

## 1 Stärken

### Führen lassen

<b>Beschreibung</b>	<p>Das Führen im Raum kann auf vielfältige Weise geübt werden. Hier eine Auswahl:</p> <p>Roboter – Der Führende steht hinter dem Teilnehmer, der folgen wird. Das Antippen der linken Schulter gibt zu verstehen, dass der Teilnehmer „eine Viertel Drehung nach links“ machen soll, das Antippen der rechten Schulter bedeutet eine „Viertel Drehung nach rechts“. Werden beide Schultern angetippt, heißt es „Stopp“, und werden beide Schultern nochmals angetippt, heißt es „Weiter“. Nach einem Probedurchlauf können die Teilnehmer/innen eingeladen werden, die Augen zu schließen.</p> <p>Lockerer Führen – Die führende Person ist sehend, während die folgende Person „blind“ ist. Die Führende hält zunächst engen Kontakt (sie hält den Arm der „Blinden“ oder legt ihren Arm sanft um die Hüfte und hält eine Hand), nach und nach wird der Kontakt etwas „gelockert“ (z.B. indem sie nur mit den Fingersitzen führt). Die nächste Schwierigkeitsstufe wäre erreicht, wenn nur noch mittels Geräuschen geführt wird (z.B. Zischlaute oder Schnipsen). Dabei ist darauf zu achten, dass Zeichen für „Stopp“ und für „Weiter“ vereinbart werden – und die „Blinde“ die Erlaubnis erhält, jederzeit abbrechen zu dürfen, wenn es ihr z.B. schwindelig wird.</p> <p>Magisches Führen: (Für geübte Teilnehmer.) Das Führen – beide Personen haben die Augen offen – erfolgt dann ohne jeglichen Körperkontakt lediglich über Blicke der führenden Person. Magisch ist dabei, dass die geführte Person durch die Blicke der führenden Person geleitet wird. Hier ist es ratsam, mit unterschiedlichen Abständen zu experimentieren. Wann ist Führung möglich, wann ist der maximale Abstand erreicht? Reflexion zunächst zwischen den Partnern und dann in der Gruppe.</p>
<b>Material</b>	Eventuell auch Instrumente als weitere Variante zum Führen mittels Geräuschen
<b>Hintergrund</b>	Schulung von Vertrauen und Wahrnehmung des Körpers im Raum, Verantwortung und Achtsamkeit im Umgang mit dem „blinden Partner“ sowie Achtsamkeit und Selbstverantwortung der geführten Person.
<b>Zeitaufwand</b>	5-10 Minuten
<b>Tipp</b>	Übung in der freien Natur erweitert das Spektrum der Sinneswahrnehmungen, Geräusche, Lichtverhältnisse, Untergrund ...
<b>Quelle</b>	Fritz-Schubert et al. (2015) „Praxisbuch Schulfach Glück“