

Kategorie	Kommunikation und Kontakt (Säule 3)
Name	"Gib mir das Kissen"
Ziel	<ul style="list-style-type: none">* Erfahren wie es ist, auf verschiedenen Arten Kontakt zu machen und z.B. Forderungen zu stellen;* In der "passiven" Rolle erfahren, wie die unterschiedlichen Arten der Forderungen wirken; unterschiedliche Reaktionsweisen ausprobieren
Dauer	ca. 30 Min. Spielzeit (incl. Rollentausch); 15-20 Min. Auswertung
Material	Kissen in ausreichender Anzahl (je 1 Kissen pro Paar) es können auch Bücher, Bälle, Stifte etc. dafür genommen werden.
Ablauf	<p>Die Gruppe stellt sich im Spalier auf, so dass man sich in Paaren gegenüber steht. Die TN der einen Seite haben (A) das Kissen (oder Buch), die anderen (B) wollen es haben. Es gibt 4 Runden à 3 Minuten mit jeweils wechselnden PartnerInnen. In dieser Zeit versucht B in einer jeweils vorgegebenen Form A zu überreden, das Kissen abzugeben; A ist frei in seinen/ihren Reaktionen, versucht aber so lange wie möglich zu widerstehen und das Kissen zu behalten.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Runde: klagend-weinerlich (Ohnmacht verkörpern --> betteln)2. Runde: autoritär-drohend (Macht verkörpern --> drohend)3. Runde: sachlich (- für sich!) argumentierend ("Ich bin im Recht" verkörpern" --> argumentieren)4. Runde: freundlich verhandelnd (Partnerschaft/Gleichberechtigung verkörpern --> verhandeln) <p>Während der Spielphasen können die Paar sich frei im Raum verteilen, stellen sich jedoch am Ende wieder an ihren alten Platz im Spalier, um einen geordneten Wechsel der Paare zu gewährleisten.</p> <p>Nach jeder 3-Minuten-Runde gibt es eine kurze stille Reflexionphase mit folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none">* Für A: Wie leicht/schwer ist es mir gefallen, in die entsprechende Form zu finden und sie durchzuhalten? Welche Widerstände habe ich bei mir gespürt? Habe ich Gefallen daran gefunden?* Für B: Wie leicht/schwer ist es mir gefallen, bei dieser Art nicht nachzugeben und das Kissen zu behalten? Welche emotionalen Reaktionen habe ich bei mir wahrgenommen? Hatte ich Impulse, denen ich nicht nachgegeben habe? Wenn ja - warum nicht? <p>Die Fragen werden zu dieser Zeit nicht laut beantwortet, sondern dienen der stillen Reflexion. Gelegenheit zum Austausch gibt es in der Auswertungsphase im Plenum oder in Halbgruppen.</p> <p>Vor der nächsten Runde wird die Zusammensetzung der Paare verändert: Alle stehen an ihren alten Plätzen im Spalier, die erste Person der Reihe A geht an den Schluß der eigenen Reihe, alle A's rutschen einen Platz weiter vor.</p> <p>Erst nach den 4 Runden findet der Rollenwechsel statt. Jetzt erhält die A-Reihe die Kissen und die B-Reihe muß sich in den angegebenen Formen darum bemühen.</p>
Auswertung	Austausch im Plenum oder, bei mehr als 14 TN in Halbgruppen über die Erkenntnisse während der stillen Reflexionphasen. Hilfreich ist es oft, die jeweiligen PartnerInnen hinsichtlich ihrer Wahrnehmungen um Feedback zu bitten.
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">* Bei ungradzahligen Gruppen kann jeweils eine Person in die BeobachterInnen-Rolle gehen. Beim PartnerInnen-Wechsel sollte jedoch darauf geachtet werden, dass diese Rolle wechselt.* Die 3 Minuten können manchen TN recht lang werden. Es ist darauf zu achten, dass die Zeit wirklich von allen voll ausgenutzt und nicht vorher abgebrochen wird. Manchmal dauert es eine Weile, bis man in die richtige "Stimmung" kommt.* Die Übung ist recht spielerisch, dennoch sollte sie mit einem gewissen Ernst durchgeführt werden. Lachen ist oft eine Art des Widerstandes, in die entsprechende Form zu gehen!
Quelle	Kölner Trainingskollektiv; in dieser Form: milan/rohanda