

Common Ground

Für große Gruppen

Diese Übung ist ein niederschwelliger Einstieg, bei der Vertrauen und Verbundenheit entsteht - und der Mut eines Einzelnen spürbar eine ganze Gruppe befreien kann.

Bei dieser Übung steht die Gruppe im Kreis. Eine Person geht in die Mitte und sagt einen Satz über sich, der 100%ig wahr ist und etwas Intimes über sich offenbart, wie z.B. „Ich habe Angst, dass ihr für unfähig haltet – und überanstrengt mich deswegen eigentlich die ganze Zeit!“.

Jetzt dürfen die Anderen im Kreis sich zu dieser Aussage positionieren:

Wenn es ihnen auch so geht, dann gehen sie in die Mitte und stellen sich nah zu dem Einen dazu. Und wenn es ihnen nicht so geht, bleiben sie im Kreis an ihrem Platz stehen.

Je mehr man mit der Aussage übereinstimmt, desto näher geht man an die Person heran, die ihre Verletzlichkeit mit einem Satz in der Mitte des Kreises offenbart hat.

Wenn der Kontext es zulässt, ist auch körperliche Berührung bei diesem Spiel eingeladen.

Eine kleine Weile (max. ein paar Minuten lang) bleibt die Gruppe so aufgestellt beieinanderstehen – und lässt das soziale System, das nun sichtbar wird, wirken.

Auch wenn ein Mensch tatsächlich ganz allein in der Mitte stehen bleibt – bleiben wir schweigend stehen und spüren: Was löst das in uns aus?

Vielleicht springt dann in der nächsten Runde jemand in die Mitte und sagt: „Mich hat es grade traurig gemacht, dass XY eben ganz allein in der Mitte stand“ – und die Gruppe positioniert sich dazu.

Diese Übung kann man gut 10-20 mal wiederholen...

Nach einer Aufstellung kehrt die Gruppe jedes mal zurück in den Ausgangskreis. Einmal zur Ruhe kommen. Durchatmen. Dann kann der nächste Mutige in die Mitte springen.