



Kolumbianische Hypnose

Beschreibung der GP	Bei dieser Übung arbeiten die Teilnehmenden in Paaren und führen sich gegenseitig durch einen Raum, eine Person folgt der Hand der anderen Person. Diese Aktivität erfordert Vertrauen, Aufmerksamkeit und eine nonverbale Kommunikation, da die Teilnehmenden zusammenarbeiten müssen, um sich sicher durch den Raum zu bewegen.
Zielgruppe	Passend für alle
Anzahl der Teilnehmenden	2+ Teilnehmende, 1 Trainer*in
Umgebung	1 großer Raum oder Freiraum oder mehrere Räume
Benötigte Zeit	30-45 Minuten
Materialien	Keine
Zweck/Ziel der GP	Aufmerksamkeit üben. Gewohnte Muster durchbrechen. Den Körper einbeziehen. Die Position der führenden/folgenden Person verwenden, um zu diskutieren, wie Machtbeziehungen innerhalb einer Geschichte oder eines sozialen Kontextes funktionieren.
Schritt für Schritt Anleitung	<p>Schritt 1. Teile die ganze Gruppe in Paare auf, oder lasse sie sich selbst aufteilen. Jedes Paar entscheidet, wer Spieler*in A und Spieler*in B ist.</p> <p>Schritt 2. Lasse die Paare sich gegenseitig über körperliche Bedürfnisse oder Einschränkungen informieren (z.B. „Ich tue mir schwer, vom Boden aufzustehen“). Lege die Raumparameter fest, damit die Teilnehmenden wissen, wo sie sich während der Aktivität bewegen können, um ihre Partner*innen zu schützen.</p> <p>Schritt 3. Bitte Spieler*in A die Handfläche ungefähr fünfzehn Zentimeter vor dem Gesicht von Spieler*in B hochzuhalten. Bitte Spieler*in B sich vorzustellen, dass die Hand des oder der Partner*in ihn oder sie hypnotisiert hat und dass er oder sie der Hand überall hin folgen muss, wobei der Abstand zwischen der Hand und dem Gesicht immer gleichbleiben soll. Während sich Spieler*in A durch den Raum bewegt, folgt Spieler*in B.</p>

Schritt 4. Nach einer bestimmten Zeit, gib den Wechsel vor und Spieler*in B übernimmt die Führung.

Schritt 5. Reflexion: Wie hat es sich angefühlt an dieser Aktivität teilzunehmen? Was war dir lieber – die Führung zu haben oder geführt zu werden? Warum? Was hat diese Übung mit Vertrauen zu tun? Mit Macht? In welchem Zusammenhang steht sie mit unserer größeren Frage?

Tipps für die Trainer*innen

Es ist gut, wenn die Teilnehmenden sich zu Beginn in Zeitlupe bewegen, wenn sie die Partner*innen zum ersten Mal führen. Betone, dass sie auf die Sicherheit ihrer Partner*innen achten sollten, während sie sich durch den Raum bewegen. Sobald sie den Dreh raus haben, ermutige sie, neue Wege zu finden, sich durch den Raum zu bewegen, um die Partner*innen herauszufordern.

Weitere Kommentare zur GP

Betone vor Beginn der Aktivität, dass dies kein Wettbewerb ist, sondern eine Übung der Zusammenarbeit. Der Sinn der Übung ist nicht, den Partner*innen unmögliche Aufgaben zu stellen. Das ist besonders wichtig, wenn die Teilnehmenden Kinder sind.

