN) in Kitas, Schulen oder freien Gruppen das Abstandhalten einzuüben und zu verinnerlichen. Grundlage hierfür bieten bereits bekannte und gängige Übungen aus der Theaterpädagogik, die mit Hinblick auf die besondere Lage angepasst oder erweitert wurden. Aufgrund der Coronapandemie wird uns die Vorgabe zum Abstandhalten noch eine Weile beschäftigen. Mit Hilfe der Übungen kann spielerisch geprobt werden, wie wir Abstand halten und uns gegenseitig daran erinnern können. Dabei sollte gerade bei Kindern das Erinnern nie mahnend geschehen, sondern auf vorher geübte Spiele verweisend. Darüber hinaus sollen Impulse gegeben werden, wie wir in Gruppen Wertschätzung, Nähe und Zusammenhalt üben können, ohne Körperkontakt dafür zu nutzen. Gerade für jüngere Kinder ist die Zeit der körperlichen Distanz schwierig und es sollte immer wieder im Fokus stehen und betont werden, dass die Gruppe zusammenhält und trotzdem füreinander da ist.

Die Übungen können je nach Alter und Erfahrung der TN differenziert werden, ein häufiges Wiederholen einzelner Übungen bringt Routine. Alle aufgeschriebenen Übungen können draußen, im besten Falle in einem für die TN klar abgegrenzten Spielbereich erprobt werden.

Mein Wegbegleiter

Idee: Für den Schulweg, die Wege auf dem Schulhof, bis ins Klassenzimmer hinein erfindet jede*r TN einen unsichtbaren Wegbegleiter. Dieser ist sehr schüchtern und möchte nicht, dass ihm andere zu nahe kommen. Der ständige Wegbegleiter könnte ein Tier, ein Mensch oder ein Fabelwesen sein. In der Gruppe erzählt jeder TN, wie der eigene Wegbegleiter aussieht, was er gerne mag, wie er heißt und natürlich, was er macht wenn andere zu nahe kommen!

Erweiterung: Auf dem Schulhof findet in der Gruppe ein erstes Kennenlernen statt. Alle TN kommen mit ihren Begleitern – manche nehmen ihren Begleiter an die Hand, manche an die Leine, vielleicht kommt auch jemand auf seinem vierbeinigen Begleiter angeritten. Welches Kunststück beherrscht dein Begleiter perfekt?

Warnsignal

Idee: Alle TN stehen mit dem Gesicht nach außen im Kreis, der Abstand zum Nachbar wird bemessen, indem jede*r die Arme zu beiden Seiten ausstrecken kann ohne einander zu berühren. Nacheinander macht jede*r TN einen kurzen Klang oder ein Geräusch mit Stimme oder Körper vor, die anderen machen nach. Es können mehrere Runden durchlaufen werden. In der letzten Runde entscheidet sich jede*r TN für ein eigenes Warnsignal – diese dürfen nicht doppelt vorkommen (also von jemand anderem auch genutzt werden). Das

Warnsignal des TN ertönt nun immer, wenn jemand näher als einen Arm Abstand kommt.

Erweiterung: Die Warnsignale können gleich ausprobiert werden, indem ein TN mit geschlossenen Augen in der Mitte des Spielbereiches steht und sich langsam und in kleinen Schritten fortbewegt. Alle anderen TN senden ihre individuellen Warnsignale, sobald der TN zu nahe kommt.

Fokus: Es soll darauf geachtet werden, dass keine Stimmklänge mit zu viel Luft- oder Speichelausstoß gewählt werden (z.B. Lippenflattern), um die Aerosolverbreitung zu minimieren.

Faule Eier

Idee: Alle TN stehen vermischt im Raum mit etwa einem Arm Abstand von anderen TN. Das Spiel beginnt mit der Aussage eines TN „Ich rieche faule Eier“ - in diesem Moment rücken alle TN einen Schritt weg. Nun können alle übrigen TN sagen, was sie riechen, je nachdem wie abstoßend die anderen TN den Geruch finden, rücken sie kleine oder große Schritte weiter weg. Alle Gerüche sind erlaubt und das Spiel geht so lange weiter, bis die TN maximal voneinander entfernt stehen. In Zukunft reicht vielleicht ein „Ich rieche Schuhsohlenfritteusenfett“ schon als Erinnerung für das Abstandhalten aus.

Fokus: Beim Wegrücken von einem TN, soll darauf geachtet werden, einem anderen TN nicht zu nahe zu kommen.

Raumkonstellationen

Idee: Jede*r TN wählt sich einen anderen TN aus ohne es diesem zu sagen. Mit Beginn einer ausgewählten, ruhigen Musik sollen sich die TN in einem ausreichend großen, abgegrenzten Bereich in Bewegung setzen. Sie bewegen sich so, dass sie immer den ausgewählten TN fokussierend etwa 2m Abstand auf einer imaginären Geraden zu ihm haben.

Erweiterung: Mit geübten Gruppen kann man diese Konstellation im Dreieck erproben. Es werden also von einem TN je zwei andere TN unausgesprochen ausgewählt. Mit diesen zwei TN soll bei der Bewegung immer ein imaginäres gleichschenkliges Dreieck bestehen.

Seiltänzer

Idee: Ein langes Seil wird auf den Boden gelegt und die TN dürfen sich als Seiltänzer versuchen und darüber laufen ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen. Besonders mutige können auch die Augen dabei schließen. Nun bekommen immer zwei TN ein mindestens 1,5m langes Seil und halten dies gemeinsam fest. Es sollte so gut gespannt sein, dass ein Seiltänzer darauf gehen kann. Die Paare bewegen sich nun durch den Spielbereich und achten darauf, dass mit ausreichender Spannung des Seils der Seiltänzer nicht herunterfällt.

Mundschutzmimik

Idee: Unter einer Mund-Nasen-Bedeckung lässt sich die Mimik und damit die Emotion einer Person schlechter ablesen. Dies ist jedoch ein wichtiger Aspekt in unserem sozialen Zusammenleben und sollte daher immer geübt werden. Immer zwei TN stehen sich mit Abstand gegenüber. Ein TN versucht nun trotz des Mundschutzes eine vorgespelte Emotion des gegenüber abzulesen, nachzumachen und ggf. und zu benennen. Wie verändern sich die Augen beim Zeigen von bestimmten Emotionen?

Luftküsse

Idee: In der Gruppe wird überlegt, welche Gesten auf Entfernung auch eine Bekundung der Zuwendung sein können (einen Luftkuss schicken, eine Selbstumarmung mit Blick zur anderen Person, dreimal Zuzwinkern mit dem linken Auge, ...). Zuwendungen, die besonderen Zuspruch in der Gruppe finden, können als Ritual zu Tagesbeginn und -ende eingeführt werden.

Komplimentethron

Idee: Ein TN setzt sich mittig im Raum auf einen Stuhl/ Tisch – den Komplimentethron. Der TN schließt die Augen. Die übrigen TN finden nun einen wertschätzenden Satz für die Person in der Mitte („Ich mag an dir, dass...“, „Du kannst besonders gut...“, „Mir gefällt dein...“).