

Ab durch die Mitte!

Ein Spiel für alle Alterstufen zur Sensibilisierung und zur Schulung von Achtsamkeit



Achtsamkeit...

Ein trendiges Wort – Achtsamkeit. Es gibt Kurse und Angebote zuhauf, die sich mit Achtsamkeit beschäftigen. Und wirklich: In unserer sich rasant verändernder Zeit, tut es Not, sich zu achten. Nicht auf Erfolgsfaktoren, Rabattchancen und Statusupdates. Achten auf sich selbst. Auf den anderen. Auf das hier und jetzt. Auf Regeln und Gebote.

... und das Spiel „Ab durch die Mitte!“

Dieses Spiel nimmt Hektik raus und zwingt die Teilnehmer, sich immer mehr auf sich selbst, die anderen und die Spielregeln einzulassen. Es gibt keine Gewinner und Verlierer. Es ist einfach zu erklären und auch zu spielen, aber dennoch vielleicht nicht sofort so einfach, dass es gleich gelingt. Es kann genutzt werden um verschiedene Themen oder Botschaften spielerisch zu illustrieren. Zum Beispiel: Sich an Regeln halten, auf andere achten, Respekt zu üben, sich bewusst zu bewegen, im Raum orientieren. Die einzige Bedingung ist ein genügend grosser Raum und eine Gruppe. Und dann kann's los gehen.

Voraussetzungen

- Grosser Raum (für 25 Personen mind. 10x10m; Turnhalle, Pausenpaltz, Aula etc.).
- In der Mitte des Raums eine Markierung (ein Punkt mit Klebeband, Turnhallenmittelpunkt etc.).
- Eine Gruppe von mind. 6 Personen

Spielanleitung

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf, gleichmässig verteilt. In der Mitte des Kreises ist ein Mittelpunkt markiert. Aufgabe aller Teilnehmenden: Gehend, in einer direkten Linie, durch die Mitte des Kreises auf die gegenüberliegende Seite gelangen. Ganz wichtig: Jede/r muss den Mittelpunkt passieren. Drum herum laufen gilt nicht. Andere werden nicht weggestossen o.ä. Es ist kein Wettbewerb und es spielt keine Rolle wer als Erste oder Letzter die andere Seite erreicht hat. Es wird die ganze Zeit geschwiegen.

Reflexion – Was passiert?

Oft gibt es ein Zusammenstossen der Gruppenteilnehmenden in der Mitte, ggf. ein Gerangel (gerade bei Kindern/Jugendlichen). Wieso? Wettbewerb, Geschwindigkeit, sich durchsetzen wollen, Spass am Körperkontakt. Das ist ok, aber nicht Ziel des Spiels. Dies kann in der Reflexion thematisiert werden und für eine zweite Runde ein achtsamer Umgang untereinander eingefordert werden. So kann die Übung mehrmals wiederholt werden.

Variante

Die Augen sind geschlossen. Diese Variante sollte erst nach mehreren „normalen“ Runden gemacht werden. Die Hände zum tasten und zum Schutz auf Bauch-/Brusthöhe nehmen. Damit erhält das Spiel nochmals eine andere (Sinnes-)qualität.